

PSICO TERAPIA

Para quem? Para quê? Como é?



REDEMAISPSI

atendimento em saúde mental

Índice

- 02 QUEM SOMOS
- 04 AFINAL, O QUE É A PSICOLOGIA?
- 06 PSICOTERAPIA
- 09 PSICOTERAPIA ON-LINE
- 12 QUANDO PROCURAR UM PSICÓLOGO CLÍNICO?
- 15 PSICOTERAPIA DE CASAL E DE FAMÍLIA
- 17 COMO É A SALA DE UM PSICOTERAPEUTA?
- 18 QUAL A DIFERENÇA ENTRE TERAPIA, PSICOTERAPIA, PSICANÁLISE E PSIQUIATRIA?
- 23 O QUE EU FALAR PARA O PSICOTERAPEUTA, ELE VAI FALAR PARA OUTRAS PESSOAS?
- 24 QUAL A DIFERENÇA DE CONVERSAR COM UM PSICÓLOGO E UM AMIGO
- 27 COMO EU SEI SE ESCOLHI UM BOM PROFISSIONAL?
- 29 COMO É A CONSULTA DE UM PSICOTERAPEUTA?
- 32 COMO SABER SE ESTÁ FUNCIONANDO?
- 35 QUANTO TEMPO PARA SURTIR EFEITO? QUANTO TEMPO DURA UM PROCESSO PSICOTERAPÊUTICO? QUANDO RECEBO ALTA?
- 37 SE JÁ ESTOU EM USO DE MEDICAÇÃO PSIQUIÁTRICA, PRECISO TAMBÉM FAZER PSICOTERAPIA?
- 38 QUAL O VALOR DA SESSÃO?
- 39 REDES SOCIAIS
- 40 AGENDE SUA CONSULTA

“Um dia, quando olhares para trás, verás que os dias mais belos foram aqueles em que lutaste.”
Freud, Sigmund

Quem somos



O nosso propósito é poder acompanhar os nossos clientes sem julgamentos, com acolhimento e oferecendo um espaço de escuta e reflexão a respeito de suas angústias, emoções, pensamentos e modo de estar na vida.

A ideia é que o processo psicoterapêutico possa ajudá-los a reconhecer a sua própria potência humana, a desconstruir crenças e padrões de comportamento, a desenvolver a autogestão e a construir ferramentas internas para lidar com suas dores emocionais e desafios inerentes à vida.

Será um privilégio poder acompanhar você nessa jornada de tantos aprendizados, construções e desconstruções, que a psicoterapia oferece.

Autoras



ANA LUISA MIZOGUCHI DA COSTA

CRP 06/81890

 @psicoanaluisa



ARIANE DE AZEVEDO LUCATO

CRP 06/80980

 @psi.arianelucato

Psicólogas clínicas com atuação prática e teórica com mais de 15 anos em atendimentos clínicos individuais e em grupo de adolescentes, adultos e psicoterapia de casais.

Especializadas em Saúde Mental e Neurociência com vasta experiência no tratamento dos Transtornos Mentais.

Atualmente realizam atendimentos on-line e presenciais. Além de ministrarem cursos, palestras e supervisões clínicas.

Afinal, o que é a Psicologia?



Para podermos falar sobre psicoterapia, primeiro se faz necessário entender o que é a Psicologia.

A palavra “psicologia” vem do grego psyche (mente ou alma) e logos (conhecimento ou estudo). Psicologia é o estudo científico dos processos mentais e do comportamento, isto é, estuda todos os atos e reações observáveis como também os não observáveis (processos mentais – sentimentos, emoções, representações mentais, como pensamos, decidimos, fantasiamos, sonhamos) através de métodos considerados científicos.

Afinal, o que é a Psicologia?

A psicologia tem duas áreas principais: Psicologia Acadêmica e Psicologia Aplicada.

Sendo que em cada área há diversos sub-campos, pois qualquer tentativa de explicar por que e como os seres humanos pensam e se comportam da maneira que fazem está ligada a um ramo da psicologia, sendo alguns deles:

- Psicologia do Desenvolvimento
- Neuropsicologia
- Psicologia educacional
- Psicologia do esporte
- Psicologia escolar
- Psicologia clínica
- Psicologia hospitalar
- Psicologia organizacional
- Psicologia de trânsito
- Psicologia jurídica, etc.

Psicoterapia



Muitas pessoas acabam procurando psicoterapia por encaminhamento de outros profissionais, como um médico, e/ou por indicação (e muitas vezes, insistência) de algum amigo ou familiar. Porém, não sabem exatamente o que é uma psicoterapia, como ela funciona e o que pode se esperar desse processo.

Psicoterapia

Psicoterapia é o termo utilizado para a área da psicologia que se ocupa em; estudar, prevenir, promover, avaliar, diagnosticar e a tratar dos problemas psíquicos através do uso de técnicas psicológicas, é realizado por um psicólogo e se utiliza como ferramenta de trabalho, a fala.

É um processo de saúde podendo acontecer de forma individual ou em grupo (casais, famílias, grupos formados por um objetivo em comum).

A psicologia é composta por várias teorias e técnicas, cada profissional escolhe qual será sua abordagem teórica e atua conforme a linha de pensamento do qual se identificou e estuda.

Psicoterapia

A atuação do psicólogo é regido pelo Código de Ética Profissional que deve ser respeitado independentemente da forma de trabalho do psicólogo.

Existem diversas linhas psicológicas, as mais conhecidas são: Psicanálise (inglesa e/ou francesa), TCC, Análise do Comportamento, Sistêmica, Humanista, Fenomenologia, Psicologia Analítica etc.

Independente da linha teórica, todas elas consistem numa observação individual e singular: a escuta clínica.

É um espaço em que o paciente\cliente se apoia para expressar seus conflitos, medos, inquietações e sofrimentos a fim de buscar alívio emocional.

Psicoterapia On-line



Algumas considerações importantes sobre a psicoterapia on-line:

A Psicoterapia on-line foi regulamentada no Brasil em novembro de 2018 (resolução CFP n 11/2018) atrás de vários países como: Canadá, Austrália, Reino Unido e Suíça que já fazem uso dessa modalidade. Estudos mostram que as psicoterapias conduzidas através da internet podem ser tão benéficas quanto as realizadas de forma tradicional.

Psicoterapia On-line

A Psicoterapia on-line tem os mesmos propósitos da psicoterapia presencial mas oferece uma versão mais flexível do que a psicoterapia presencial, sem perder qualidade, mantendo o sigilo, a conduta ética e a competência técnica imprescindível à qualquer tipo de psicoterapia.

A diferença é que a sessão é realizada através de um dispositivo tecnológico: smartphone, tablet ou computador.

A psicoterapia on-line é excelente em casos de clientes que não podem se deslocar até o consultório do profissional, o que facilita para quem tem rotina corrida, aqueles que viajam muito a trabalho ou que residem em outra cidade/país ou que possuem enfermidades que impossibilitem sair de casa como a fobia social. Outra vantagem é a flexibilidade de horários.

Psicoterapia On-line

Porém, a psicoterapia on-line não se destina a fornecer atendimento psicológico para situações de emergência e desastres, urgência e emergência, violação de direitos e diferentes tipos de violência, menores de 18 anos sem autorização dos pais e transtornos mentais graves.

Será avaliado se o atendimento online é apropriado para o caso e serão feitos encaminhamentos, caso necessário.

Assim como na presencial, vai depender do quanto a pessoa que procura está emocionalmente disposta para passar por esse processo. Além disso, o vínculo entre profissional e cliente/paciente é fundamental, pois não há tratamento possível sem que se construa uma relação de confiança.

Vale lembrar que para realizar psicoterapia on-line, o profissional/psicólogo precisa estar devidamente cadastrado no site do CFP (cadastro e-psi).

Quando procurar um psicólogo clínico?



Algumas pessoas têm vergonha e/ou preconceito em procurar ajuda, muitas vezes acreditam que procurar ajuda é “ser fraco”, é “coisa de doido” e acabam adiando a ida para um profissional, por isso muitas vezes quando a pessoa procura ajuda, sua vida já está bastante comprometida e seu sofrimento bastante intenso.

Quando procurar um psicólogo clínico?

O psicólogo clínico é alguém treinado através de técnicas psicológicas que visa melhorar a qualidade de vida e, de uma forma geral, melhorar as relações que aquela pessoa estabelece com o mundo (amizades, relacionamento amoroso, trabalho, etc) e com ela mesma.

Promovendo autorreflexão, autoconhecimento, maior entendimento frente às questões da vida, padrões comportamentais que podem estar atrapalhando o seu dia a dia, além de auxiliar na eliminação ou no controle de sintomas que possam prejudicar a vida de forma geral.

A PSICOTERAPIA TAMBÉM É UTILIZADA PARA TRATAR TRANSTORNOS MENTAIS, COMO:

- Depressão
- Afetivo Bipolar (TAB)
- Dependência Química e Não Química
- Psicoses
- Transtorno de Personalidade
- Outros

É IMPORTANTE SE ATENTAR A ALGUNS PONTOS FUNDAMENTAIS PARA ENTENDER QUANDO PROCURAR AJUDA:

- 1** Quando você vive o seu passado como se fosse o seu presente, onde o passado se torna uma dor crônica e desconfortante;
- 2** Dificuldades no seu ambiente de trabalho e/ou de estudo;
- 3** Sofrer é inevitável porém quando ele se torna comum na maior parte do seu tempo, é um sinal que algo com você não vai bem;
- 4** Não conseguir visualizar um futuro;
- 5** Crise existencial;
- 6** Sensação de perda de autonomia
- 7** Uso de substâncias psicoativas para lidar com problemas de sua vida;
- 8** Dificuldade em compreender o que sente;
- 9** Pensamentos negativos e/ou destrutivos constantes;
- 10** Sensação de “peso” na maior parte do tempo;
- 11** Sentimentos como: tristeza, raiva, ciúmes, estresse, ansiedade e angústia começam a fazer parte constante de sua vida;
- 12** Dificuldades no relacionamento interpessoal;
- 13** Problemas de sono;
- 14** Desejo de encontrar uma melhor versão de si mesmo
- 15** Vive no futuro, sempre pensando no amanhã e não, também, no hoje

Qual é a diferença entre psicoterapia de casal ou psicoterapia de família?



A Psicoterapia de Casal é o espaço para tratar de questões exclusivamente conjugais. Oferece aos envolvidos ferramentas para que ampliem suas respostas frente às mudanças, crises e conflitos conjugais.

Quando o casal não consegue lidar sozinho com as questões delicadas de uma crise ou conflito, pode recorrer ao terapeuta que funciona como um mediador, que deve ter uma postura ativa e colaborativa com o casal.

Qual é a diferença entre psicoterapia de casal ou psicoterapia de família?

O objetivo não é fazer com que o casal fique junto ou se separe, mas sim, contribuir com um espaço que os convoca a conversarem e encontrarem formas de aproximação, aumentar a qualidade do relacionamento ou trazer consciência e harmonia no processo de separação.

É útil para todos os indivíduos que querem se relacionar com mais qualidade/; casados, namorados, noivos, casais que moram juntos ou separados. Sejam casais hetero ou homoafetivos, poderão olhar para suas questões sejam elas de comunicação, sexualidade, financeiras, assim como suas dores, dificuldades e limites.

Já a Psicoterapia Familiar tem como foco as relações estabelecidas dentro da família, geralmente pais, filhos, irmãos e avós. Os atendimentos são centrados na abordagem sistêmica, a qual busca a compreensão dos conflitos e dificuldades no sistema de interação entre os próprios membros.

Como é a sala de um psicoterapeuta?



O ideal é que seja um ambiente agradável, silencioso, confortável e que garanta o sigilo.

Geralmente é composto por sofás e divã.

Qual a diferença entre terapia, psicoterapia, psicanálise e psiquiatria?



Terapia (terapeuta)

Existem várias técnicas de terapia, quando usa-se o termo “terapia” quer dizer que é praticada por um profissional que não necessariamente fez a formação em Psicologia, Medicina e em Psicanálise. São chamadas de terapias alternativas por não serem consideradas técnicas científicas, podem conter elementos místicos, religiosos ou supersticiosos.

Qual a diferença entre terapia, psicoterapia, psicanálise e psiquiatria?

Hoje em dia, também se utiliza o termo “terapias integrativas e/ou complementares” por estarem sendo vistas como um tratamento a mais para ajudar as pessoas.

Algumas terapias integrativas são: hipnose, terapia holística, regressão a vidas passadas, reflexologia, barra de acces, thetahealing, aromaterapia, etc

Qual a diferença entre terapia, psicoterapia, psicanálise e psiquiatria?

Psicoterapia (psicólogo)

O psicólogo é um profissional que concluiu a graduação em Psicologia (5 anos), podendo atuar na área clínica, organizacional, educacional, esportiva, jurídica e outras. O psicólogo que trabalha com psicologia clínica é também chamado de psicoterapeuta.

Para atuar na área clínica, o psicólogo geralmente complementa a sua formação com cursos e escolhendo uma abordagem teórica, como a TCC, análise de comportamento, existencialismo, Gestalt, psicanálise, etc. Todas as psicoterapias utilizam como ferramenta principal de trabalho a fala, a palavra.

A psicoterapia é um conjunto de técnicas e meios para analisar e intervir nos problemas emocionais, comportamentais e/ou transtornos mentais.

Qual a diferença entre terapia, psicoterapia, psicanálise e psiquiatria?

Psicanálise (psicanalista)

O profissional que exerce a psicanálise é chamado de analista e não necessariamente é graduado em psicologia. Apesar de geralmente possuir estudos em psiquiatria, psicologia ou filosofia. Para se tornar um analista, o profissional deve se submeter a uma análise pessoal por vários anos, estudar a teoria de forma continuada através de seminários, grupos de estudo, cartéis e ter supervisão clínica com algum psicanalista formado e mais experiente.

A psicanálise surgiu através dos estudos de Sigmund Freud, médico neurologista vienense do século XIX, utiliza o divã e sua principal diferença com as outras abordagens psicoterapêuticas é que trabalha com o inconsciente do indivíduo.

Trata-se de um método não sugestivo onde o analista trabalha através e pela fala do paciente, escutando o latente (conteúdo do inconsciente) e traduzindo para o manifesto (consciente). O objetivo é fazer com que o paciente se livre de seus sintomas, reduza os problemas somente para os inevitáveis da vida, suporte as suas responsabilidades e encare as frustrações da vida, aumentando a inteligência emocional do paciente.

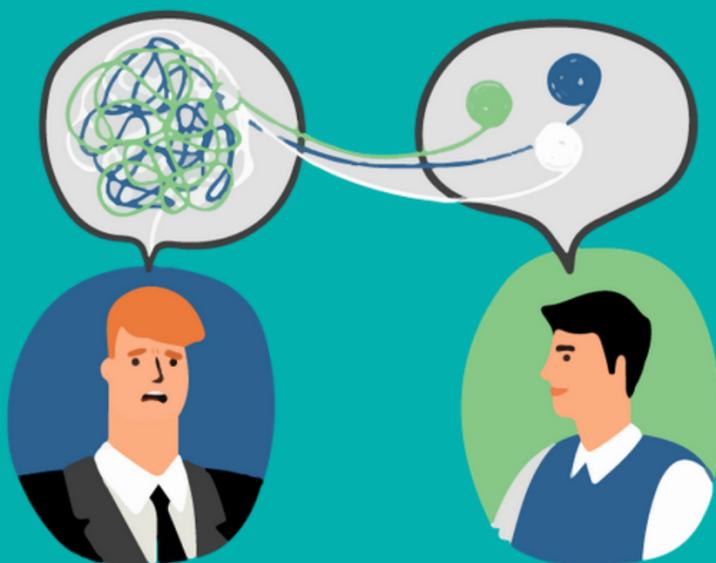
Qual a diferença entre terapia, psicoterapia, psicanálise e psiquiatria?

Psiquiatria (psiquiatra)

É um profissional formado em Medicina (6 anos) e com especialização em Psiquiatria (3 anos). Ou seja, após a faculdade de Medicina, o profissional faz a residência em Instituições de saúde mental. Este profissional é treinado a identificar, diagnosticar e tratar com medicamentos os transtornos mentais. Ele faz uso do sistema de diagnóstico baseado em manuais como CID11 – Código Internacional de Doenças e/ou DSM-V – Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais.

OBS: Somente o psiquiatra poderá prescrever medicamentos.

O que eu falar para o psicoterapeuta, ele vai falar para outras pessoas?



Não! O sigilo é garantido pelo Código de Ética Profissional. O que quer dizer isso? O profissional NÃO pode contar o que é discutido em sessão para outras pessoas, assim você pode falar abertamente sobre suas questões sem receio que outras pessoas possam ter conhecimento. Pode acontecer do profissional discutir seu caso com um supervisor e/ou outros profissionais, quando isso acontece, a identidade é preservada.

Há exceções seguindo o Código de Ética Profissional regido pelo CRP (Conselho Regional de Psicologia) e CFP (Conselho Federal de Psicologia).

O paciente deve ser avisado pelo psicoterapeuta caso este entenda que precisa notificar algum órgão e/ou familiar.

Qual a diferença de conversar com um psicólogo e um amigo?



Completamente diferente!

O profissional é treinado para ter uma escuta diferenciada, ele está ali apontando o que o paciente através da sua própria fala, não percebe/não escuta. Enquanto que o amigo dá opiniões muitas vezes parciais e pessoais com base naquilo que ele acredita ou na experiência dele.

Qual a diferença de conversar com um psicólogo e um amigo?

Como profissional, a escuta deve ficar voltada somente para a questão do outro, apontando comportamentos que a própria pessoa não percebe, mostrando como o paciente/cliente está conduzindo sua vida e se coloca em certas situações na vida, fazendo ele refletir sobre si mesmo sem julgamento. Diferente de uma conversa com um amigo, onde se dá conselhos, se oferece um “ombro amigo”, há troca de “figurinhas”, em algumas vezes há espaço para broncas e julgamentos; noutras “passa a mão na cabeça” ou até o vê como vítima da situação.

Qual a diferença de conversar com um psicólogo e um amigo?

Além disso, amizade é troca, não é só despejar tudo para o outro.



O psicólogo é treinado às questões psicológicas, visa não só o aqui e agora mas uma construção para toda uma vida.

Lembre-se: psicologia é ciência e não se trata de “achismos” ou opiniões particulares.

Como eu sei se escolhi um bom profissional?



Se você tem a sensação que é amigo do seu psicoterapeuta, já é um sinal que não está acontecendo um tratamento psicológico.

Na relação psicoterapeuta-cliente, precisa ter confiança, empatia, respeito. Porém, não é uma relação de amizade, ou seja, o profissional não aconselha e nem dá sugestões. Não fala da sua vida pessoal, das suas experiências pessoais e nem de seus problemas pessoais. Não atende pessoas do mesmo ciclo íntimo (exemplo: atender mãe e filha).

Como eu sei se escolhi um bom profissional?

Um bom profissional é aquele que não diz só o que o paciente quer ouvir. Se o paciente tem a sensação que sua psicoterapia é como se tivesse indo para uma sessão de massagem relaxante, não está acontecendo um tratamento psicológico. Pois o psicoterapeuta muitas vezes diz o que o paciente não quer ouvir e/ou o que dói; além de promover a reflexão.

O psicólogo segue a ética regida pelo CRP e a métodos científicos.

Como é a consulta de um psicoterapeuta?



A primeira coisa que o psicoterapeuta faz é agendar uma avaliação, onde o paciente/cliente fala dos motivos que o fez procurar. Nesse primeiro encontro é onde se discute a frequência das sessões (consultas psicológicas) e o valor das sessões. Geralmente, os encontros são semanais, 1x/semana. Se o paciente estiver em crise, é orientado que vá mais vezes na semana. Como também há casos, que as sessões acontecem a cada 15 dias. A duração da sessão varia, porém gira em torno de 50 minutos.

Como é a consulta de um psicoterapeuta?

Nesse primeiro encontro é onde se discute a frequência das sessões (consultas psicológicas) e o valor das sessões. Geralmente, os encontros são semanais, 1x/semana. Se o paciente estiver em crise, é orientado que vá mais vezes na semana. Como também há casos, que as sessões acontecem a cada 15 dias. A duração da sessão varia, porém gira em torno de 50 minutos.

O psicólogo, a partir da fala do paciente, interpreta o discurso fazendo perguntas, pontuações e algumas afirmações que ajudam o paciente a entender e reescrever sua própria história.

A psicologia não diz o que é certo ou errado, não julga; o psicólogo não fica mudo (quem mais deve falar é o paciente/cliente, mas não quer dizer que o psicólogo não fale nada), não é conselheiro e nem guru, não dá respostas prontas e soluções mágicas.

Como é a consulta de um psicoterapeuta?

Como o tratamento psicológico é através da fala, é preciso que o paciente/cliente fale para que o tratamento aconteça, porém pode acontecer, em alguns momentos, que o silêncio apareça e muitas vezes, o psicólogo também fique em silêncio (se ele entender que há um sentido terapêutico nesse silêncio).

A psicologia não está ali para ensinar, para isso existem livros, vídeos etc. e o que a experiência nos mostra, é que conhecimento não basta para que as pessoas se livrem de suas aflições e/ou que pare de repetir um comportamento que sabe não ser bom para sua própria vida. O trabalho psicológico é “desvendar” o mecanismo da mente, aquilo do qual desconhecemos, fazendo uma integração entre nosso lado objetivo/racional com o subjetivo/inconsciente e, assim, adquire-se o alívio dos sintomas e a diminuição do sofrimento psíquico

Como saber se está funcionando?



Só o fato de poder se abrir com alguém, poder ser escutado sem julgamento, já traz alívio emocional.

Porém, o tratamento psicológico representa muito mais do que somente isso, já que a psicoterapia tem como objetivo ressignificar a própria história, a construir novos caminhos, a desconstruir quem é e/ou encontrar-se de uma nova forma, a se colocar na vida de maneira diferente.

ALGUNS PONTOS PODEM TE AJUDAR A IDENTIFICAR SE O PROCESSO ESTÁ FUNCIONANDO:

- Você tem refletido mais sobre si mesmo e percebido coisas que antes não percebia;
- Se vê em situações semelhantes as do passado, mas consegue se posicionar de maneira diferente; pensamento, sensação e comportamento;
- Sofrer é inevitável porém quando ele se torna comum na maior parte do seu tempo, é um sinal que algo com você não vai bem;
- Tem gerenciado melhor suas emoções;
- Percebe aumento da autonomia e corresponsabilidade;
- Aumento da tolerância à frustração;
- Aumento da autoestima
- Respeita mais a si mesmo e o outro;
- Desenvolvimento de habilidades interpessoais;
- Desenvolvimento da capacidade de criação de novas narrativas e perspectivas sobre si mesmo e sobre o mundo – diferentes olhares e entendimentos sobre a própria vida e sobre como conduzi-las;

Como saber se está funcionando?

Lembrando que o processo psicoterapêutico é feito em conjunto, ou seja, ele só acontece se você se entregar a ele; falando honestamente e abertamente sobre si mesmo e estando aberto para reflexão.

Não espere por respostas, é você que terá que percorrer o seu caminho. O psicólogo vai caminhar ao seu lado, apoiando, orientando e facilitando o caminho, mas com você dando a direção. **Quanto mais ativo você for, melhores serão os resultados.**

Quanto tempo para surtir efeito?
Quanto tempo dura um processo
psicoterapêutico?
Quando recebo alta?



Não existe um tempo pré-definido pois cada pessoa é uma pessoa. É difícil prever como cada um vai reagir; muito do sucesso da psicoterapia depende do próprio paciente, do quanto ele está aberto, e de como ele está psiquicamente quando inicia o tratamento. Além disso, o foco do tratamento pode mudar ao longo do processo.

Quanto tempo para surtir efeito? Quanto tempo dura um processo psicoterapêutico? Quando recebo alta?

O objetivo é que o paciente/cliente comece a ver a si mesmo de forma diferente em poucas sessões, e que o processo todo dure o menor tempo possível. A busca é por evolução psíquica, o que anda junto com autoconhecimento. A psicoterapia leva o paciente/cliente a estar mais consciente de suas escolhas, agindo com corresponsabilidade e espontaneidade, provocando a invenção de saídas criativas.

Não se busca um padrão de normalidade, por isso profissional e cliente avaliam juntos os resultados obtidos de forma singular.

Se já estou em uso de medicação psiquiátrica, preciso também fazer psicoterapia?



Sim! A medicação atua no seu biológico e, em alguns casos, é imprescindível. Por outro lado, em outros as pessoas se acomodam na medicação, fazendo uso dela por muitos anos quando, se ela procurasse ajuda psicológica, não precisariam fazer uso de medicação por tanto tempo.

O tratamento psiquiátrico e psicológico se complementam, um ajudando o outro.

Qual o valor da sessão?



A definição do que é caro e do que é barato, depende do compromisso que a pessoa assume a favor de si mesmo: Qual o preço de viver bem consigo mesmo?

O valor da sessão contempla toda a experiência, conhecimento e investimento do profissional na sua profissão, além da estrutura do local de trabalho. Cada profissional pratica o seu valor.

Lógico que é importante que o valor caiba no seu bolso para que o tratamento não se torne mais uma fonte de preocupação



REDEMAISPSI
atendimento em saúde mental

Siga-nos nas redes sociais:
Clique nos ícones para interagir:



@REDEMAISPSI



REDE MAIS PSI



REDE MAIS PSI



REDE MAIS PSI



WWW.REDEMAISPSI.COM.BR



REDEMAISPSI@GMAIL.COM



REDEMAISPSI
atendimento em saúde mental

Agende sua consulta:

Clique nos ícones para interagir:



(11) 99537-7960



REDE MAIS PSI

“O PROBLEMA NÃO É TER
PROBLEMAS MAS SIM, TER SEMPRE
OS MESMOS PROBLEMAS”

Freud, Sigmund

E-Book criado pelas psicólogas
Ana Luisa Mizoguchi da Costa e
Ariane de Azevedo Lucato