

O DESEJO DE FAZER A DIFERENÇA



Marisa Marques, Psicóloga Clínica e da Saúde

Marisa Marques, Psicóloga Clínica e da Saúde, revela que o foco, a determinação e a ambição têm sido as palavras-chave ao longo do seu percurso profissional.

Licenciada em Psicologia Clínica, porque decidiu especializar-se em Psicologia da Infância e Adolescência? É uma área que lhe suscita interesse?

Até ao momento de candidatura para o acesso ao ensino superior, não tinha bem a certeza do que queria seguir. Apenas sabia que gostava de ingressar na área da saúde, pois sempre senti uma certa adrenalina com tudo o que está relacionado com saúde e pessoas.

No 12º ano, o interesse em Biologia, despertou ainda mais esta minha paixão e foi nesse momento que decidi que o meu futuro passaria pela saúde. Como a minha média escolar não me possibilitava a entrada em Medicina, optei pela Psicologia.

Foi assim que, em 2009, ingressei no Mestrado Integrado em Psicologia na Universidade do Minho. Nos primeiros dois anos estava um pouco perdida e sem saber se era bem isto que eu queria, pois em nada o curso me parecia fazer alguma ponte de ligação com a minha paixão. Entretanto, nas partilhas com colegas acerca da minha insatisfação, surgiu a oportunidade de ingressar num grupo de investigação na área das neurociências, mais especificamente, Neuromodulação, onde além de conhecer um mundo ainda mais fantástico do que aquele que eu pensava que era, descobri que o nosso cérebro é a fonte de tudo. Desenvolvi também a minha Tese de Mestrado nesta área e tive a oportunidade de publicar um artigo numa das revistas científicas internacionais mais conceituadas (Transcranial Direct Current Stimulation Based Metaplasticity Protocols in Working Memory Publicado a Novembro de 2014 na Brain Stimulation).

No meu percurso, passei ainda pela Unidade de Neonatologia do Hospital de São João, sob a orientação da Dra. Sara Almeida Girão (Psicóloga no Hospital de São João). Esta foi uma das minhas maiores escolas de vida, a nível curricular e profissional. Aqui consegui fundir e ancorar as duas áreas que, nesta altura, me faziam sentir uma mulher-menina realizada e feliz: Pediatria e Neurociências.

Foi assim que tomei consciência do caminho profissional que queria trilhar. Apesar dos obstáculos que a vida me foi impondo, fui lutando diariamente para o conseguir. Fiz ainda uma Especialização em Psicologia Clínica, Psicologia da Infância, Terapia Familiar e estou a terminar a especialização em Neurofeedback e Psicologia da Gravidez e Parentalidade. A par disso, fui fazendo pequenos cursos complementares.

O meu objetivo enquanto psicóloga não é ser apenas ser uma psicóloga clínica, mas sim marcar a diferença na minha atuação, na área da Psicologia do Desenvolvimento, que abrange desde a Gravidez/Maternidade até aos 18 anos, focando sempre nos grandes marcos de desenvolvimento e transições de vida, tal como a transição para a parentalidade. Querendo então focar-me na diferenciação enquanto psicóloga na: Psicologia e Neuropsicologia Infantil; Avaliações de Desenvolvimento, Avaliações Psicológicas Infantil; Perturbações de Neurodesenvolvimento; Perturbações Emocionais, Comportamentais e Cognitivas na Primeira Infância e na Idade Pediátrica; Avaliação e Acompanhamento Psicológico Materno-Infantil.

Tendo em conta que no seu dia a dia lida com várias crianças e jovens, considera que estes têm cada vez mais problemas relacionados com a ansiedade e a depressão? As estratégias que utiliza para os tentar ajudar são diferentes daquelas que habitualmente se aplicam aos adultos?

O meu dia é passado com crianças e jovens que são um desafio diário, pois, eu sei como eles saem do consultório, mas, às vezes, não sei bem como chegaram uma vez que são seres em constante mudança devido ao período de crescimento e ao processo de desenvolvimento.

São imensas as crianças que chegam com perturbações de ansiedade e depressão na infância e isso veem-se sintomas como a apatia, isolamento, tristeza, alterações do sono e do apetite, diminuição do rendimento escolar, entre outros.

Deste modo, pais, educadores e professores devem estar atentos aos comportamentos da criança. Quanto mais problemas de comportamento esta apresentar, maior será a probabilidade de um desenvolvimento atípico, visto que estas patologias interferem nas atividades associadas à cognição e à emoção. A deteção precoce de sintomas depressivos em crianças evita que venham a desenvolver quadros graves, com prejuízos no convívio social e no ambiente escolar e familiar.

O modelo de intervenção que usamos é o mesmo. Nestas patologias utilizamos, principalmente, a Terapia Cognitivo Comportamental, porque cientificamente é a mais eficaz, quer em crianças, quer em adultos. Contudo, as estratégias que utilizamos com as crianças são totalmente diferentes, desde o criar um ambiente terapêutico

mais descontraído e de maior proximidade com a criança, até ao facto do nosso método de trabalho ser baseado na brincadeira, nos jogos, nas histórias para conseguirmos chegar à problemática, até porque estes são momentos de prazer, aprendizagem natural, abrir a mente e assim chegamos facilmente ao nosso objetivo: cuidar da saúde mental deles e proporcionar-lhes a aprendizagem e aplicação de estratégias e “modos de agir e viver” que levam a experiências/possibilidades de alcançar o bem-estar físico e psicológico, bem como a felicidade - que é o que os pais mais nos pedem.

Está associada à Trofa Saúde há sensivelmente três anos. Qual a análise que faz da carreira que tem construído? Simultaneamente, é voluntária na TAT (Tripulante de Transporte de Emergência), este sempre foi um objetivo seu?

Trabalhar no Grupo Trofa Saúde, para além de ser um orgulho imenso, é algo que hoje me tem permitido projetar o futuro profissional com um brilho nos olhos. Fomos, ao longo desta ainda curta caminhada, dando passos firmes e, acima de tudo, muito competentes, no que diz respeito ao cuidado da saúde mental das pessoas. Já no que a mim diz respeito, fui-me dedicando e aperfeiçoando o meu trabalho, de forma a este se tornar cada vez mais diferenciador.

O facto do Grupo Trofa Saúde estar dedicado à área da Saúde mental permitiu-nos, ao longo do tempo, ir convergindo ideias e ajudar cada vez mais quem nos procura nesta vertente. Aliás, graças à aprendizagem que tenho com o Grupo, foi possível tornar-me uma pessoa mais audaz, procurar novos desafios e projetos que, noutras tempos, nem arriscaria.

O meu caminho enquanto voluntária na Cruz Vermelha Portuguesa começou desde cedo. Iniciei na TAT (Tripulante de Ambulância de Transporte) e este é um projeto do qual me orgulho imenso, pois foi aqui que comecei a ajudar as pessoas de uma forma ativa e efetiva. Mais tarde, em 2017, tive a oportunidade de passar a Chefe de Equipa Psicossocial, cargo que ainda hoje desempenho. No entanto, infelizmente, neste momento não consigo dedicar tempo a esta atividade e desenvolvê-la como gostaria, visto que, a constante procura de novos desafios profissionais exige muito de mim e do meu tempo.

A sensibilidade, a facilidade em comunicar e a capacidade de multitasking são características que normalmente são associadas às mulheres. Na sua opinião, estas são importantes para o mundo empresarial? Que palavras gostaria de deixar àquelas que veem no seu percurso profissional, um modelo a seguir?

São, sem dúvida, três características importantíssimas que devem fazer parte do quotidiano de uma mulher empreendedora e que não podemos dissociar do mundo empresarial atual. Penso que seria importante deixar ainda algumas palavras-chave como

“Trabalhar no Grupo Trofa Saúde, para além de ser um orgulho imenso, é algo que hoje me tem permitido projetar o futuro profissional com um brilho nos olhos.

Fomos, ao longo desta ainda curta caminhada, dando passos firmes e, acima de tudo, muito competentes, no que diz respeito ao cuidado da saúde mental das pessoas”



foco, determinação e ambição. Nada daquilo que fui alcançando diariamente na minha vida profissional seria possível sem estas características. Sinto, claramente, que é esta ambição que me faz querer abraçar novos projetos, novos desafios e novas emoções.



MARISA MARQUES
PSICÓLOGA CLÍNICA E DE DESENVOLVIMENTO

Hospitais Grupo Trofa Saúde
(Barcelos, Braga, Guimarães e Famalicão)
como Psicóloga Clínica Infantil.
Centro My Babe Spa (Guimarães)
como Psicóloga Materno-Infantil.

+351 961 900 179
marisa.marquespsi@gmail.com
Travessa Nova do Corujo, Nº 5
4750-347 Arcozelo - Barcelos
gabinetedesaudeMarisaMarques
psicologa.marisamarques

