

# Guia de Tratamentos Psicológicos



Psicólogos em São Paulo

# Sumário

1. Saúde Mental .....	3
2. Tipos de Tratamentos Psicológicos .....	7
3. Psicoterapia.....	12
4. Tipos de Atendimento.....	15
5. Algumas Teorias e Práticas .....	19
6. Psicoterapeuta, Psiquiatra ou Psicanalista?.....	26
7. Buscando o(a) profissional.....	29

Capítulo 1

# Saúde Mental



Psicólogos em São Paulo

# Capítulo 1 - Saúde Mental

Corpo e mente estão unidos de maneira inseparável. Quantas vezes uma tristeza não nos coloca numa postura física "para baixo"! Ou mesmo uma topada do pé numa pedra ou na quina de um móvel não nos deixa furiosos...?

Razão e emoção vivem nos disputando nos mais variados cenários e motivos. Às vezes movidos por sentimentos confusos agimos de forma errática. Ou alguma situação da vida gera afetos negativos que carregamos como feridas abertas vida afora.

Então como lidar com os problemas que o médico não consegue identificar nos exames físicos? E onde [procurar ajuda](#)?





Durante um atendimento a(o) **profissional de saúde** pode entender que o problema relatado pela pessoa atendida deve ser referido a um(a) profissional de saúde mental, especificamente. E esse outro profissional- um(a) psicólogo(a), um(a) psicanalista, um(a) psiquiatra- com seus instrumentos e conhecimentos técnicos pode acolher melhor a questão apresentada pelo(a) cliente que reclama de dores, de sofrimentos, que profissionais da saúde física- um(a) médico(a) clínico(a) geral, por exemplo- não saberia lidar.

Em casos de depressão, forte ansiedade, estresse ou qualquer tipo de transtorno emocional pode-se procurar ajuda psicológica. Procurar o serviço de profissionais em psicologia não deve ser tido como vergonha ou fraqueza.

Sentimentos ou emoções que nos incapacitam para o cotidiano, que nos impedem de fazer as coisas que gostamos de fazer ou mesmo parecem barreiras nas diferentes dimensões da vida podem precisar de uma revisão de seu papel em nossas vidas.

Para alguns diagnósticos há cura, para outros não. Há sintomas que aparecem repentinamente e do mesmo modo desaparecem, assim como há outros que estão sempre presentes mais ou menos intensos. Mesmo sem cura, em alguns quadros ainda se pode trabalhar a melhoria da qualidade de vida e controle da doença.



Devemos tomar cuidado com os diagnósticos que podem nos enclausurar em estereótipos dados por alguns profissionais, ou instituições e, ainda, algumas publicações, como a bíblia da psiquiatria — o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais da Associação de Psiquiatria dos EUA (DSM-V). A arbitrariedade da definição do manual para alguns diagnósticos tem sido apontada por diversos autores<sup>1</sup>.

Lembramos que a saúde mental é um tema central para a promoção da qualidade de vida para organismos internacionais como a Organização Mundial de Saúde (OMS) que ajuda na promoção da saúde mental e do bem-estar e a prevenção e tratamento do abuso de substâncias, objetivos integrantes da Agenda de Desenvolvimento Sustentável para transformar o nosso mundo até 2030, aprovado pela Assembleia Geral das Nações Unidas em 25 de setembro de 2015.

1 - HENRIQUES, Rogério Paes. **A Psiquiatria do DSM : pílulas para que te quero**. São Cristóvão : Ed. UFS, 2015.

Capítulo 2

# Tipos de Tratamento



Psicólogos em São Paulo



# Capítulo 2 - Tipos de Tratamentos Psicológicos



A maioria dos tratamentos psicológicos contemporâneos tem sua base na psicanálise e por isso costumam pertencer às chamadas psicoterapias psicanalíticas. Podemos ter também, entre outras abordagens, a terapia cognitivo comportamental (TCC), que trabalha conceitos como construção de crenças e esquemas enquanto influência da vida pessoal.

Algumas modalidades de atendimento:

**Psicoterapia:** amplia o vínculo e a proximidade afetiva com o cliente, a fim de trabalhar aspectos mais profundos e íntimos da interação social. Visa ao autoconhecimento, o crescimento pessoal e durabilidade das mudanças no médio e longo prazos.



### **Aconselhamento psicológico:**

atende casos menos complexos. O tempo da intervenção é mais breve do que na psicoterapia tradicional, e é mais voltado para situações contextuais e situacionais. As intervenções em aconselhamento focam a ação, mais do que a reflexão, e são mais centradas na prevenção do que no tratamento.

### **Psicoterapia breve:**

foca problemas atuais e costuma ser utilizada em situações de crise e emergências. Esse tipo de atendimento atua para a recuperação rápida e pontual de traumas, medos, e momentos de crise.

**Acompanhamento Terapêutico:** o acompanhante terapêutico é alguém que passou por treinamento específico para esta função, além de, quase sempre, ser um (a) psicólogo (a). O(a) profissional acompanha a pessoa atendida, geralmente, num processo de desinstitucionalização (saída de hospital ou outra instituição fechada). Atividades cotidianas, visitas a instituições, e passeios ao ar livre, no meio urbano, fazem parte do contexto de trabalho do acompanhante terapêutico.

Fontes

PALOMBINI, Analice de Lima. **Acompanhamento terapêutico: dispositivo clínico-político**. Psyche (Sao Paulo) [online]. 2006, vol.10, n.18 [citado 2017-06-07], pp. 115-127 . Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-11382006000200012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-11382006000200012&lng=pt&nrm=iso)>. ISSN 1415-1138.

BOCK, Ana Mercês Bahia.; FURTADO, Odair.; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Editora Saraiva, 1999.

Capítulo 3

# Psicoterapia



Psicólogos em São Paulo

# Capítulo 3 - Psicoterapia

Há vários tipos de psicoterapia. Desde aquelas focadas no discurso, na fala, até aquelas mais pragmáticas, focadas na mudança de atos, e de comportamentos mais pontuais.

O trabalho no espaço terapêutico-geralmente o consultório do(a) psicoterapeuta- é um espaço seguro onde se desenvolve uma relação de confiança entre duas ou mais pessoas.



“A terapia só pode ter sucesso quando envolve a própria reflexividade do indivíduo. [...] é uma experiência que envolve o indivíduo na reflexão sistemática sobre o curso do desenvolvimento de sua vida”<sup>1</sup>.



É neste espaço de acolhimento que a pessoa pode repensar a si mesma e a sua vida. Sendo que o(a) psicoterapeuta costuma agir como um facilitador, alguém que desenrola ações e palavras da pessoa para si mesma.

1 - GIDDENS, A. **Modernidade e Identidade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2002.



Muitos tratamentos psicológicos contemporâneos tem sua base na psicanálise e por isso costumam pertencer às chamadas psicoterapia psicanalíticas. Nessas abordagens o espaço terapêutico é construído através do diálogo entre cliente e psicoterapeuta mantendo em vista o inconsciente como fonte de conflitos e de respostas sobre as questões trazidas pela pessoa atendida.

Na prática clínica nos deparamos com diferentes questões das pessoas mais variadas. Uma frustração na vida profissional, dificuldades de aprendizagem dos filhos, um falecimento na família, entre outras razões podem promover a busca pela psicoterapia.



Capítulo 4

# Tipos de Atendimento



Psicólogos em São Paulo



# Capítulo 4 - Tipos de Atendimento

Atendimento psicológico infantil: Período crucial no desenvolvimento humano e repleto de desafios únicos, a infância precisa de atenção especial. Psicodiagnóstico e tratamento específicos são necessários para realizar um atendimento de qualidade. Conhecimentos em psicologia do desenvolvimento, técnicas e teorias de psicoterapia voltadas à infância são essenciais quando se quer ajudar a criança e sua família a superar algumas dificuldades que podem se manifestar neste período de maneira ímpar. Além disso, o espaço de atendimento deve estar preparado para atender a esse público.

Atendimento psicológico a idosos: esta fase de vida pode apresentar dificuldades próprias: na área da memória; dificuldade de locomoção; solidão; depressão; luto pela perda de amigos, familiares, e o próprio processo de envelhecimento. Faz-se necessário que o psicólogo tenha conhecimento do atendimento da terceira idade e apresente um consultório adequado.

Atendimento psicológico "*in company*": ocorre dentro de empresas. As empresas vêm percebendo a necessidade de se manter um(a) profissional da área da saúde mental em seus espaços para atender aos funcionários e manter (ou mesmo elevar) o seu bem estar- medida ligada a produtividade da empresa.

É possível que o atendimento seja feito em grupo, ou no formato educativo, informativo, e com focos específicos como por exemplo orientações sobre uso e abuso de substâncias psicoativas, como o álcool; ou temas como motivação, relacionamento interpessoal.

A (o) **profissional** pode ainda atender as necessidades conforme forem se apresentando.





Psicoterapia domiciliar: alguns idosos ou quadros clínicos específicos poderiam ficar sem atendimento psicológico caso não houvesse esta opção onde o psicólogo vai até a casa deste paciente. Este atendimento não tem relação com o atendimento à distância, pois na terapia em domicílio há contato frente à frente, assim como na psicoterapia presencial. Também não há relação da psicoterapia em casa com o acompanhante terapêutico, pois a terapia em residência será realizada como se estivesse em consultório, enquanto que o acompanhante terapêutico aplica técnicas específicas para casos onde o paciente precisa superar dificuldades que envolvam o processo de sair de casa ou de socialização.

Capítulo 5

# Algumas Teorias



Psicólogos em São Paulo

# Capítulo 5 – Algumas Teorias

A Psicologia Junguiana, também chamada de Psicologia Analítica, foi criada por Carl Gustav Jung no início do século XX. Jung e Freud trabalharam juntos por um período de tempo e depois, por desavenças, quanto a teoria e prática clínica da Psicanálise, se separaram. Conceitos como sombra, anima, persona entre outros se tornaram populares no século XX e pertencem ao universo da Psicologia Analítica. Jung acreditava que todas as culturas humanas compartilham de imagens arquetípicas de papéis e ideais humanos que se repetiam, que eram comuns a toda humanidade, e que são visíveis através dos mitos dessas culturas. Tais representações se fazem vivas em nosso cotidiano através da nossa atuação na vida, guiados (cegamente) por essas histórias ancestrais.



A análise de sonhos, entre outras ferramentas, é essencial para desvendar nossa caminhada e qual o sentido que damos a nossa história pessoal segundo a Psicologia Junguiana.

A Psicologia Fenomenológica é orientada pelo pensamento filosófico caracterizado pela consideração da experiência enquanto realidade vivida subjetivamente. A fenomenologia inspira a construção de uma psicologia fenomenológica derivada da filosofia com aplicações no campo da prática psicológica e psiquiátrica.

Inspira também uma outra forma de psicologia fenomenológica, que consiste no estudo qualitativo de experiências específicas e situadas, e que é praticada cientificamente no âmbito da psicologia. Essa abordagem faz uso de técnicas de escuta e elaboração, num processo em que o(a) profissional e o(a) cliente dialogam com suas subjetividades, suas percepções da realidade, para decifrar questões trazidas ao consultório.

O Behaviorismo (também chamado de comportamentalismo) dedica-se ao estudo das interações entre o indivíduo e o ambiente, entre as ações do indivíduo (suas respostas) e o ambiente (as estimulações). Os psicólogos desta abordagem chegaram aos termos “resposta” e “estímulo” para se referirem àquilo que o organismo faz e às variáveis ambientais que interagem com o sujeito.

A abordagem Comportamental baseia-se na escola Behaviorista e teve papel fundamental na solidificação do caráter científico da psicologia no início do século XX. Para quem quiser saber um pouco mais sobre a escola Behaviorista, seu teórico mais conhecido é Burrhus Frederic Skinner (1904-1990).



Os termos terapia cognitiva (TC) e o termo genérico terapia cognitivo-comportamental (TCC) são usados com frequência como sinônimos para descrever psicoterapias baseadas no modelo cognitivo. A pesquisa e a prática clínica tem mostrado que a TC é efetiva na redução de sintomas e taxas de recorrência, com ou sem mediação, em uma ampla variedade de transtornos psíquicos. Aaron Beck, o fundador da TC, aplicou sistematicamente o conjunto de princípios teóricos e terapêuticos da TC a uma série de transtornos, começando por depressão, suicídio, transtornos de ansiedade e fobias, síndrome do pânico, transtornos da personalidade e abuso de substâncias<sup>1</sup>.



1- KNAPP, P., & BECK, A.T. (2008). **Fundamentos. Modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva.** Revista Brasileira de Psiquiatria, 30(2), S54-64.



A psicanálise, segundo seu criador, Sigmund Freud, é o nome de um procedimento para a investigação de processos mentais que são quase inacessíveis por qualquer outro modo, e um método (baseado nessa investigação) para o tratamento de distúrbios neuróticos. Também à época de sua construção inicial, nela se vislumbrava um tratamento possível da psicose e perversão.

Segundo Freud os neurologistas daquele período haviam sido instruídos a terem um elevado respeito por fatos químico-físicos e patológico anatômicos e não sabiam o que fazer do fator psíquico e não podiam entendê-lo. A despeito das críticas sobre o termo inconsciente e o acesso ao mesmo, Freud afirmava que não é possível abordar diretamente o inconsciente, o conhecemos somente por suas formações: atos falhos, sonhos, chistes e sintomas diversos expressos no corpo. Nas suas conferências na *Clark University* (publicadas como “Cinco lições de psicanálise”) nos recomenda a interpretação como o meio mais simples e a base mais sólida de conhecer o inconsciente.

Fonte

BOCK, Ana Mercês Bahia.; FURTADO, Odair.; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo de psicologia**. São Paulo: Editora Saraiva, 1999.

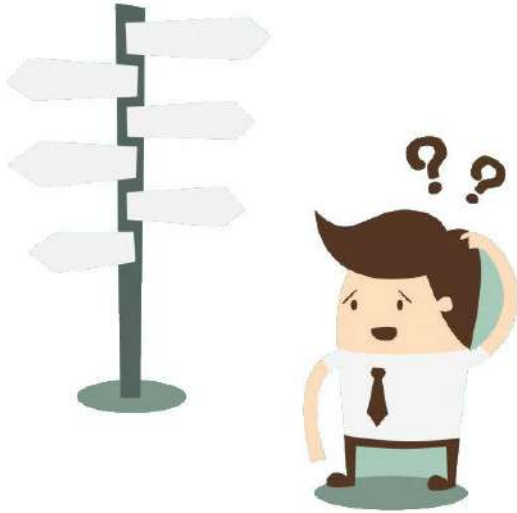
Capítulo 6

# A escolha do Profissional



Psicólogos em São Paulo

# Capítulo 6 - Psicoterapeuta, Psiquiatra ou Psicanalista?



Todos estes profissionais: **psicoterapeuta**, **psiquiatra** e **psicanalista** - atuam na saúde mental e tem como meta a promoção do bem estar da pessoa. Podem usar ferramentas diferentes, em diferentes tempos e espaços.

Eles (as) podem ou não atuar como membros de uma equipe com outros profissionais num espaço comum- a chamada equipe interdisciplinar.

Entre as principais diferenças entre os profissionais destacamos:

A (o) Psicoterapeuta é a (o) profissional que utiliza técnicas de tratamento não invasivas, que visam a reflexão e a conscientização da pessoa atendida sobre questões insuspeitas que atuam sobre o comportamento, atos, ações e emoções. Essa (o) profissional tem a seu dispor inúmeras técnicas e teorias das quais pode dispor, na clínica, no hospital, na empresa, ou mesmo na rua, para auxiliar na melhora do bem estar de quem a (o) procura.



A (o) psiquiatra é um médico especialista em saúde mental. Ela(o) lida (mas não somente) com terapia medicamentosa, e é o profissional da área da saúde mental habilitado a receitar drogas, medicamentos, ao seu cliente. Costuma atuar em hospitais, clínicas e outras instituições. Ela(o) pode ser também psicoterapeuta ou psicanalista.

O (a) psicanalista, faz uso das técnicas e teorias da psicanálise, que tem outros representantes além de Freud. O "setting" (o cenário) terapêutico é, típica e fisicamente, como costuma se imaginar quando se fala em psicólogos, ou consultórios de saúde mental: uma sala com divã, onde ao lado se tem uma poltrona, onde se senta o(a) analista- imagem consagrada no cinema e na tevê. Em geral o tratamento em psicanálise é mais longo e foca questões formadoras da personalidade e questões mais profundas.

Capítulo 5

# Buscando o Profissional

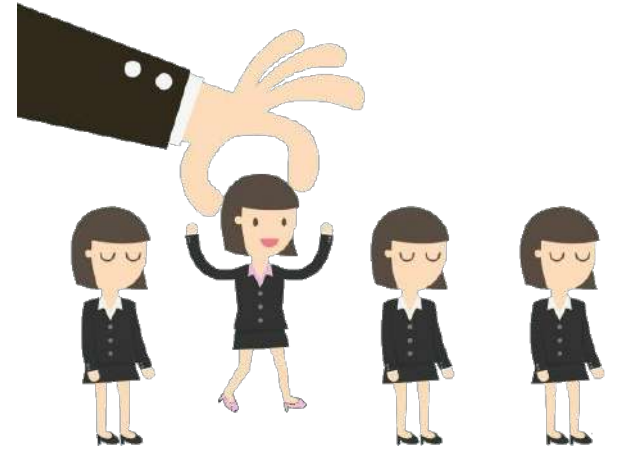


Psicólogos em São Paulo

# Capítulo 7 - Buscando o(a) profissional

Quando se busca psicoterapia muitas pessoas começam a empreender uma busca pela "melhor" teoria e ou técnica do mercado.

A psicologia é, também, um ingrediente da nossa cultura. Isto quer dizer que é cada vez mais frequente que as teorias psicológicas se popularizem e sejam assimiladas pelo linguajar popular e que as pessoas se relacionem consigo e com as outras utilizando imagens e termos emprestados das escolas psicológicas. Então é fácil encontrar pessoas que já possuem uma opinião sobre as "psicologias" do momento e queiram até indicar um ou outro profissional para você ou um(a) conhecido(a).



Seguir indicações pode ser bom, mas ao fim e ao cabo é você quem decide sobre o profissional. Não existe uma teoria melhor que outra, todas são técnicas que visam ao bem estar. O importante é a relação que se estabelece entre o cliente e o profissional.

É o(a) psicólogo(a) que através de uma entrevista e atendimento qualificados irá verificar qual a necessidade da pessoa que a psicologia pode responder, e se é aquele(a) profissional que pode atender à demanda apresentada ou se deve haver algum encaminhamento para outro colega que utiliza outra abordagem ou mesmo um outro profissional.

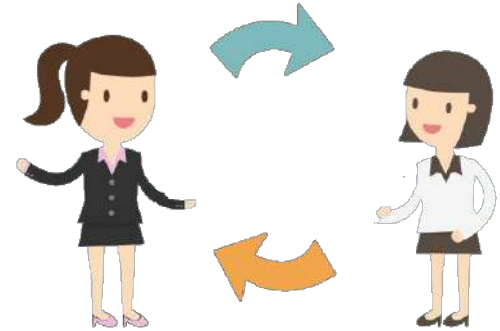
É importante que ao buscar um tratamento psicológico você priorize um(a) profissional reconhecido(a) pelo Conselho Regional de Psicologia da sua região. Isso pode ser feito acessando o site do Conselho na internet- uma busca num site de pesquisa pode ajudá-lo a encontrá-lo.



O atendimento do(a) psicoterapeuta oferece sigilo, promove confiança e favorece a relação entre profissional e cliente. Há um **compromisso** com o respeito ao ser humano na clínica. Existe, também, um contrato, geralmente verbal, que é estabelecido com relação a periodicidade de atendimento, honorários, **direitos e deveres** necessários à boa condução do processo psicoterápico.

Fonte

FIGUEIREDO, L. C. M.; SANTI, P. L. R. **Psicologia: uma (nova) introdução**. 3. ed. São Paulo:EDUC, 2008. (Série Trilhas).



Assista nossos vídeos!





Quanto custa a psicoterapia



Consulta com psicólogo



Escolha aqui seu psicólogo



Agende sua consulta aqui



Psicólogos em São Paulo

Siga nossas redes sociais



visite nosso site:  
[www.marisapsicologa.com.br](http://www.marisapsicologa.com.br)

Unidade I: Rua Bela Cintra, 968 (Paulista)  
Unidade II: Rua Frei Caneca, 33 (Consolação)  
Telefone (11) 3262-0621 - Envie Whatsapp (11) 99787-451

