

CARTILHA DE
ORIENTAÇÃO

compreendendo a prática em
PSICOTERAPIA



CRP-23
Conselho Regional de
Psicologia do Tocantins
23ª Região

COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA CLÍNICA CRP 23/TO
TERCEIRO PLENÁRIO: PSICÓLOGA NARA WANDA ZAMORA HERNANDEZ



[CLIQUE PARA OUVIR](#)

© 2020 Comissão Especial de Psicologia Clínica CRP 23/TO
Conselho Regional de Psicologia 23/TO
É permitida a reprodução desta publicação, desde que sem
alterações e citada a fonte.
Disponível também em: www.crp23.org.br

Projeto Gráfico | Larissa Machado Queiroz
Diagramação | Larissa Machado Queiroz
Edição dos Vídeos e Áudios | Bruna Medeiros Freitas
Tradução em Libras | Teiquilane Gonçalves da Silva

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação na (CIP):
Ficha catalográfica elaborada pela bibliotecária Thaís Fernandes, CRB-2/1680

C737 Compreendendo a prática em psicoterapia [recurso eletrônico]
/ organização de Bruna Medeiros Freitas... [et al.]. –
Palmas, TO: CRP/23, 2020.
25 p.

Cartilha de orientação.
Modo de Acesso: World Wide Web.
[YouTube e SoundCloud].
Com tradução em LIBRAS.
Cartilha acessível em texto, áudio e vídeo.
ISBN: 978-65-89018-00-1.

1. Psicoterapia. 2. Psicologia clínica. 3. Atendimento psicológico. 4. Psicologia – atendimento clínico. I. Conselho Regional de Psicologia do Tocantins. II. Conselho Regional de Psicologia (23. Região). III. Comissão Especial de Psicologia Clínica. VI. Freitas, Bruna Medeiros.

CDU: 615.851

[CLIQUE PARA OUVIR](#)



ORGANIZAÇÃO

PSICÓLOGOS (AS):

Bruna Medeiros Freitas
CRP 23/1777

Camila de Menezes Bruschi
CRP 23/0967

Cristianne Beda de Queiroz Mendes
CRP 23/0742

Jonatha Rospide Nunes
CRP 23/0586

Lais Karolinny Almeida Amaral
CRP 23/0755

Larissa Machado Queiroz
CRP 23/0951

Lorena Dias de Menezes Lima
CRP 23/1647

Karla Milhomem Cardoso
CRP 23/0226

Keila Barros Moreira
CRP 23/0881

Pedro Paulo Valadão Coelho
CRP 23/0492



CLIQUE PARA OUVIR

ÍNDICE DE CONTEÚDO

3 Apresentação

4 O que é psicoterapia?

5 Como funciona a psicoterapia familiar?

6 Como funciona a psicoterapia de casal?

7 Como funciona a psicoterapia infantil?

9 Ao ser encaminhado à psicoterapia, qual abordagem devo escolher?

11 A importância do sigilo em psicoterapia

12 Somente pessoas "loucas" devem fazer psicoterapia?

14 Quando devo buscar psicoterapia?

15 Não me sinto confortável com a técnica utilizada pela minha psicóloga/o, como devo proceder?

16 Quais as diferenças entre psiquiatra, psicanalista e psicóloga?

18 Pedir ajuda de um profissional para questões psicológicas é sinal de fraqueza?

19 O que fazer quando descobro que minha psicóloga/o não está regular no seu conselho e/ou não tem formação em psicologia?

20 Como verificar se a profissional é realmente psicóloga?

21 Quais as diferenças entre psicoterapia presencial e online?

22 Referências

APRESENTAÇÃO

PORQUÊ ORIENTAR?

Nós psicólogos/os nos deparamos constantemente com dúvidas frequentes sobre o processo psicoterapêutico. Lidamos com paradigmas sociais inadequados que dificultam a compreensão e aceitação das pessoas em buscarem psicoterapia. Foi ensinado ao longo da nossa história que buscar ajuda para questões psicológicas é sinal de fraqueza ou coisa de “louco”. Somos educados para negligenciar emoções e sentimentos, sermos fortes e darmos conta de tudo o tempo todo. A educação das emoções ainda não é uma realidade para nós. Países como a Dinamarca, se destacam há mais de 40 anos, sendo considerado o país com as pessoas mais felizes do mundo, com uma educação baseada na empatia e inteligência emocional, (Alexander & Sandahl 2017). Quando os autores se referem à educação, esta é compreendida em seu aspecto mais amplo, ou seja, no cotidiano familiar, social e também no ambiente escolar, independentemente da idade. É nesse sentido que nos referimos à educação. Há vários teóricos que adotam críticas à educação e propõem mudanças na maneira que educamos e lidamos com as emoções, podemos citar algumas frentes, como a disciplina positiva, comunicação não violenta e inteligência emocional. O que queremos dizer é que além de questionar têm sido construídas teorias, possibilidades e vivências que se diferenciam da educação tradicional e apontam caminhos novos e possíveis. Dessa forma, orientar e elucidar a população sobre a necessidade de superarmos velhos paradigmas é uma estratégia importante. Esta é a proposta deste trabalho. A Comissão de Psicologia Clínica, que se propõe a construir essa cartilha, está vinculada ao Conselho Regional de Psicologia - 023/TO. Autarquia que tem como uma de suas funções principais orientar não só a categoria, mais a população em geral, sobre o papel da Psicologia em seus diversos contextos de atuação.



[CLIQUE PARA OUVIR](#)

O QUE É PSICOTERAPIA?

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



JONATHA ROSPIDE NUNES

Psicólogo CRP 23/0586

A palavra Psicoterapia tem origem na junção das palavras gregas PSYKHÉ (que significa mente, alma) e THERAPEIA (que significa ato de curar, de restabelecer), ou seja, “curar, restabelecer a mente, a alma”. Desta forma, a etimologia está atrelada ao seu significado atual nos dicionários da língua portuguesa, que propõe como uma das definições o *“tratamento de doenças e problemas psíquicos através de um conjunto de técnicas que se baseiam numa relação interpessoal entre o paciente e o terapeuta”*. A partir da definição fica evidente a importância da relação interpessoal e da técnica no tratamento das enfermidades e/ou sofrimentos psíquicos. Entretanto, fica evidente também que, tanto a relação interpessoal não remete necessariamente a normatizações e princípios, sejam éticos ou de outra ordem; bem como a técnica não está associada a uma construção no campo das evidências científicas. Sem dúvida estas características estão

relacionadas a grande variedade de terapêuticas que se propõe a tratar as enfermidades psíquicas ao longo da história da humanidade. Inclusive a própria legislação brasileira permite que diferentes profissionais exerçam a atividade da psicoterapia, sem dar exclusividade desta prática a nenhuma delas. O exercício da psicoterapia não é exclusivo dos profissionais da psicologia (Lei 4.119/62). Entretanto, podemos dizer que, no caso da profissional da psicologia, o que caracteriza a prática da psicoterapia é o seguinte: este exercício está atrelado a uma graduação (de psicologia), a regulamentação para este exercício ocorre por meio da inscrição no conselho de classe (no caso o Conselho Regional de Psicologia - CRP), a relação interpessoal durante o processo psicoterápico é norteadada por normas éticas construídas pela categoria e fiscalizadas pelos CRP's e as técnicas utilizadas são baseadas no conhecimento científico.

COMO FUNCIONA A PSICOTERAPIA FAMILIAR?

É indicado que a psicoterapia familiar ocorra quinzenalmente, a duração do atendimento é de uma hora e meia. É muito comum haver uma pré-sessão por telefone, onde cada psicoterapeuta elege informações importantes desse primeiro contato. No geral, se escuta a sinalização do *“paciente identificado (o membro que motiva a família a buscar a terapia), quem encaminhou ou solicitou a consulta, motivo inicial da consulta, estrutura da família (...) (nomes - pai, mãe, filho, 1º, 2º, 3º, 4º..., idade, profissão, escolaridade de cada um e observações feitas ao informar tais dados), breve síntese do delineamento que a pessoa fez quando solicitou a consulta e percepções de quem a recebeu, membros mencionados para a primeira sessão de família, finalizando com o agendamento da consulta”* (ZORDAN, DELLATORRE, WIECZOREK 2012 p.136). Na primeira sessão são convidados todos os membros da família que moram na mesma casa, posteriormente isso pode ser ampliado para outros membros e/ou pessoas (que podem não pertencer a família consanguínea) que a família

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



CAMILA MENEZES BRUSCH
Psicóloga CRP 23/967

eleja como parte ou como importantes na resolução da situação-problema. A partir do primeiro encontro a psicoterapeuta pode optar em atender os subsistemas separadamente: casal, irmãos, filhos e pai, filhos e mãe, entre outros. Os arranjos são feitos a partir das demandas, e do contexto vivenciado por cada família.

O papel do psicoterapeuta é dar voz a todos, permitir a exposição de diversos pontos de vista e das diferentes vivências de cada membro, sem pretender torná-las homogêneas; propor atividades grupais, assim como usar perguntas reflexivas - são possibilidades de ação, para o próprio sistema abalar suas certezas e premissas cristalizadas e permitir abertura para as mudanças que avaliem necessárias (Aun 2007, p.605).

COMO FUNCIONA A PSICOTERAPIA DE CASAL?

A psicoterapia de casal se assemelha a psicoterapia familiar quanto a duração e periodicidade, ou seja, é indicado que a psicoterapia familiar ocorra quinzenalmente. Desde o primeiro atendimento, ocorre com ambos os cônjuges, e se dá integralmente com essa formação. É um espaço reflexivo e conversacional para ajudá-los a lidar com as demandas que eles trazem. A psicóloga deve promover uma comunicação aberta e acolhedora, *“é por meio desta comunicação, que a psicoterapeuta irá co-construir com o casal, alternativas, seja para darem continuidade a um projeto de vida juntos, ou separados. Por isso, é necessário criar um espaço psicoterapêutico colaborativo e reflexivo, no qual os cônjuges se sintam à vontade para abrir as bagagens que trouxeram para o casamento, bem como externalizar seus pensamentos”* (BÚRIGO, 2010, p. 26) e sentimentos. Naturalmente, no espaço psicoterapêutico aparecem os conflitos, disputas, acusações etc. porém, é um espaço que estimula e auxilia na formulação de consensos ou identificação do que

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



CAMILA MENEZES BRUSCH
Psicóloga CRP 23/967

não é negociável para eles. Da mesma maneira que ocorre na psicoterapia familiar, o papel da psicoterapeuta é dar voz a ambos, ajudá-los a melhorar a comunicação, ampliar olhares e possibilidades na resolução de conflitos.

Sabemos que não existem casais sem algum tipo de conflito, mas quando os parceiros procuram uma terapia, beneficiam a relação, visto que a psicoterapia permite um alargamento da visão de cada um dos cônjuges. Junto com a psicoterapeuta, o casal poderá compreender as narrativas que regulam sua intimidade, tornando possível perceber aquilo que domina e controla as emoções; essa percepção gera autoconhecimento de cada uma das partes envolvidas, aumentando, assim, a tomada de consciência, o que tornará mais possível a mudança e uma melhor qualidade de vida, (Coelho 2016, p.102).

COMO FUNCIONA A PSICOTERAPIA INFANTIL?

BRUNA MEDEIROS FREITAS
Psicóloga CRP 23/1777

A psicoterapia infantil costuma seguir as seguintes orientações, durante o primeiro encontro ocorre a entrevista com os pais e/ou familiar ou responsável da criança, essa entrevista tem como objetivo a coleta de dados sobre o paciente. A criança não deve participar do primeiro encontro devido a adequação do tema para a idade da criança, além de envolver aspectos familiares os assuntos que a criança, ou ainda não pode ou não deve ter acesso. Também deve-se considerar que o primeiro encontro concebe no estabelecimento do contrato clínico com os pais, como horários, como são conduzidas as faltas e a forma de trabalhar da psicoterapeuta, bem como aspectos éticos. Neste primeiro momento são levantadas questões como o motivo pelos quais buscou a psicoterapia, as formas de tratamentos anteriores ou que estejam em andamento e que estejam ligados ao comportamento-problema, bem como os hábitos da criança, dados gerais sobre a história de vida, como a saúde, relações familiares e com outras crianças, a vida escolar, sono,

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



alimentação aspectos do desenvolvimento de forma geral (VERMES, 2012). Além disso, busca-se dados para análise sobre a queixa. Vermes (2012, p. 216), considera como relevante levantar questões *“desde quando o problema é apresentado; em quais contextos o comportamento indesejado socialmente ou pelos pais costuma aparecer; com quais pessoas o problema se mostra mais ou menos intenso; quais são as condutas habituais das pessoas para tentar lidar com a situação”*. Partindo das informações fornecidas pelos responsáveis, então é possível estruturar um plano psicoterapêutico a fim de trabalhar as demandas indicadas pelos pais (OLIVEIRA, 2005). A partir deste momento é iniciado o processo psicoterapêutico com a criança onde o *“brincar”* se torna principal ferramenta da psicóloga. É no brincar que a criança aprende, troca experiências e ensina.

COMO FUNCIONA A PSICOTERAPIA INFANTIL?

BRUNA MEDEIROS FREITAS
Psicóloga CRP 23/1777

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



A partir do brincar que ela elabora seus sentimentos, desejos, pensamentos, vontades e valores (DE ROSE; GIL, 2003). Del Prette (2011) afirma que é no setting psicoterapêutico que o comportamento do brincar se revela como relevante recurso de acesso à criança e ao seu mundo, apresentando-se como uma ferramenta rica para avaliação e intervenção, mostrando-se fundamentalmente reforçadora para a criança. Sendo através do brincar que a psicóloga adquire o conhecimento do repertório inicial da criança e da família, bem como pode conhecer a história de vida da criança, de maneira indireta, permitindo assim, a profissional acessar seus pensamentos e sentimentos. E além disto, ter o contato com as variáveis ambientais que são mantenedoras do comportamento a ser trabalhado da criança (SILVA, 2016). Vermes (2012) explica que a avaliação e a intervenção são intrínsecas, pois à medida que a criança brinca, a psicóloga avalia os comportamentos no sentido de compreender a relação nos quais às condições ocorrem, bem como, ao mesmo tempo busca intervir através do lúdico.

AO SER ENCAMINHADO À PSICOTERAPIA QUAL ABORDAGEM DEVO ESCOLHER?

De acordo com a Resolução CFP Nº 10/2005 (Código de Ética Profissional do Psicólogo) é dever fundamental da psicóloga/o *“prestar serviços psicológicos de qualidade, em condições de trabalho dignas e apropriadas à natureza desses serviços, utilizando princípios, conhecimentos e técnicas reconhecidamente fundamentados na ciência psicológica, na ética e na legislação profissional”*. Porém, não há uma lista de conhecimentos e técnicas psicológicas que sejam reconhecidas pelo Sistema Conselhos de Psicologia. O trabalho psicoterápico oferecido pela profissional de psicologia à população deve ser pautado pelo conhecimento científico, mediante a utilização de técnicas/práticas desenvolvidas em âmbito acadêmico, por meio de pesquisa. Levando em consideração o diálogo entre psicologia e outras disciplinas, entre estas, a filosofia, antropologia, psicanálise e a medicina (entre tantas), se torna evidente a influência da cosmovisão desses campos do saber sobre a psicologia e como a própria psicologia influencia a construção do conhecimento científico

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



PEDRO PAULO VALADÃO COELHO
Psicólogo CRP 23/0492

em sua interdisciplinaridade. Assim, cabe mencionar a existência de diversas teorias que compõe a ciência psicológica, desde teorias psicodinâmicas, comportamentais e de ascendência filosófica, entre outras tantas que têm seu desenvolvimento através da pesquisa científica e da prática clínica de psicólogas e psicólogos. Cabe ao Conselho Federal de Psicologia - CFP e aos Conselhos Regionais de Psicologia - CRP a verificação do trabalho da psicóloga/o em conformidade com a legislação profissional independente da teoria utilizada na prática psicoterapêutica de cada profissional da psicologia. Assim, ressaltamos que a partir do momento em que uma técnica desenvolvida pela ciência passa a compor o repertório profissional das psicólogas/os, ela passa também a ser objeto de orientação e fiscalização do Sistema Conselhos de Psicologia.

AO SER ENCAMINHADO À PSICOTERAPIA QUAL ABORDAGEM DEVO ESCOLHER?

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



PEDRO PAULO VALADÃO COELHO

Psicólogo CRP 23/0492

Deste modo, não será a opção pela teoria psicológica X ou Y, com seu sistema conceitual e metodológico, que irá determinar o sucesso de um processo psicoterapêutico. A psicoterapia emana de uma relação entre consultante e psicoterapeuta, e tal relação permite a criação da aliança terapêutica no campo em que tal relação é estabelecida (processo psicoterapêutico). A pluralidade de abordagens psicológicas é devida à própria complexidade da busca da compreensão do ser humano em sua integralidade. Neste sentido, podemos afirmar que o insucesso de um processo psicoterapêutico (da relação entre consultante e psicoterapeuta mencionada) não pode ser tomado como critério de validade dos pressupostos e da eficiência de uma teoria psicológica específica, pois, cada pessoa terá uma experiência diferente quando submetida a determinada abordagem em psicoterapia. Assim, diante do encaminhamento para psicoterapia, seja por parte de um profissional da medicina ou de outra disciplina, cabe ao consultante a escolha do método psicoterápico, e mais além, da psicoterapeuta.

A IMPORTÂNCIA DO SIGILO EM PSICOTERAPIA

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



LAIS KAROLINNY ALMEIDA AMARAL
Psicóloga CRP 23/0775

O sigilo profissional da psicóloga/o em psicoterapia trata-se do segredo das informações compartilhadas com ela nas sessões, ou seja, é a garantia que o cliente possui de que tudo o que for dito à psicóloga/o permanecerá naquele contexto. Este compromisso está garantido no Código de Ética Profissional da Psicóloga/o. O sigilo em psicoterapia é uma regra que deve ser respeitada pelos profissionais de psicologia, que quando quebrado sem uma justificativa, a profissional que comete esta falta poderá ser penalizado por seu conselho de classe, portanto, tal profissional deve ser denunciado pelo seu paciente/cliente ao Conselho Regional de Psicologia sua região. **Esta regra é o que diferencia o trabalho das psicoterapeutas psicólogas de outros.** O cliente poderá partilhar de suas questões mais íntimas sem preocupação de serem compartilhadas, e terá a quem recorrer caso isso aconteça sem um motivo justificável. O sigilo em psicoterapia poderá ser quebrado em casos justificáveis previstos em lei, ou em caso de risco de vida e violências. A Psicóloga/o ao quebrar o sigilo revelará apenas o que for essencial ao objetivo da solicitação ou de acordo com a situação apresentada.

SOMENTE AS PESSOAS “LOUCAS” DEVEM FAZER PSICOTERAPIA?

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



KEILA BARROS MOREIRA
Psicóloga CRP 23/0881

Primeiro é importante entender que a psicologia, assim como a psiquiatria, entre outras áreas do conhecimento, foram ativas na luta pela Reforma Psiquiátrica e nas mudanças que ocorreram ao longo de nossa história no cuidado às pessoas com sofrimento mental. Esse engajamento, além do cuidado oferecido a essas pessoas, vinculou esses profissionais as pessoas taxadas como ‘loucas’.

“O doente, antes excluído do mundo dos direitos e da cidadania, precisava tornar-se um sujeito, e não um objeto do saber psiquiátrico. A desinstitucionalização é este processo, não apenas técnico, administrativo, jurídico, legislativo ou político; é, acima de tudo, um processo ético, de reconhecimento de uma prática que introduz novos sujeitos de direito e novos direitos para os sujeitos. De uma prática que reconhece, inclusive, o direito das pessoas mentalmente enfermas em terem um tratamento efetivo, em receberem um cuidado verdadeiro, uma terapêutica cidadã, não um cativoiro” (Amarante, 1995, p. 494).

A própria ‘loucura’ tem sido questionada ao longo do tempo, por diversos autores,

e a partir de uma perspectiva fenomenológica, por exemplo, busca enfatizar a experiência singular do sofrimento mental e não a descrição patológica. *“Neste sentido, procura-se entender à ‘psicopatologia’ enquanto um fenômeno, enquanto uma manifestação humana, representativa dos ‘modos-de-ser’ deste humano. Nesta direção, cremos que a psicopatologia transcende as relações conceituais, tornando-se um modo de apreensão do humano”* (Holanda, 2001, p.31). Bom, depois dessa contextualização, entende-se como foi construído essa percepção equivocada, de que a psicologia só atende esse contexto. Temos buscado desmistificar esse paradigma social. Assim a psicologia, procede ao estudo e análise dos processos intrapessoais e das relações interpessoais, possibilitando a compreensão do comportamento humano individual e de grupo, no âmbito das instituições de várias naturezas, onde quer que se dêem estas relações. Aplica conhecimento teórico e técnico da psicologia, com o objetivo de identificar e intervir nos fatores determinantes das ações e dos sujeitos, em sua história pessoal, familiar e social, vinculando-as também a condições políticas, históricas e culturais.

SOMENTE AS PESSOAS “LOUCAS” DEVEM FAZER PSICOTERAPIA?

KEILA BARROS MOREIRA

Psicóloga CRP 23/0881

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



A Psicóloga/o, dentro de suas especificidades profissionais, atua no âmbito da educação, saúde, lazer, trabalho, segurança, justiça, comunidades e comunicação com o objetivo de promover, em seu trabalho, o respeito à dignidade e integridade do ser humano. A psicóloga/o desempenha suas funções e tarefas profissionais individualmente e em equipes multiprofissionais, em instituições privadas ou públicas, em organizações sociais formais ou informais, atuando em: hospitais, ambulatórios, centros e postos de saúde, consultórios, creches, escolas, associações comunitárias, empresas, sindicatos, fundações, varas da criança e do adolescente, varas de família, sistema penitenciário, associações profissionais e/ou esportivas, clínicas especializadas, psicotécnicos, núcleos rurais e nas demais áreas onde as questões concernentes à profissão se façam presentes e sua atuação seja pertinente. (Atribuições profissionais do Psicólogo no Brasil... 1992).

A atuação é ampla, cabe onde quer que se constituem relações humanas, e sua atuação não é voltada somente para situações de crise, cada vez mais tem sido acionada para a prevenção, seja em uma empresa, seja na terapia pré-nupcial, de casal, em uma mudança de vida, de contexto, nascimento de filhos, educação dos filhos, etc. Dessa forma, enfatizando a resposta a que nos prontificamos elucidar, a psicóloga/o, é uma profissional qualificada para atender qualquer demanda psíquica humana, em uma diversidade de contextos possíveis, em qualquer momento que o indivíduo identifique que não esteja dando conta sozinho, e também de forma preventiva. Essa profissional, se dedica a co-construir com seu cliente e/ou grupo atendido um espaço reflexivo sobre as demandas trazidas e ampliar possibilidades, caminhos de resolução, superação, ressignificação do que esteja desafiando-os.

QUANDO DEVO BUSCAR PSICOTERAPIA?

KEILA BARROS MOREIRA

Psicóloga CRP 23/0881

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



Como dito anteriormente, a psicoterapia cabe em qualquer contexto onde ocorra relações humanas, e também para qualquer demanda que esteja ocasionando impactos psicológicos identificados pelos sujeitos ou para evitar que tais impactos ocorram. Algumas pessoas buscam quando passando por uma sofrimento e/ou crise, ou seja quando identificam estarem vivenciando uma situação-problema. Porém, é cada vez mais comum, buscarem para autoconhecimento, para ter mais qualidade de vida, para auxiliar em momentos de mudanças: mudar de cidade, emprego, nascimento e/ou educação dos filhos, para prepararem-se para o casamento entre outros. Ou seja, por motivos positivos, buscam de maneira preventiva, lidar da melhor forma com tais demandas. É um espaço singular, onde propõe reflexões para que essa singularidade se potencialize e descubra novas formas de ser e estar, permitindo-lhe maior qualidade de vida.

NÃO ME SINTO CONFORTÁVEL COM A TÉCNICA UTILIZADA PELA MINHA PSICOTERAPEUTA, COMO DEVO PROCEDER?

LARISSA MACHADO QUEIROZ

Psicóloga CRP 23/0951

O funcionamento de um processo psicoterapêutico contempla o vínculo formado entre profissional e cliente. O *"vínculo pode ser definido como algo que se estabelece na relação entre ambos, sendo ele o ato de estar em contato."* Quando alguém se dispõe a buscar um espaço de escuta e acolhimento, o que para alguns pode ser um processo um tanto quanto difícil, essa pessoa chega ao consultório com suas queixas, muitas vezes ainda desconhecidas, e esta procura o implica e o leva até aquele lugar. É primordial que se observe que tipo de vínculo existe entre você e sua psicóloga/o, e, além do vínculo, o funcionamento da abordagem e/ou técnica que estão sendo utilizadas pela profissional. Entretanto, pode ocorrer, que o cliente esteja vivenciando algum processo resistente, sendo que o espaço psicoterapêutico, é também, um lugar de enfrentamento às demandas não elaboradas, que podem provocar desconforto e vontade de desistência. Se esta for a condição, a mudança de psicoterapeuta pode ser revisitada e reconsiderada. Em muitos casos, pode ser importante que você exponha à psicóloga

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



que lhe acompanha, caso se sinta seguro para falar, suas inquietações sobre o desconforto da permanência em psicoterapia com ela. Outro movimento interessante a ser feito, é procurar compreender junto à profissional, a técnica ou abordagem que está sendo utilizada. Inclusive, é competência da psicóloga/o que assuma a responsabilidade apenas de atividades e serviços para os quais esteja capacitada pessoal, teórica e tecnicamente. Caso compreenda que o vínculo esteja comprometido, a técnica ou abordagem não contempla o que procura ou ainda, não se sinta confortável apesar de algumas tentativas, a troca de psicóloga/o pode ser recomendada. Por fim, se o cliente estiver disposto a dar continuidade a busca pela psicoterapia, é importante que não desista e continue à procura por outro profissional, que atue com uma abordagem diferente ou não, mas que a relação cliente-psicoterapeuta lhe faça mais sentido, para que o seu experimento em psicoterapia diante da sua implicação seja possível.

QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE PSIQUIATRA, PSICANALISTA E PSICÓLOGA?

Para início de conversa é preciso falar que, embora os três profissionais tenham como objeto de trabalho o cuidado com a saúde mental da população, a formação de cada um é bastante diferente. Iniciemos então pelo psiquiatra. O psiquiatra é um médico que após concluir sua graduação em medicina faz residência ou especialização em psiquiatria. A residência em psiquiatria pretende formar médicos capazes de atuar no atendimento, diagnóstico, tratamento e acompanhamento de pacientes e/ou familiares com transtornos mentais. O médico psiquiatra, desta forma, estuda as doenças mentais, as suas causas prováveis e o seu tratamento, definindo diagnóstico e procurando identificar os fatores de risco que tornam os indivíduos vulneráveis a determinados tipos de transtornos. A principal diferença em relação aos demais profissionais que atuam em saúde mental é que o médico pode receitar medicamentos psiquiátricos. O uso da medicação tem como principal objetivo melhorar a qualidade de vida do paciente e levar à redução de alguns sintomas, sendo que é comum que psiquiatras e psicólogas ou psicanalistas trabalhem em conjunto

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



CRISTIANNE BEDA DE QUEIROZ MENDES
Psicóloga CRP 23/0742

no acompanhamento e tratamento de seus pacientes/clientes. O psicanalista, também chamado de analista, pode ter graduação em qualquer curso de nível superior, no entanto, precisa fazer uma formação específica em psicanálise. Ele pode trabalhar no campo privado e público. Embora não seja reconhecida enquanto profissão no Brasil, a psicanálise é regulamentada como ocupação, registrada no CBO - Classificação Brasileira de Ocupações - Portaria nº. 397/MTE, de 09/10/2002, sob o número 2515.50, com permissão para atuar em todo o território nacional. A atividade de psicanalista é uma formação livre que acompanha princípios e procedimentos definidos por suas instituições formadoras.

QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE PSIQUIATRA, PSICANALISTA E PSICÓLOGA?

[CLIQUE PARA VER](#)



CRISTIANNE BEDA DE QUEIROZ MENDES
Psicóloga CRP 23/0742

[CLIQUE PARA OUVIR](#)



Fundada por Sigmund Freud no início do século XX, o principal interesse da psicanálise é o sofrimento humano através do estudo do inconsciente e suas manifestações, para isso, utiliza técnicas como a associação livre de palavras e análise de sonhos. Já a psicóloga/o é uma profissional que se graduou em psicologia, curso que em geral tem duração de cinco anos e que estuda o comportamento e processos mentais, como emoções, sentimentos, razão e pensamentos. Ela é apta para trabalhar em consultório, hospitais, instituições, escolas, e demais espaços sociais, para isso deve estar devidamente inscrito em seu conselho e pautar sua prática no Código de Ética Profissional da Psicóloga, disponível no site do **Conselho Federal de Psicologia (CFP)**. Ainda de acordo com o código, alguns dos princípios fundamentais da psicóloga abrangem o respeito e a promoção da liberdade, da dignidade, da igualdade e da integridade do ser humano, apoiado nos valores que embasam a Declaração Universal dos Direitos Humanos, visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas e das coletividades e contribuir para a eliminação de quaisquer formas de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão. O atendimento psicológico acontece principalmente por meio da escuta psicológica, mas também pode-se fazer uso de técnicas e métodos diversos para trabalhar as questões psicológicas de seus pacientes/clientes, a depender da teoria ou abordagem que a psicóloga/o embasa seu trabalho.

PEDIR AJUDA DE UM PROFISSIONAL PARA QUESTÕES PSICOLÓGICAS É SINAL DE FRAQUEZA?

LARISSA MACHADO QUEIROZ

Psicóloga CRP 23/0951

CLIQUE PARA VER



CLIQUE PARA OUVIR



Todo mundo pode estar sujeito a vivenciar situações ou condições de tristeza, perda, angústia, medo, desesperança etc, e quando o sujeito não se sente bem diante das vulnerabilidades da vida, pode se tornar um pouco mais difícil saber se é o momento de procurar um profissional. Por vezes, a baixa procura por ajuda pode estar relacionada ao estigma e aos mitos ligados à psicoterapia, sendo que um deles é a ideia de que quem busca esse serviço é uma pessoa fraca e que não sabe lidar sozinha com as vulnerabilidades da vida. Se olharmos bem, de fato, não precisamos dar conta de tudo sozinhos, pedir ajuda é um ato de coragem através do qual reconhecemos a importância de assumir nossas limitações e de considerar o papel que os outros têm em nosso crescimento. É perfeitamente compreensível que nos sintamos confusos, com medo, inseguros, e o pedido de ajuda psicológica, tem relação com a compreensão desses sintomas e a busca por estratégias para aprender a suportá-los. Diante disso, importa que estejamos atentos aos sinais que nosso corpo e mente nos dão, e, se percebermos que é um momento adequado para a procura profissional, nos implicarmos nisso.

O QUE FAZER QUANDO DESCUBRO QUE MINHA PSICOTERAPEUTA NÃO ESTÁ REGULAR NO SEU CONSELHO E/OU NÃO TEM **FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA?**

KARLA MILHOMEM CARDOSO

Psicóloga CRP 23/0226

A formação de uma psicóloga ou de um psicólogo passa pela graduação e pós-graduação lato sensu ou stricto sensu. E essa formação inclui estágio supervisionado em hospitais, clínicas e instituições diversas. Mas além dessa formação para garantir o direito ao exercício da atividade profissional de psicóloga ou psicólogo, a(o) profissional deve estar inscrita(o) e regular ao Conselho Regional de Psicologia. De acordo com o DECRETO nº 79.822 de 17 de junho de 1977:

Art. 1º O exercício da Profissão de Psicólogo, nas suas diferentes categorias, em todo o território nacional, somente será permitido ao portador de Carteira de Identidade Profissional expedida pelo Conselho Regional de Psicologia da respectiva jurisdição.

Art. 48 A exibição da carteira de identidade profissional poderá ser exigida por qualquer interessado na verificação da habilitação profissional.

CLIQUE PARA VER



CLIQUE PARA OUVIR



Qualquer pessoa pode denunciar aos Conselhos de Psicologia a(o) psicóloga(o) que considera estar exercendo a profissão de forma irregular ou infringindo as legislações do Conselho Federal de Psicologia e o Código de Ética. A denúncia também pode acontecer de forma anônima. Para conferir se uma psicóloga(o) tem registro profissional ou para denunciar infrações éticas, basta entrar em contato com o Conselho Regional de Psicologia. No Tocantins pode ser realizado pelos telefones (63) 3215-7622 / 3215-1663 / 3322-7623 ou no site do órgão www.crp23.org.br. Os casos de exercício ilegal da profissão deixam de ser passíveis de fiscalização pelo Conselho, uma vez que aquele que exerce ilegalmente a profissão não é psicóloga(o) regularmente registrada(o). Desta forma, estas situações ficam a cargo da investigação judicial e a denúncia deve ser encaminhada diretamente ao Ministério Público (MP) ou à polícia (CFP, 2007).

COMO VERIFICAR SE A PROFISSIONAL É REALMENTE PSICÓLOGA?

[CLIQUE PARA VER](#)



[CLIQUE PARA OUVIR](#)



LORENA DIAS DE MENEZES LIMA
Psicóloga CRP 23/1647

Como já mencionado anteriormente, para uma profissional ser considerada psicóloga/o e estar apta para o exercício da profissão, ela precisa estar inscrita junto ao conselho de classe, o Conselho Regional de Psicologia (CRP), conforme disposto no artigo 10 da Lei n.º 5.766, de 20/12/1971. É possível verificar se a profissional está devidamente cadastrado no CRP, para tanto basta fazer uma consulta no **site** do Conselho Federal de Psicologia, pelo nome da profissional (pessoa física ou jurídica), e verificar se a mesmo encontra-se com o cadastro ativo.

QUAIS AS DIFERENÇAS ENTRE PSICOTERAPIA PRESENCIAL E ONLINE?

LAIS KAROLINNY ALMEIDA AMARAL

Psicóloga CRP 23/0775

A psicoterapia com psicóloga/o poderá acontecer de forma presencial e ou através do uso de tecnologia das informações. Em ambas as modalidades de atendimento são garantidos os mesmos cuidados com o sigilo e qualidade do serviço prestado. Presencialmente o cliente procura um consultório de psicologia para realizar seu atendimento, já na modalidade não presencial por meio do uso de tecnologias da informação (celular, tablet, computador) o cliente poderá ser atendido sem limites de localização, ou seja, possibilita que o cliente esteja em qualquer lugar que permita o uso da tecnologia escolhida e que garanta a qualidade do atendimento e o sigilo. A modalidade de atendimento não presencial, é regulamentada pelo Sistema Conselhos de Psicologia que recomenda à psicóloga/o quais os cuidados que precisa ter ao ofertar este serviço e disponibiliza um cadastro em que a psicóloga/o deverá submeter uma proposta de trabalho

CLIQUE PARA VER



CLIQUE PARA OUVIR



onde conste todos os detalhes da prestação do serviço, bem como os meios que irá utilizar e a segurança que estes possuem. Ao ser procurada/o pelo cliente para modalidade de atendimento não presencial a psicóloga/o analisará se é possível atender esta demanda ou se deve encaminhar para atendimento presencial, também deverá orientar o cliente quanto às condições este precisa ter para ser atendimento, por exemplo em um atendimento feito por ligação telefônica o cliente deverá ter um telefone, no caso de vídeo chamada ter internet e um aparelho que tenha acesso ao aplicativo ou site escolhido. É importante dizer que para atender na modalidade de atendimento mediado por tecnologias, a psicóloga/o precisa ser cadastrada junto ao Conselho Regional de Psicologia. O cliente poderá fazer esta consulta no seguinte site:

Psicólogas cadastradas

O que é psicoterapia?

[Dicionário - Priberam](#)

[Origem da Palavra - Psicoterapia](#)

Lei 4.119/62 - de 27 de Agosto de 1962. Dispõe sobre os cursos de formação em psicologia e regulamenta a profissão de psicólogo.

Como funciona a psicoterapia familiar?

AUN, Juliana Gontijo. Permanência e Mudança: Formação e resolução de problemas, páginas 552 a 605. Artigo do livro: Atendimento Sistêmico de Famílias e Redes Sociais. V. II - O processo do Atendimento Sistêmico. TOMO II. AUN, J. G; VASCONCELLOS M. J. E; COELHO S. V. Editora: Ophicina de Arte & Prosa, 2007.

ZORDAN, E. P. DELLATORRE, R. WIECZOREK, L. A Entrevista na Terapia Familiar Sistêmica: Pressupostos Teóricos, Modelos e Técnicas de Intervenção. PERSPECTIVA, Erechim. v.36, n.136, p.133-142, dezembro/2012. Disponível [AQUI](#)

Como funciona a psicoterapia de casal?

BÚRIGO, Marina Vieira de Araújo. Terapia de casal: Uma visão Sistêmica. Florianópolis. 2010.

COELHO, Viviane Mendes. Como a Psicologia Sistêmica pode contribuir no processo terapêutico de casais em conflito. - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas v. 1, n. 1, jan./jun. 2016 - ISSN 2448-0738

Como funciona a psicoterapia infantil?

VERMES, Joana Singer. Clínica analítico -comportamental infantil: A estrutura. In: BORGES, Nicodemos Batista; CASSA, Fernando Albregard. Clínica analítico-comportamental: aspectos teóricos e práticos. Porto Alegre: Artmed, 2012. Cap. 24. p. 214-222.

CAETANO, Esequias. Terapia analítico comportamental: o primeiro encontro com o cliente, 2012. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em 20 jun. 2020.

OLIVEIRA, Maria de Fátima. ENTREVISTA PSICOLÓGICA: O CAMINHO PARA ACEDER AO OUTRO. 2005. 37 f. Monografia (Especialização) - Curso de Psicologia da Saúde, Departamento de Psicologia, Universidade Lusíada do Porto, Porto, 2005. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em: 20 jun. 2020.

SILVA, C. T. Jogos como ferramenta terapêutica: manual de jogos. Tese (Especialização). IBAC Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento Especialização em Terapia Analítico-Comportamental Infantil. Brasília, 2016. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em: 20 jun. 2020.

DEL PRETTE, G. Objetivos analítico-comportamentais e estratégias de intervenção nas interações com crianças em sessão de duas renomadas terapeutas infantis. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em: 20 jun. 2020.

De Rose, J. C. C., & Gil, M. S. C. A. (2003). Para uma análise do brincar e de sua função educacional. In M. Z. S. Brandão (Orgs.), Sobre comportamento e cognição: A história e os avanços, a seleção por consequências em ação (vol. 11, pp. 373-382). Santo André: ESETec.

Ao ser encaminhado à psicoterapia, qual abordagem devo escolher?

Conselho Federal de Psicologia. Código de Ética Profissional do Psicólogo. Brasília, agosto de 2005.

Dúvidas frequentes sobre o tema: Psicoterapia. Conselho Federal de Psicologia. Disponível em: [AQUI](#). Acesso em: 30 de junho de 2020.

HILUEY, Angela. Documento: "Reconhecimento e qualificação do psicoterapeuta: condições para a formação especializada". ABRAP, 2020. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em: 30 de junho de 2020.

A importância do sigilo em psicoterapia

CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO PSICÓLOGO, RESOLUÇÃO CFP Nº 010/05 Disponível [AQUI](#)

Somente pessoas "loucas" devem fazer psicoterapia?

Amarante, P. (1995). **Novos sujeitos, novos direitos: o debate em torno da reforma psiquiátrica.** Disponível em: [AQUI](#) Acesso em 03/09/2012

Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil Contribuição do Conselho Federal de Psicologia ao Ministério do Trabalho para integrar o catálogo brasileiro de ocupações - enviada em 17 de outubro de 1992. Disponível em: [AQUI](#)

Holanda, A. (2001). **Psicopatologia, exotismo e diversidade: ensaio de antropologia da psicopatologia.** Disponível em: [AQUI](#) Acesso em 19/08/2012

Não me sinto confortável com a técnica utilizada pela minha psicoterapeuta, como devo proceder?

CÓDIGO DE ÉTICA PROFISSIONAL DO PSICÓLOGO, RESOLUÇÃO CFP Nº 010/05 Disponível em: [AQUI](#) Acesso em 03/07/2020

Duarte, K. T. **Corpo-setting: impasses, rupturas e singularidades no acompanhamento terapêutico.**(2015) Disponível em: [AQUI](#) Acesso em 03/07/2020

Quais as diferenças entre psiquiatra, psicanalista e psicóloga?

Brasil, Ministério do Trabalho, Classificação Brasileira de Ocupações - CBO nº 2515-50. Disponível em: [AQUI](#) Acessado em: 29 de junho de 2020.

Brasil, Disponível em: [AQUI](#) Acessado em: 29 de junho de 2020

Conselho Federal de Psicologia, Código de Ética Profissional do Psicólogo, 2005. Disponível em: [AQUI](#) Acessado em: 29 de junho de 2020.

Franco, Giullya. **"Diferença entre psiquiatra, psicólogo e psicanalista";** Brasil Escola. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em 04 de julho de 2020.

Pedir ajuda de uma profissional para questões psicológicas é sinal de fraqueza?

Pedir ajuda não é sinônimo de fraqueza. Set/2016 Disponível em: [AQUI](#)

O que fazer quando descubro que minha psicoterapeuta não está regular no seu conselho e/ou não tem formação em psicologia?

RESOLUÇÃO CFP Nº003/2007 Institui a Consolidação das Resoluções do Conselho Federal de Psicologia. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em: 29 de junho de 2020.

DECRETO Nº 79.822, DE 17 DE JUNHO DE 1977. Regulamenta a Lei nº 5.766, de 20 de dezembro de 1971, que criou o Conselho Federal e os Conselhos Regionais de Psicologia e dá outras providências. Disponível em: [AQUI](#) Acesso em: 29 de junho de 2020.

Como verificar se a profissional é realmente psicóloga?

Lei Federal n.º 5766, de 20 /12/1971 - Cria o Conselho Federal de Psicologia e os Conselhos Regionais

Quais as diferenças entre psicoterapia presencial e online?

REFERÊNCIAS: RESOLUÇÃO CFP 11/2018 COMENTADA ORIENTAÇÕES SOBRE A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS PSICOLÓGICOS POR MEIO DE TECNOLOGIA DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO Disponível em: [AQUI](#)

RESOLUÇÃO Nº 4, DE 26 DE MARÇO DE 2020 Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19. Disponível em: [AQUI](#)

COMPREENDENDO A PRÁTICA EM
PSICOTERAPIA
CARTILHA DE ORIENTAÇÃO



CRP-23
Conselho Regional de
Psicologia do Tocantins
23ª Região

COMISSÃO ESPECIAL DE PSICOLOGIA CLÍNICA CRP 23/TO
TERCEIRO PLENÁRIO: PSICÓLOGA NARA WANDA ZAMORA HERNANDEZ