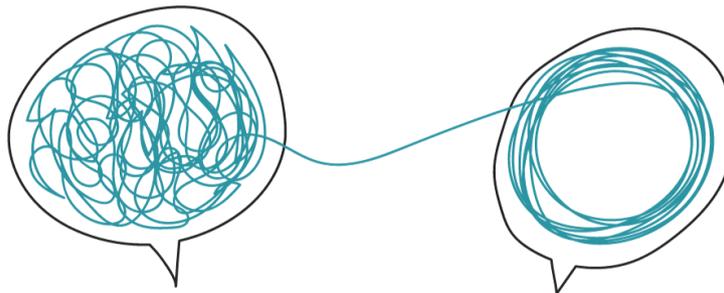


Fala-me mais sobre... as consultas de Psicologia



Como é ir a uma consulta de psicologia? Do que se fala? Tenho de levar coisas preparadas? É seguro? Funciona? Se falo com pessoas próximas, íntimas, amigas, para quê ir falar com uma pessoa desconhecida? Como trato a psicóloga? Como sei que está a funcionar? E se eu nem sequer souber o que se passa comigo, como o explico a uma psicóloga??

O acompanhamento psicológico tem regras muito precisas e preciosas, como o sigilo profissional, que fazem com que o espaço seja privado e exclusivo ao paciente e à psicóloga. Este aspeto é fundamental, claro, mas também traz ao espaço da consulta uma aura de mistério e desconhecimento... o que se passa ali dentro durante uma hora inteira??

Uma consulta é habitualmente de 50 minutos a 1 hora. É um processo em torno de uma interação, tendo esta sido estudada e comprovada para cuidar questões psicológicas e emocionais. É, na sua essência, uma “conversa” que procura um caminho para ajudar a pessoa nas suas questões. A psicóloga estuda os sinais de bem-estar psicológico e os sinais de mal-estar ou doença psicológica (os chamados “sintomas”). É

uma profissional que trabalha para o alívio dos sintomas, com o objetivo de trazer clareza e bem-estar ao paciente. O principal instrumento deste tratamento é o diálogo assente num laço de cuidado e atenção, e será isso que compõe uma consulta. Do outro lado estará alguém a pedir ajuda, nas mais variadas formas que há para o fazer.

Não há propriamente uma forma de fazer um pedido de ajuda, nem há pedidos melhores que outros. Na verdade, o trabalho inicial de um processo de acompanhamento psicológico passa por compreender os motivos que levam a pessoa à consulta, a questão em causa e aquilo que a psicóloga e o paciente, juntos, precisarão de trabalhar. Também não há um tempo certo, nem uma forma única de proceder. Depende da situação apresentada, da pessoa, da psicóloga, da fase de vida, ou até mesmo das possibilidades financeiras (caso o apoio seja no privado). São então muitos os fatores a influenciar a duração de um acompanhamento. Assim, o primeiro momento é uma avaliação conjunta e a criação de um entendimento partilhado do que está a acontecer na vida da pessoa e de que modo o processo psicoterapêutico poderá ajudar.

Deste modo, o acompanhamento psicológico pode ter um objetivo muito específico, como aprender a gerir melhor o tempo de estudo ou aprender técnicas para lidar com o sentimento de ansiedade, ou um objetivo mais lato, como ter apoio psicológico e emocional decorrente de um luto de um familiar próximo ou dar atenção a um sentimento constante de desmotivação no dia-a-dia sem aparente razão. Os exemplos são infinitos.

O bom do espaço terapêutico é este: não é suposto sermos nem sentirmos de forma diferente daquilo que é a nossa vivência das coisas. É o lugar indicado para nos conhecermos por inteiro, para compreendermos a nossa forma de funcionar e fazer crescer a melhor versão de nós. Todas as nossas facetas, incluindo as partes mais sombrias, escondidas, culpadas ou de vergonha, têm lugar no acompanhamento psicológico. A tarefa de conhecermos estas nossas partes é muito desafiante e faz parte

o sentimento de desconforto. No espaço da consulta podemos contar com um olhar atento e seguro, livre de julgamentos, que nos pode ajudar a olharmos e aceitarmos tudo o que é nosso.

O espaço de consulta é caracterizado pela confidencialidade, respeito, segurança e não julgamento. Claro, pode acontecer que estas premissas não sejam respeitadas e adotadas pelo psicólogo. Nestes casos de má prática, a Ordem dos Psicólogos Portugueses disponibiliza um documento que esclarece alguns exemplos, bem como um formulário de denúncia:

- https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_perguntaserepostassobrepsicologoseapraticapsicologica_documento_queixasdemapratica.pdf
- <https://ordemdospsicologos.org/denuncia/>

Nota

Ao longo do texto utiliza-se o género feminino, em consonância com o género da autora.

Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa

Dezembro de 2023