

15 Tendo em conta a diversidade de fenómenos sociais com que o técnico de Apoio Psicossocial tem de lidar é comum ser confrontado com enormes dificuldades. Deste modo, deve manter o discernimento para não cair nas armadilhas do *burnout*.



Tolerância à frustração

O trabalho de um técnico de Apoio Psicossocial, como qualquer outro tipo de atividade humana, irá sempre encontrar dificuldades e obstáculos, pois impulsionar a mudança das pessoas e dos grupos não é fácil, principalmente porque as situações humanas encontram-se enquadradas numa macroestrutura social à qual o técnico de Apoio Psicossocial não tem acesso, estando limitada a sua área de intervenção.

Deste modo, a tolerância à frustração é uma competência fundamental. Esta diz respeito à capacidade de tolerar o desânimo perante os problemas e os resultados não alcançados. Assim, e sendo a frustração um sentimento impeditivo da ação, é muito importante que o técnico de Apoio Psicossocial aprenda a tolerar este sentimento, munindo-se de força e capacidade para vencer as dificuldades que possam surgir ao longo do desenvolvimento de um projeto.

Maturidade emocional

16 A maturidade emocional diz respeito à capacidade de agir e, para tal, é necessário um enorme domínio das emoções e pressões.



Esta competência diz respeito à capacidade de agir equilibradamente, com um espírito sereno, mesmo quando sujeito a vários tipos de pressões. Implica ainda o domínio e estabilidade das emoções, mesmo nas situações-limite que requerem decisões importantes, ou seja, manter uma visão objetiva dos problemas e coerência e equilíbrio entre o comportamento, o sentimento e o pensamento.

A verdade é que o técnico de Apoio Psicossocial vai lidar muitas vezes com situações e problemas graves, e não pode, de forma nenhuma, envolver-se pessoalmente nas situações nem assumi-las como questões pessoais. Deve ainda saber enquadrar os acontecimentos, sendo que, e porque estará a lidar com pessoas que se encontram em situações-limite, poderá ser sujeito a comportamentos menos adequados. Não deve senti-los como ofensas pessoais e deve ter a capacidade de se distanciar, procurando resolver a situação de forma profissional.

Atividade

1. Lê o documento 15 e procura o significado do conceito de *burnout*.

Proposta de trabalho

Debate em turma o tipo de atitude que um técnico de Apoio Psicossocial deverá ter perante os possíveis cenários apresentados, relacionando a importância das competências “tolerância à frustração” e “maturidade emocional”.

- Estás a trabalhar com um grupo de jovens que apresentam comportamentos de delinquência e, durante uma das atividades que estás a desenvolver, um dos membros aborrece-se e insulta-te.
- Estás a trabalhar integrado numa equipa multidisciplinar de um centro de resposta integrada e vais acompanhando vários casos de toxicodependentes que já não consomem drogas há um ano. Num determinado dia do teu trabalho concluis que esses doentes tiveram uma recaída e voltaram a consumir.

Imaginação/Criatividade

Ser criativo implica essencialmente ter a capacidade de encontrar diferentes soluções para um problema. Diz ainda respeito à capacidade de criar/imaginar, enriquecendo o trabalho com essa originalidade.

Sem dúvida que esta se revela uma capacidade fundamental ao técnico de Apoio Psicossocial, pois a complexidade de situações exigida pelo seu trabalho necessita que este tenha uma mente aberta e seja capaz de olhar para os problemas por diferentes perspetivas, encontrando assim várias soluções que lhe possam dar resposta.

Ser imaginativo e criativo será ainda útil para o técnico, na medida em que este deverá socorrer-se de variadas estratégias que impliquem uma capacidade de lançar ideias e sugestões, na busca das soluções mais adequadas e motivadoras.

Capacidade de iniciativa

Ter capacidade de iniciativa significa ter a capacidade de decisão suficiente para propor e decidir algo; capacidade de tomar a iniciativa da ação, de ser o motor, de gerar ação e inclusive de liderar.

Sem dúvida que o técnico de Apoio Psicossocial deve dominar esta capacidade, sendo que ele vai muitas vezes assumir uma postura de liderança de um grupo.

Deste modo, este técnico deve estar muito consciente de que ele será o impulsionador da ação, não devendo adotar uma postura controladora, mas de mediador.

Lançar ideias, propor atividades, sugerir estratégias são atitudes que o técnico de Apoio Psicossocial deve assumir enquanto técnico de ação direta.

Atividades

1. O que vês nas duas imagens apresentadas no documento 17? Depois de refletires, procura consultar a obra *O Príncipezinho* de Saint-Exupéry e conhecer qual a intenção original dos desenhos.
2. Reflete sobre a frase citada no documento 17. Consideras que a imaginação e a criatividade são competências só das crianças?

Proposta de trabalho

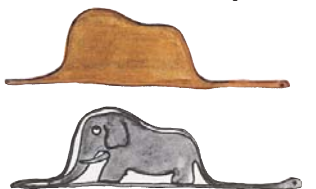
Convida um profissional desta área de formação para ir à tua escola apresentar a sua experiência profissional e as competências fundamentais ao desempenho da sua profissão.

Uma segunda sugestão é ir tu ao encontro deste profissional, de forma a realizares uma entrevista sobre o seu perfil de desempenho.

17 A imaginação e a criatividade como forma de olhar para as coisas por diferentes perspetivas, encontrando novas soluções.

“As pessoas grandes nunca compreendem nada sozinhas, e é cansativo para as crianças terem sempre, sempre de lhes dar explicações.”

Saint-Exupéry (1943)
in *O Príncipezinho*



18 Ter iniciativa significa ter a capacidade de lançar ideias e tomar decisões.