

Semana da Psicoterapia

**TENHA UM PSICÓLOGO
PARA CHAMAR DE SEU!**

Organizadores

Saúde das Emoções - Éllen Martins CRP 08/24797

Psicóloga Karina Remisio CRP 12/15570

Psicóloga Fernanda Becker CRP 12/14121

Psicóloga Daiane Asevedo CRP 08/25359

Aurora Mater - Elaine Magalhães CRP 12/15586

Recomeçar Reinventar - Izabela Neves CRP 08/07396

Organização:



Saúde das Emoções
- Psicóloga Éllen Martins
CRP 08/24797



Psicóloga Fernanda
Becker CRP 12/14121



Psicóloga Karina
Remisio CRP 12/15570



Recomeçar Reinventar
- Psicóloga Izabela
Neves CRP 08/07396



Aurora Mater -
Psicóloga Elaine
Magalhães CRP 12/15586



Psicóloga Daiane
Asevedo CRP
08/25359

Índice

APRESENTAÇÃO

O que é psicoterapia? - Por Karina Remisio

Diferença entre conversar com um amigo e com um psicólogo. - Por Fernanda Becker

Mitos sobre a Psicoterapia - Por Elaine Magalhães

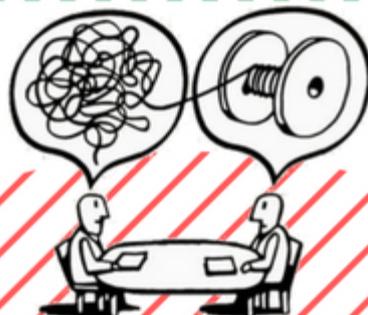
Quanto custa? - Por Izabela Neves

As diversas abordagens - Org. Éllen Martins

Quanto tempo dura? - Por Karina Remisio

Modalidades de atendimento - Por Daiane Asevedo

Depoimentos sobre Psicoterapia. - Org. Éllen Martins



O que foi a Semana da Psicoterapia?

"Por que algumas pessoas sentem vergonha de ir ao psicólogo?"

Foi por conta desta pergunta que decidimos tomar uma atitude e falar sobre os mitos relacionados a fazer Psicoterapia. Do dia **23 ao dia 30 de outubro de 2017**, por meio de textos, vídeos e informativos procuramos mostrar que cuidar da Saúde Mental é tão importante - se não mais importante - quanto cuidar da aparência física.

Principalmente de que não existe vergonha nenhuma em procurar ajuda.

Veja quantas pessoas aderiram à nossa Campanha, utilizando em suas fotos de perfil no Facebook:



6,3 mil usos

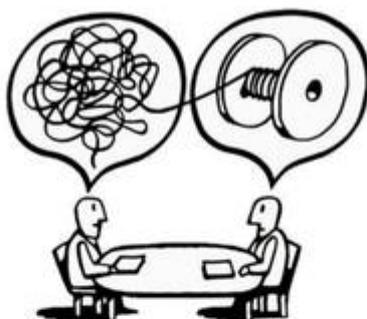
378 usos

Esta Semana foi uma iniciativa do Site Saúde das Emoções, juntamente com suas parceiras: Karina Remisio, Izabela Neves (site Recomeçar Reinventar) Ela Magalhães (site Aurora Mater), Fernanda Becker, Daiane Asevedo. Contamos também com a participação de várias Psicólogas, no texto sobre Abordagens da Psicologia, bem como a contribuição de nossos pacientes com Depoimentos sobre Psicoterapia.

Decidimos reunir todos os textos neste e-book, para que possamos levar estes conhecimentos mais longe. Faça sua parte e compartilhe, assim outras pessoas podem compreender mais sobre a Psicoterapia!

Éllen Martins, criadora do site Saúde das Emoções,
Psicóloga e Palestrante - CRP 08/24797

"O que é Psicoterapia?"



Por **Karina Remisio**

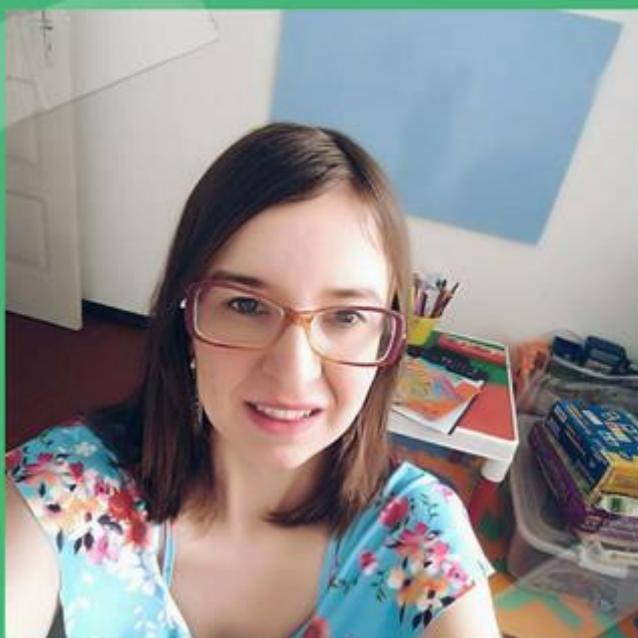
Karina Remisio

Psicóloga e Gestalt Terapeuta CRP
12/15570

Rua Timbó, nº 649 - América Joinville/SC

Serviços:

- Psicoterapia para crianças, adolescentes e adultos.
 - Também realiza palestras em escolas a partir da demanda solicitada.
- Contato 47 996056329 ou
karina.remisio@gmail.com



O termo psicoterapia tem origem do grego *psykhē* - mente, e *therapeuein* - curar; sendo assim um tipo de terapia cuja finalidade é tratar os problemas psicológicos, tais como depressão, ansiedade, dificuldades de relacionamento, entre outros problemas de saúde mental. A psicoterapia pode ainda ser definida como um processo focado em ajudar indivíduos, casais ou grupo de pessoas a resolver conflitos e questões emocionais.

A função do psicólogo não é dar conselhos ou “receitas prontas” sobre o que deve ser feito, mas sim, proporcionar ao indivíduo uma escuta qualificada e imparcial, e a partir disso, caminhar lado a lado com o mesmo, para que seja possível ressignificar algumas questões relacionadas às queixas apresentadas, e aos conflitos internos de cada indivíduo e de seus relacionamentos. O psicólogo busca compreender a forma pela qual o indivíduo trata essas questões, proporcionando reflexões diante dessa forma, possibilitando assim encontrar novas possibilidades de ação e de mudanças, sempre almejando o bem estar e qualidade de vida de cada paciente.

Qual a diferença entre um Psicólogo e um Psiquiatra?

Muitas pessoas se confundem na hora de escolher entre um psicólogo ou um psiquiatra, visto que ambos estudam a mente humana e fazem diagnóstico e tratamento de transtornos mentais. Abaixo estão listadas algumas diferenças entre esses dois profissionais:

Psiquiatras:

- Possuem formação em medicina e especialização em psiquiatria;
- Estudam a parte orgânica dos transtornos mentais;
- Prescrevem medicações;
- Podem ser encontrados em consultórios particulares, ambulatórios e/ou hospitais (especializados ou não em saúde mental), e demais instituições da Rede de Atenção Psicossocial além de outros locais.

Psicólogos:

- Possuem formação em psicologia, além de cursos de pós graduação e de formação;
- Também estudam a parte orgânica dos transtornos, mas por não serem médicos, não prescrevem medicamentos;

Semana da Psicoterapia – “Tenha um Psicólogo para chamar de seu!”

- São os únicos a realizar o psicodiagnóstico, uma forma especializada de “avaliação psicológica”
- Além dos transtornos psiquiátricos, estão aptos a trabalhar outras questões de cunho psicológico e emocional;
- Psicólogos também podem atuar em clínicas particulares, ambulatórios, hospitais, na Rede de Atenção Psicossocial, em empresas, no Sistema Único de Assistência Social (SUAS), escolas, ONGS, departamentos de trânsito (como o DETRAN por exemplo), entre outros diversos lugares. Raramente você irá passar por algum lugar que não tenha pelo menos um psicólogo.

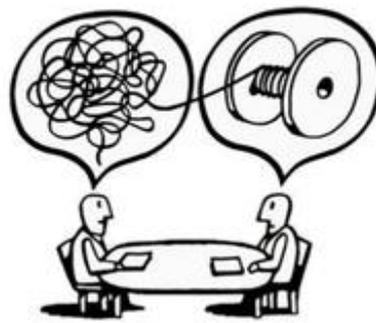
Esses dois profissionais muitas vezes trabalham em parceria, então caso identifiquem a necessidade de encaminhamento ele é realizado. É importante ressaltar que o tratamento combinado entre medicação (quando necessário) e psicoterapia possui resultados mais efetivos, visto que estudos tem apontado que a medicação por si só não cura aquilo que leva ao sintoma orgânico, sendo necessário tratar tanto esse aspecto quanto o aspecto psicológico.

Ficou em dúvida sobre qual profissional procurar? Aqui vão algumas dicas:

- Não faça automedicação. Se considerar que é necessário o uso da medicação, consulte um psiquiatra para que ele possa lhe orientar.
- Seus sintomas interferem de forma negativa em seu trabalho ou em suas relações? Tanto o psiquiatra quanto o psicólogo podem lhe ajudar.
- Saiba que a medicação sem a psicoterapia é como “tampar o sol com a peneira”. Tratar os sintomas sem tratar as causas fará com que eles voltem em breve.
- Está motivado a conhecer melhor a si mesmo e a partir disso promover mudanças? Procure um psicólogo.

O processo terapêutico leva tempo e exige disponibilidade física e emocional, bem como empenho e paciência. Apesar disso, pode mudar seu jeito de enxergar a si mesmo e promover mudanças em sua vida. Procure um profissional devidamente credenciado ao CRP, e de preferência ao profissional com o qual você se sente respeitado e acolhido. Caso isso não aconteça com o primeiro profissional, não desista de encontrar outro, muitas vezes é possível que não encontremos de primeira tentativa.

"Amizade com amigos, psicoterapia somente com um Psicólogo!"



Por **Fernanda Becker**



Fernanda Becker

Psicóloga Clínica CRP: 12/14121
R: Antonio Kaesemodel 1915, sala 09
São Bento do Sul SC
(47) 9 9976-0323

Serviços:

- Psicoterapia Cognitivo Comportamental
- Terapia cognitiva focada em Esquemas
- Atendimento a adultos e adolescentes.

Todos nós em algum momento das nossas vidas em alguma situação desagradável já recorreu aos amigos. Seja para conversar e desabafar, sair para algum lugar ou qualquer outra atividade para tentar esquecer ou distrair-se do problema que está enfrentando. É muito saudável e fundamental ter uma rede de amigos para se divertir e poder dividir tanto as alegrias quanto os problemas, porém ter bons amigos não significa que não exista a necessidade de recorrer a um psicólogo.

Sair para encontrar com os amigos para se divertir e desabafar sobre as situações que ocorrem em nossas vidas pode e é uma atividade muito prazerosa, porém ela não substitui a necessidade da psicoterapia em muitos casos. Ok, ok, você pode estar pensando neste momento: “Já passei por uma situação muito difícil e meus amigos tiveram grande importância naquele momento e não precisei de psicólogo.” Ótimo! Ter uma rede de amigos é fundamental em nossas vidas e algumas vezes ela é acionada durante o processo da psicoterapia, mas eu lhe pergunto: Será que realmente o problema em questão foi resolvido? Posso afirmar que provavelmente não. As chances de você recair neste problema existem pelo simples fato que sem um tratamento especializado você somente passa pelo problema e não desenvolve estratégias e alternativas para lidar e/ou evitar essa situação. Quando cito acima “tratamento especializado” este pode ocorrer com um Psicólogo.

O Psicólogo é um profissional da saúde que atende a partir dos princípios éticos da profissão, inscrito no conselho regional de Psicologia de seu estado, que estudou e foi treinado para ouvir sem julgamentos, compreender como se desenvolveu a personalidade de cada pessoa e os motivos pelos quais ela percebe e como se comporta a cada situação de uma forma específica, para então desenvolver um plano de atendimento para cada paciente. Durante o processo, além de auxiliar o paciente a buscar soluções e alternativas para lidar com os problemas, desenvolvem-se outras questões que o mesmo tenha dificuldades, como por exemplo: autonomia, desempenho, limites, espontaneidade, aceitação, entre tantas outras que possam aparecer.

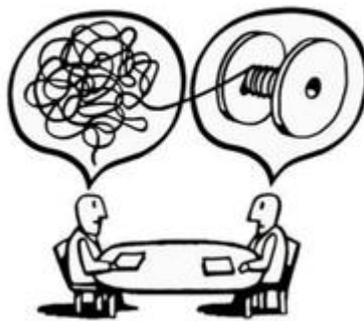
“Ah mas eu conheço meu amigo muito bem e sei como EU resolveria esta situação então vou orientá-lo da mesma forma.” Pois bem, você saberia como resolver tal questão mas por mais que ele concorde com sua opinião, muitas vezes ele não consegue agir de tal forma, e se o faz, sofre ainda mais. Isso acontece pelo fato que cada pessoa desenvolve sua personalidade a partir do temperamento e das experiências que viveu no seu desenvolvimento, por isso a importância da Psicoterapia. Psicólogo não

Semana da Psicoterapia – “Tenha um Psicólogo para chamar de seu!”

bate papo nem dá conselhos, ele auxilia no processo de desenvolvimento e bem estar emocional do paciente utilizando ferramentas e técnicas aprendidas durante a formação acadêmica e demais formações posteriores.

Mantenha seus amigos e continue sendo um bom amigo, mas não deixe de aconselhar ou incentivar que alguém em sofrimento procure a Psicoterapia como recurso.

"A Psicoterapia e seus Mitos"



Por Ela Magalhães

Elaine Magalhães

Psicóloga CRP 12/15586

Henrique Schwarz, 61 - Centro (sala 56)

São Bento do Sul

(47) 9911-1474



Especialização em Neuropsicologia
Especialização em Psicologia Perinatal
Doula pré-parto, parto e pós-parto -
ANDO

Dona do site Aurora Mater

Falar em cuidados emocionais hoje ainda é um tabu, não estamos habituados a cuidar da nossa saúde mental. Desde Descartes (e olha que faz tempo!) a visão de ser humano é equivocada: corpo e mente dissociados, sem relação. Com a evolução científica e agora mais próximo, com os estudos a respeito do cérebro, podemos perceber que somos seres biopsicossociais (e ainda espirituais). O que significa que corpo e mente são integrados como um sistema. Saber disso nos aproxima da necessidade de cuidar das emoções, aquelas que fazem nosso corpo funcionar melhor.

Mas o foco aqui não é falar muito sobre a psicoterapia, e sim, dos mitos que giram em torno dela pelo fato de ainda ser um tanto desconhecida. Isso mesmo, desconhecida. Quando falamos sobre algo que não conhecemos direito cometemos o grande erro de repetir bobagens que se transformam em mitos! Vamos desvendar alguns então?

-“Pra que pagar alguém para me ouvir, se consigo fazer isso com um amigo e ainda tomar uma cervejinha?”

Veja bem, os amigos são essenciais em nossas vidas. O espaço destinado a eles é vasto e inclui sim dividir momentos de alegrias e dificuldades. Mas é isso: dividir, e não, tratar. Entenda o porquê: Um psicólogo estuda durante anos para treinar seu ouvido, ou seja, ele ouve de forma diferenciada. Essa outra forma de ouvir traz consigo toda a ciência das relações humanas, do cérebro, das emoções, da saúde mental. Esses conhecimentos capacitam o psicólogo a ouvir sem julgamentos e a elaborar um PLANO DE TRATAMENTO, isso mesmo. Vamos amarrar a cordinha aqui e ir para o mito 2.

-“Psicólogo dá conselho.”

Se algum psicólogo te der conselhos use isso como uma tática de seleção e elimine-o da sua vida. Psicólogo cria estratégias específicas para lidar com a sua situação, seja ela um desafio que você precisa encarar ou uma nova forma de vivenciar a vida, com mais qualidade, por outro caminho. O plano de tratamento varia de acordo com a abordagem do profissional, ou seja, vai depender da forma que ele usa para se orientar dentro da sua atuação. Mas ela precisa ser pautada em princípios éticos.

-“Desconfio que estou LOUCO, pois me recomendaram um psicólogo!!”

Outro MITÃO. Cláááássico! Bom, como diz o ditado: de santo e de louco todo mundo tem um pouco, então, não se preocupe.

Brincadeiras a parte vamos esclarecer essa grande besteira e atualizar as informações: psicoterapia não é para louco. Inclusive gosto de citar uma entrevista que o Jornal El País fez com o ator espanhol Javier Bardem:

“Quando você recorreu a terapia? Várias vezes. Algumas, por pura necessidade. A vida é muito longa e você passa por várias coisas. Um dia morre seu pai e você diz: como vou lidar com isso? Mas a melhor terapia sempre acontece quando você está estável. É aí que o trabalho se torna frutífero. Se você vai quando está mal, é só sobrevivência.”

Somos muitos, somos muitas histórias, ideias, ideais, sonhos, chegadas, partidas. Somos um sistema em movimento, aqui, ali. Às vezes é difícil se reorganizar dentro do nosso próprio mundinho, mesmo que esteja tudo bem, que a infância foi boa, que você não tenha “traumas”. Um psicólogo te ajuda a criar uma melhor versão de si mesmo, aquela que pode ser capaz de se amar mais; de ser mais confiante e alegre; de ter mais empatia; de conseguir expressar melhor o que sente; que organiza melhor seus horários, seu quarto, sua casa, sua vida. Um psicólogo te ajuda a ter mais qualidade de vida, e não a sobreviver. Mito esclarecido? Próximo...

-“O psicólogo CURA coisas.”

Cura é só com Jesus, e olha lá. Psicoterapia é comprometimento. O que quer dizer isso? Quer dizer que se você esperou anos para ir ao psicólogo por alguma questão séria que atrapalha toda a sua vida (voltamos ao mito passado: psicólogo para louco, não sou louco, não vou. Mas tem algo aqui que eu to precisando melhorar...mas não vou, não sou louco...enfim) e você criar uma expectativa de que em UMA SESSÃO vai sair “curado”, volte três casas. Primeiro é preciso criar um vínculo com o seu psicoterapeuta. Isso não significa que vocês serão melhores amigos, mas que, você recebeu um acolhimento bacana. Segundo é que o profissional quando psicólogo de formação levanta algumas informações a respeito de todo o seu desenvolvimento (está aqui a importância de fazer psicoterapia com psicólogo: é necessário ter conhecimento sobre o desenvolvimento humano para trabalhar com as emoções), para que assim, a situação seja identificada. Terceiro é que nenhuma mudança acontece do dia para a noite. Mudar, crescer, evoluir, expandir leva tempo e precisa de disciplina. O que é essa disciplina? Comparecer nas sessões, primeiramente. Considerar (e confiar) no seu psicólogo. Fazer as atividades que ele solicita (mesmo que seja um desenho, se ele estiver bem orientado dentro da sua profissão, ele saberá o que fazer e irá te auxiliar sim).

-“Psicólogo é para rico.”

Não faz sentido essa afirmação, primeiro porque nosso cérebro não sabe diferenciar o quanto temos de dinheiro e o quanto não temos. Ou seja, as emoções existem independentemente do dinheiro. Segundo, a psicologia está acessível para toda a população. Dentro do próprio sistema único de saúde, de Faculdades que oferecem psicoterapia gratuitamente ou por um valor simbólico e mesmo dentro de consultórios particulares. Muitos psicólogos atuam oferecendo o atendimento por preço social, que caracteriza um valor bem abaixo do normal para pessoas que realmente não podem pagar.

Mas uma coisa é: não ter condições de pagar e a outra coisa é: não investir em si mesmo. A psicoterapia é um investimento pessoal, é investir na melhoria de sua vida, no seu crescimento pessoal, no seu equilíbrio. Uma reflexão pode ser feita aqui quando você pensa que é “caro” ir ao psicólogo: o quanto você vale? O quanto vale a pena investir em você? Pense bem.

-“Psicólogo lê mentes”

Nós temos uma facilidade maior em saber o que se passa na cabecinha alheia. Temos sim. Estuda-se muitos anos para chegar a esse ponto. Dedicar-se muito esforço para esvaziar nossas caixinhas da cabeça para absorver com neutralidade o que cada um traz, analisando e elaborando o tratamento de acordo com a história pessoal do cliente. Se você foi em um profissional da psicologia que “leu sua mente” com cartas, oráculos e quaisquer outras ferramentas parecidas...ih, psicólogo ele não é não, hein?!

-“O psicólogo só vai me escutar”

Duas situações podem levar a essa situação: ou você precisou, em alguma eventual sessão, falar muito. Ou seu psicólogo está equivocado (ou é mudo). É claro que uma das nossas ferramentas é a escuta clínica, aquela diferenciada que comentei no início do texto. Tem também algumas abordagens que se manifestam pouco durante as sessões. Mas isto varia muito. Um profissional qualificado encaminha o tratamento de maneira a te causar perguntas (aquelas internas, bem difíceis) seja da maneira que for.

-“Vou precisar ir para a terapia até quando?”

Depende muito. Novamente aqui temos a questão das abordagens, ou seja, da orientação que o profissional usa para formular seu tratamento. Posso comentar que existem alguns estudos que mostram quais os tipos de abordagens mais recomendados para cada tipo de caso. Pergunte ao

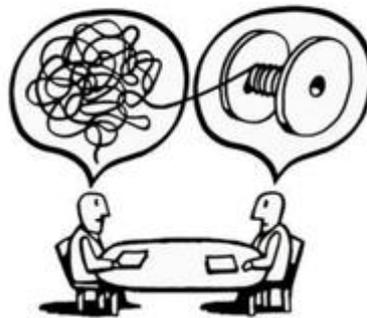
profissional sobre sua abordagem, como funciona, peça artigos referenciados para ler, pode evitar frustrações.

-“Crianças não devem ir ao psicólogo”

A gente sempre pensa na infância como uma fase isenta de problemas, mas não é raro que as coisas, as vezes, fiquem confusas nessas cabecinhas. Crescer (fisicamente mesmo) é um processo que pode ser doloroso para a criança. Adaptar-se a mudanças, superar os desafios... a criança, diferente de adultos, não conseguem muitas vezes expressar seus desafios dialogando. É aí que aparecem as formas de expressão: agressividade, choros, “birras”. A psicoterapia com as crianças vai muito além de solucionar questões que deixam os pequenos confusos, ela orienta os pais a se tornarem melhores nesse papel. Não é tarefa fácil educar os filhos, então, passar por um processo de psicorientação torna os pais mais seguros e participativos e os filhos mais seguros e felizes.

Esses foram alguns dos mitos que giram em torno da profissão psicólogo. Não se deixe enganar, se informe e busque mais crescimento pessoal. Se atente ao profissional que for buscar, uma maneira de saber sobre sua eficácia é perceber sua formação, sua atualização acadêmica, seu contato com a ciência e a sua ética.

"Quanto custa?"



Por Izabela Neves Freitas



Izabela Neves Freitas

Psicóloga CRP 08/07396

EDIFÍCIO BIOCENTRO - CJ 814 - Centro,

Curitiba - PR (41) 99654-2055

Serviços:

- Psicóloga Clínica na abordagem sistêmica e Terapeuta do Luto
- Co- autora do livro FELICIDADE 360GRAUS - EDITORA SER MAIS;
- Dona do site

www.recomecarreinventar.com.br/

Tenho recebido alguns e-mails e ligações de pessoas perguntando quanto custa à sessão de terapia ou processo de coaching. Gosto de responder que este valor deve ser combinado com o cliente após uma primeira sessão, que tem um custo, e que eu costumo chamar de avaliação, que é um momento de conhecer meu cliente, possibilitar a escuta de sua busca por mim e combinar nossa caminhada juntos.

Minha experiência de pouco mais de 15 anos no outro lado do sofá, com graduação, certificação e formação não pode deixar de te dizer que não é uma tarefa nada fácil começar um acompanhamento com um profissional de psicologia. Existem os mitos, a vergonha, a sensação de julgamento e posso enumerar mil coisas que com certeza farão que você não pegue o telefone e marque a primeira avaliação.

Mas hoje minha conversa com você querido leitor, é pra devolver a pergunta para você.. a mesma pergunta que você faz pra mim ao pegar o telefone e perguntar quanto custa meu trabalho:

– Quanto está custando pra você não começar?

– Quanto está custando esta dolorida separação ou ao menos estar pensando nisso?

– Quanto custa para você não ter ouvidos atentos para coisas que para os outros parecem bobas e que te deixam dias com dúvidas e até sofrimento?

– Quanto custa para você não ter com quem dividir as dores escondidas de um luto inevitável? (morte, separação, mudança...).

– Quanto custa para você não servir nas suas roupas ou não persistir na dieta?

– Quanto custa para você estar as voltas do primeiro filho, outros filhos, uma família, um trabalho?

– Quanto custa para você perceber que não cumpriu as metas do ano passado e que não está encontrando tempo para sequer estabelecer objetivos?

Posso ficar aqui horas te dizendo várias queixas que devem estar custando muito mais que um valor financeiro, uma valor emocional alto na sua vida, e talvez esta seja a oportunidade para marcar aquela avaliação, incentivar algum amigo (a) ou aquele funcionário que parece caminhar em círculos sem perceber que o benefício pode ser bem maior que o “custo” e que a sensação de começar a seguir por uma estrada certa pode ser muito mais prazerosa do que o sofrimento de não procurar ajuda profissional.

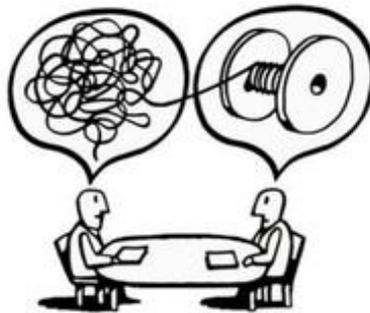
Que tal sair do círculo das lamentações e REINVENTAR? - Izabela Neves Freitas.

PS:

"Dinheiro nenhum é barreira para a sua saúde mental, você poderá encontrar um Psicólogo na rede pública, em planos de saúde, em faculdades de Psicologia, com um preço acessível. Cabe lembrar também que somos profissionais, estudamos, nos capacitamos e investimos em nossa profissão para poder ajuda-los da melhor maneira possível. Se um Psicólogo cobra um valor determinado é estabelecido de acordo com o investimento que fez em sua própria carreira. Valorizem a Psicologia e o Psicólogo, informe-se e quebre de uma vez por todas estes mitos!" - Éllen Martins Salvador

Semana da Psicoterapia

"Conheça as (muitas) abordagens da Psicologia"



Por **Éllen Martins Salvador**



Éllen Martins Salvador

Psicóloga CRP 08/24797

Rua Amazonas, 1110, Água Verde, Curitiba.

Dona do site Saúde das Emoções

Formação em Terapia do Esquema, de Jeffrey Young ; Saúde Emocional

; Prevenção ao Suicídio; T. Personalidade

Borderline; Atendimento Individual a adolescentes e adultos

Contato:

(41) 99552-8569

ellenmartins.psico@gmail.com

Em minha experiência profissional, tanto em palestras quanto em consultório, é comum ouvir relatos de que alguém fez terapia e não funcionou “Psicólogo é tudo igual”, “só fiquei falando”, ou então “me mandou fazer tarefas e eu não gostei”. O que muitos não sabem, e sempre faço questão de relatar, é que nem toda terapia é igual. Existem diferentes tipos de abordagens, tipos de pacientes, e tipos de psicólogo também! Ressalto ainda, que por mais que ame a minha abordagem, talvez ela não seja a mais adequada para o caso daquela pessoa específica e que existem diversas técnicas disponíveis na Psicologia para cada assunto. Ainda é um mito disseminado, que "Fazer terapia é coisa de louco", e a intenção da nossa campanha é basicamente mostrar que a Psicoterapia é para todos, inclusive existindo uma abordagem perfeita para cada problemática.

Podia escrever este texto em tópicos rápidos sobre cada abordagem, mas talvez não tivesse o impacto que um relato de um profissional sobre sua atuação. Por isso, convidei alguns Psicólogos para falar sobre sua abordagem, em quais casos ela será eficaz, qual público atende, tempo de duração e principais técnicas, de maneira que você possa se identificar e escolher a melhor abordagem para atender o seu problema. Confira abaixo relatos profissionais sobre as abordagens:

Psicanálise

"A psicanálise é uma teoria de pensamento sobre o ser humano e também uma prática terapêutica, tendo suas raízes no trabalho realizado pelo médico neurologista Sigmund Freud. Ambas se orientam com o intuito de compreender o sujeito e, a partir daí, uma forma de lidar com seu sofrimento psíquico. Nesse sentido, não existe contraindicação ou idade para iniciar o tratamento psicanalítico, o qual visa tornar a pessoa mais consciente de seu mundo interno. Ao entrar em contato com seus pensamentos, memórias, desejos, sonhos e sentimentos mais antigos, consegue-se lidar com seus problemas em sua raiz e assim encontrar certo alívio de sua dor psíquica, promovendo o desenvolvimento da personalidade e levando a um reposicionamento em sua vida. Sendo assim, os efeitos positivos da psicanálise vão permanecer mesmo após o fim da terapia, uma vez que a forma de se compreender mudou, podendo assim estabelecer novas formas de se relacionar e de viver. Por fim, é importante ressaltar que a psicanálise está presente em universidades e serviços públicos, além do consultório particular." **Psicóloga Iara de Moura Engracia Giraldi, CRP 08/24927 -**
Página do Facebook: [@psicologa.iaragiraldi/](https://www.facebook.com/psicologa.iaragiraldi/)

Terapia Analítica Junguiana

"A terapia analítica Junguiana, surgiu dos estudo do psiquiatra Carl G. Jung, que dedicou sua vida à compreensão da mente humana, com isso cunhou vários termos usados no nosso dia a dia, como introvertido, extrovertido, arquétipo, inconsciente coletivo, dentre outros. O trabalho analítico na clínica busca expandir o contato do ser consigo mesmo, explorar suas outras faces, até aquelas que não gostamos muito, para possibilitar a integração de conteúdos visando a expansão da consciência para o aumento da qualidade de vida, em outras palavras, você começa a se tornar consciente de si, virando assim, o protagonista da sua vida. Para isso usamos muito a linguagem simbólica, que é geralmente a forma que nosso inconsciente usa para se comunicar, ou seja, sonhos, arte, devaneios, sentimentos, sensações, tudo vira material para aprender falar o idioma de nossa alma. Desde a infância até a senioridade as pessoas podem se beneficiar do processo terapêutico, isso mesmo, é um processo, o que de certa maneira impossibilita uma previsão de duração, mas uma coisa é inevitável, assim que o processo de despertar se inicia é impossível voltar atrás. E para chegar a esse equilíbrio é preciso aprender o idioma da alma, e garanto que essa tarefa será mais fácil se estiver acompanhado de um psicólogo junguiano." **Psicóloga Hemanuelle Barreto CRP 08/24630 - Página do Facebook: [@hemanuellebarretopsi/](#)**

Psicanálise Winnicottiana

"Partimos da afirmação de que todos temos um potencial inato para o amadurecimento e o psicólogo age como um facilitador, para ajudar os processos inconscientes e conscientes a resolver distúrbios psíquicos. Na prática, o que determina como o tratamento será conduzido é a necessidade do paciente, e por isso não existem regras quanto ao uso do divã (a pessoa faz a sessão como se sentir mais confortável) ou duração do tratamento (o ritmo de cada pessoa é único). Junto a crianças utilizamos principalmente o brincar e jogos como técnicas terapêuticas, já com adultos, isso ocorre por meio de conversas onde o psicólogo age de acordo com o caso, podendo oferecer interpretações de falas, de sonhos, respeitar silêncios, entre outras condutas." **Psicóloga Thais Tamara Dias Motoki CRP: 06/118430 - Instagram: [@psi_thais](#)**

Análise do Comportamento

"A Análise do Comportamento é uma abordagem da Psicologia que tem como base de estudo e ações, a filosofia do Behaviorismo, ou seja, o Comportamento. A principal diferença da Análise do Comportamento, está no fato de que, não compreendemos os comportamentos, pensamentos, sentimentos e emoções a partir de uma visão da mente como produtora de

tais comportamentos, pensamentos e etc., mas sim o ambiente, e as aprendizagens que temos desde o nascimento como grandes influenciadores de nossas ações. Assim, o ambiente está repleto de estímulos que vão contribuir para que nos comportemos, dessa ou daquela maneira. Cada uma das situações que vivemos carrega em si uma função de aprendizagem, por isso a história de vida e de aprendizagem é tão importante para compreendermos o porquê de nossas ações hoje. Dentro da Análise do Comportamento, podemos utilizar várias técnicas que auxiliam no controle e tratamento de fobias e outros traumas, sendo também uma das abordagens mais eficazes em tratamentos de ansiedades, dependência química e outros tipos de dependência, por exemplo. É uma abordagem que trabalha com todas as idades sem restrições, desde a criança até o idoso. Não existe uma duração específica de tratamento, uma vez que todo o processo dependerá de como a história do indivíduo foi construída, e da força de vontade do próprio indivíduo." **Psicóloga Alessandra Castegnaro de Freitas – CRP 08/23582 - Páginas: DançaPsi e Psicóloga Alessandra de Freitas**

Terapia Cognitivo-comportamental

"A Terapia Cognitivo Comportamental surgiu no início dos anos 60, através do psiquiatra Aaron T. Beck, por meio de pesquisas com pacientes deprimidos. Ele percebeu que pacientes depressivos tinham visão distorcida de si mesmo, do mundo ao seu redor e de seu futuro, a chamada tríade negativa, que tem formação na infância. Concluindo então que, o pensamento negativo distorcido alterava o humor e conseqüentemente o comportamento. Portanto, a terapia cognitiva comportamental é uma das abordagens da psicologia, que visa identificar e modificar pensamentos e crenças disfuncionais, bem como comportamentos, pois no decorrer da vida, muitas vezes podemos agir e nos comportar de acordo com as crenças que adquirimos, interferindo portanto, em situações do nosso cotidiano. Geralmente é indicada quando o indivíduo está com pensamentos automáticos e sempre negativos, desencadeando uma série de fatores como: TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo), Ansiedade generalizada, Transtorno de pânico, Ansiedade .

O resultado disso é a possibilidade de acreditar mais em si e modificar algo que está disfuncional em sua vida. Podendo por fim, enfrentar melhor as adversidades e problemas, alcançando, uma melhor autoestima." **Psicóloga Daiane Asevedo CRP 08/25359 - Página do Facebook: @Psicologadaianeasevedo/**

Gestalt

"A Gestalt Terapia foi desenvolvida pelos teóricos Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman entre as décadas de 1940 e 1950, e possui ênfase na responsabilidade de si mesmo, e em suas experiências no momento presente (aqui-agora) sem excluir o passado, mas sim, investigando junto ao indivíduo no que suas questões interferem hoje e como ele se relaciona com as mesmas.

Essa abordagem acredita no potencial humano de encontrar seus caminhos e assumir a responsabilidade pelos mesmos. Essa responsabilidade está relacionada a ajudar o indivíduo a desenvolver sua maturidade emocional, a partir de uma conscientização sobre si mesmo (autoconhecimento). Sendo assim, um dos principais objetivos é auxiliar o indivíduo a encontrar um caminho de maior autonomia e independência, com suporte em seus recursos internos.

O papel do terapeuta nessa abordagem é ajudar o paciente a perceber como ele ou ela constantemente se interrompe, evita a conscientização, desempenha papéis e assim por diante. Além disso no ambiente terapêutico é possível experimentar além da cognição, sensações, emoções e sentimentos, integrando todo o potencial que a natureza lhe disponibilizou para fazer frente à sua realidade." **Psicóloga Karina Remisio de Oliveira, CRP 12/15570 - Página doFacebook:**

[@psicologakarinaremisiodeoliveira/](#)

Neuropsicologia

"A neuropsicologia é um campo que investiga as relações entre cérebro e comportamento, uma interação entre as estruturas cerebrais preservadas ou não e as funções cognitivas, tipo a nossa memória, atenção, linguagem e por aí vai. A Neuropsicologia tem um papel clínico bem definido que é o de atuar no diagnóstico e conseqüente estabelecimento de programas reabilitatórios para indivíduos com qualquer tipo de prejuízo nas estruturas cerebrais.

O papel desse profissional é de extrema importância, visto que é visível a interferência das estruturas cerebrais no nosso funcionamento diário. O neuropsicólogo faz:

SUGESTÃO DIAGNÓSTICA: por meio do uso de instrumentos (Escala, Baterias, Testes) que são padronizados para avaliar as funções cognitivas, o neuropsicólogo irá investigar o desempenho do indivíduo em habilidades como: atenção, memória, linguagem, velocidade de processamento, raciocínio, habilidades acadêmicas e outros. Essa investigação auxilia outros profissionais a identificarem a extensão das lesões que o cérebro sofreu, trilhando um melhor caminho também para a reabilitação.

REABILITAÇÃO: Após ser feita a avaliação diagnóstica, é possível seguir um caminho mais estratégico, elaborando intervenções eficazes que possam

minimizar o impacto sofrido e compensar, adaptar, contornar e melhorar as funções desse paciente. O objetivo principal é colocar trazer ao sujeito qualidade de vida mesmo diante de suas dificuldades.

PESQUISA: O neuropsicólogo pode atuar na área de pesquisa, utilizando seus conhecimentos em prol de descobertas sobre os estudos das emoções, personalidade, cognições e do comportamento sob o enfoque da sua relação com as estruturas cerebrais.

São diversas as faixas etárias e as demandas que tornam o neuropsicólogo necessário. Vou citar as mais recorrentes: Transtornos da aprendizagem: identificar os motivos de desafios acadêmicos em crianças e adolescentes de forma precisa e fidedigna, buscando encontrar a melhor maneira para uma inclusão eficaz; Traumatismo craniano (acidentes ou quedas); Acidente Vascular Cerebral (AVC); Epilepsia; Depressão; Demência; Déficits associados ao uso de álcool e drogas; Doença de Parkinson.” **Psicóloga Elaine Magalhães, CRP 12/15856 e Doula. Site: auroramater.wixsite.com/auroramater**

Psicodrama

"O Psicodrama Terapêutico foi inspirado no teatro de Improvisação, podendo ser aplicado em grupo ou individual, sendo que neste último, chamado de Bipessoal, o terapeuta utiliza almofadas para representar as pessoas na dramatização das cenas escolhidas pelo sujeito para protagonizar uma situação conflituosa do passado.

A Terapia Psicodramática busca resgatar a espontaneidade, estimula a criatividade e melhora o desempenho de papéis na sociedade. O Processo Terapêutico se realiza do aqui e agora, no qual o cliente encena histórias vividas no passado e representadas no presente explorando diversos aspectos nos diferentes papéis e ensaiando inúmeras respostas espontâneas.

Sua aplicação abrange os campos da saúde, educação, das empresas e projetos sociais." Psicóloga Gilvania Barzotto, fone 99682-4714 - Site: <http://www.gilvaniabarzotto.com.br/>

Terapia Sistêmica Familiar

"Na terapia sistêmica o terapeuta é um agente de mudança. No manejo clínico, utiliza técnicas específicas com foco no problema visando reestruturação e mudança até chegar no equilíbrio e reforçando as áreas de harmonia tanto em um sistema familiar quanto nos demais sistemas que o indivíduo interage.

Os objetivos da terapia sistêmica são identificar e reconhecer o padrão frequentemente encoberto de manutenção do equilíbrio do indivíduo, seu sistema familiar e inter relacional buscando identificar a finalidade deste

padrão. Com o acompanhamento é possível reduzir conflitos dentro da matriz dos relacionamentos interpessoais, fortalecer o indivíduo para enfrentar suas forças destrutivas dentro e fora de seu ambiente. (Familiar, escola, grupos, trabalho, etc.). O processo terapêutico em sistêmica é utilizado em sistemas familiares, conjugal, individual e grupos. São comumente utilizadas técnicas e recursos com atividades práticas e tarefas visando tornar o processo mais dinâmico e efetivo." **Psicóloga Izabela Neves Freitas CRP 08/07396 - Página do Facebook: @recomecarreinventar/**

Terapia do Esquema

"A TE surge para se adequar à pacientes que até então eram considerados difíceis, com queixas crônicas, que não estavam sendo recebidos de forma adequada pela TCC: os chamados “insucessos de tratamento”. A Terapia do Esquema destina-se ao tratamento dos Transtornos de Personalidade, problemas conjugais sérios, dificuldades no relacionamento interpessoal, dentre outras demandas. Baseia-se do estudo dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) e de Necessidades Emocionais Básicas. Segundo esta terapia, todos nós passamos por fases da vida onde sentimos necessidades emocionais, que deveriam ser atendidas para a construção de um adulto saudável e capaz de lidar com as adversidades da vida. Porém, é praticamente impossível que todas nossas necessidades sejam plenamente satisfeitas.

Aí surgem os Esquemas, que são crenças centrais criadas desde a infância. As dificuldades surgem quando, já adulto, o indivíduo continua utilizando as mesmas estratégias infantis de enfrentamento em contextos não tão saudáveis para si. É aí que a Terapia do Esquema busca estabelecer a mudança, da criança frágil para o adulto saudável. Esta abordagem tem duração de breve, médio ou de longo prazo, dependendo do paciente e da dinâmica da demanda apresentada, dividindo-se em fase de Psicoeducação, Avaliação e Mudança. Neste período o paciente irá, com o auxílio do terapeuta, aprender sobre seus esquemas, entendê-los, observá-los e assim mudar seus comportamentos e grau de influência deles sobre seu cotidiano." **Psicóloga Ellen Martins Salvador CRP 08/24797, Página do Facebook: Saúde das Emoções**

Psicossomática

"A psicossomática ganha destaque como campo de pesquisa e conhecimento em várias abordagens psicológicas, traz uma conversa possível entre os profissionais da área da saúde, permitindo assim que o psicólogo exerça continuidade do trabalho médico, viabilizando para os consultórios, clínicas e hospitais um processo conjunto, onde a prioridade é sempre o paciente e

sua queixa.

O profissional que se capacita para atendimento em psicossomática tem condições em auxiliar o paciente, trazer um sentido para o sintoma existente neste corpo, podendo até chegar a um reestabelecimento do sintoma, através das ressignificações." **Psicóloga Rosemeri D. Tomal CRP 08/25328, Psicóloga Habilitada- Hipnose Clínica e EMDR Clínicas: Stressclin, Millennium e Instituto Psicossoma.**

Psicoterapia Breve Operacionalizada

"Situações de Crise geram sofrimentos psíquico e impedem as pessoas de encontrarem soluções adequadas, como consequência acabam se vendo envolvidas em emaranhados mentais gerando os mais diversos sintomas físicos e psíquicos. Através de um período de Entrevista Diagnóstica Operacionalizada, EDAO, avalia-se a Situação Problema geradora da crise e então é feito o planejamento operacionalizado da terapia que pode variar de Oito a Doze sessões com o objetivo de melhorar os níveis de adaptação do indivíduo prevenindo, aliviando e até eliminando os sintomas. A metodologia desenvolvida pelo professor Ryad Simon tem bases psicanalítica em alinhamento com a teoria da adaptação, busca oferecer o máximo resultado dentro de um tempo limitado. Destina-se a jovens a partir de 16 anos, adultos, idosos e também aplicada a casais. Dentro de instituições como empresas e hospitais têm se mostrado bastante eficiente e eficaz dado a limitação do tempo para contato entre terapeuta e cliente. Após o fim do período de terapia é estipulado uma nova sessão de followup, após dois meses, onde será avaliado novamente a adaptação do cliente e então feito o encaminhamento a psicoterapia psicanalítica se houver necessidade." **Psicóloga Flavia Fernandes Leonardo dos Santos CRP 06/136268 - @psyco.flavialeo - Facebook e Instagram - @PsyCoachingBrasil- Facebook e Instagram - Site: Eufalo.com.br e Psycoaching.com.br**

Terapia do Esquema Emocional

"A Terapia do Esquema Emocional é uma metodologia parte da Terapia Cognitivo-Comportamental que fundamenta-se em considerações sobre as emoções, compreendendo-as em sua funcionalidade e, portanto, o trabalho visa a busca pela harmonia entre as emoções, já que todas elas têm seu papel fundamental no desenvolvimento e aprendizado humano. Além disso, a Terapia do Esquema Emocional atua nas crenças e pensamentos que você tem sobre suas emoções, ou seja, se você racionaliza excessivamente suas emoções, por exemplo, tende a produzir pensamentos distorcidos que influenciam seus comportamentos fazendo com que sejam disfuncionais e causem situações desconfortáveis para si e para o outro, além de colaborar

nos desajustes de produção hormonal que sustenta sintomas e sinais corporais. (Ex. Ansiedade Excessiva – Desregulação emocional). Essa terapia entende todas as emoções como parte fundamental para as vivências humanas, e trabalha com conceitos da Cognitivo-Comportamental – crenças, valores e pensamentos – somado a conceitos da própria Terapia do Esquema Emocional – Dimensões e Distorções Emocionais. Quando há uma desregulação emocional essa modalidade de Terapia atua no cerne da emoção, de forma objetiva e diretiva, fazendo com que haja resultados práticos num desenvolvimento adaptativo adequado para cada paciente. Dentro dos meus atendimentos está o público adolescente e adulto – individual e casal – porém essa linha também permite o atendimento de crianças. A Terapia do Esquema Emocional é uma prática e técnica específica e recente; e trabalha visando a construção terapêutica de modo colaborativo num viés transformador.” **Psicóloga Julia de Moraes Nogueira CRP 08/25347 - Página do Facebook: @PsiJuliadeMoraesNogueira**

Orientação Profissional

"A Orientação Profissional é um processo que tem o objetivo de facilitar a escolha da profissão, serve como um norte para o campo profissional a seguir, uma oportunidade de autoconhecimento, de alinhamento entre habilidades, características pessoais e profissão, do sentido/significado do trabalho para o ser humano, da relação trabalho e projeto de vida. Utilizam-se técnicas e instrumentos formais e informais da Psicologia como testes, pesquisas, questionários e entrevistas durante o processo para que se possam obter os resultados e assim no final do processo seja entregue o Parecer Psicológico mostrando qual profissão o jovem ou adulto está mais inclinado a seguir, podendo ainda assim a escolha não ser definitiva. Dessa forma o Autoconhecimento indica quanto o indivíduo avalia que conhece os diferentes aspectos de sua pessoa que devem ser considerados no processo de escolha profissional, assim como características pessoais, interesses, valores e entre outros. O conhecimento da realidade que indica quanto o indivíduo avalia que conhece os diferentes aspectos da realidade socioprofissional e escolar, assim como profissões, mercado de trabalho, instituições de ensino e entre outros e a escolha propriamente dita que indica e ajuda a clarificar qual profissão seguir.” **Psicóloga Bruna Gugik CRP 08/23285 - Página do Facebook: @brunagugikpsi/**

Psicologia Corporal

"A Psicologia Corporal é uma abordagem que se utiliza de exercícios e manobras para dissolver tensões e ao mesmo tempo trabalha de forma verbal o conteúdo emocional, permite que se tome consciência do sistema integrado corpo e mente, atende a pessoas de diferentes faixas etárias. Um

dos recursos utilizados é a Massagem Biodinâmica que visa restabelecer a capacidade natural de equilibrar-se através do toque, é eficaz nos tratamentos de ansiedade, compulsões, dificuldade de posicionamento, baixa autoestima, depressão e demais questões psicológicas, auxilia em distúrbios orgânicos dores de cabeça, gastrite, dores musculares tensionais, devolve a vitalidade ao corpo e proporciona a sensação de bem estar. As sessões são semanais e tem duração média de 50 minutos.” **Psicóloga Eliane FaizuliCuadros Gutierrez Sureki CRP 08/24669 - Página do Facebook: Espaço Alivium e @surekipsicologia/**

Tanatologia

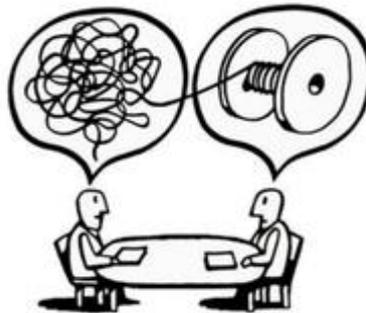
"A Tanatologia estuda a morte, os processos de morrer, o luto e as perdas, em clínica é oferecido suporte a pacientes que passam por tal processo, o psicólogo pode através de cursos de formação especializar-se para lidar com questões que podem estar apontadas explicita ou implicitamente no paciente.

É recorrente sintomas como transtornos alimentares, tentativas de suicídio, depressão e outros depois de um trauma relacionado a perda e lutos, viver este processo tendo o suporte especializado pode tornar-se menos doloroso. Quando todo o processo de dor dura por um tempo, termina de forma natural, dizemos que ali houve um luto bem elaborado.” **Psicóloga Rosemeri D. Tomal CRP 08/25328, Psicóloga Habilitada- Hipnose Clínica e EMDR Clinicas: Stressclin, Millennium e Instituto Psicossoma.**

Vale lembrar que, nenhuma abordagem é melhor que a outra, pois cada uma possui sua função, técnicas, público e também psicoterapeutas diferentes. Cabe também a você paciente se dedicar e comprometer com o processo terapêutico, para que o mesmo seja de grande aproveitamento.

Meu MUITO obrigada aos Psicólogos que se disponibilizaram a enviar um pouquinho de sua abordagem, convido todos a conhecer o trabalho de cada um, todos profissionais incríveis e de grande conteúdo! – Éllen Martins

"Quanto tempo dura?"



Por Karina Remisio



Karina Remisio

Psicóloga e Gestalt Terapeuta CRP
12/15570

Rua Timbó, nº 649 - América Joinville/SC

Contato 47 996056329 ou
karina.remisio@gmail.com

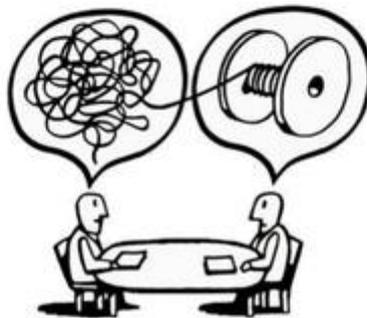
Muitas pessoas chegam ao consultório com o questionamento de em quanto tempo vão conseguir resolver suas questões, ou acreditando que encontrarão uma “receita pronta” sobre o que deve ser feito. É importante ressaltar que não cabe ao psicólogo dizer ao indivíduo o que deve ser feito, e que não existe uma resposta exata quanto ao tempo necessário na psicoterapia, pois ela depende principalmente da demanda que será trabalhada e do comprometimento do indivíduo com o processo terapêutico. Esse comprometimento diz respeito tanto a disponibilidade física, quanto a disponibilidade emocional, paciência e persistência.

O processo terapêutico pode ser exemplificado através da metáfora de um machucado. A cada sessão será necessário limpar e cuidar desse machucado, para que seja possível cicatrizar. No entanto algumas vezes ao mexer, ele irá doer. Se dar conta de algumas questões pode ser bastante difícil para o indivíduo, o que pode fazer com que ele tenha vontade de desistir do processo terapêutico como uma forma de “evitar” aquela dor, mas infelizmente, é necessário mexer nisso para que seja possível ressignificar algumas questões e encontrar novas possibilidades de ação e de mudança.

Todo paciente tem autonomia para encerrar seu processo terapêutico no momento em que assim decidir, seja qual for o motivo. Contudo a desistência não é recomendada em casos como depressão, ansiedade, esquizofrenia e problemas com humor, por envolverem a saúde e a vida dos próprios pacientes.

Em todo caso, se você já faz terapia e está pensando em encerrar ou “dar um tempo” ao seu processo, comunique isso ao seu terapeuta para que juntos possam avaliar os prós e contras envolvidos. Da mesma forma se algo tem lhe incomodado ou provocado desconforto com relação a terapia, não deixe de falar sobre isso durante a sessão.

"10 modalidades de atendimento"



Por Daiane Asevedo



Daiane da Silva Asevedo

Psicóloga CRP 06/133386

Clínica Rama - Rua Coronel Dulcídio, 216,
Batel, Curitiba - PR

Serviços:

Psicóloga clínica pela abordagem da
Terapia Cognitivo Comportamental.
Atua com crianças, adolescentes, adultos e
jovens.

Dona do site

www.psicologadaianeasevedo.com.br

Parece que não, mas a psicologia é muito ampla e hoje quero compartilhar com vocês as diversas formas de atendimentos psicológicos que existem, como, orientação psicológica online, TCC, atendimento domiciliar, avaliação psicológica, reabilitação cognitiva, entre outros que configuram a psicologia. Já vale ressaltar aqui, de antemão, que todas elas possuem o objetivo final de ajudar o paciente ao autoconhecimento e mudança pessoal. E qual a diferença então? Nenhuma, apenas que cada uma, se adequa a necessidade do paciente. Mas, o bacana os diversos tipos de atendimento que existem, é que o paciente pode averiguar em qual delas se encaixa a sua necessidade, que ele se sentirá melhor, mas confortável, para o que busca.

Ou seja, vou dar um exemplo, supomos que precisa passar com um psicólogo, mas sofreu um acidente e não tem condições alguma de se deslocar até o consultório, existem psicólogos que vão até a casa do paciente e realizam o que chamamos de “atendimento domiciliar” ou “home care”. Sendo assim, existem diversos tipos de atendimento para suprir as necessidades diferenciadas que os pacientes possam vir até. E se faz de suma importância que você compreenda o leque de possibilidades que a psicologia pode te oferecer.

Portanto, agora que você compreendeu aonde quero chegar, vamos conhecer quais são e como podem te ajudar no momento da vida que esteja passando. Então vamos lá...

1- Atendimento infantil, adolescente, adultos e idoso.

É o atendimento realizado por um psicólogo com a finalidade de tratar questões pessoais tais como dificuldades emocionais, comportamentais, cognitivas, etc. O papel do terapeuta é ajudar a refletir e desafiar em certos momentos, sempre respeitando o ritmo do cliente e transmitindo-lhe responsabilidade pelas suas escolhas.

2- Psicodiagnóstico Infantil, adolescente, adulto e idoso

Cunha (2000, p. 23) considera que o “psicodiagnóstico é uma avaliação psicológica feita com propósitos clínicos (...) que visa identificar as forças e fraquezas no funcionamento psicológico, com o foco na existência ou não de psicopatologia”.

3- Atendimento de Casal e Familiar

A Terapia de Casal, trata-se de uma modalidade clínica de atendimento cujo objetivo é promover melhor qualidade de vida para os membros do casal e, conseqüentemente, na dinâmica conjugal do casal. Já a Terapia Familiar, consiste em auxiliar a família na conquista ou reconquista de relações harmoniosas, respeitadas e saudáveis entre os seus membros.

4- Orientação Vocacional e Profissional

É um processo vital que pode ser solicitado em qualquer altura da vida. Por esse motivo é importante compreender as suas vantagens para o futuro do mesmo tanto ao nível pessoal como familiar e social. É dada por um psicólogo que tem os instrumentos necessários para avaliar o indivíduo utilizando técnicas como trabalhar o seu auto-conhecimento com a orientação vocacional onde se enquadram os inventários de interesses profissionais

5- Orientação Psicológica Online

O Atendimento Psicológico Online é de natureza breve e focal, com duração máxima de 20 sessões, com 50 minutos cada. O objetivo consiste em auxiliar o cliente na resolução de questões pontuais como término de relacionamento, timidez, ansiedade, insegurança, dificuldades de relacionamento, conflitos emocionais, baixa auto-estima, estresse, tristeza, solidão, medos.

6- Atendimento Domiciliar ou HOME CARE

O atendimento home care é indicado para qualquer pessoa que necessite de cuidados domiciliares, tanto por razões de força maior que impeçam ou impossibilitam os atendimentos em consultório, quanto para AT – Acompanhamento Terapêutico.

7- Avaliação Psicológica

É um procedimento que visa avaliar, através de instrumentos previamente validados para a determinada função, os diversos processos psicológicos que compõe o indivíduo, sendo o psicólogo o único profissional habilitado por lei para exercer esta função. A avaliação e descrição da realidade psicológica de alguém fornece ao psicólogo um conjunto de informações, as quais este deve saber interpretar, selecionar e sobretudo transmitir e devolver. Esta responsabilidade traz consigo uma série de considerações éticas que visam não somente a imparcialidade do processo em si, mas principalmente a humanização deste, tendo como foco, em última instância a preservação da integridade do sujeito avaliado.

8- Atendimento em Grupo

A psicoterapia de grupo é uma modalidade de atendimento dentro da psicologia que oferece aos indivíduos mais condições de interação da vida em sociedade. Podemos dizer que um grupo é formado de acordo com a demanda em comum entre os participantes do grupo ou com objetivos semelhantes. Para participar de um grupo terapêutico os participantes precisam se dispor a trocar opiniões sobre seus valores, atitudes e comportamentos e, realmente, expor-se a uma crítica construtiva (Delitti, 2008). Algumas pessoas podem não se beneficiar tanto do trabalho de grupo, ou podem obter benefícios somente após um certo período de terapia individual.

9- Reabilitação Cognitiva

A reabilitação cognitiva como práticas que visam reabilitar um indivíduo para conhecer, ou seja, para utilizar as funções psicológicas básicas que são designadas como cognitivas: atenção, memória, habilidades sociais, além da capacidade julgar, avaliar e imaginar situações futuras, bem como de usar a linguagem e a comunicação, em geral.

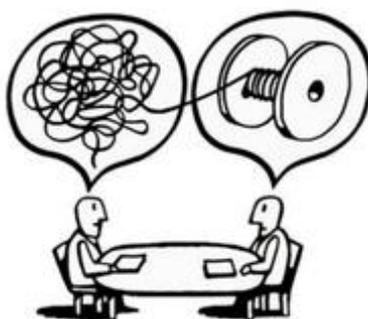
10- Psicoterapia Breve

A psicoterapia breve é o formato mais habitual de tratamento e consiste num conjunto de sessões que pode ir de 10 a 20 sessões, usualmente com uma periodicidade semanal ou quinzenal. Há uma percentagem muito significativa (cerca de 50%) de pessoas que melhoram significativamente com este número de sessões, mas há uma percentagem que necessita de mais sessões.

Estes são apenas alguns dos tipos de atendimento que existem. Que servem como já mencionei no início, para auxiliar o paciente, conforme a necessidade que tenha ou que surja, naquele presente momento. Sendo assim, compreenda que a psicologia é muito ampla e que ela visa ajudar a todos, seja em qual aspecto pessoa você esteja passando, a psicologia sempre pode caber a você e auxiliar no processo de autoconhecer e mudança de pensamentos, comportamentos, levando a uma inteira vida de positividade e felicidade consigo mesmo e com o mundo que o cerca.

Espero ter ajudado! Um lindo dia! E como sempre eu gosto de dizer Seja Feliz! Mude a sua Mente! Veja o encanto que a vida tem para te oferecer, quando você escolhe olhar diferente.

"Em dúvida se procura um Psicólogo? Leia estes depoimentos"



Por **Éllen Martins Salvador**



Psicóloga Éllen Martins Salvador
CRP 08/24797

Rua Amazonas, 1110, Água Verde, Curitiba

Contato:

(41) 99552-8569

ellenmartins.psyco@gmail.com

Que trabalho incrível! Em parceria com as Psicólogas Karina Remisio, Fernanda Becker, Izabela Neves, Ela Magalhães e Daiane Asevedo, criamos a Semana da Psicoterapia, do dia 23 ao dia 30 de outubro, procuramos falar sobre a Psicologia de uma maneira leve e acessível, quebrando mitos, esclarecendo dúvidas, promovendo a Saúde Mental por meio de 7 textos sobre diversos temas da Psicologia. Espero que tenha gostado, que tenha sido proveitoso e me arrisco a pedir que acabe com a vergonha de procurar terapia de uma vez por todas!

Lidar com as nossas emoções nunca foi algo fácil, mas só de entender que é melhor trabalhar com elas do que fugir, já é o primeiro passo para atingir uma melhor qualidade de vida. A Psicoterapia é para todos, manter a mesma ideia de que “Psicólogo é para louco” é apenas uma barreira para os grandes benefícios que o autoconhecimento pode oferecer. Iniciar um processo psicoterapêutico exige coragem e dar continuidade exige persistência e empenho, mas os resultados serão incríveis se você permitir dar o primeiro passo.

Para lhe dar um “empurrãozinho” separamos alguns depoimentos dos nossos pacientes, que fazem ou já fizeram Psicoterapia, assim poderá se inspirar, conhecer algumas histórias e também perceber que a Saúde Mental é para todos que se dispõem a se conhecer e acima de tudo SE AMAR. *Cabe lembrar que os depoimentos oferecidos são sigilosos, porém contaram com a autorização dos autores, respeitando seus direitos.

Confira:

*“A vida é cheia de surpresas e esse ano de 2017 foi o ano mais difícil da minha vida. Por mais confiante e seguro que eu pudesse ser, tentar salvar o casamento roubou todas as minha energias e pelas próprias forças era impossível chegar numa solução. A terapia me trouxe de volta ao centro, me ajudou a ver quem eu realmente sou, meus medos e como me comporto diante dos desafios. A terapia se tornou prioridade máxima, pois com minha terapeuta eu consegui descobrir quem realmente sou e os passos que deveria dar para me tornar um “ser humano mais saudável”. **W.***

"Nada ratifica mais a existência de Deus do que pessoas como essas, o que a terapia fez e faz por mim é absolutamente especial. Obrigada por me ensinar caminhos que me possibilitarão ser também uma mulher. Obrigada por ter me ouvido sem cobrar nada além de respeito, obrigada por me ouvir com tanto amor e carinho, obrigada por tornar o mundo um lugar mais

agradável para se viver! Jamais vou me esquecer do dia em que a conheci e ouvi as seguintes palavras: "Eu te agradeço por estar vindo compartilhar comigo um pouco da sua história e apenas retribuo ao universo aquilo que ele me dá." Que por onde quer que vá, seu amor continue transcendendo e transformando pessoas..." V.

"Depois de 23 anos na escuridão decidi assumir a depressão profunda tanto oprimida pela minha família e escondida por mim, mesmo ela sendo gritante. Decidi fazer terapia. Encontrei alguém que sempre veio do meu lado, me deu a mão, me ajudou a levantar e me carregou até eu conseguir andar sozinha. Alguém que fez muito por mim e que eu agradeço do mais puro sentimento de gratidão." A.

“Muitas vezes nossos medos, traumas, culpas, emoções nos trazem sofrimento físico e mental. A terapia nos ajuda a perceber, entender, buscando as origens de nosso sofrimento. Nos ensina a aceitar e lidar com ele. Nos ajuda a caminhar para uma vida saudável com domínio de nossas emoções.” M.I.

“Com a minha separação em 2010, eu acabei que construindo uma sequência de erros e atitudes com consequências desastrosas em minha vida, vivia infeliz nada me completava ou satisfazia. Tentei outros relacionamentos, e por último vivi uma relação de casamento de um ano. Estava perdido, sem foco com buraco dentro meu coração gerado pelo luto de minha separação que foi muito difícil e traumática a mim . Foram 6 anos de minha vida, vivendo internamente infeliz, difícil , foi então que cheguei arrebatado emocionalmente e sem esperança até a terapia. Já estou em meu acompanhamento tem 5 meses e minha vida mudou 360 graus e com isso digo voltei a viver .Havia perdido minha identidade por tristezas mágoas e a infelicidade que vivia comigo mesmo, com a terapia comecei a olhar a vida com ponto de vista de outrora, comecei a enxergar a vida colorida novamente mas acima de tudo resgatei em mim e vivi aquilo que sou de verdade.Vejo a terapia como essencial na vida minha vida é porque não dizer de todas as pessoas.”

“Pessoas queridas, hoje venho oferecer aqui a minha experiência pessoal de vida. Trabalho na área de educação e sou uma pessoa sempre disposta a aprender. Mas nos anos de 2008 a 2010 estive envolvida com um rapaz que me deixava muito para baixo e com outras situações da minha vida que estavam me deixando triste e por vezes, deprimida. Procurei ajuda psicológica e, na época, escolhi pelo convênio uma psicóloga perto da minha casa, sem conhecer. Chegando lá, não imaginava a reviravolta que terapia

provocaria na minha vida. Tratou as minhas culpas, o desapego daquilo que não me trazia nada de bom, fez um trabalho de coach focando no que eu tenho de melhor. Minha vida mudou: comprei minha casa própria, passei no mestrado na UFPR (e terminei o curso em 2013), tive uma experiência muito bacana num trabalho novo com viagens e assessoria educacional, conheci muita gente nova, fiz amizades, cresci e amadureci como pessoa e profissional, hoje tenho um cargo de liderança e estou muito feliz com tudo que aprendi e vivi. Os ensinamentos dessa pessoa e profissional maravilhosa, orientam por vários dias os meus caminhos. Nas situações de conflito e dificuldade, o auto conhecimento, as relações interpessoais, a resiliência, a fé na vida, fazem com que tudo seja superado mais facilmente. Por isso, super indico!”.

*“Quando me falaram que Deus coloca anjos em nossas vidas, não acreditei. Eu tinha acabado de perder meu pai, dia 31/12/2013, perdi meu melhor amigo e com ele perdi tudo o que tinha! Fiquei perdida, cheia de problemas, 23 anos e sem saber o que fazer. Eu pensava que tinha perdido tudo, mas ainda tinha minha família e meus amigos, e foi nessa que minha amiga me indicou a terapia. Que aos poucos me tirou do antidepressivo e me fez ver que eu ainda tinha onde me apegar. Com a ajuda dela, aos poucos fui juntando meus caquinhos. Voltei a sorrir, voltei a dormir e voltei a comer (rs). Enfim, comecei a ver a luz brilhando. Hoje ainda sofro as consequências por tudo o que aconteceu, mas me sinto muito mais forte para enfrentar tudo, tenho uma base que construí com a ajuda da terapia e que não irá se desfazer jamais. Sou muito grata por tudo mesmo!” **B.***

“Quando cheguei no consultório, estava destruída por dentro, e quase sem nenhuma esperança de que alguém realmente pudesse me ajudar em algo. Havia perdido minha adorada mãe em um terrível acidente de trânsito há 4 meses. Nas primeiras consultas ela me acolheu e me contou sua incrível e inspiradora história de vida, e comecei a ver que se ela havia passado por tamanho sofrimento, e ainda tinha aquele lindo sorriso no rosto e toda aquela disposição para estender a mão aqueles que passam por sofrimento semelhante, ela realmente podia ser minha inspiração e me ajudar. E como ajudou! Me mostrou que a vida ainda tinha coisas lindas pra mim, apesar de ter levado meu bem mais precioso. Ela me ajudou a não mais lamentar ou imaginar tudo que poderia ter vivido com minha mãezinha e sim, começar a agradecer por ter tido os melhores anos ao lado dela. A terapia me fez ver que minha mãe ainda estava comigo em tudo, através do amor, exemplo e ensinamentos que deixou ao longo de nossa vida juntas. E assim comecei a dar um novo sentido a minha vida. Resgatei meu relacionamento com meu pai, investi no relacionamento com meu marido, descobri um trabalho que

amo e que me dá prazer. E sinto que de alguma forma minha mãe está extremamente feliz e satisfeita com a filha que deixou aqui na terra. E agradeço de todo coração a esta profissional que trabalha com dedicação e paixão, por ter me auxiliado e mediado esse processo! Fez toda a diferença na minha vida. Obrigada”

“Fazer terapia é cuidar da saúde mental, fazer terapia não significa que você fracassou e sim que você teve coragem de procurar ajuda para lutar com seus maiores medos.

É poder ter o(a) psicólogo(a) como seu amigo, onde você pode conversar, desabafar, questionar e assim melhorar pessoalmente.

Fazer terapia pra mim é como ter um encontro semanal com um amigo meu. O qual eu possa confiar todos meus segredos, minha confusões mentais, encontrar uma solução para o que me aflige. Me ajudar à encontrar um PORQUÊ das coisas.

*Fazer terapia é aprender a não repreender seus sentimentos, aprender a lidar com as situações. Questionar e se permitir uma auto-avaliação assim me tornando uma pessoa melhor para mim mesmo.” – **B.***

“Fazer terapia foi uma das melhores escolhas que já fiz... Me encontrava em uma fase da vida em que apenas me deixava levar, já não tinha motivação para trabalhar, o fazia apenas para sobrevivência mas afirmava o tempo todo que me encontrava ligada no mecânico, cumprindo minhas funções sem motivação pessoal ou profissional, me sentindo vazia por me sentir perdida. Mas a verdade é que creio que chega um momento nas nossas vidas que todos nós nos sentimos assim, desmotivados, ou ligados no automático, a diferença está no rumo que damos quando o botão do automático tá lá ligado. Eu dei o rumo da terapia, sei que houveram momentos que eu tagarelava muito, afinal de contas falar já nos faz tão bem, mas também houveram momentos em que eu travava e não conseguia falar, meu silêncio respeitado e ainda assim a ajuda necessária estava lá, nos gestos e falas da terapeuta . Também tem de ressaltar que a terapia vem muitas vezes carregada de "deveres de casa", e eu entendi isso como uma aula, não adiantava estar ali falando das minhas dores se eu não aceitava os conselhos e não exercitava as mudanças. Sempre tive e terei maior orgulho de dizer que fiz terapia (e pretendo voltar em breve, não por estar mal, mas para não voltar a ficar mal). Enfim, passei alguns meses fazendo terapia (modéstia parte com uma das melhores), seguindo os conselhos, aguardando ansiosa pelo dia em que eu colocaria para fora as tristezas e compartilharia minhas vitórias. Hoje busco seguir cotidianamente os conselhos já dados, e as vezes ainda faço as tarefas de casa passadas outrora, vou mudando minhas atitudes diante das situações, óbvio que alguns momentos posso

*não "dar conta", mas a terapia é aquela mão amiga/profissional que tá ali segurando a nossa e dizendo "vai lá, você é capaz!". Resumindo meu textao , terapia é saber lidar com seu próprio humor (que no dia a dia vai variar não tem fuga) e aprender a lidar com as situações de maneira mais leve e saudável . Eternamente grata por ter tido uma terapeuta pra chamar de minha e ter bons depoimentos a dar sobre terapia!”. **P.***

*“Iniciei a terapia por um problema familiar específico que eu não estava conseguindo lidar, fui por insistência de terceiros e acabei percebendo o quanto me ajudava a ser uma pessoa mais equilibrada. Acabei encontrando uma forma melhor de lidar com os problemas cotidianos através do autoconhecimento. Hoje em dia qualquer reação que eu tomo e que não compreendo eu tomo uma nota mental para poder compartilhar durante a sessão e estruturar melhor as minhas emoções e encontrar o meu equilíbrio, e conseqüentemente ter uma vida mais feliz.” – **J.***

Gostou das dicas?

A Semana da Psicoterapia foi um trabalho realizado em parceria, e este é o segredo da nossa união! Espero que tenha sido proveitosa sua leitura que tenha aprendido um pouco mais sobre a Psicoterapia e possa enfim procurar ajuda ou oferecer ajuda psicológica.

Aqui vai meu gigante obrigado às minhas parceiras:

Karina Remisio;
Izabela Neves Freitas;
Ela Magalhães;
Fernanda Becker;
Daiane Asevedo.

Meu muito obrigada também aos Psicólogos que colaboraram com esclarecimentos sobre suas abordagens:

Iara Giraldi
Hemanuelle Barreto
Thais Motoki
Alessandra Freitas
Gilvania Barzotto
Resemerli Tomal
Flavia Fernandes
Júlia de Moraes
Bruna Gugik
Eliane Sureki

Por fim, meu agradecimento aos nossos pacientes, pela colaboração no texto com Depoimentos sobre Psicoterapia.

Este e-book foi o resultado de muita paixão e amor por esta profissão tão importante. Faça a sua parte e nos ajude à levar estas dicas ao máximo de pessoas possível, assim quem sabe, possamos quebrar de vez a vergonha de buscar terapia.

Éllen Martins, criadora do site Saúde das Emoções,
Psicóloga e Palestrante - CRP 08/24797