

# PSICO TERAPIA

Um guia para quem quer procurar um  
psicólogo



# Porque esse ebook é importante:

---

A ida ao psicólogo ainda é um grande tabu. Parte disto vem da dificuldade em entender como a psicoterapia pode ajudar, o que esperar deste processo ou qual método existe por trás da "conversa com o psicólogo". A psicologia é uma ciência e como tal possui métodos, processo e maneiras de medir resultado. Deixar todos estes questionamentos o mais claro possível, faz parte da preocupação de bons profissionais. Mas entendemos que tornar isso acessível para quem procura terapia é responsabilidade de todos os envolvidos por oferecer o serviço e que fazê-lo também é uma maneira de CUIDAR.



**Boa leitura!**

# Índice

**04**

---

**01 - O que é psicoterapia?**

**07**

---

**02 - Para que serve a psicoterapia?**

**14**

---

**03 - Com o que atua a psicoterapia?**

**20**

---

**04 - Tipos de psicoterapia e abordagem do terapeuta.**

**24**

---

**05 - Como funciona a sessão de psicoterapia?**

**29**

---

**06 - Em que situações o psicólogo pode me ajudar?**



# 01

## O que é a psicoterapia?

Psicoterapia é um tipo de terapia realizada principalmente pelo psicólogo ou psiquiatra especializado. É um processo com ferramentas capazes de ajudar as pessoas a lidarem com algum problema ou dificuldade psicológica, que prejudique a vida cotidiana e/ou atrapalhe os planos para o futuro.

Dentre as várias razões que levam as pessoas para terapia, podemos destacar:



Algum tipo de crise psicológica que envolve um estado intenso de estresse, ansiedade, angústia, entre outros;



Dificuldade para lidar com relacionamentos e questões interpessoais;



A necessidade de lidar com um diagnóstico psiquiátrico;



# Psicoterapia é pra gente louca?<sup>05</sup>

Muita gente ainda associa a ideia de psicólogos ou psicoterapia a transtornos mentais graves e incapacitantes e fazem um julgamento errado associando a necessidade de acompanhamento psicológico a ser fraco ou desequilibrado.

Acreditar nesse tipo de pensamento é um tremendo engano.

A psicoterapia é sim um tratamento para transtornos mentais e também é uma poderosa ferramenta para a promoção de saúde e aumento da qualidade de vida das pessoas.

Perto de você, mesmo que você não saiba, devem existir pessoas que iniciaram uma psicoterapia para se conhecer melhor ou para lidar com alguma dificuldade que estão vivendo.



A psicoterapia é a escolha de milhões de pessoas no mundo todo, para aprender a manejar suas emoções, entender os fatores que afetam suas escolhas, conseguir construir relações profundas e duradouras com amigos, familiares e parceiros, estabelecer padrões de comportamentos mais eficazes e construtivos em suas vidas, lidar com situações difíceis mais tranquilamente, entre outras diversas demandas que abordaremos ao longo deste livro.



# 02

---

## Para que serve a psicoterapia?

### A Psicoterapia para o autocuidado

A psicoterapia vem cada vez mais sendo buscada por pessoas como uma maneira de **autocuidado**, ou seja, uma forma de carinho e atenção que você oferece a si mesmo.

O tempo empregado durante a sessão de psicoterapia é um tempo dedicado exclusivamente a você, no qual você é o protagonista de tudo aquilo que é falado e conversado.

O objetivo da uma hora semanal é dar uma pausa na vida corrida do dia a dia e pensar um pouco naquilo que você vem fazendo por você, nas escolhas de vida que realiza e se essas escolhas te direcionam à vida que deseja viver.



## A Psicoterapia para o autocuidado

Quando mergulhamos num processo de psicoterapia, aprendemos mais sobre nós mesmos e assim conhecemos melhor nossas necessidades e desejos, nossas fraquezas e fortalezas, o que nos possibilita escolher com mais compromisso nossos objetivos, mesmo diante dos obstáculos que nossa vida oferece.

Cuidando de si mesmo, você cuida melhor das pessoas que ama, do mundo em que vive e torna suas escolhas mais eficazes, valorosas e conscientes.



## A psicoterapia como um processo de autoconhecimento

A psicoterapia é um processo de **autoconhecimento** que acontece com a ajuda de um profissional.

Talvez aqui você pergunte se precisa realmente de ajuda para se conhecer, já que você convive consigo mesmo há tanto tempo, pode imaginar que deveria ser um especialista em você. Infelizmente as coisas não funcionam assim. Boa parte de nossas ações, nós nem percebemos que fazemos.

Por exemplo, você está lendo esse texto agora e sua mente deve ter viajado para vários lugares, muitos pensamentos devem ter passado em sua cabeça, preocupações podem ter aparecido em algum momento, movimentos dos braços e do corpo aconteceram, sua respiração está acontecendo de forma ritmada e você não necessariamente percebeu tudo isso.



## A psicoterapia como um processo de autoconhecimento

Portanto, muitas das coisas que fazemos, executamos de maneira inconsciente, ou seja, sem tomar consciência delas. Isso vale para coisas super simples, como a sua expressão facial ao ler esse texto e para coisas complexas como o seu padrão de relacionamento, ou a maneira com que você lida com conflitos no ambiente de trabalho.

Nós temos um grande “ponto-cego” em nós mesmos. Não conseguimos perceber nossos padrões e inclinações de uma maneira tão clara, o que pode dificultar bastante que consigamos tomar decisões adequadas para nossa vida.



# Pense nisso

Existe uma grande chance de que você esteja vivendo no modo “piloto automático” por muito tempo, sem perceber as motivações e inclinações que impactam suas escolhas, e o quanto as decisões tomadas te aproximam ou afastam de uma vida boa, uma vida que vale a pena de ser vivida.



## A Psicoterapia como tratamento para transtornos psiquiátricos

Pessoas com transtornos e diagnósticos psiquiátricos também podem se favorecer bastante do acompanhamento com um psicólogo.

Os melhores cuidados para as condições que afetam nossas mentes costumam integrar uma recomendação medicamentosa e alguma forma de psicoterapia.

Com os esforços combinados das medicações e a relação intensa e profunda que estabelecemos com nossos psicólogos, potencializamos as melhoras e possibilitamos que pessoas, mesmo aquelas bastante comprometidas por suas condições psiquiátricas, possam também construir uma vida rica e significativa, não sendo mais escravas de suas doenças.





É importante saber que essas três funções da psicoterapia podem acontecer juntas. Por exemplo; se alguém procura terapia para lidar com um transtorno psiquiátrico, pode praticar o autocuidado e se conhecer mais profundamente.



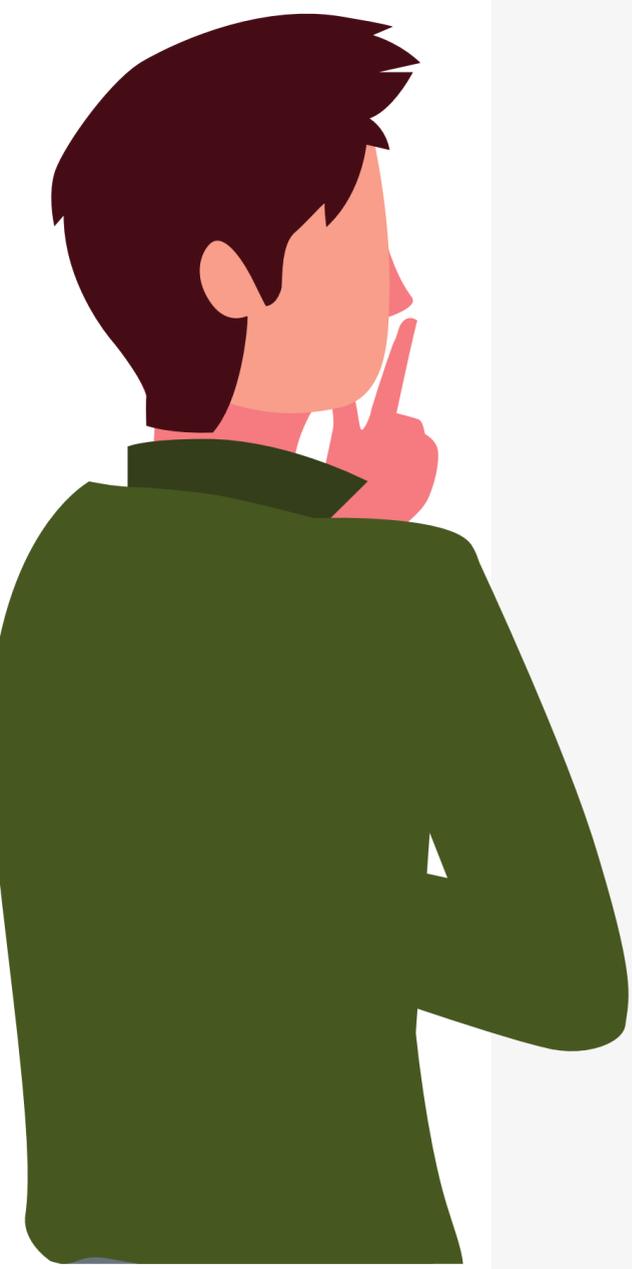
## Com o que atua a psicoterapia?

No processo da psicoterapia buscamos entender seus pensamentos, a maneira como você lida com suas emoções e seus padrões de comportamentos; as ações que você efetivamente realiza no mundo.

### Pensamentos: O que e como eu penso?

Ao longo do dia nossa mente é tomada de pensamentos. Se você parar, vai perceber que está o tempo todo pensando em alguma coisa, planejando objetivos e tarefas, imaginando cenários, lembrando de acontecimentos passados.

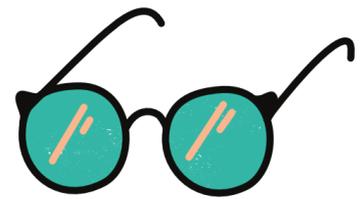
Todo esse processo acontece de maneira automática, sem que você tenha controle de como esses pensamentos surgem em sua mente. Dificilmente paramos para entender o que esses pensamentos estão “nos falando”, quais deles são bem representativos da realidade e quais deles são completamente descolados dela.



## Pensamentos: O que e como eu penso?

Costumamos nos relacionar com as nossas produções mentais como se elas fossem realidades absolutas, representações do mundo real em nossas mentes.

Contudo, nossos pensamentos não são essas representações perfeitas da realidade. Temos uma série de vieses de pensamento que foram construídos ao longo de nossas vidas, que dificultam que enxerguemos as coisas com maior clareza. É mais ou menos como se usássemos óculos de lentes verdes, víssemos o mundo todo verde, mas não percebêssemos que estamos usando esses óculos.



A função da psicoterapia é entender como são as lentes que enxergamos o mundo, como nossos pensamentos aparecem e desaparecem e como podemos nos relacionar com eles de uma forma mais tranquila.



# Com o que atua a psicoterapia? <sup>16</sup>

## Emoções: Eu sinto errado?

Emoções são manifestações fisiológicas que acontecem em seu corpo em determinadas situações. Elas sinalizam e te impulsionam para realizar algumas ações, visando lidar da melhor maneira possível com aquela situação que você está vivendo.

Sendo assim, ninguém sente errado. Você sente aquilo que é capaz de sentir naquele contexto.

A maneira como as emoções nos aparecem não é errada, mas isso não quer dizer que ela vai se manifestar sempre da mesma forma e intensidade.



## Emoções: Eu sinto errado?

Tenho certeza de que você consegue pensar em uma série de situações que, em algum momento de sua vida, eram consideradas como intensamente ameaçadoras e, com o passar dos anos e o acúmulo de experiências, passaram a ser muito mais tranquilas de serem encaradas, despertando menos respostas emocionais.

Pense um namoro, no medo de se aproximar da pessoa querida, e como isso pode ficar menos ameaçador (apesar de sempre sentirmos um friozinho na barriga) com o passar do tempo.



## Emoções: Eu sinto errado?

Pense na dificuldade em falar frente a uma sala de aula, que pode ser vista como um desafio desesperador e como, talvez com um pouco de prática, você consiga falar com mais de tranquilidade e ser mais claro, mesmo quando em frente a uma audiência.

O que sentimos e a maneira como encaramos aquilo que sentimos afeta diretamente nossa qualidade de vida e satisfação com a vida que construímos.

Mas os sentimentos não são fixos e imutáveis. No processo de psicoterapia buscamos sentir as coisas com mais leveza e lidar com nossas emoções, mesmo quando intensas, com mais compaixão.



# Com o que atua a psicoterapia?

## As ações; O que eu mudo no mundo

Por fim, mas não menos importante, podemos falar de nossos comportamentos, as ações que realizamos efetivamente no mundo, transformando-o.

Na psicoterapia trabalhamos para que nossa existência seja mais serena, e que nossa experiência de estar vivos seja mais agradável.

Assim, os comportamentos também são alvos de intervenção no processo de psicoterapia.

Juntamente ao psicólogo, você pode encontrar novas estratégias para lidar com os problemas, desenvolver novos repertórios comportamentais e atuar com mais eficácia no mundo a sua volta.



# 04

## Tipos de psicoterapia e abordagem do terapeuta.

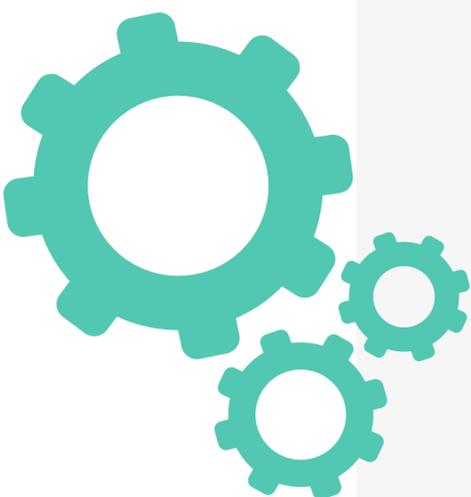
20

A Psicologia, enquanto ciência, é uma área bastante eclética e diversa. Existem inúmeras maneiras de pensar o ser humano, as relações, os ambientes e também a psicoterapia.

Devido a essa grande diversidade, temos um número enorme de abordagens de psicoterapia, com características diferentes.

Mesmo que fosse a intenção desse livro, seria muito difícil listar TODAS as abordagens, uma vez que surgem novas praticamente todos os anos. Então, aqui buscamos falar um pouco mais sobre as Terapias Cognitivo-Comportamentais, que são psicoterapias baseadas em evidências, com vários estudos de eficácia para ajudar as pessoas a lidar com diversos problemas e condições humanas.

Segundo as abordagens Cognitivo-Comportamentais, existem relações entre os pensamentos, as emoções e os comportamentos. Eles estão diretamente ligados, como se fossem três engrenagens que funcionam em conjunto.



## Tipos de psicoterapia e abordagem do terapeuta.

Se sentimos nossas emoções mais tranquilamente, nossos pensamentos também ficam mais calmos e nossos comportamentos no mundo também são diferentes.



Quando conseguimos manejar melhor nossos pensamentos, somos mais capazes de organizar e escolher nossas ações no mundo e somos mais eficazes e eficientes em lidar com os contextos que vivemos, além de ter respostas emocionais também diferentes



Mas também podemos mudar nossos comportamentos. Quando nos desafiamos a agir de maneira diferente no mundo, também sentimos e pensamos diferente.



Durante a psicoterapia Cognitivo Comportamental, vamos buscar a melhor maneira de criar as mudanças que você deseja em sua vida, agindo na forma de viver as emoções, os pensamentos e tentando novos comportamentos.



## Como escolher o psicólogo?

Você pode adotar os critérios que desejar na escolha de seu profissional, mas é importante averiguar alguns pontos:

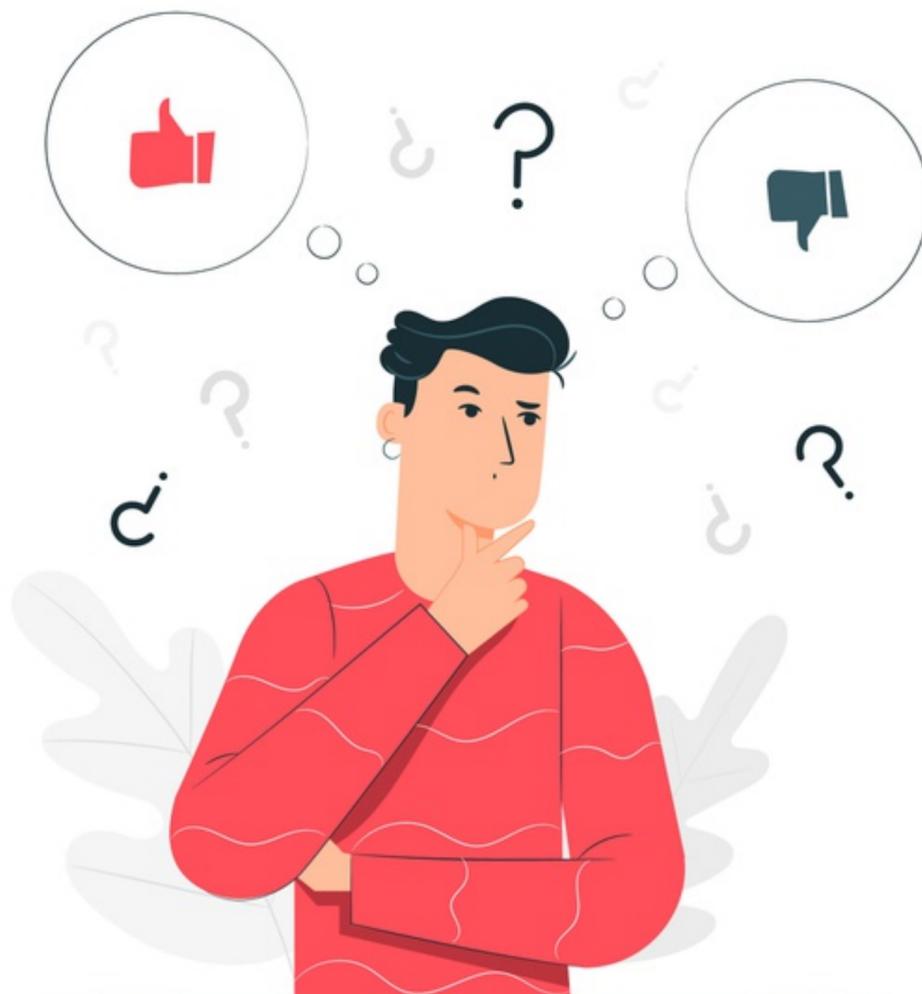
- Ao conhecer o profissional, verifique como você se sente em relação a ele, se consegue sentir confiança em seu trabalho e formação, se ele te inspira vontade de iniciar o processo.
- Quando marcar a primeira consulta, perceba se gostou da maneira com que ele interage com você, se suas interpretações e análises fazem sentido para você e se sentiu-se confortável para falar com ele dos assuntos que te fizeram procurá-lo. Essa relação paciente-terapeuta é fundamental para promover as mudanças que você deseja realizar



## Como escolher o psicólogo?

Caso não tenha sentido confiança, ou as propostas de tratamento e interpretações não façam sentido para você, se você se sentiu julgado ou invalidado de alguma maneira, fique à vontade para procurar outro profissional, pois a confiança que se estabelece na relação entre o profissional e o paciente é fundamental para o bom andamento da terapia.

Tenho certeza de que você encontrará um profissional que te desperte mais familiaridade e confiança para ingressar nesse processo profundo e transformador da psicoterapia.



# 05

## Como funciona a sessão de terapia?

Então tá, você já aprendeu que psicoterapia pode te ajudar a lidar com pensamentos, sentimentos e ações e agora está curioso para entender o que você que tem que fazer na sessão de terapia.

Quando pensamos no médico, já temos uma ideia de como devemos nos comportar. E com o psicólogo? Eu falo de tudo? tem um tempo pra falar?

O processo da psicoterapia varia dependendo da abordagem que seu psicólogo usa. Em algumas abordagens, por exemplo, os profissionais falam mais e em outras menos, quase nada.

Nas **Terapias Cognitivo-Comportamentais**, a ideia é que se estabeleça uma conversa entre psicólogo e paciente. O paciente fala sobre sua vida de forma livre, podendo começar por qualquer situação ou momento que preferir. Quanto mais você conseguir falar sobre você mesmo, mais profundo, rico e complexo é o trabalho, culminando numa transformação ainda mais intensa de sua vida.





De modo geral, a ideia da psicoterapia é que você possa falar de tudo aquilo que você acha importante, inclusive daqueles assuntos que são difíceis de conversar com amigos e familiares, aquelas coisas que a gente só permite falar com nossas próprias mentes (isso quando permitimos).

O mais importante aqui é não deixar de falar qual a razão que te levou a buscar terapia.



## Como funciona a psicoterapia?

Para que você possa falar de tudo, é imprescindível que você saiba de algumas coisas.

A primeira delas é que tudo o que acontece e é conversado na sessão de psicoterapia, é **confidencial**. O psicólogo não pode falar sobre isso com mais ninguém sem a sua expressa autorização. Então, fique tranquilo, tudo aquilo que for falado, ficará na sala da terapia. (Código de ética).

O Código de Ética do Psicólogo aborda a questão do sigilo no seu artigo 9º - "É dever do psicólogo respeitar o sigilo profissional a fim de proteger, por meio da confidencialidade, a intimidade das pessoas, grupos ou organizações, a que tenha acesso no exercício profissional."



## Como funciona a psicoterapia?

Outro ponto importante é o não julgamento. O psicólogo não está ali para julgar seus pensamentos e ações, mas sim para te ajudar a entendê-los.

Esse espaço da psicoterapia deve mesmo ser um espaço completamente seguro, para que seja possível explorar e conhecer nossas mentes por inteiro, mesmo aquelas partes que não gostamos muito de olhar.

O tempo de sessão é de cinquenta minutos (podendo variar um pouco, dependendo da sessão). Esse tempo é pensado para que a sessão de terapia tenha tempo suficiente para tratar daquilo que é falado com calma, sem atropelar nenhum assunto.

Também vale lembrar que esse tipo de psicoterapia se baseia na ideia de que a gente aprende o tempo todo e que costumamos aprender mais aquilo que se repete mais vezes. Sendo assim, a psicoterapia não acontece de uma vez só.



## Como funciona a psicoterapia?

O ideal é que aconteçam sessões, semanais (exceto em situações excepcionais). Então não se preocupe se o mesmo assunto for abordado várias vezes, isso faz parte do processo e, a cada vez que o assunto é abordado, conseguimos nos aprofundar um pouco mais nele.

Dentro da sessão de psicoterapia, você não precisa se comportar de nenhuma maneira específica, ser você é mais do que suficiente para mergulhar em um processo que pode transformar a sua vida!



# 06

---

## Em que situações o psicólogo pode me ajudar

29

Existem diversas situações em nossas vidas nas quais a conversa com um psicólogo pode ajudar.

Na prática, qualquer momento em que você está **sofrendo** com os produtos de sua mente, que você está insatisfeito com os rumos de sua vida, ou que **você se sente preso em alguma situação** ou padrão, um psicólogo pode te ajudar.

A seguir, citamos alguns exemplos de situações e condições nas quais embarcar num processo de psicoterapia pode ser muito importante, mas as situações não se restringem a essas.



Problemas para superar situações traumáticas como abusos e assédios; Aprender a se comunicar de maneira assertiva; Manejo e diminuição da ansiedade; Desenvolver autocontrole;

Problemas de acumulação de objetos sem valor; Aprender a impor limites nas relações sociais; Desenvolver autoestima;

Identificar a auto sabotagem; Desenvolver autonomia; Lidar com carência afetiva; Manejar o ciúmes; Manejo da raiva;

Avaliações de funções neuropsicológicas e comportamentais;

Problemas em relacionamentos amorosos; Fobias; Estresse;

Laudos para cirurgias bariátricas, porte de armas, porte de armas, vasectomia e outros; Compulsões alimentares, por compras, por sexo, e outras; Lidar com pensamentos automáticos desagradáveis; Tratamento para transtornos psiquiátricos; Lidar com culpa e luto; Somatização de sintomas;

Emagrecimento; Síndrome de Burnout; Aceitação da sexualidade; Impor limites aos filhos; Dificuldades infantis;

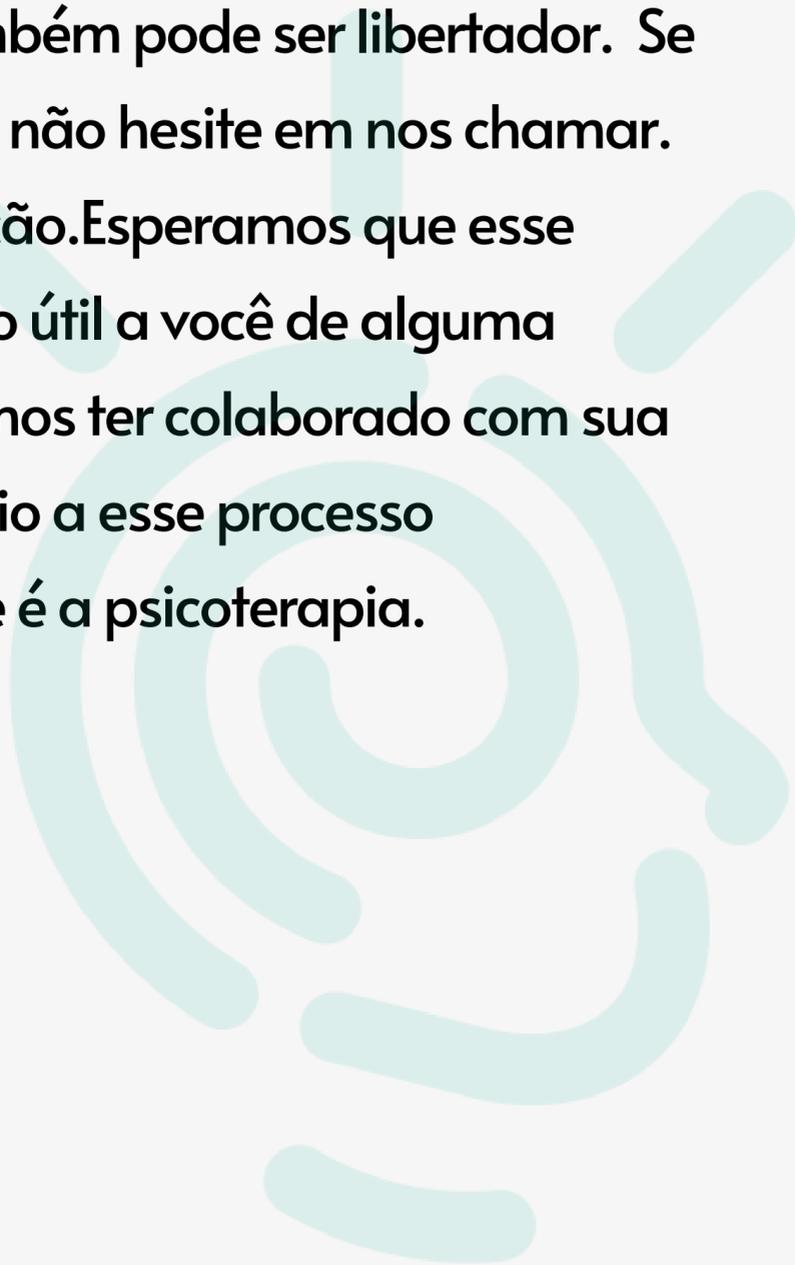
Questões de maternidade; Lidar com medos; Terminar relacionamentos abusivos; Orientação Vocacional;

Procrastinação; Workaholic; Entre vários outros.



## Por fim;

Esperamos que esse material o ajude a sanar as maiores dúvidas sobre o processo da psicoterapia e consiga diminuir um pouco os estigmas e preconceitos envolvidos na busca pelo psicólogo. A psicoterapia é um processo de transformação que valoriza o aprendizado e acredita que sempre existe a chance de lidarmos com nossas dificuldades e desafios em prol de uma vida com mais qualidade. O processo vai ficando mais claro e fazendo sentido com o passar do tempo. O primeiro passo, aquele de começar é o mais difícil e que demanda mais coragem, mas também pode ser libertador. Se ficou com dúvidas, não hesite em nos chamar. Estamos a disposição. Esperamos que esse material tenha sido útil a você de alguma maneira e esperamos ter colaborado com sua decisão de dar início a esse processo transformador que é a psicoterapia.



**Obrigada!**

**Ficou com alguma dúvida?**

**Entre em contato:**

**[contato@pensamentepsicologia.com.br](mailto:contato@pensamentepsicologia.com.br)**

**[www.pensamentepsicologia.com.br](http://www.pensamentepsicologia.com.br)**

