

ESPECIAL

No 5º andar do número 80 na Avenida da Boavista, uma das mais movimentadas e stressantes, da cidade do Porto, existe um espaço clínico de psicologia, que vai muito além do tradicional sofá de Sigmund Freud.

GABINETE PSICOLOGIA

Uma gaveta de sonhos para novos e menos novos



Ana Queiroz, proprietária e psicóloga de serviço

O primeiro pensamento que ocorre, geralmente, quando se marca uma consulta de psicologia, é a visualização mental do espaço. A típica sala com um sofá, um senhor com uma relativa barba, possivelmente com um cachimbo e uma caneta agregada a um bloco de notas, recostado numa cadeira, ouvindo atentamente o paciente sem o fixar nos olhos, faz parte ainda do imaginário de muito boa gente. Engane-se a pessoa, que ainda pensa na consulta de psicologia desta forma. Ao entrarmos neste consultório, somos simpaticamente atendidos pela Marlene, que automaticamente nos convida a sentar numa sala, extremamente agradável e de

um ambiente nada homogêneo. Entre as fotografias de crianças sorridentes e a brincar, o balcão pintado artisticamente, sobressaem as telas nas paredes pintadas pela própria Ana Queiroz, proprietária e psicóloga de serviço no consultório. Ana Queiroz, formada em psicologia pelo ISPA em Lisboa nos difíceis anos 70, decide avançar no território nacional e vir para o Porto, cidade que adoptou para viver e exercer profissão. Ultrapassando todo um processo de adaptação à realidade portuguesa, a visão que a sociedade tinha então sobre o psicólogo e a psicologia, na década seguinte avança com o projecto deste gabinete, que vê a luz do dia, no ano de 1982. Des-

de então já lá vão 24 anos de trabalho, de pedagogia, de um incansável humanismo e muita dose de calma e paciência para exercer psicologia em Portugal.

Em 24 anos o que mudou

Segundo as palavras de Ana Queiroz, "nos anos 70/80, não se sabia o que era um psicólogo, quanto mais personificado numa mulher. As pessoas olhavam-nos como se fôssemos um extra terrestre. Acabei o curso em 1978, com a especialização em psicologia clínica e fiquei aproximadamente dois anos a percorrer os bancos de emprego, onde se faziam "reuniões de curso" nas entrevistas para selecção, onde se encontravam sempre os mesmos na mesma luta por um lugar ao sol. Sim, porque não é só agora que se espera, e desespera à espera de uma colocação. eventualmente as competências de coping para lidar com a frustração é que são menos, ou ainda não tão desenvolvidas... agora até se espera mais, ou demais, acabam-se os cursos e pretende-se logo emprego, carro, telemóvel e vencimento de mil euros, não se tem a humildade de começar pela estaca zero, como todos começámos. Na época, como disse, era muito complicado, porque a psicologia era quase uma palavra desconhecida, era um bicho raro, era praticamente inexistente no nosso vocabulário. Este consultório surge em 82 porque queria expandir a outras populações, estou sempre em pesquisa, em formação. Como psicóloga não posso ficar confortavelmente à espera, sentada, todos os bons profissionais precisam de acompanhar a evolução, as novas teorias e estratégias bem como as novas patologias que vão surgindo. Dou um exemplo, quando apareceu publicamente a questão da sida, pesquisei e informei-me de tudo o que rodeava a problemática da doença, pensando nas inúmeras consequências; pensei imediatamente nos medos e fobias que poderiam surgir com o aparecimento desse novo flagelo, sentindo que tinha que estar um passo à frente do acontecimento. É inevitável, não

consigo parar, aproveito todo (quase todo) o meu tempo livre para estar em formação. De momento divido o meu tempo aqui no Porto e Coimbra onde estou a fazer o doutoramento".

A psicóloga referiu ainda os perigos da longevidade e do aumento da esperança de vida no paciente que sofre da doença de Alzheimer, Parkinson e outras demências menos conhecidas, cujo tratamento é ainda limitado ou impossível. "A maior esperança de vida e os avanços da ciência prolongam a vida, mas não aumentam a qualidade de vida, o que me levou a investigar e a estudar estes novos flagelos, entrando pelas neurociências e fazendo a especialização na área".

A moda do psicólogo

O consultório não está aberto somente para crianças, tem também desenvolvido trabalho com adultos, desde o início, o que era um comportamento "mal visto" por muitos. Ao psicólogo, vai-se porque não se está bem da cabeça (com um sentido profundamente pejorativo). Com a evolução da profissão e um maior esclarecimento da população, que tem sido feito, a maior parte das vezes, pelos próprios psicólogos, as pessoas começaram a encarar com mais abertura a ida às consultas. Surge muitas vezes, outro tipo de problemas, pois ainda muito colado ao modelo médico, espera-se do psicólogo o "profissional" que resolve os problemas, que "tira ansiedades", esperando-se muitas vezes também, a pílula mágica, havendo, alguma dificuldade no aceitar uma outra forma de resolver as questões que passa sempre pelo estabelecimento da relação empática e no envolvimento do próprio sujeito no seu processo de mudança. Ainda se confunde a nossa actuação com a do médico que receita: nós não receitaamos, temos todo um vasto conjunto de técnicas e estratégias que promovem/facilitam o processo pessoal de mudança de cada indivíduo. Por vezes confrontamo-nos com uma má adesão ao processo terapêutico, porque a motivação primeira não é a mais genuína: especialmente com as crian-

ças, que na grande maioria das vezes não vêm porque querem, mas porque são trazidas por alguém (normalmente pais), a ida ao psicólogo é um espírio a própria culpa (dos pais) do pouco tempo/ disponibilidade que dedicam aos filhos, podendo assim dizer que já fizeram tudo por eles... "até já fomos ao psicólogo...".

Patologias, pacientes e um recado para o futuro

A maioria das patologias que os adultos vêm tendo a apresentar, estão relacionadas com o stress, tanto laboral como de situações diárias que vão tomando forma como uma bola de neve, podendo vir a desenvolver depressões e ansiedades, ou mesmo crises de pânico, que fazem parte do quotidiano de um grande número de pessoas.

Um sentido humanitário fora de série, uma lucidez e sentido da realidade bem presentes, uma actualização constante, tanto pessoal como profissional, sentiu o que as pessoas poderão encontrar no consultório de psicologia de Ana Queiroz. Também se presta serviço na área da terapia da Fala, (crianças e adultos) e o consultório tem ainda um espaço e tratamento diferente: a acupunctura. Estamos perante um consultório e uma psicóloga, que faz e sempre fez um serviço para o público, um serviço de pedagogia e de sentido humano.

Como a própria disse, "deixei de pensar há muitos anos que podia mudar o mundo, mas se puder melhorar algo e tornar algo bom à minha volta, estou aqui para fazê-lo". Não resisto a parafrasear esse médico e escritor russo Anton Tchekov, «Se de manhã sorrir ao sair de casa, com certeza à noite chego a uma rua feliz.» Este é o espírito que encontramos no consultório de Ana Queiroz, que terminou esta entrevista com um recado, tanto para futuros colegas como para as pessoas em geral: aos primeiros diz, "trabalhem em equipe em conjunto, não se isolen", aos demais, "previnam não remedeiem: ir ao psicólogo é tão normal e necessário como ir ao dentista, antes que a dor doa".



Ana Queiroz
Psicóloga, Soc. Unipessoal, Lda.

Consultório de Psicologia
Terapia da Fala
Acupunctura

Av. da Boavista, 80-5º Sala 36
4050-112 Porto
Tel./Fax: 226 093 831