

RECEITAR A FELICIDADE

Hershberger PJ. Prescribing Happiness: Positive Psychology and Family Medicine. *Fam Med* 2005;37(9): 630-4.
<http://www.sffm.org/fmhub/fm2005/October/Paul630.pdf>

Embora a promoção da saúde mental se enquadre na área de actuação da Medicina Geral e Familiar, na prática, os médicos de família, à semelhança dos psiquiatras, têm-se limitado ao diagnóstico e tratamento dos problemas mentais. Neste artigo de revisão, oriundo do departamento de Medicina Familiar de uma universidade norte-americana, é introduzido o conceito de psicologia positiva, uma disciplina emergente dentro da saúde mental, e abordadas as suas potenciais aplicações pelos médicos de família.

A psicologia positiva é descrita como um movimento que nos últimos anos tem ganho terreno dentro das ciências sociais e do comportamento, considerando, entre outros, aspectos como a felicidade e outras emoções positivas, os seus benefícios e as formas de os desenvolver. A psicologia positiva pretende ser uma disciplina científica, rigorosa e baseado na evidência, identificando intervenções que promovam o bem-estar e a qualidade de vida.

São descritas algumas intervenções passíveis de serem utilizadas pelos médicos de família, quer no seu desenvolvimento pessoal, quer nos cuidados aos seus pacientes:

Três coisas boas: os pacientes são aconselhados a escreverem todas as noites três coisas boas ocorridas durante o dia, identificando o motivo pelo qual ocorreu cada uma delas. Num estudo, esta intervenção aumentou a felicidade e reduziu a depressão até três meses depois.

Capitalização: a partilha de boas notícias e de acontecimentos positivos mostrou aumentar as emoções

positivas que lhes estão associadas e permitir que elas sejam mais facilmente lembradas no futuro. Esta estratégia pode ser usada quer na interação entre os diferentes membros da equipa de saúde (na qual por vezes se tende apenas para a partilha de casos difíceis), quer no contacto com o paciente que relata um acontecimento positivo (respondendo com algo semelhante a «que bom!, fale-me mais sobre isso»), quer, ainda, recomendando aos pacientes que partilhem as suas boas histórias com os seus familiares e/ou amigos.

O suficientemente bom: o facto de por vezes se prescindir da melhor escolha possível, aceitando uma que seja suficientemente boa, parece aumentar a satisfação com a vida e reduzir a depressão. O autor que defende esta intervenção sugere que esta atitude deveria ser escolhida «por defeito», reservando-se a procura do melhor possível a situações seleccionadas.

Virtudes: intervenção complexa (explicitada em livro) que consiste na identificação de virtudes e pontos fortes do carácter humano, trabalhando o seu desenvolvimento e utilização consciente como forma de aumentar a felicidade e reduzir a depressão.

Optimismo adquirido: estudos realizados durante três décadas mostraram que quem atribui os seus falhanços a factores específicos e temporários (em vez de abrangentes e persistentes) atinge melhor saúde mental e física e melhor desempenho académico e profissional. Este optimismo pode ser treinado analisando o discurso de um indivíduo perante situações adversas e substituindo expressões pessimistas (tudo, sempre) por optimistas (por vezes, alguma coisa).

Finalmente um artigo que vem em

socorro dos médicos de família que abordam (com escassa formação) pacientes em crise, abrindo as portas para o campo da prevenção em saúde mental. Psicologia positiva: para ler e ficar atento.

Mónica Granja
 Centro de Saúde da Senhora da Hora