

Consulta Psicológica de Adultos em Centros Comunitários

Maria Emília Costa*
Isabel Menezes**

A difusão de centros comunitários que proporcionem consulta psicológica a adultos é fundamentada através da conceptualização da idade adulta como momento em que diversas transições podem ser ocasião de desenvolvimento. As problemáticas mais frequentes nesta população podem ser vistas como problemas relacionais, de realização e de identidade, embora a sua incidência varie em função dos períodos desenvolvimentais. O contexto de centros comunitários de consulta psicológica é mais adequado para dar resposta a estes problemas pela implementação de intervenções, não apenas centradas no desenvolvimento dos indivíduos ou das pessoas consideradas significativas, mas também no desenvolvimento dos grupos a que pertencem e das redes de relações comunitárias. A actuação de psicólogos em centros comunitários de consulta psicológica deve, portanto, estender-se para além do aconselhamento psicológico e da psicoterapia, enquanto intervenções na situação de crise propriamente dita e, no quadro da interacção com outros profissionais e com estruturas comunitárias, privilegiar o desenvolvimento de programas de educação psicológica, visando capacitar os indivíduos para enfrentarem as crises e para se desenvolverem de modo mais criativo antes que as dificuldades bloqueiem ou perturbem o seu funcionamento psicológico, e de intervenções de consultadoria, visando contribuir para a melhoria da qualidade de vida psicossocial dos diversos contextos de vida.

Transições de vida durante a idade adulta

O período de vida adulta caracteriza-se por uma série de acontecimentos que podem ser ocasião de desenvolvimento. Estes acontecimentos são de várias ordens: biológicos (o envelhecimento), psicológicos (o confronto com uma situação de luto), sociais (a reforma), culturais (as concepções e discursos sobre a sexualidade) e históricos (as recessões económicas, os conflitos), etc.. É no percurso através desta série de acontecimentos, normativos ou não, que o indivíduo se confronta com

dificuldades pessoais, experienciando um sentimento de descontinuidade pessoal e uma necessidade de desenvolver novos padrões de resposta. Este tipo de acontecimentos são frequentemente designados por transições (Newman, 1982; Hopson, 1981; Schlossberg, 1981).

As transições caracterizam-se por serem períodos de conflito de papéis em dois momentos da vida relativamente bem definidos; por implicarem a conclusão ou modificação de relações interpessoais; por um questionamento pessoal aos vários níveis da existência e pelo iniciar de novos padrões de vida. Podem ser determinadas por acontecimentos inesperados (por exemplo, uma situação de crise desencadeada pela morte de um familiar, por uma catástrofe natural ou por uma ruptura familiar), por acontecimentos esperados (por exemplo, construção de relações de intimidade, nascimento de um filho, a reforma) ou mesmo por "não acontecimentos", *i.e.*, pelo facto de acontecimentos esperados não se verificarem (por exemplo, não promoção no emprego) (Thomas & Kuh, 1982).

As consequências da transição podem ser

* Professora Auxiliar da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Membro do Instituto de Consulta Psicológica, Formação e Desenvolvimento, onde é Coordenadora do Serviço de Psicoterapia.

** Assistente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Membro do Instituto de Consulta Psicológica, Formação e Desenvolvimento.

Uma primeira versão deste texto foi apresentada na Conferência Internacional "A Psicologia e os psicólogos Hoje"/2.ª Convenção dos Psicólogos Portugueses", Lisboa, 23-25 de Novembro de 1989.

definidas num contínuo adaptação-desestruturização. Num dos pólos do contínuo, adaptação à transição significa que o indivíduo integra a transição na sua vida, ou seja, é atingido um novo equilíbrio. A transição consiste, assim, num desafio potencialmente promotor do desenvolvimento psicológico. No outro pólo do contínuo, o indivíduo apresenta um leque de respostas inadequadas, no sentido em que podem provocar a desestruturização psicológica. Uma resposta intermédia consistirá na sobrevivência à situação, caracterizada por um ajustamento que não implica uma reconstrução pessoal, mas sim um reencontro com o antigo equilíbrio. A forma como o indivíduo lida com a transição está, no entanto, sujeita a diversos constrangimentos que têm a ver não só com as próprias características do indivíduo e do acontecimento como também com as características do próprio contexto de vida, antes e depois da transição (Brammer & Abrego, 1981; Hopson, 1985).

Problemáticas comuns neste período

Independentemente das formas de resolução da transição, esta constitui um momento de confronto que pode desencadear um certo sofrimento. Os tipos de problemas decorrentes destas situações podem ser conceptualizados como:

(a) Problemas relacionais: referem-se à dinâmica de relação com os outros, (comunicacional); o indivíduo revela dificuldades em estabelecer relações pessoais satisfatórias, em manter um equilíbrio flexível e adaptativo entre comportamentos de exploração e de vinculação no contexto relacional; incluem-se aqui os problemas de relação com colegas, com formadores, com a família e o estabelecimento de relações de intimidade, de amizade, de colaboração, etc., no contexto social, profissional, conjugal ou familiar.

(b) Problemas de realização: referem-se a uma dimensão de desempenho; o indivíduo revela dificuldades em equilibrar recursos e défices de competências no confronto com tarefas profissionais, ou de formação e familiares; incluem-se aqui as dificuldades escolares e de realização profissional, de tomada de decisão, etc..

(c) Problemas de identidade: referem-se a uma dimensão pessoal, de auto-organização; o indivíduo revela dificuldades ao nível da sua auto-definição, da consciencialização dos seus sentimentos, da afirmação da sua singularidade e coerência pessoais ao longo de um contínuo histórico-social biográfico; incluem-se aqui as dificuldades de resolução da temática da identidade, de construção do auto-conhecimento, de individuação e autonomia, de realização de investimentos.

A intervenção desejável nestes casos não se deveria centrar num modelo homeostático, isto é, tudo fazer para ajudar o indivíduo a voltar ao seu anterior nível de funcionamento, mas no sentido de aproveitar o desajustamento ou crise como ocasião de desenvolvimento (Danish, D'Augelli & Ginsberg, 1984). O objectivo será apoiar o indivíduo a enfrentar a situação problemática actual da forma mais criativa possível, encarando-a como uma oportunidade de crescimento e de construção de um novo nível de auto-organização e a desenvolver activamente competências que lhe permitam lidar com as situações problemáticas futuras. A intervenção de consulta psicológica pode ocorrer quer durante a situação de crise ou confusão propriamente dita, quando o indivíduo experiencia o sentimento de descontinuidade pessoal de que atrás falávamos, através do aconselhamento psicológico e da psicoterapia quer fora destas situações, visando capacitá-lo para lidar de uma forma mais adaptativa com os acontecimentos quotidianos ou com eventuais situações de crise futuras, através de programas de educação psicológica (Costa, 1987).

Refira-se, aliás, que, numa perspectiva do desenvolvimento humano, a consulta psicológica não se centra apenas no desenvolvimento dos indivíduos ou das pessoas consideradas significativas, mas também no desenvolvimento dos grupos a que pertencem e das redes de relações comunitárias. Implícita a esta perspectiva está a ideia de que os indivíduos devem ser apoiados no seu contexto ecológico e conceptualizados em relação estreita com a sua comunidade (Campos, 1985, 1988, 1989).

Centros comunitários de consulta psicológica

Confrontados com este tipo de problemáticas, os indivíduos não dispõem de serviços

comunitários a que possam recorrer no sentido de obter um apoio profissional e especializado. Restam-lhes os hospitais psiquiátricos, os centros de saúde mental e os hospitais gerais. Ora, na maior parte dos casos não se trata de problemas de saúde, pelo que não se justifica o recurso a instituições desta área. Por outro lado, quando se trata de instituições psiquiátricas ou conexas, têm uma conotação socialmente negativa, que dificulta o acesso da população necessitada. A prática privada de psicologia, por sua vez, nem sempre é acessível por razões económicas.

Em termos ideais, seria necessária a difusão dos serviços de consulta psicológica em centros comunitários. Este tipo de centros tem a vantagem de ter uma efectiva integração comunitária e, portanto, uma maior capacidade de resposta adaptativa para funcionar em uníssono com os problemas e recursos da própria comunidade em mudança, podendo-se constituir enquanto projectos integrados no desenvolvimento social de uma dada comunidade (Campos, 1989).

A nossa experiência em centros deste tipo ilustra, de alguma forma, a variedade de estruturas que podem contemplar. O Instituto de Consulta Psicológica, Formação e Desenvolvimento, na sua valência de prestação de serviços, funciona como um centro comunitário, servindo simultaneamente as necessidades de formação e investigação e os pedidos da comunidade. Contrariamente ao que a sua inserção numa faculdade poderia fazer pensar, este centro não se destina especificamente à população universitária mas à população em geral. A população recorrente a este Instituto situa-se maioritariamente entre os 18 e os 45 anos.

O serviço de atendimento da Comissão para a Igualdade e Direitos da Mulher é um outro exemplo de um centro comunitário num organismo estatal. Neste contexto, os psicólogos funcionam em colaboração com outros profissionais (juristas, assistentes sociais e sociólogos) num trabalho de equipa para apoio a uma população essencialmente feminina, o que não quer dizer que não sejam atendidos, embora com uma frequência muito menor, indivíduos do sexo masculino.

O recém-formado centro de consulta

psicológica de S. Mamede de Infesta é um outro exemplo de um centro comunitário, desta vez inserido numa autarquia. Este centro é uma iniciativa da respectiva Junta de Freguesia, apoiada nesta fase inicial pelo Instituto, e tem por objectivo desenvolver acções no âmbito da consulta psicológica junto da população da freguesia. Um outro centro deste tipo foi criado e está a ser apoiado pelo Instituto no contexto do Centro Social da Vitória, dirigindo-se também à população da freguesia.

Problemáticas frequentes no atendimento em centros comunitários

Referir-nos-emos seguidamente a algumas problemáticas que ilustram a diversidade de pedidos e que agruparemos em função do período desenvolvimental (Wortley & Amatea, 1982).

No final da adolescência, os jovens confrontam-se com problemas decorrentes da maior autonomia face aos pais, da definição de papéis, da organização de um sistema pessoal de valores e padrões de comportamento e da escolha de uma carreira. Neste grupo, a população mais significativa, da nossa experiência, é a dos estudantes universitários que referem problemas de relacionamento amoroso e familiar, havendo também uma grande incidência de problemas de realização (insucesso académico, revisão das escolhas vocacionais, confronto com a profissão futura,...). Efectivamente, este período pode ser especialmente problemático, já que o estudante universitário tem que se confrontar não só com a resolução de tarefas desenvolvimentais, como por exemplo a construção de uma identidade, mas também com o desafio imposto por diversos acontecimentos de vida, decorrentes ou não do contexto universitário. Todos estes problemas constituem reptos desenvolvimentais aos quais o estudante tem de dar resposta, adquirindo novos padrões de funcionamento cognitivo, comportamental e afectivo e reequacionando estes padrões ao longo do ciclo de vida. O estudante universitário encontra-se numa posição intermédia entre o adulto e o adolescente, situando-se num *interface* instável, tem que lidar com diversas tarefas ao nível familiar,

interpessoal, social e pessoal, comuns a todos os indivíduos neste período etário acrescidas ainda de uma série de imposições do meio académico e está constantemente em estado de iminência: iminência de uma carreira, de uma família, de uma identidade que a universidade adia de uma forma nem sempre pacífica.

Os jovens adultos, indivíduos dos 23 aos 30 anos, têm que se confrontar com o casamento, o nascimento dos filhos, o iniciar de uma actividade profissional e a definição de um estilo de vida. Pedidos para melhorar o relacionamento conjugal (comunicação, sexualidade, resolução de problemas), dificuldades de relacionamento interpessoal (ao nível do trabalho, amigos, familiares, ansiedade social), de definição ou redefinição de projectos profissionais e reacções vivenciais são característicos deste grupo. No trabalho que temos vindo a desenvolver, a população deste grupo etário é essencialmente feminina, com pedidos fundamentalmente ao nível relacional (conjugal, familiar e profissional). A dificuldade de integração dos vários papéis com cujo desempenho a mulher é actualmente confrontada, parece ser especialmente problemático. Pedidos para apoio na construção de uma autonomia face aos outros significativos completam um quadro de atendimento que parece traduzir a mudança social das últimas décadas. Em relação à população masculina, embora em menor número, os pedidos referem-se a problemas maioritariamente de realização. Problemas de identidade face a uma imagem da masculinidade, também em mudança, são frequentes.

O período de vida adulta que se estende até aos 50 anos, caracteriza-se pelo confronto com dificuldades ao nível da gestão da vida em família, a maternidade e a paternidade, a educação dos filhos e o investimento e progressão numa carreira. É um período em que o indivíduo sente necessidade de redefinir os seus papéis, reavaliar os seus investimentos e redireccionar as suas energias, o que muitas vezes passa por uma redefinição da sua identidade nem sempre apoiada socialmente. Os clientes, neste período, apresentam problemas em relação à decisão do divórcio, à implementação deste e à adaptação ao período pós-divórcio ou à separação. Pedidos para

melhorar o relacionamento conjugal (comunicação, sexualidade, resolução de problemas), dificuldades de relacionamento interpessoal (ao nível do trabalho, amigos, familiares, ansiedade social), de definição ou redefinição de projectos profissionais e reacções vivenciais são também frequentes nesta população. A nossa experiência com este grupo etário revela a existência de problemas essencialmente relacionais e de realização. Os problemas relacionais prendem-se com o relacionamento na família: dificuldades na educação dos filhos, frequentemente associados à maior autonomia que estes exigem a partir da adolescência; o confronto com uma situação de divórcio ou separação, quer nos casos em que os indivíduos o desejam quer nos casos em que são "apanhados de surpresa" pela decisão do conjugue, é frequente. Quanto aos problemas de realização, referem-se, essencialmente, ao domínio profissional, relacionando-se com as dificuldades de progressão na carreira ou com a redefinição da escolha profissional e, conseqüentemente, a implementação desta nova escolha num ambiente nem sempre favorável.

Após os 50 anos, os pedidos (ainda que em menor número) relacionam-se com as problemáticas de aceitação do seu percurso existencial, do assumir de papéis sistematicamente menos activos ao nível familiar e profissional, do aumento da dependência em relação aos outros. Embora ao longo do ciclo vital seja importante a existência de serviços de apoio comunitário, talvez seja esta a fase em que a difusão de estruturas de participação integradas na comunidade seja mais premente.

Conceptualização da intervenção em centros comunitários: o papel do psicólogo

A actividade desenvolvida por psicólogos em centros comunitários de consulta psicológica não se confina apenas à elaboração de intervenções para dar resposta aos problemas já referidos. De facto, a nossa perspectiva, consubstanciada pelo trabalho que temos vindo a desenvolver, é a de que os centros comunitários são um contexto privilegiado para a interacção com outros profissionais. Para além da integração no contexto comunitário através das estruturas aí inseridas, como, por exemplo,

a autarquia e os centros sociais, o trabalho de equipa com outros profissionais pode ser especialmente frutuoso. Esta interacção faz especialmente sentido quando conceptualizámos o indivíduo como uma entidade simultaneamente global e singular inserida num contexto específico em vez de adoptarmos uma visão compartimentada e atomista. E é no quadro da interacção com outros profissionais e estruturas comunitárias que terá sentido implementar outras formas de consulta psicológica, quer sejam programas de educação psicológica (Costa, 1987; Menezes et al., 1989), visando capacitar os indivíduos a enfrentar as crises e a desenvolverem-se de modo mais criativo antes que as dificuldades bloqueiem ou perturbem o seu funcionamento psicológico quer sejam intervenções de consultadoria, visando contribuir para a melhoria da qualidade de vida psicossocial dos diversos contextos de vida (Campos, 1988, 1989).

Privilegiando um modelo desenvolvimental e ecológico da individualidade, as diversas estruturas sociais deverão assumir a responsabilidade pela criação de centros comunitários de consulta psicológica nos quais os psicólogos terão um papel fundamental. Tais centros, que têm até agora resultado da iniciativa de entidades isoladas, devem ser caracterizados pela diversidade em função das necessidades específicas das comunidades em que estão inseridos, no sentido de otimizar as condições de desenvolvimento e bem-estar psicológicos da população portuguesa.

Bibliografia

- Brammer, L. M. & Abrego, P. I. (1981). Intervention strategies for coping with transitions. *The Counseling Psychologist*, 9, 2, 19-36.
- Campos, B. P. (1985). Consulta psicológica e projectos de desenvolvimento humano. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 1, 5-9.
- Campos, B. P. (1988). Consulta psicológica e desenvolvimento humano. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 4, 5-12.
- Campos, B. P. (1989). Formação social e pessoal e desenvolvimento psicológico dos alunos. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 5, 125-134.
- Costa, M. E. (1987). Promoção de competências de comunicação num grupo de jovens casais. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 3, 127-132.

- Danish, S. J., D'Augelli, A. R. & Ginsberg, M. R. (1984). Life development intervention: Promotion of mental health through the development of competence. In S. D. Brown & R. W. Lent (Eds.), *Handbook of counseling psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Hopson, B. (1981). Response to papers by Schlossberg, Bramer and Abrego. *The Counseling Psychologist*, 9, 2, 36-39.
- Menezes, I., Mena Matos, P., & Costa, M. E. (1989). Consulta psicológica em grupo e transição universidade-mundo do trabalho. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 5, 95-102.
- Newman, B. M. (1982). Mid-life development. In B. B. Wolman (Ed.), *Handbook of developmental psychology*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc..
- Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transitions. *The Counseling Psychologist*, 9, 2, 2-18.
- Thomas, M. L., & Kuh, G. D. (1982). Understanding development during the early adult years: A composite framework. *The Personnel and Guidance Journal*, 60, 14-17.
- Wortley, D. B., & Amatea, E. A. (1982). Mapping adult life changes: A conceptual framework for organizing adult development theory. *The Personnel and Guidance Journal*, 60, 8, 976-482.

Résumé

Costa, M. E., Menezes, I. Consultation psychologique d'adultes dans des centres communautaires. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 7, 1991, 77-82.

La diffusion de centres communautaires, au sein desquels se réalise la consultation psychologique d'adultes, se base sur une conception de l'âge adulte comme période durant laquelle les diverses transitions peuvent être l'occasion de développement. Les problématiques les plus fréquentes chez les clients adultes peuvent étre définies en termes de relation, de réalisation et d'identité, bien que leur incidence varie en fonction du moment du développement. Les centres communautaires de consultation psychologique répondent de façon plus adéquate à ce type de problème puisque l'intervention peut se centrer non seulement sur les individus ou les autres significatifs, mais aussi sur le développement des groupes et des réseaux de relations communautaires. L'action des psychologues dans les centres communautaires de consultation psychologique ne se restreint pas à la psychothérapie mais, en collaboration avec d'autres professionnels et avec les structures communautaires, peut intégrer des programmes d'éducation

psychologique et des interventions qui visent à changer la qualité psychosociale des divers contextes de vie.

Abstract

Costa, M. E., Menezes, I. Psychological intervention for adults in community-based centers. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 7, 1991, 77-82.

Conceptualizing adulthood as a period during which transitions may be a developmental moment implies the necessary diffusion of community-based centers of psychological intervention. Typical problems in adulthood may be characterized on

relational, achievement and identity problems, in spite of their variations during the life cycle. Community-based centers appear as a more adequate context to develop psychological interventions not only for promoting the development of individuals or significant others but also of groups and of the network of community relations. Therefore the practice of psychologists in these centers includes not only psychotherapy and counselling but also, in cooperation with other professionals or community organisms, the development of psychological education programs and interventions designed to optimize the psychosocial quality of life contexts.