Tipos de Abordagens Psicoterápicas

Modalidades e Serviços

Material produzido para a disciplina PRG 0006 - Do Estresse à Boa Saúde Mental na Universidade.

Na Psicologia, há uma série de abordagens psicoterapêuticas. Cada uma é completa em si mesma, ou seja, possui seus objetivos, fundamentação teórica e método.

Por esses motivos, poderíamos dizer que não existe apenas uma Psicologia, mas Psicologias. Neste espaço, vamos falar um pouco sobre algumas das principais delas.

Mas primeiro, como saber se preciso de ajuda psicológica?

É importante lembrar que todos nós passamos por momentos de tristeza, raiva ou ansiedade, para citar só alguns. Tanto os sentimentos positivos quanto aqueles negativos fazem parte da experiência humana. A ansiedade, por exemplo, pode indicar uma situação potencialmente perigosa e nos ajudar a ter mais cautela, ou então, nos fazer sair de determinado ambiente.

Entretanto, quando algumas alterações de humor e de comportamento persistem e comprometem algum aspecto da nossa vida, é hora de buscar ajuda!

Dentre essas alterações podemos citar algumas:

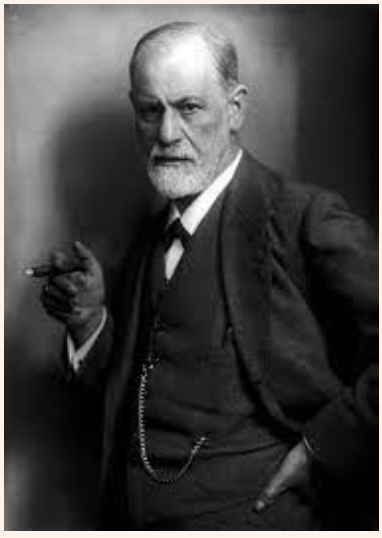
- problemas nos relacionamentos
- fobias
- alterações no sono e na alimentação
- medos
- processos traumáticos
- abuso de substâncias
- baixo rendimento em atividades

Psicanálise

Fundamentos teóricos: a teoria psicanalítica foi fundada pelo médico vienense Sigmund Freud, no século XIX. "Um princípio básico é a elaboração, feita por meio da interpretação repetitiva, observação, confrontação e da verbalização. O que permite ao paciente elaborar seus conflitos, ou seja, adquirir domínio sobre conflitos internos e sobre as emoções a eles associadas". (Cordioli, 2008, p. 22)

Vale ressaltar que há diversos teóricos que revisaram e produziram novas teorias a partir dos estudos de Freud, como Lacan e Melanie Klein.

Objetivos: o terapeuta busca levar o paciente a lidar com os seus sofrimentos, auxiliando na autonomia para comandar sua vida, na medida em que tenta articular as pressões internas e externas. Isso é feito por meio da análise das interpretações das representações mentais, como os sonhos, pensamentos, lembranças e desejos.



"Não somos apenas o que pensamos ser. Somos mais: somos também o que lembramos e aquilo de que nos esquecemos; somos as palavras que trocamos, os enganos que cometemos, os impulsos a que cedemos 'sem querer'."

Sigmund Freud

Terapia Comportamental

Fundamentos teóricos: a filosofia que embasa essa prática é o Behaviorismo Radical, desenvolvida por Burrhus Frederic Skinner (1904-1990), professor, filósofo e psicólogo norte-americano. Baseia-se nas teorias e nos princípios da aprendizagem para explicar o surgimento, a manutenção e a eliminação dos sintomas.

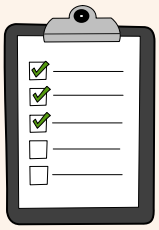
Objetivos: o terapeuta busca compreender as causas do comportamento e a função que ele desempenha na vida do sujeito, ou seja, quais os fatores ambientais que estão reforçando determinados comportamentos e enfraquecendo a emissão de outros? Desse modo, investiga os antecedentes e a história de aquisição dos comportamentos , os próprios comportamentos e as consequências geradas, verificando se elas aumentam ou diminuem a frequência de respostas futuras. Para isso, analisa os pensamentos, emoções e as intenções, visando promover o autoconhecimento, exercendo, pois, maior controle sobre as variáveis que estão controlando seus comportamentos.

"Os principais problemas enfrentados hoje pelo mundo só poderão ser resolvido se melhorarmos nossa compreensão do comportamento humano."

B. F.
Skinner

Terapia Cognitivo-Comportamental

Fundamentos teóricos: Essa forma de psicoterapia foi desenvolvida pelo psiquiatra norte-americano Aaron Beck, no início de 1960. A prática é embasada no *modelo cognitivo* que "propõe que o pensamento disfuncional (que influencia o humor e o pensamento do paciente) é comum a todos os transtornos psicológicos. Quando as pessoas aprendem a avaliar seus pensamento de forma mais realista e adaptativa, elas obtêm uma melhora em seu estado emocional e no comportamento." (Beck, 2013, p. 23).



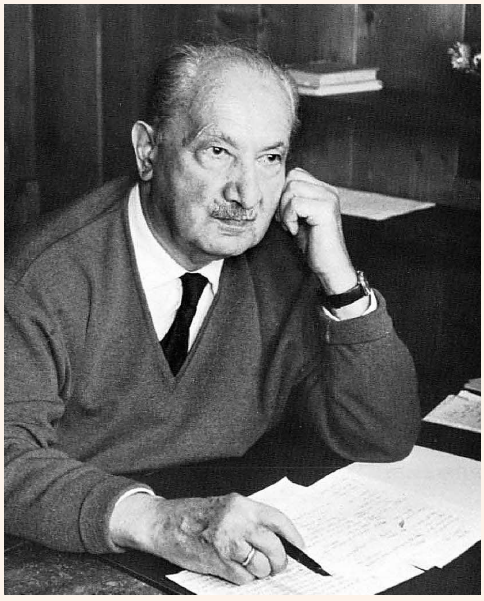
Objetivos: o tratamento é baseado em uma compreensão das crenças e padrões de comportamento de cada paciente. Ao identificar crenças e pensamentos que estão causando sofrimento, o terapeuta propõe intervenções que visam a reflexão e elaboração de novos paradigmas, a fim de promover mudanças emocionais e comportamentais.

E por que também é comportamental?
Porque também utiliza técnicas tipicamente comportamentais, como treino de habilidades sociais e assertividade.

Fenomenologia-Existencial

Fundamentos teóricos: a fenomenologia é uma corrente filosófica que nasce no final do século XIX, sendo Martin Heidegger, um dos expoentes desse movimento. Essa psicoterapia é embasada "no “cuidado”, enquanto “ser-no-mundo-com-o-outro”, e não em interpretações apriorísticas ou explicações causais sobre a realidade vivencial do paciente".
(Lessa & de Sá, 2006, p. 394)

Objetivos: "O psicoterapeuta remete o indivíduo a si, estimulando-o a reconhecer sua impessoalidade e a questionar-se no sentido de encontrar suas próprias respostas para as questões que a vida lhe apresenta. O objetivo da psicoterapia não é enquadrar o paciente em padrões morais ou em modelos teóricos, mas buscar compreender as possibilidades singulares de existir de cada um, tal como ele as experimenta em suas relações com as pessoas e coisas que lhe vêm ao encontro no mundo".
(ibid)



"É porque o homem é essencialmente a sua possibilidade, que ele pode no seu ser escolher-se a si mesmo, conquistar-se e ou eventualmente não se conquistar jamais ou não se conquistar senão em aparência."

Martin Heidegger

Terapia Centrada no Cliente/Abordagem Centrada na Pessoa (ACP)

Fundamentos teóricos: um dos principais autores dessa abordagem é o psicólogo norte-americano Carl Rogers (1902-1987), criador da Abordagem Centrada na Pessoa, nos anos 1940. O princípio básico é a "crença no potencial de desenvolvimento de cada sujeito" e propõe que "o indivíduo tem, dentro de si mesmo, vastos recursos para autocompreensão, alterar seus conceitos sobre si mesmo, suas atitudes e seus comportamentos autodirigidos - e que esses recursos poderão ser liberados somente se um clima definido de atitudes psicológicas puder ser provido." (Rogers apud Fugisaka, 2012, p. 8-9)

Objetivos: auxiliar o indivíduo a se aproximar de um contínuo processo de atualização, de uma "vida plena". Os adjetivos mais apropriados à vida plena são: enriquecedor, apaixonante, valioso, estimulante, significativo. (ibid, p. 15)

"A vida, no que tem de melhor, é um processo que flui, que se altera e onde nada está fixado."

Rogers

CRITÉRIOS PARA QUE UM MODELO PSICOTERÁPICO SEJA CONSIDERADO CONSOLIDADO

- Deve estar embasado em uma teoria abrangente, que ofereça uma explicação coerente (um racional) sobre a origem, a manutenção dos sintomas e a forma de eliminá-los
- Os objetivos a que se propõe modificar devem ser claramente especificados
- Devem existir evidências empíricas da efetividade da técnica proposta
- Deve haver comprovação de que as mudanças observadas são decorrentes das técnicas utilizadas e não de outros fatores
- Os resultados devem ser mantidos a longo prazo
- Deve apresentar uma relação custo/efetividade favorável na comparação com outros modelos ou alternativas de tratamento

(Marks, 2002; Wright; Beck; Thase, 2003, apud Cordioli, 2008, p. 22)

O que distingue essas abordagens?

- Objetivos;
- Fundamentos teóricos;
- Frequência de sessões;
- Tempo de duração;
- Treinamento do terapeuta

Modalidades de atendimento

Individual
Em Grupo
De casal
Plantão Psicológico
Intervenção Breve
Ludo-terapia
De família

- **Individual**

Como funciona? As sessões têm, em média, 50 minutos, realizado em acompanhamentos normalmente semanais, que podem ter objetivo delimitado ou não, a depender da abordagem e da queixa. As sessões podem ser realizadas sentado em poltronas, ou com o paciente deitado no divã. Não possui tempo estipulado para "alta".

- **Em Grupo**

Como funciona? O psicólogo coordenador do grupo promove a sessão com os pacientes, tendo eles um objetivo em comum. Costuma ser mais acessível economicamente.

- **De Casal**

Como funciona? Costuma ter o objetivo de mediar conflitos parentais e relacionamentos no geral. O terapeuta realiza a sessão com ambos os clientes, tendo, em média, 50 minutos.

Modalidades de atendimento

- **Plantão Psicológico**

Como funciona? A sessão não tem horário marcado, atende-se no estilo *walk-in*, em que o paciente traz uma queixa pontual, uma vez que não necessariamente tem retorno. Recomendado para momentos de crise, oferecido por clinicas-escolas.

- **Intervenção Breve**

Como funciona? O tratamento se inicia já tendo um número de sessões estipulado, tendo foco em alguma queixa específica. Comum em atendimentos feitos por meio de convênios médicos.

- **Ludoterapia**

Como funciona? Técnica psicoterápica utilizada em atendimentos infantis, com duração média de 50 minutos. Consiste em realizar a sessão brincando com o paciente, tendo um vista a queixa inicial e o prognóstico de desenvolvimento. Não há recomendação quanto à tempo até a alta.

- **De família**

Como funciona? Sessão realizada com o grupo familiar, no qual o papel do terapeuta é de facilitador da comunicação. Tem duração média de 50 minutos, podendo ou não ter queixa específica.

E onde posso encontrar suporte em saúde mental?

Selecionamos alguns serviços gratuitos oferecidos em São Paulo que oferecem atendimento psicológico:

Clínica Escola Durval Marcondes do Instituto de Psicologia da USP
Av. Professor Mello Moraes, 1721 - Bloco D - Cidade Universitária - SP, 01241-001
(11)3346-6217

- **Escritório de Saúde Mental (ESM)**

Vinculado à Pró-Reitoria de Graduação, trabalha na prevenção de sofrimentos, orientação e acolhimento inicial ao estudante de graduação e pós-graduação da USP e aos estudantes intercambistas.
Site: https://prg.usp.br/escritorios-prg/esm-escritorio-de-saude-mental/

- **Diretório de Saúde Mental**

Levantamento dos serviços de atendimentos em Saúde Mental existentes na Universidade de São Paulo, sejam psicológicos ou psiquiátricos.
Site: https://sites.usp.br/sas/diretorio-de-saude-mental/

- **Apoiar**

Site: https://www.ip.usp.br/site/apoiar-atendimento-on-line/

- **Plantão Psicológico LEFE (Laboratório de Estudos em Fenomenologia Existencial)**

Como funciona? O LEFE oferece atendimento psicológico à comunidade em geral, todas às terças-feiras, com inscrições entre 16:00 e 17:00 horas e atendimentos no mesmo dia a partir das 17:00 horas.
Contatos: (11) 30914285, (11) 30918616.

E onde posso encontrar suporte em saúde mental?

- **Núcleo de Orientação Profissional – NOP**

Como funciona? Este serviço visa auxiliar os alunos regularmente matriculados na graduação ou pós-graduação da USP que tenham dúvidas sobre continuidade ou não no curso ou planejamento de Carreira.

Contatos: 55 11-2648-1420 | nop@usp.br

Promove - São Camilo
R. Eng. Ranulfo Pinheiro Lima, 200 - Vila Monumento, São Paulo - SP, 04264-030
(11) 3206-9600

Clínica Escola São Camilo
Rua Raul Pompéia, 144 - Pompeia, São Paulo - SP, 05024-040
(11)3355-3929

Atendimento Psicológico Mackenzie
Rua Piauí, 181 - 2º andar - Higienópolis, São Paulo - SP, 01241-001
(11)2114-8342

Escuta Sedes
Rodas de conversa online gratuitas do Escuta Sedes
sedes.org.br/site/escuta-sedes
(11)3866-2730

Atendimento Psicológico UNIP
https://www.unip.br/universidade/clinicas/cpa.aspx

E onde posso encontrar suporte em saúde mental?

CAPS - Centro de Atenção Psicossocial

Os Centros de Atenção Psicossocial e as Unidades Básicas de Saúde (UBS) são portas de entrada para o atendimento na área de Saúde Mental dentro da Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo. A rede do município conta atualmente com 97 CAPS, sendo 32 deles Álcool e Drogas (AD), 32 Infantojuvenis e 33 Adultos. Ao todo, 40 funcionam como CAPS III (com acolhimento integral – funcionamento 24 horas) e 1 como CAPS IV (com funcionamento 24h e possibilidade de acolhimento integral nas 24h).

Todos os CAPS trabalham em regime de porta aberta, isto é, sem necessidade de agendamento prévio ou encaminhamento, oferecendo acolhimento e tratamento multiprofissional aos usuários. O usuário que procura o CAPS é acolhido e participa da elaboração de um Projeto Terapêutico Singular específico para as suas necessidades e demandas.

Uma equipe multiprofissional composta por médicos psiquiatras, psicólogos, assistentes sociais, enfermeiros, terapeutas ocupacionais avaliam o quadro do usuário e indicam o tratamento adequado para cada caso. O CAPS também atua no acolhimento às situações de crise, nos estados agudos da dependência química e de intenso sofrimento psíquico. A internação hospitalar só é indicada quando esgotadas todas as possibilidades terapêuticas disponíveis no CAPS.

Precisa pagar para ser atendido no CAPS?

Não. Os CAPS atendem à população de maneira gratuita e universal de acordo com os fluxos estabelecidos entre eles e todos os outros dispositivos assistenciais da rede de atenção psicossocial.

Locais disponíveis em:

https://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/atencao_basica/index.php?p=204204

E onde posso encontrar suporte em saúde mental?

Farmácias Dose Certa

A FURP administra 8 unidades Farmácia Dose Certa, responsáveis por ampliar o acesso da população do município
de São Paulo aos medicamentos do Programa Dose Certa.

Locais:
Clínicas
Av. Dr. Arnaldo, 555
CEP: 01246-300 (Antes das catracas)

Sé
Praça da Sé, S/N.º
CEP: 01001-000 (Após as catracas)

Guaianazes/Itaquera
Av. Projetada, 1900
CEP: 08220-380 (Após as catracas)

São Mateus
Av. Adélia Chohfi, 100
CEP: 08320-390 (Estação EMTU)

E onde posso encontrar suporte em saúde mental?

Mandaqui
Rua Voluntários da Pátria, 4.301
CEP: 02401-400 (Hosp.Mandaqui)

Barra Funda
Rua Bento Teobaldo Ferraz, 119
CEP: 01140-070 (Antes das catracas)

Pedreira
Rua João Francisco de Moura, 251
CEP: 04455-170 (Hosp.Geral Pedreira)

Saúde
Av. Jabaquara, 1634
CEP: 04046-300 (Antes das catracas)

Horário das farmácias:
As unidades estão funcionando das 8h às 12h30 e das 13h:30 às 17 horas, de segunda a sexta-feira.

O que levar para retirar os medicamentos de modo gratuito:
A retirada dos medicamentos é realizada com a apresentação do cartão SUS (para todas as dispensações), de documento original com foto e de receita médica, onde deve constar data da prescrição e nome princípio ativo do(s) medicamento(s) e posologia.

Lista de medicamentos disponível em:
http://www.saude.sp.gov.br/ses/perfil/gestor/assistencia-farmaceutica/medicamentos-das-unidades-farmacia-dose-certa

Referências

Beck, J. (2013) Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática 2 ed. - Porto Alegre: Artmed,

Cordioli, A. V. (2008). As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contra-indicações. Em: A. V. Cordioli (Org.), Psicoterapias: abordagens atuais (pp.19-41). Porto Alegre: Artes Médicas.

Fujisaka, A. P. ; Carrenho, E. (2012) Desenvolvimento humano na Abordagem Centrada na Pessoa: a tendência à atualização e as atitudes facilitadoras como caminho para o crescimento. In: Marian Ávila de Lima e Dias; Karina Okajima Fukumitsu; Aurélio Fabrício Torres de Melo. (Org.). Temas contemporâneos em psicologia do desenvolvimento. 1ed.São Paulo: Vetor, v. , p. 114-146.

Lessa, J. M., & de Sá, R. N. (2006). A relação psicoterapêutica na abordagem fenomenológico-existencial. Análise Psicológica, 24(3), 393-397.