

## **Um Guia para Psicoterapia (2024).**

O processo de psicoterapia proporciona um importante espaço e momento em que podemos falar livremente sobre o que quisermos, principalmente a respeito dos assuntos mais sigilosos, dificuldades, pensamentos, emoções, segredos, comportamentos ou qualquer informação que não costumamos mencionar ou mesmo nunca expressamos em nossas vidas. Sendo assim, a simples oportunidade de falar pode ser bastante terapêutica!

Porém, obviamente que não se trata apenas de uma mera conversa de “desabafo” ou para contar segredos como as vezes é possível em relacionamentos com amigos ou entes queridos que confiamos. Também não é semelhante a “confissões” que podem ocorrer em ambientes ou relações nos contextos religiosos, morais, espirituais ou até judiciais.

Pois, a psicoterapia é um serviço clínico de *saúde* contratado pelo cliente (paciente) oferecido por um profissional psicólogo(a) que realiza seu trabalho com base em conhecimentos técnico-científicos dentro de um regimento ético e regulamentado.

Por esta razão, o investimento (emocional, financeiro, de tempo...) é muito valioso e deve ser respeitado. Considerando tudo isso, elaborei este breve e simples “Guia para Psicoterapia” com a intenção de oferecer algumas informações muito úteis para o melhor aproveitamento do processo de Psicoterapia.

Nos dias entre cada sessão considere:

- O que aconteceu de importante esta semana?
- Como me senti na maior parte do tempo?
- Quais são as minhas principais preocupações neste momento?
- O que percebo que está mudando e quais são minhas dificuldades?
- Como estão meus relacionamentos?
- Existe algo que não posso esquecer de falar?
- Como foi a última sessão e o que pratiquei desde então?
- Existe algo que ainda não consegui falar na psicoterapia?

Em cada sessão vamos aproveitar bem o nosso tempo da seguinte maneira:

- 1º) Avaliar o humor (comparar com a semana anterior);
- 2º) Definir os assuntos que vamos abordar na sessão;
- 3º) *Antes de entrar nos assuntos definidos*, revisar o Plano de Ação da última semana;
- 4º) Tratar dos assuntos que foram definidos para sessão;
- 5º) Decidirmos *juntos* o que colocar em prática na próxima semana (novo Plano de Ação);
- 6º) Resumir e dar um feedback sobre a sessão e o processo da Psicoterapia.



## PSICÓLOGO LUIS BERNARDO

LUIS ANTONIO SILVA BERNARDO CRP 19/004142  
PELO BEM-ESTAR DE TODA FAMÍLIA

Obviamente que esta estrutura não é rígida e poderá sempre ser alterada de acordo com as demandas que, tanto o cliente como o psicoterapeuta, percebem necessárias. Algumas intervenções ou temas são pontuais e seguem estruturas diferentes. A utilização de instrumentos padronizados ou complementares também exigem outra programação de trabalho.

No entanto, é importante destacar que a Psicoterapia que funciona, de acordo com as melhores evidências encontradas em décadas de pesquisas e estudos científicos sobre a eficácia das intervenções psicológicas, não acontece de modo aleatório e sem estrutura. Igualmente digno de nota, o melhor preditor do sucesso nos tratamentos é o quanto os/as clientes/pacientes colocam em prática, durante as semanas entre cada encontro, os Planos de Ações definidos junto com seus terapeutas nas sessões.

Estes conceitos e princípios descritos acima são características fundamentais desenvolvidas nas chamadas Terapias Cognitivo-Comportamentais, que são as abordagens de Psicoterapia mais bem testadas e validadas quanto a sua eficácia ao maior número de transtornos ou necessidades em saúde mental.

Seguiremos fases diferentes durante o processo de psicoterapia:

- Avaliação, definição das demandas e metas.
- Psicoeducação e planejamento de estratégias para o enfrentamento das demandas.
- Reavaliação e manutenção dos avanços alcançados.
- Prevenção da recaída e encerramento.

O tempo total do processo de psicoterapia e para cada uma destas fases pode variar de acordo com muitos fatores, como as próprias demandas e interesses dos clientes (pacientes) ou outros aspectos. Mas, considero importante lembrar o Código de Ética do Psicólogo em seu texto no art. 2º, alínea “n”, quanto a não prolongar desnecessariamente a prestação do serviço e que para uma variedade de transtornos mentais comuns é possível que os tratamentos tenham a previsão de duração entre 12 e 20 semanas.

**Luis Antonio Silva Bernardo – Psicólogo CRP 19/004142**

*Especialista em Psicologia da Família e Intervenção Familiar (Universidade de Coimbra – Portugal)  
Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde - Sistema Conselhos de Psicologia - Brasil  
Mestre em Ciências (Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP)*