

SAÚDE *mental*:

as verdades e as mentiras

DA AUTOAJUDA

A autoajuda é o primeiro passo para cuidarmos da nossa saúde mental. Mas pode não ser suficiente quando surgem problemas. E pode até fazer mais mal do que bem quando veiculada por quem não tem formação na área. Os especialistas com quem falámos, alguns deles autores de livros e projetos de autoajuda, ensinam a distinguir a verdade da mentira.

POR VANDA OLIVEIRA
COLABORAÇÃO



DRA. BEATRIZ LOURENÇO
Médica psiquiatra, assistente hospitalar e coordenadora do Núcleo de Literacia em Saúde Mental no Centro Hospitalar Psiquiátrico de Lisboa, vice-presidente e cofundadora da iniciativa cidadã ManifestaMente manifestamente.org



DR. FERNANDO LIMA MAGALHÃES
Psicólogo clínico e psicoterapeuta, autor de *Como Ser Feliz – Sim, É Possível!* (Manuscrito Editora) fernandomagalhaes.pt



PROF. DR. DIOGO TELLES CORREIA
Médico psiquiatra e psicoterapeuta, professor associado com agregação e diretor da Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, autor de *Conquiste o Seu Bem-Estar – Guia prático para vencer a depressão* (Bertrand Editora)



DRA. DULCE NEUTEL
Médica neurologista com competência em Medicina do Sono pela Ordem dos Médicos e somnologista certificada pela *European Sleep Research Society*



PROF. DOUTOR FAUSTO AMARO
Sociólogo, presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia, investigador do Centro de Administração e Políticas Públicas, presidente do ISAVE – Instituto Superior de Saúde



PROF.ª DOUTORA HELENA ÁGUEDA MARUJO
Professora associada no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas na Universidade de Lisboa, investigadora na área da Psicologia Positiva, coautora de *Humanizar as Organizações* (Editora RH)



PROF. DOUTOR NUNO JERÓNIMO
Sociólogo, professor auxiliar do Departamento de Sociologia da Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade da Beira Interior (UBI), investigador no *LabCom* (UBI), coautor de *Como Ficar Estupidamente Culto em Apenas 10 Minutos* (Mercado de Letras)

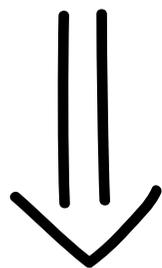


PROF. DR. RICARDO GUSMÃO
Médico psiquiatra, professor de Saúde Mental Pública na Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, investigador sénior no Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto



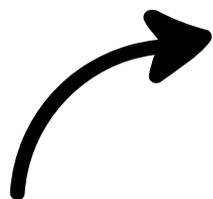
Nem 100% bom, nem 100% mau

→ É possível que não haja consenso absoluto entre os especialistas com quem falámos para este artigo. Ao contrário dos títulos de muitos livros de autoajuda, a ciência não tem respostas simples. A realidade é complexa, e o produto de tudo o que nos acontece pode depender de inúmeros fatores. Podemos lembrar que «na vida nem tudo é 100 por cento bom, nem tudo é 100 por cento mau, por isso alguma estratégia da autoajuda deverá ser boa e funcionar», refere Dulce Neutel, médica neurologista. «Se há uma transformação positiva no indivíduo, o conselho funciona, independentemente da sua base científica», afirma Fausto Amaro, presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia. Mas, por cada pessoa que beneficia desta ajuda, quantas não obtêm quaisquer resultados ou saem prejudicadas? Como distinguir ciência de pseudociência? Fomos à procura de respostas.



“Siga o seu coração, confie nas suas emoções”

→ **Não é um bom conselho porque...** «As emoções não são factos, são sensações, uma resposta física que tem origem no nosso "cérebro emocional", o mais primitivo e que não pensa com lógica», explica o psicólogo clínico e psicoterapeuta Fernando Lima Magalhães.
→ **Ao agirmos desta forma...** «Podemos tomar ações erradas, impulsivas, irrefletidas, por exemplo, fazer gastos compulsivos ou zangarmo-nos com pessoas por motivos fúteis», exemplifica.
→ **O que fazer** «Precisamos da razão e da emoção para tomar decisões. Devemos analisar se as emoções fazem ou não sentido, se são enviesadas ou equivocadas e decidir de acordo com os nossos valores. Por exemplo, se estamos muito alegres, podemos subestimar perigos ou problemas; devemos decidir num estado de humor calmo», recomenda.



“Todos nós devemos esforçarmo-nos para sermos felizes”

→ **«A felicidade não é uma questão de maior ou menor esforço**, mas sim de atitude perante o mundo e a vida. Segundo a filosofia estoica, devemos aceitar o que não podemos mudar, ter motivação para mudar o que é possível mudar e saber distinguir entre uma situação e outra», afirma Fausto Amaro.



«Se quando queremos uns sapatos, vamos a uma sapataria e não nos pomos a ver vídeos de Youtube sobre como fazer sapatos, por que raio quando temos um problema de saúde mental, acreditamos que podemos trabalhá-lo e resolvê-lo sozinhos?»

Dulce Neutel

«Um bom livro de autoajuda (na área da saúde mental) deve dizer exatamente o que fazer nos casos leves e graves. Não só apresenta exercícios que podem ajudar nos casos leves a moderados, mas também deve incluir algumas instruções sobre o que fazer quando é necessário chegar a um profissional de saúde (que será essencial em muitos dos casos)»



Diogo Telles Correia



“Seja você mesmo”

→ **Uma ideia difícil de concretizar...** «Eu não sou eu próprio nem quando estou sozinho em casa. Aquilo que eu penso e sinto sobre o mundo é influenciado por tudo o que o mundo me trouxe. Não existimos numa caverna. Mesmo assumindo que quando estou sozinho sou 100 por cento eu próprio, basta aparecer alguma pessoa e acabou-se. Na interação com os outros, essa absoluta genuinidade desaparece. É por isso que antes de sairmos à rua tomamos banho, vestimo-nos, penteamo-nos... Não é porque a sociedade nos obrigue, é porque nós não queremos parecer desmazelados ou preguiçosos, e isso é normal», defende o sociólogo Nuno Jerónimo.
→ **E nem sempre aconselhada...** «A ideia de ser verdadeiro e genuíno também veio substituir a boa educação. Por exemplo, enquanto professor, tenho de ser honesto quando corrijo testes e ensaios, mas não tenho obrigação de dizer: “Essa camisola e essas calças ficam mesmo mal”. São dois julgamentos diferentes. Essa autenticidade depende do contexto», analisa o professor de Sociologia.



“Visualize o seu objetivo para que ele se concretize”

→ **É uma boa estratégia porque...** «A visualização ajuda a concretizar o objetivo pois canaliza a ação do indivíduo nesse sentido. Um jogador de futebol, ao visualizar a bola a entrar na baliza, está a contribuir para uma melhor adequação do seu corpo e da sua energia nessa ação, aumentando a probabilidade de sucesso», refere o sociólogo Fausto Amaro.
→ **O que diz a ciência** «O nosso cérebro não distingue a imaginação da realidade. Portanto, se eu levar a imaginação para uma praia paradisíaca, onde já estive ou onde me estou a imaginar, o meu cérebro assume aquilo como verdadeiro e, portanto, lança na corrente sanguínea neurotransmissores, analgésicos naturais, oxitocinas e endorfinas», explica Helena Marujo.



“O primeiro passo para conseguir é acreditar”

→ **«A afirmação é confirmada pela investigação.** Significa que devemos ter atitudes positivas a respeito dos objetivos a atingir e a respeito de nós próprios. A pessoa que não tem atitudes positivas a respeito de si próprio ou do objetivo a atingir parte para a ação já derrotado ou nem sequer inicia a ação», afirma Fausto Amaro.

Autoajuda: o que é

→ Em primeiro lugar, é preciso entender do que falamos quando falamos de autoajuda. A médica psiquiatra Beatriz Lourenço explica: «A autoajuda, como o próprio nome indica, pode ser encarada como um conjunto de estratégias às quais o próprio indivíduo pode recorrer para cuidar melhor de si próprio». A autoajuda ou os autocuidados (termo que a especialista prefere utilizar) são, portanto, «fundamentais na promoção da saúde e constituem o primeiro degrau na pirâmide dos cuidados em saúde mental». O sociólogo Fausto Amaro lembra que «o termo autoajuda designa quer a procura de formas práticas e simples de solução de problemas, como problemas de saúde, principalmente problemas psicológicos, como a depressão, relacionamento com pessoas com personalidade difícil, quer estratégias de desenvolvimento pessoal, como gerir melhor o tempo, tornar-se mais produtivo, ser mais admirado ou realizar os seus sonhos».



“O que não nos mata torna-nos mais fortes”

→ **O problema é que...** «Esta frase glamoriza o sacrifício e pode levar-nos a não reconhecer nem respeitar os nossos limites. O que não nos mata pode não nos tornar mais fortes, mas sim trazer-nos sofrimento e dificuldades psicológicas», afirma a médica psiquiatra Beatriz Lourenço.

→ **O que diz a ciência** «Está bem estudado o impacto do stresse e de eventos potencialmente traumáticos no bem-estar e saúde mental das pessoas, com efeitos que podem ser imediatos ou bastante insidiosos, muitas vezes dando origem a quadros depressivos, ansiosos ou mesmo de perturbação de stresse pós-traumático.»

→ **O ponto de vista do sociólogo** «Esta frase do filósofo alemão Nietzsche, obviamente, não é verdadeira, pois qualquer agressão física ou mental desgasta-nos em vez de nos tornar mais fortes. Mas o que ela traduz é positivo, pois pode ser interpretada como conseguir aumentar a resiliência a partir das dificuldades experimentadas. Se há uma transformação positiva no indivíduo, o conselho funciona», defende Fausto Amaro, presidente da Sociedade Portuguesa de Suicidologia.



“Sorri e a vida sorrir-te-á de volta”

→ **O que diz a médica psiquiatra** «Não acho que seja prejudicial dar este conselho a alguém, mas, muitas vezes, por detrás desta frase motivacional acaba por surgir uma responsabilização excessiva do indivíduo no que diz respeito à sua saúde mental. É uma frase que apela a um olhar positivo sobre o que nos acontece na vida, e não há nada de errado nisso. Mas muitas vezes a maneira da vida "nos sorrir de volta" (isto é, de ultrapassarmos as dificuldades) é pensarmos sobre as dificuldades e não fugirmos a sentimentos dolorosos», defende Beatriz Lourenço.

→ **O problema com esta frase é que...** «Pensando sistematicamente assim, corremos o risco de adotar um estilo de fuga aos problemas, não permitindo a reflexão sobre o nosso comportamento e os nossos sentimentos.»

→ **O que diz a ciência** «Certas características da personalidade, como o otimismo, podem atuar como fatores protetores, mas definitivamente não nos trazem imunidade ao sofrimento psicológico. As emoções negativas também fazem parte da vida e muitas vezes é fundamental não fugirmos delas.»

→ **Pense antes assim...** «Não controlamos o que nos acontece, mas podemos controlar (melhor) a maneira como reagimos.»



«Uma noção previdente no que toca a pedir ajuda é perguntar ao médico que melhor nos conhece, por exemplo ao médico de família, a quem recorrer. As boas referências contam também»

Ricardo Gusmão

O QUE NOS FAZ FELIZES?

Décadas de ciência têm ajudado a perceber que coisas aumentam a felicidade dos seres humanos. Helena Marujo elenca as principais.



→ RELAÇÕES DE QUALIDADE

«A partir do momento em que as necessidades básicas estão resolvidas, este é o indicador mais importante associado ao bem-estar.»



→ FAZER EXERCÍCIO FÍSICO

«Liberta neurotransmissores no cérebro que aumentam o humor positivo e ajudam as pessoas a dormirem melhor.»



→ SER GENEROSO

«A dádiva ao outro aumenta os níveis de bem-estar individual, além de aumentar o bem-estar de quem é recetor desse ato generoso.»



→ MEDITAR

«As práticas contemplativas têm efeitos neurológicos, psicológicos e sociais. As pessoas ficam mais tolerantes, reagem de forma menos conflituosa, ficam com níveis de confiança interpessoal mais elevados.»



→ SENTIR GRATIDÃO

«As pessoas que têm níveis mais elevados de gratidão olham para a vida numa perspetiva de mais abundância do que de défice – “Aquilo que tenho é bom” em vez de “O que é que me falta para finalmente eu ser feliz?”.»



→ TER UM PROPÓSITO DE VIDA

«Quem tem uma vida com propósito tem menos probabilidade de desenvolver depressão e reagirá muito melhor numa situação de vida difícil, por exemplo, perante uma doença crónica ou a perda de alguém.»

A ERA DOS LIVROS DE AUTOAJUDA

→ O desejo de resolver os problemas por si próprio, aumentar o seu bem-estar ou melhorar as suas capacidades «são estados de alma partilhados por muitas pessoas e isso criou um mercado editorial visível na publicação de livros, revistas, blogs, sítios da Internet», analisa o sociólogo Fausto Amaro. «Hoje em dia, qualquer livraria tem a sua secção de livros de autoajuda, onde se encontram títulos como *O Poder do Agora* – *Um Guia para Iluminação Espiritual* (Eckhart Tolle); *As Sete Leis Espirituais do Sucesso* (Deepak Chopra); ou *Ansiedade: Como enfrentar o Mal do Século* (Augusto Cury). Geralmente, cada editor reclama ter publicado os melhores livros de autoajuda do ano», acrescenta. «O problema da enchente de conteúdo de dita autoajuda com que somos invadidos atualmente é que descarta a importância de procurar ajuda especializada e veicula muitas vezes a ideia de que basta ir ao ginásio ou ter uma alimentação saudável para se ter saúde», afirma a médica psiquiatra Beatriz Lourenço.

“Tudo acontece por uma razão”
→ **O problema desta frase é que...** «Uma pessoa com perturbação de ansiedade reagirá a esta frase provavelmente com um sentimento de profundo terror, ausência de controlo e baixa autoestima», refere o médico psiquiatra Ricardo Gusmão.

“O seu sucesso só depende de si”
→ **«O sucesso depende de muitos fatores,** incluindo motivação pessoal, empatia para com os outros e competências específicas. Mas a frase encerra uma verdade; é que o indivíduo pode, através do estudo, do trabalho, das relações sociais que vai construindo, criar melhores condições para o sucesso que pretende alcançar», afirma Fausto Amaro.

* «O propósito de vida é sempre alguma coisa que está além dos nossos objetivos individuais e que nos faz sentir alinhados com a vida, como ver os filhos crescer e transmitir-lhes valores, ter uma profissão como a de professor e preparar as novas gerações para o futuro»
Helena Maryjo

“Você é aquilo que pensa”

→ **Não é verdade porque...** «Dos milhares de pensamentos que temos por dia, uma boa parte são automáticos, involuntários e indesejados. Muitos deles não representam os nossos valores e personalidade», afirma Fernando Lima Magalhães.
→ **Acreditar nesta frase...** «Pode levar ao transtorno obsessivo-compulsivo e à ansiedade, por associar um significado e importância a todo o pensamento.»
→ **Pense antes assim** «Pensamentos são apenas ideias, não são ameaças, nem nos definem. Somos uma consciência que observa os nossos valores, as nossas ações e a nossa personalidade; ela é um guia mais fiável que nos permite definir como pessoas.»
→ **O psicólogo aconselha** «Veja os pensamentos com distanciamento: "Lá está a minha mente a pensar em coisas". Aja de acordo com o que realmente valoriza.»

“Só é preciso ter força de vontade”

→ **Não é verdade porque...** «Não basta ter força de vontade para ultrapassar dificuldades ou problemas psicológicos. Remeter exclusivamente a solução para a força de vontade responsabiliza totalmente o indivíduo ou situações que eventualmente lhe são alheias. Além disso, no caso de um problema de saúde mental, este conselho pode aumentar a culpabilidade da própria pessoa em relação ao seu estado psicológico», afirma a médica psiquiatra Beatriz Lourenço.
→ **Ao pensar desta forma...** «A procura de ajuda especializada pode ser atrasada, mantendo-se a pessoa em sofrimento e com agravamento do seu estado psicológico», alerta a especialista.
→ **O que diz a ciência** «Sabemos que as doenças mentais são causadas por vários fatores, nomeadamente, genéticos, ambientais e sociais. É consensual que na maior parte dos casos interajam vários fatores distintos na génese da doença mental. Certas características da personalidade, como a resiliência, podem atuar como fatores protetores, mas definitivamente não nos trazem imunidade ao sofrimento psicológico.»
→ **Faça assim** «A força de vontade é importante, especialmente a vontade de cuidarmos de nós e da nossa saúde mental. Quando não conseguimos resolver os nossos problemas psicológicos com as nossas estratégias, devemos procurar ajuda especializada», aconselha a médica psiquiatra.

* «A recomendação que faço aos meus doentes, aos meus amigos e familiares: se precisam de ajuda, procurem um profissional competente e reconhecido na área e com quem empatizem»

Dulce Neutel

* «A partir do momento em que as necessidades básicas estão resolvidas, o indicador mais importante associado ao bem-estar – e até à saúde física e à longevidade – é a qualidade das relações interpessoais»
Helena Maryjo

“Você pode escolher ser feliz”

→ **Não é verdade porque...** «Reagimos involuntariamente às situações boas e más da vida, o que inevitavelmente nos trará momentos infelizes, que por sua vez nos permitem crescer e adaptar às situações de vida e perceber o que é a felicidade», explica Fernando Lima Magalhães.
→ **Acreditar nesta frase...** «Cria pressão para "boas" emoções, o que leva a ter mais emoções desagradáveis e não permite aprender com a variedade de experiências da vida.»
→ **O que diz a ciência** «As emoções não se escolhem ou controlam diretamente, pois surgem como uma reação automática, espontânea, psicofisiológica, aos estímulos e acontecimentos da vida. É impossível um estado de contínua felicidade; ela sente-se pelo contraste com os momentos tristes.»

A BOA E A MÁ AUTOAJUDA

→ A autoajuda não é, por si, má. «Os livros de autoajuda podem, quando feitos por especialistas na área, ser um auxílio ao tratamento», afirma Diogo Telles Correia, médico psiquiatra. O problema é outro. «É a escrita de livros de autoajuda por pessoas que não são da área da saúde mental e não têm a mínima noção das suas especificidades», denuncia o médico psiquiatra. «As doenças mentais são muitíssimo complexas: na forma como se desenvolvem (resultado de uma multiplicidade de fatores, desde a nossa biologia ao ambiente que nos rodeia); como na forma como são testados os tratamentos (biológicos e psicoterapêuticos...). E as áreas mais complexas criam um ambiente fértil para o surgimento das fraudes. A fraude, na área da doença mental, surge por detrás de pessoas que não têm qualquer conhecimento em saúde ou doença mental, que sentem que podem ajudar os outros com ideias que lhes surgem sem fundamentação cabal», conclui.



“Acredite, você vai conseguir!”

→ **A verdade é que...** Nem sempre é o que acontece. O sociólogo Nuno Jerónimo analisa a falácia desta ideia. «Imaginem que há cinco pessoas num escritório e todas leem o mesmo livro de autoajuda e seguem o mantra: “acredita que tu és capaz”. Todos querem ser promovidos a chefe – um deles, poderá conseguir, os outros quatro, não. Ou seja, do ponto de vista de uma estrutura piramidal presente nas sociedades, nem todos irão conseguir. Isto significa que as outras quatro pessoas são incapazes? Claro que não», conclui.



«Entre alguém que afirma “A prática leva à perfeição” e alguém que diz: “Não é bem assim, passo a explicar...” e que demora dez ou quinze minutos a explicar, o discurso mais complexo sobre a realidade perde-se. É mais fácil fórmulas simples, sem zonas cinzentas. Quando não se alcança o que se consegue, é muito fácil explicar também: “É porque não acreditei o suficiente”».

Nuno Jerónimo

“Podemos aprender a ser felizes”

→ **«Esta afirmação é considerada verdadeira pela Psicologia Positiva**, uma corrente que estuda os processos que levam a emoções positivas no indivíduo e nos grupos. Mas ensinar as pessoas a ser felizes pressupõe que nós sabemos o que é a felicidade e como medi-la. Os psicólogos positivos conduzem investigação sobre esses temas», explica o sociólogo Fausto Amaro. → **O que diz a Psicologia Positiva** «Não posso ensinar ninguém a ser feliz, mas posso facilitar recursos empíricos práticos, vindos da ciência do bem-estar e da felicidade, que essa pessoa pode concretizar. Para isso, ela tem de estar motivada, as estratégias têm de estar alinhadas com os seus valores e os seus interesses e, depois, a pessoa tem de fazer mudanças comportamentais na direção proposta. Se ela fizer essas coisas, então, é provável e é possível que os seus níveis de felicidade aumentem. É isso que a ciência prova», afirma Helena Marujo, a psicóloga que há 12 anos coordena a pós-graduação em Psicologia Positiva Aplicada na Universidade de Lisboa.



A VERDADEIRA AJUDA É...



→ SABER O QUE FUNCIONA CONSIGO

«Devemos conhecer a nossa receita de saúde mental, isto é, as estratégias que nos ajudam a sentirmo-nos melhor e que funcionam connosco.»

Beatriz Lourenço



→ LER UM BOM LIVRO DE AUTOAJUDA

«Os livros de autoajuda, escritos por profissionais das áreas e não amadores nem impostores, podem claramente ajudar no tratamento e prevenção em saúde e doença mental.»

Diogo Telles Correia



→ PROCURAR AJUDA ESPECIALIZADA

«Há muitas ajudas e tratamentos disponíveis, não vale a pena viver em sofrimento.»

Beatriz Lourenço



«A verdadeira ajuda poderá muitas vezes começar por ler um livro de autoajuda de elevada qualidade»

Diogo Telles Correia



“Podia ser pior”

→ **«Esta frase não necessita de demonstração**, pois seja qual for a situação, ela poderia sempre ser pior. Mas pensar assim leva a relativizar o problema, a senti-lo menos importante e, em consequência, a pessoa sente-se um pouco melhor», refere o sociólogo Fausto Amaro.



“Seja positivo”

→ **O que diz o médico psiquiatra** «Esta abordagem da Psicologia Positiva redundava numa nova forma de estigmatização das pessoas afetadas por doença mental. Veja-se bem: como poderá uma pessoa afetada por depressão clínica (uma depressão que necessita de tratamento) sentir-se quando ouve recorrentemente: “Seja positivo!”, “Podia ser pior!”? Sim, uma pessoa com depressão clínica vai sentir-se ainda mais desajustada e culpada por não estar “enquadrada” naquilo que lhe é solicitado, uma coisa tão simples e tão boa quanto... estar feliz», defende Ricardo Gusmão. «A questão é que, em cada momento, há cerca de 15 por cento de pessoas assim, em Portugal. Ou seja, em cada dez pessoas brindadas com tanta boa-disposição, é provável que existam duas pessoas que se vão sentir horrivelmente pior... é uma positividade realmente tóxica. Das outras dez pessoas, haverá uma ou duas que retiram vantagens marginais e algumas que se sentirão na onda», afirma.

→ **O que fazer** «Para melhor tomarmos conta da nossa saúde mental, há quatro aspetos fundamentais: mantermo-nos bem, conhecermos as principais doenças que podem aparecer, gerirmos o estigma e a discriminação, e sabermos pedir ajuda, o que inclui termos uma ideia de a quem recorrer e quais os tratamentos que são seguros», indica o médico psiquiatra Ricardo Gusmão.

«Mesmo com um diagnóstico correto e uma estratégia que até pode ser correta, a autoajuda não consegue fazer a gestão de eventuais efeitos secundários que qualquer estratégia terapêutica pode ter»

Dulce Neutel



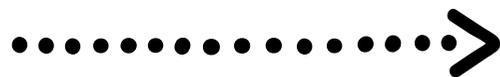
Livros que ajudam

→ «A área da saúde e doença mental, apesar de muito complexa, tem metodologia de investigação que permite saber o que melhora a condição mental das pessoas e o que não melhora. Os livros de autoajuda que realmente ajudam deverão ser escritos por pessoas que estudaram muito a matéria, que são especialistas e que conseguem transpor aquilo que sabem tecnicamente para o público em geral. A nível geral, estes livros de elevada qualidade são escritos por pessoas com muita experiência clínica e académica na área de saúde e doença mental (médicos, psicólogos que também são professores universitários)», afirma o médico psiquiatra Diogo Telles Correia. «O número de edições pode também refletir o valor atribuído pelo público. Neste caso, devíamos citar o livro de Dale Carnegie *Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas*, cuja primeira edição em português data de 1939, e o livro de Norman Vincent Peale *O Poder do Pensamento Positivo*, editado em português pela primeira vez em 1957. Ambos os livros continuam à venda em livrarias», refere o sociólogo Fausto Amaro.



«Ouvir alguém dizer “Acredita que tu és capaz” é motivador. Eu percebo que as pessoas preferem pensar na vida sem os obstáculos. Mas viver é chato de vários pontos de vista. Porque o nosso corpo vai-nos dando chatices ao longo da vida, porque às vezes não conseguimos o emprego que queríamos ou a tal promoção...»

Nuno Jerónimo



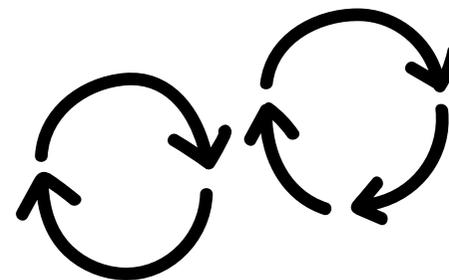
“O dinheiro não compra felicidade”

→ **Nem totalmente verdade...** «Nós só começamos a ter níveis de felicidade a partir do momento em que temos as necessidades básicas resolvidas. A investigação em economia sabe exatamente quantos dólares definem o intervalo entre alguém começar a poder ser feliz ou não e também o valor a partir do qual o dinheiro deixa de influenciar os níveis de felicidade», indica Helena Marujo. «O que torna as pessoas felizes é o domínio que têm sobre as suas vidas e, neste sentido, é preciso um mínimo de bens materiais para satisfação das necessidades básicas», acrescenta o sociólogo Fausto Amaro. → **Nem completamente mentira...** «As pessoas muito ricas podem ser felizes ou infelizes, dependentemente das atitudes que adotam sobre o mundo e a vida», refere o sociólogo Fausto Amaro. «Há estudos que apontam para os 75 mil dólares por ano, o valor a partir do qual mais dinheiro deixa de fazer diferença nos níveis de felicidade», refere Helena Marujo. No entanto, existem outros fatores a ter em conta, «como a qualidade das relações interpessoais, a interajuda, a generosidade e os níveis de stresse e de competitividade». Isto explica porque em países pobres ou em guerra, como a Ucrânia, os níveis de felicidade não desçam; e que em países ricos, como o Japão, os níveis de competitividade e de stresse brutais conduzam à exaustão, *burnout* e suicídio.»



«Há uma pressão cultural para o sucesso e a excelência, como se tivéssemos sempre de estar a melhorar e não ter defeitos. A cultura individualista faz-nos sentir demasiado responsáveis. Isto leva ao consumo de livros de autoajuda para um aperfeiçoamento permanente»

Fernando Lima Magalhães



“Como é uma perturbação da mente, não é preciso tomar medicação”

→ **Não é verdade porque...** «A depressão pode provocar muito, muito sofrimento. Este sofrimento, que engloba todo o corpo e mente, pode chegar ao ponto de as pessoas porem em causa a sua própria vida. Logo, há um sofrimento físico e psíquico real e intenso. Por outro lado, os sintomas psiquiátricos dependem muito do cérebro, dos neurotransmissores, das células, da nossa biologia. Portanto, quando os sistemas biológicos ficam desequilibrados, é fundamental medicar o paciente para tentar readquirir o equilíbrio. E não há dúvidas nenhuma de que os medicamentos psiquiátricos funcionam. Há milhares de estudos que o comprovam», explica o médico psiquiatra Diogo Telles Correia.



“O importante é nunca desistir”

→ **Não é bem assim...** «A afirmação deve ser interpretada no sentido de que devemos ser perseverantes para atingir os objetivos a que nos propomos. Mas nunca desistir pode ser um comportamento irracional com consequências nefastas para o indivíduo. Há situações em que é melhor desistir se esse comportamento conduzir a situações mais vantajosas para o indivíduo e para a sociedade», analisa o sociólogo Fausto Amaro.



«A autoajuda parte do princípio de que se a pessoa seguir determinadas recomendações, aquilo vai funcionar em si porque funcionou em todos os outros. Mas cada pessoa é diferente e a generalização é um erro. Por exemplo, no sono, a personalização da abordagem terapêutica é fundamental para o seu sucesso»

Dulce Neutel

CONSELHOS DE AUTOAJUDA QUE REALMENTE FUNCIONAM



→ CONHEÇA-SE A SI PRÓPRIO

«Não há receitas universais que funcionam para toda a gente. Cada pessoa é única e tem as suas próprias características e, por isso, tem de encontrar as estratégias que funcionam consigo e respeitar os seus limites.»

Beatriz Lourenço



→ ACEITE-SE TAL COMO É

«A aceitação plena consiste em reconhecer, deixar sentir e abraçar toda a gama de emoções e pensamentos, como a vulnerabilidade, em vez de as evitar ou reprimir. Isto permite “evaporar” as emoções mais desagradáveis, em vez de ficar a afundarmo-nos em areia movediça quando não as aceitamos.»

Fernando Lima Magalhães