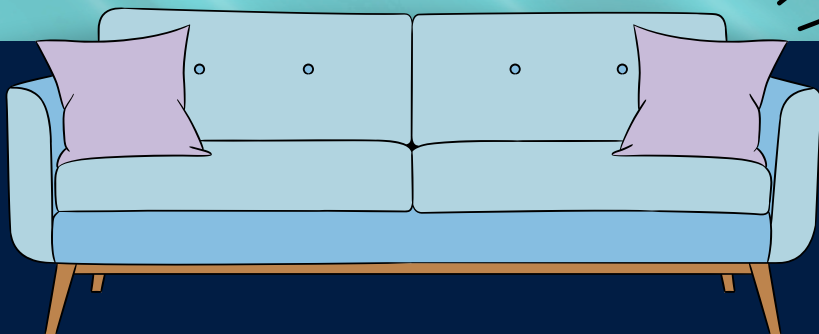


DESVENDANDO A PSICOTERAPIA



Camila C. O. Vilela
Dantiana N. de O. Ferreira
Larice C. S. B. Miranda
Nádia K. F. S. Quadros
Raíssa A. Esteyam
Rhaissa Maia
Sheila S. Fratari
Thaline A. Guimarães

2024

Desvendando a Psicoterapia



Camila C. O. Vilela
Daniana N. de O. Ferreira
Larice C. S. B. Miranda
Nádia K. F. S. Quadros
Raíssa A. Estevam
Rhaissa Maia
Sheila S. Fratari
Thaline A. Guimarães

Desvendando a Psicoterapia

Formato e-book. Distribuição gratuita.

Ituiutaba - MG
Brasil
2024

Sumário

INTRODUÇÃO	6
O QUE É PSICOTERAPIA E SUAS MODALIDADES	7
DIFERENÇA ENTRE PSICÓLOGO E PSIQUIATRA	8
A IMPORTÂNCIA DE CONSIDERAR PROCURAR UM PSICÓLOGO	9
SINAIS DE QUE É NECESSÁRIA AJUDA PSICOLÓGICA	10
BARRERIAS NO ACESSO À PSICOTERAPIA	11
FATORES PSICOLÓGICOS VISTOS COMO BARREIRAS NA BUSCA DE AJUDA	11
BARREIRAS CULTURAIS QUE PODEM DIFICULTAR O ACESSO À PSICOTERAPIA	12
A FALTA DE INFORMAÇÃO NA DECISÃO DE NÃO BUSCAR TERAPIA	13
FACILITANDO O ACESSO À TERAPIA	14
A TROCA DE TERAPEUTA E O SENTIR-SE CONFORTÁVEL	14
PSICOTERAPIA PARA TODOS	15
REGULAMENTAÇÃO DA TERAPIA ONLINE	15
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

*"A cura é um caminho, e cada passo
nos leva a uma vida melhor."*

Clarissa Pinkola Estés

INTRODUÇÃO

O objetivo deste ebook é esclarecer dúvidas sobre psicoterapia e mostrar que ela é um recurso acessível e benéfico para todos e mostrar que esse atendimento é livre, individual, inclusivo e acolhedor, além de ser sigiloso e fornece diversos benefícios para os indivíduos. Esse material busca minimizar o preconceito existente com relação ao processo da psicoterapia pois historicamente, a saúde mental no Brasil foi marcada por tratamentos isolados e censurados. “A Política de Saúde Mental trouxe avanços, mas o preconceito ainda persiste dessa forma, foi iniciada a Política de Saúde Mental, que proporcionou um novo tratamento para esses indivíduos (Brasil, 2001)”.

No entanto, a psicoterapia não é voltada apenas para o tratamento de transtornos podemos afirmar que em se tratando de psicoterapia falamos também em prevenção da saúde mental e autoconhecimento. Nas entrelinhas enfatizaremos o conceito de psicoterapia e suas modalidades, qual sua importância, falaremos também sobre as possíveis barreiras que as pessoas enfrentam para iniciar um tratamento, e informações pertinentes a respeito das facilidades ao acesso da psicoterapia concluindo com a regulamentação do atendimento on-line e como ela é feita, quando é indicada e muitas outras informações sobre o processo terapêutico permitindo que você navegue pelo tema com facilidade e compreenda de forma prática como a psicoterapia pode fazer a diferença na sua vida.

O QUE É PSICOTERAPIA E SUAS MODALIDADES

Algumas literaturas resumem que a psicoterapia é um método de tratamento que utiliza meios psicológicos, em especial podemos citar a comunicação verbal, mediante os quais um profissional busca auxiliar a resolução de problemas através de ferramentas de enfrentamento para que o cliente ou paciente consiga obter alívio para um sofrimento de natureza psíquica. Existem diversas modalidades de psicoterapia, adaptadas às necessidades de cada indivíduo lembrando que cada modalidade tem sua abordagem específica, mas todas compartilham o objetivo central de oferecer suporte emocional e promover o bem-estar psicológico do paciente (CORDIOLI; GREVET, 2019).

- Terapia Individual que oca em um único paciente e ajuda a entender melhor suas próprias questões pessoais.
- Terapia em Grupo envolve outras pessoas com problemas parecidos para aprender e ajudar.
- Terapia Familiar trabalha as dinâmicas e relações de uma família para melhorar a comunicação e resolver conflitos.
- Terapia de Casal ajuda os parceiros a resolverem problemas e a se conectarem melhor.
- Plantão Psicológico atendimento pontual e emergencial, oferecido para quem precisa de ajuda rápida e temporária.

DIFERENÇA ENTRE PSICÓLOGO E PSIQUIATRA

Para “Galdino (s. a.) o psicólogo trata os sintomas emocionais e comportamentais dos pacientes, proporcionando à promoção de bem-estar emocional, qualidade de vida e prevenção de transtornos, seu trabalho é voltado não apenas ao tratamento de transtornos mentais em si pois proporcionando uma abordagem completa à saúde mental. Ajudar o paciente a lidar com questões emocionais, comportamentais e psicológicas através de psicoterapia que é um tratamento que dispor-se a promoção da saúde mental, como já citado, e o auxílio no enfrentamento de conflitos e sofrimentos”.

A diferença básica entre o Psiquiatra e o Psicólogo é que, psiquiatra se especializa em diagnosticar e tratar distúrbios mentais através do uso de medicamentos para regular os desequilíbrios químicos no cérebro que geralmente estão relacionados aos sintomas emocionais e comportamentais; enquanto o psicólogo utiliza-se da psicoterapia como tratamento também para tratar os sintomas emocionais e comportamentais; em seu estudo, Rangel (2022), ressalta que o Médico psiquiatra na maioria das vezes recomenda o acompanhamento do Psicólogos como parte do tratamento compreendendo que o uso em conjunto de medicamentos e suporte psicoterápico pode ser eficaz na diminuição dos sintomas e no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento para promover o bem-estar mental

A IMPORTÂNCIA DE CONSIDERAR PROCURAR UM PSICÓLOGO

A procura de um psicólogo para iniciar a psicoterapia é fundamental e podemos considerar que é um recurso importante para quem busca apoio emocional, enfrentamento de desafios e uma vida mais equilibrada, satisfatória, ou seja, podendo ser útil em muitas situações que afetam a qualidade de vida. É relevante ressaltar que não precisa esperar até que os problemas emocionais ou comportamentais sejam insuportáveis para buscar ajuda. A intervenção precoce pode prevenir que questões cotidianas se agravem, ajudando você a desenvolver estratégias de enfrentamento antes que os problemas saiam do controle. Segundo o “Instituto Integrado de Psicologia Bragança (2017) afirma que podemos citar os principais motivos para considerar a terapia:

- Na busca do autoconhecimento as pessoas buscam a terapia para desenvolver o e melhorar a autoestima ou crescer.
- Quando o estresse do dia a dia é insuportável ou a ansiedade interfere nas atividades.
- Quando os sentimentos de tristeza, desesperança ou desânimo que não desaparecem e afetam o bem-estar.
- Em casos de trauma, ou se passou por situações traumáticas e tem dificuldade para superar ou lidar com as consequências.
- Nas dificuldades em relacionamentos como por exemplo: nos problemas com familiares, amigos ou relacionamentos amorosos que não podem ser resolvidos de forma boa.

- Nas mudanças de emprego, separação ou novas responsabilidades podem causar medo ou desconforto.

Segundo Cordioli e Grevet (2019), a psicoterapia é um recurso valioso para quem busca apoio emocional, enfrentamento de desafios e uma vida mais equilibrada e satisfatória.

SINAIS DE QUE É NECESSÁRIA AJUDA PSICOLÓGICA

É importante reconhecer os sinais de que seu bem-estar emocional pode estar comprometido, os principais indicadores de que procurar um psicólogo pode ser a melhor decisão segundo a UFRGS (2019) estão na percepção das emoções Intensas e Descontroladas isso pode ser um sinal de que suas emoções estão impactando negativamente sua vida. Podemos perceber também como sintomas físicos sem diagnóstico médico, como dores físicas, insônia ou outros sintomas sem explicação médica, pode haver uma causa psicológica por trás. É preciso atentar-se com o comportamento de Dependência de "Válvulas de Escape" que vem a ser quando você sente que precisa recorrer frequentemente a comportamentos como beber, fumar, comer em excesso ou jogar para aliviar o estresse. Não podemos esquecer de citar os pensamentos repetitivos e Obsessivos, o desânimo constante; fatores como problemas nos relacionamentos, dificuldade em superar situações e como já citado outra vez as experiências traumáticas.

BARREIRAS NO ACESSO À PSICOTERAPIA

FATORES PSICOLÓGICOS VISTOS COMO BARREIRAS NA BUSCA DE AJUDA

Podemos citar o medo de ser julgado ou não ser compreendido é um dos principais motivos que impedem a procura por um psicólogo, por medos dos estigmas que ainda pode ser percebido; para muitas pessoas expressar seus sentimentos e compartilhar suas dificuldades pode ser um desafio e causar desconforto. Pimentel (2021) aborda que além disso, há uma resistência em falar de emoções dolorosas ou traumas. Revisitar experiências passadas que provocaram sofrimento ou lidar com emoções reprimidas pode ser assustador para muitos. A simples ideia de confrontar esses sentimentos durante o tratamento pode evitar muitos indivíduos. O receio de mudanças é outro fator relevante pois a psicoterapia, por sua própria natureza, propõe mudanças, iniciando no comportamento, nas ideias ou também no estilo de vida, por isso, podemos afirmar que ainda é comum que muitas pessoas ainda se sintam autossuficientes e persistam na ideia de que "deve ser capaz de resolver seus problemas sozinho" concluindo que procurar ajuda é um sinal de fraqueza, dispensando a assistência de um psicólogo(a), essa mentalidade acaba impedindo que muitos usufruem da terapia, quando a orientação de um profissional pode ser um meio de fortalecer e aprimorar o bem-estar, subestimando a relevância das questões emocionais, ignorando que a terapia pode oferecer recursos e táticas/ferramentas eficazes para lidar com esses obstáculos, e, reconhecer esses sentimentos é o primeiro passo para superá-los.

BARREIRAS CULTURAIS QUE PODEM DIFICULTAR O ACESSO À PSICOTERAPIA

Compreendemos que somos pessoas que sofremos influências diretas do nosso meio social e cultural, e como já foi mencionado no parágrafo anterior, ainda podemos perceber estigmas que interferem direto na decisão para que uma pessoa possa buscar ajuda através da psicoterapia, e quando uma decisão é tomada, culturalmente ainda hoje pode ser considerada um sinal de fraqueza ou incapacidade pessoal, ou seja, em diferentes culturas e contextos familiares, o acesso à psicoterapia pode ser dificultado devido aos estigmas associados à saúde mental (PRADO & BRESSAN, 2016). Esses autores afirmam que saúde mental não deve ser vista como um problema individual, mas sim como algo influenciado por fatores biopsicossociais e espirituais, que abrangem não apenas questões psicológicas e emocionais, mas também aspectos como saúde física, condições de vida e suporte social, pois o ambiente em volta e as condições econômicas como também as interações sociais exercem um papel crucial no processo de compreensão da necessidade de busca por psicoterapia.

Nas palavras de “Silva (2016) a nossa realidade é constituída a partir de uma estreita relação entre todas as “coisas” que atribuímos ao funcionamento da mente e ao funcionamento cerebral. Dentre as funções relacionadas estão a consciência, a interpretação, os desejos, o temperamento, a imaginação, os sentidos, a linguagem, os pensamentos, a razão, a memória, a intuição e a inteligência”.

Nessa perspectiva formamos nossas expectativas familiares e culturais e sociais que frequentemente podem interferir na busca por profissionais e tratamento adequado. Contudo, a partir da consciência que a saúde mental é influenciada por fatores biológicos, psicológicos, sociais e religiosos, é esperado que seja superado essas dificuldades.

A FALTA DE INFORMAÇÃO NA DECISÃO DE NÃO BUSCAR TERAPIA

As dificuldades na tomada de decisão podem ser influenciadas por diversos fatores, tanto internos quanto externos; e alguns dos principais motivos que podem dificultar o processo de tomada de decisão incluem desde a falta de Informação como até mesmo o excesso de opções de qual terapeuta escolher, então podemos citar o excesso de perfeccionismo que e através do medo de tomar a decisão errada e enfrentar as consequências negativas, pois quando confrontados com muitas opções, algumas pessoas podem experimentar dificuldade em escolher, por se sentirem sobrecarregadas pela quantidade de alternativas disponíveis. Daniachi (2024) afirma que em alguns casos podemos também considerar que a Falta de Clareza sobre os próprios valores e objetivos pessoais ou prioridades, dificultam na tomar decisões que estejam alinhadas com esses aspectos. Outro ponto a ser considerado é o que chamamos de Pressão Externa ou Influências Externas, como opiniões conflitantes de outras pessoas, expectativas sociais ou pressão de prazos, podem tornar a tomada de decisão mais desafiadora.

Medo do Fracasso ou de tomar a decisão errada e enfrentar as consequências negativas associadas a isso pode paralisar algumas pessoas, impedindo-as de agir ou tomar uma decisão. Com altos níveis de ansiedade ou estresse, a capacidade de concentração e raciocínio lógico, são afetados negativamente onde interfere no processo de tomada de decisão. Então podemos concluir que a falta de informação na decisão de não buscar terapia sofrem influência diretas através dos Conflitos Internos e externos tais como: Indecisão Crônica, Falta de Habilidade de Resolução de Problemas, Incerteza sobre Valores e Objetivos, Ansiedade ou Estresse, Conflitos Internos, Perfeccionismo (DANIACHI, 2024).

FACILITANDO O ACESSO À TERAPIA

A TROCA DE TERAPEUTA E O SENTIR-SE CONFORTÁVEL

A terapia é um processo singular, ou seja, individual, que não se limita apenas às técnicas ou abordagens empregadas pelo profissional, para Romano (2024) o que podemos considerar é a qualidade do vínculo entre o psicólogo e o paciente tornando essa interação fundamental para o êxito do tratamento, uma vez que um ambiente seguro e acolhedor possibilita que o paciente se abra e aproveite suas emoções e vivências de maneira mais eficiente. Booth (2022) resume alguns pontos onde é importante considerar quando o paciente não está vendo melhorias, ou, a terapia parece muito impessoal deixando a sensação de que o profissional está agindo de forma inadequada, em outros casos no olhar pessoal pode ser que o profissional aparentemente não tem a experiência que paciente procura dificultando o desenvolver das sessões desmotivando-o para concluir seus processos terapêuticos.

PSICOTERAPIA PARA TODOS

“Cordioli e Grevet (2019) nos esclarecem que embora ainda haja um estigma que associa o tratamento psicológico a pessoas "loucas" ou gravemente comprometidas, essa visão é um equívoco comum, a psicoterapia é uma ferramenta acessível e útil para qualquer pessoa que busque melhorar sua qualidade de vida, como já citado, independentemente se a pessoa sofre de um transtorno mental grave, ou não. Dessa forma podemos compreender que é um recurso eficaz tanto para casos de transtornos graves quanto para questões emocionais mais leves, como por exemplo, o manejo de estresse e conflitos interpessoais. Dessa forma não se restringe a tratar apenas doenças mentais graves, como depressão crônica ou esquizofrenia. Pessoas sem diagnósticos de transtornos mentais também podem se beneficiar da terapia, como afirma o título desse parágrafo que é psicoterapia para todos”.

REGULAMENTAÇÃO DA TERAPIA ONLINE

O atendimento psicológico online ficou regulamentados pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) através da Resolução Nº 11, de 11 de maio de 2018. Essa atualização permitiu que os profissionais adequassem suas técnicas ao mundo virtual, consentindo amplo acesso através dessa flexibilidade especialmente em situações em que o atendimento presencial não é possível preservando os princípios éticos e técnicos, o que garante que a qualidade da terapia não seja prejudicada (CFP,2018).

Em conclusão, a psicoterapia não é capaz de mudar sua história, mas é capaz de ofertar novas perspectivas sobre ela. Ela é ética, sigilosa e reforça sua saúde mental.



Se ame, se cuide, busque ajuda.

Referências Bibliográficas

BRASIL. **Lei nº 10.216, de 6 de abril de 2001. Lei da Reforma Psiquiátrica.** Brasília, DF: Presidência da República, 2001.

BICALHO, Pedro Paulo Gastalho. **RESOLUÇÃO Nº 9, DE 18 DE JULHO DE 2024.** Disponível em: <https://e-psi.cfp.org.br/>. Acesso em: 11/2024

Booth, Jessica. **10 sinais de que está na hora de trocar de terapeuta.** 2022. Disponível em: <https://forbes.com.br/forbessaude/2022/06/10-sinais-de-que-esta-na-hora-de-trocar-de-terapeuta/>. Acesso: 11/2024.

CORDIOLI, Aristides V.; GREVET, Eugenio H. **Psicoterapias: abordagens atuais.** Porto Alegre: Grupo A, 2019.

DANIACHI, Betine. **A terapia reflexiva em casos de Dificuldades de Tomada de Decisão.** 2024. Disponível em: <https://psicologabetinedaniachi.com.br/blog/a-terapia-reflexiva-em-casos-de-dificuldades-de-tomada-de-decisao/>. Acesso em: 11/2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018.** Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DE-MAIO-DE-2018.pdf>. Acesso em: 11/2024.

GALDINO, Bianca Hatada e Fabrício. **Guia para Psicoterapiabenéficos, Mitos e Abordagens Terapêuticas.** (p. 4, s. a.). Disponível: <https://www.opsicoapp.com/guia-para-a-psicoterapia.pdf>. Acesso: 11/2024

IIPB - Instituto Integrado de Psicologia de Bragança. **Os 8 Principais Motivos Para Ir Ao Psicólogo.** Copyright ©.2017. Disponível em: <https://iipb.com.br/terapia-de-casal-e-familiar/os-8-principais-motivos-para-ir-ao-psicologo/>. Acesso: 11/2024

PIMENTEL, Eduardo. **Estigma - a maior barreira para o tratamento de transtornos de saúde mental?** 2021, Disponível em: <https://brazil.progress.im/pt-br/content/estigma-maior-barreira-para-o-tratamento-de-transtornos-de-sa%C3%BAde-mental#:~:text=O%20estigma%20%C3%A9%20uma%20barreira,de%20transtornos%20de%20sa%C3%BAde%20mental.&text=O%20e%20stigma%2C%20no%20n%C3%ADvel%20pessoal,tratamento%20da%20sua%20sa%C3%BAde%20mental>. Acesso em:11/2024

RANGEL, Aline. Qual a diferença entre psicólogo e psiquiatra? 2022. Disponível em: <https://apsiquiatra.com.br/diferenca-psicologo-psiquiatra/> Acesso em:11/2024

ROMANO, Flávia. **Terapia: Posso trocar o meu psicólogo?** 2024. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/posso-trocar-psicologo/#:~:text=Ent%C3%A3o%2C%20n%C3%A3o%20tenha%20medo%3A%20sim,acabe%20ou%20n%C3%A3o%20d%C3%AA%20certo>. Acesso: 10/24

SILVA, José Ricardo Pinto Silva. **O estigma da mente: transformando o medo em conhecimento.** Rev. psicopedag. vol.33 no.100 São Paulo 2016. Disponível em: <https://psiquiatrajoapessoa.com.br/artigos/o-estigma-da-mente-transformando-o-medo-em-conhecimento/>. Acesso em 11/2024.

UFRGS/Faculdade de Ciências Econômicas. **Identificar sinais de alerta é o primeiro passo para buscar ajuda psicológica.** 2019. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/fce/identificar-sinais-de-alerta-e-o-primeiro-passo-para-buscar-ajuda-psicologica/>. Acesso em:11/2024

PRADO, Alessandra Lemes; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **O estigma da mente: transformando o medo em conhecimento.** Rev. Psicopedag. Vol.33 n. 100. São Paulo.2016. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0103-84862016000100012. Acesso: 11/2024