

Breve descrição do Centro Social S. Francisco Xavier e motivação para a Implementação de Psicoterapia Emocional na Cáritas Diocesana de Setúbal – Centro Social São Francisco de Xavier.

O Centro Social S. Francisco Xavier tem vindo a desenvolver um processo de adequação da sua intervenção, quer através da sua intervenção psicossocial junto da comunidade envolvente, quer pela implementação e desenvolvimento de atividades junto aos seus beneficiários, sem perder de vista a consolidação, dinamização e cooperação mais coerente e articulada com outros organismos, entidades públicas e privadas.

O trabalho de equipa que se pretende articulada no seio da equipa técnica multidisciplinar, é constituído por vários técnicos com formações específicas distintas que se debruçam sobre uma mesma realidade, avaliam e procuram respostas para as situações de carência e disfuncionalidade diagnosticadas.

O trabalho desenvolvido tem permitido fazer um levantamento das potencialidades dos grupos alvo e suas necessidades reais, bem como suas vulnerabilidades, expondo a escassez de recursos, bem como intervenções ao nível da sua saúde mental, tanto pela morosidade ao nível do encaminhamento, limitados recursos nem sempre acessíveis, como insuficiente ofertas de tratamento e intervenções no âmbito da saúde mental, que possam promover uma maior integração da pessoa no seio da comunidade onde vive.

No Centro Social S. Francisco de Xavier, existem duas respostas sociais, uma (Saber viver cada dia), para pessoas seropositivas, doentes com Sida e suas famílias, e a outra (Tornar a Ser), para pessoas sem-abrigo. Associado a estas problemáticas de saúde e sociais, estão pessoas adultas com necessidades de acompanhamento heterogêneas, apresentando problemáticas do foro da Saúde Mental, abuso e dependência de substâncias e co morbilidade. Por isso, (...) “o que se pretende é proporcionar um processo psicoterapêutico de grupo que responda às suas necessidades emocionais e perturbações que têm na sua origem a falta de satisfação das necessidades psicossociais básicas neurobiologicamente condicionadas” (APPE-PB).

A psicoterapia Emocional, praticada há mais de 50 anos em Portugal, surgiu “(...) por uma necessidade clínica: chegar à fala com toxicodependentes e alexitímicos face às psicoterapias tradicionais” (APPE-PB), não se limitando, no entanto, apenas a esta perturbação. “A necessidade de vinculação tem uma função central. Experiências insatisfatórias e dolorosas levam ao desenvolvimento de representações de pego inseguro com padrões disfuncionais relacionados. Esses padrões são ativados através das técnicas utilizadas. Os objetivos são: reduzir sintomas, aumentar prazer, aumentar a alegria de viver” (APPE-PB).

Os grupos de psicoterapia emocional iniciaram no Centro Social São Francisco de Xavier em fevereiro de 2020, tendo sido interrompidos devido ao COVID-19. Retomamos o trabalho em setembro, tendo reunido quinzenalmente. Os grupos contam com a presença do muito estimado Prof. Dr. Domingos Neto, psiquiatra com vasta experiência em Portugal, tendo sido Diretor do CRAS de Lisboa, fundador mais do que uma comunidade terapêutica, atual Diretor do Internamento para álcool, drogas e perturbações emocionais na Clínica do Senhor da Serra e Presidente da Associação Portuguesa de Psicoterapia Emocional - Psicoterapia Bonding (APPE-BE) e Presidente da European Association for Bonding Psychotherapy e da Dr.^a Jessica Duarte, especialista em Psicologia Clínica e da Saúde, membro da Associação Portuguesa de Psicoterapia Emocional-Psicoterapia Bonding.

Em último, dado a confusão fácil de conceitos, nomeadamente: **Psicoterapia, Função Terapêutica, Aconselhamento e Dar Conselhos**; terminámos com uma breve descrição e definição de cada um.

O desabafo e alívio pela mera enunciação dos problemas que afligem a pessoa é, até hoje, um recurso das diferentes práticas ancoradas num qualquer princípio de poder perdoar ou saber ouvir, (...) não curam nem promovem a mudança. (p.8, Leal, I.)

A função terapêutica, “(...) que sempre existiu e existirá provavelmente, pode ser considerada como percurso da psicoterapia, mas em caso algum deve ser confundida com ela” (p.9, Leal, I.).

“A função terapêutica, exerce-se de forma pontual e particular subsidiária a uma relação afetiva pré-estabelecida (um familiar ou amigo) ou, de uma relação de qualquer outro tipo investida num dado momento como suficiente para desempenhar um papel tranquilizante, clarificado... (...), nesse sentido pode dizer-se que um médico tranquilizante, um amigo atento, uma família colhedora, um padre disponível cumpre e bem e, amiúde, esta função” (p.10, Leal, I.)

A Psicoterapia é um tratamento realizado por meios psicológicos e obedece a critérios técnicos e teóricos estáveis e aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidência científicas (OPP).

Dar conselhos – “(...) dizer como se faz ou deve fazer ou ser, quer no sentido persuasivo de tentar convencer sobre o melhor método, a melhor opção ou a caminho indicado a seguir, têm um campo restrito e limitado de aplicação.” (p.8, Leal, I.)

Aconselhar não é dar conselhos, fazer exortações nem encorajar disciplina ou prescrever condutas que deveriam ser seguidas. Pelo contrário, trata-se de ajudar o sujeito a compreender-se a si próprio e à situação em que se encontra e ajudá-lo a melhorar a sua capacidade de tomar decisões (...). O aconselhamento é um processo no qual um técnico utiliza competências específicas para ajudar o utente a lidar mais eficazmente com a sua vida. O aconselhamento é diferente da psicoterapia, há aspetos específicos em que diferem, por exemplo, é predominantemente mais centrada na prevenção do que no tratamento.