

PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE

PSICOTERAPIA
PSICOTERAPIA
PSICOTERAPIA



O QUE É A

A **Psicoterapia** (à qual também nos referimos, frequentemente, apenas como **Terapia**) corresponde a um **método**, a um conjunto de **técnicas e procedimentos, baseados na evidência científica e eticamente informados**, que têm como objetivo **modificar comportamentos, pensamentos e emoções**, no sentido de reduzir o sofrimento psicológico e promover o desenvolvimento pessoal e o bem-estar.

PSICOTERAPIA?

A Psicoterapia assenta numa **relação de confiança entre profissional e cliente**, baseada num **diálogo colaborativo**.

Existem diferentes abordagens psicoterapêuticas (por exemplo, Psicoterapia Cognitivo-Comportamental, Psicanálise, Psicoterapia Humanista ou Psicoterapia Sistémica) — todas associadas às principais perspectivas teóricas da Ciência Psicológica e informadas, continuamente, pela investigação e evidência científica desta área científica.



QUEM SÃO AS/OS PSICOTERAPEUTAS?

01

400h

MÍNIMO
FORMAÇÃO
TEÓRICO/CLÍNICA

150h

SUPERVISÃO
DE CASOS DE
PSICOTERAPIA

100h

TERAPIA PESSOAL
OU DESENVOLVIMENTO
PESSOAL

A Psicoterapia **não é uma profissão**, mas uma **intervenção** e uma **especialização** adquirida por algumas e alguns **profissionais na área da Saúde**, nomeadamente Psicólogas/Psicólogos e Médicas/os Psiquiatras. Estes profissionais para além de necessitarem de pertencer a uma Ordem Profissional, que regula a sua prática, adquirem **competências específicas** em Psicoterapia através de diferentes **programas formativos**.

No caso dos Psicólogos/as, a OPP reconhece uma Especialidade Avançada em Psicoterapia. Este título de Especialista é atribuído aos Psicólogos/as que concluíram com aproveitamento a formação especializada em Psicoterapia numa das Sociedades/Associações de Psicoterapia com protocolo com a OPP (existem, neste momento, 21 Sociedades/Associações protocoladas que representam a quase totalidade das Sociedades/Associações existentes em Portugal). Este protocolo visou a definição de

critérios mínimos obrigatórios para a formação em Psicoterapia das diferentes entidades e o alinhamento com as directrizes internacionais e com o preconizado pelo Conselho Nacional de Saúde Mental sobre o que deve considerar a formação especializada em Psicoterapia, a saber: **mínimo de 400 horas de formação teórico/clínica; 150 horas de supervisão de casos de psicoterapia; e 100 horas de terapia pessoal ou desenvolvimento pessoal.**

É de referir ainda que os Psicólogos e as Psicólogas são obrigados a cumprir um **Código Deontológico** que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a prestação de serviços de qualidade. O exercício da profissão de Psicólogo/a está ainda sujeito ao Conselho Jurisdicional, que zela pela protecção das e dos clientes combatendo as más práticas em Psicologia e na Psicoterapia praticada por Psicólogas/os.

QUANDO DEVEMOS FAZER PSICOTERAPIA?

02

A PSICOTERAPIA É APENAS PARA PESSOAS COM PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL?



É claro que um processo de psicoterapia pode beneficiar pessoas que lidam com problemas de Saúde Mental. No entanto, **não precisamos de ter um diagnóstico ou um “problema” para beneficiar de um processo de psicoterapia.** A psicoterapia pode trazer-nos um conhecimento mais aprofundado de nós próprios (da forma como pensamos, sentimos e nos comportamos), pode ajudar-nos a lidar com acontecimentos de vida, a melhorar a nossa relação com os outros e a desenvolver um conjunto de competências e recursos que nos podem ajudar a lidar

com as adversidades e acontecimentos de vida, por exemplo.

Há múltiplas razões para se iniciar um processo psicoterapia. Podemos fazê-lo porque gostaríamos que alguma coisa fosse diferente ou mudasse, mas não o estamos a conseguir fazer sozinhos/as. Podemos fazê-lo apenas por curiosidade e para aumentar o nosso autoconhecimento. Podemos fazê-lo para descobrir e criar um maior propósito para as nossas vidas.

Noutros casos, a psicoterapia serve para nos ajudar a lidar com **dificuldades ou problemas de Saúde Mental** (por exemplo, ansiedade ou depressão).



Ou para nos ajudar a lidar com **acontecimentos significativos da nossa vida** (por exemplo, um divórcio, uma doença, uma situação de desemprego ou de violência, um luto, o casamento, o nascimento de um bebé ou a reforma).

No fundo, em diferentes momentos da nossa vida, podemos procurar a ajuda de um/a psicoterapeuta por motivos diferentes.



Alguns **sinais** a que devemos estar atentos/as e que indicam que poderíamos beneficiar de uma psicoterapia:

Ansiedade, preocupação e medo intensos e persistentes

Sentimentos de tristeza duradouros

Baixa autoestima

Dificuldades de concentração na escola, no trabalho, nas tarefas do dia-a-dia

Falta de prazer nas actividades de lazer habituais

Sentimentos de sobrecarga, desespero e falta de esperança

Ficar facilmente irritado/a e zangado/a

Falta de motivação

Alterações nos padrões de sono ou alimentação

Evitar familiares e amigos e isolar-se

Agressividade contra si próprio/a ou contra outros/as (por exemplo, auto mutilar-se, envolver-se em lutas ou ter ideiação suicida)

Consumo excessivo de álcool e drogas

COMO ME SINTO? ✓

A Saúde Psicológica é parte integrante e muito importante da nossa saúde e bem-estar. **Quando nos sentimos psicologicamente bem**, temos mais energia e maior capacidade de resolver problemas quotidianos, de enfrentar o stress do dia-a-dia e de gerir as incertezas que fazem parte da vida.

Contudo, determinados **acontecimentos, a nível pessoal** (por exemplo, um problema de saúde, uma separação ou divórcio, um problema no trabalho ou a perda de emprego ou rendimentos) ou a nível social (por exemplo, uma crise económica, uma catástrofe natural, uma pandemia ou uma guerra) podem ser muito desafiantes e ter **impacto na forma como nos sentimos, pensamos e agimos**, afectando **negativamente a nossa Saúde Psicológica e bem-estar**.

É **muito importante monitorizarmos e cuidarmos da nossa Saúde Psicológica e do nosso bem-estar** – sempre, mas sobretudo em períodos particularmente exigentes da nossa vida.

Utilize esta Checklist para reflectir sobre **como se tem sentido nas últimas duas semanas**. Responda, o mais sinceramente possível e com base na sua experiência pessoal, **asinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for "sim, na maior parte do tempo"**.

Não existem respostas "certas" ou "erradas", esta Checklist serve apenas para que possa reconhecer e reflectir sobre os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos recentes.

Os resultados desta Checklist não constituem, de forma alguma, uma avaliação ou diagnóstico psicológico. Servem apenas para o ajudar a pensar sobre si próprio/a, sobre como se tem sentido nas últimas duas semanas. Independentemente dos resultados, **se está preocupado/a com a sua Saúde Psicológica, procure ajuda profissional** – um Psicólogo pode ajudar.

- Sinto-me muito cansado/a, com falta de energia.
- Sinto-me muito nervoso/a, ansioso/a e/ou irritável.
- Estou constantemente preocupado com alguma coisa.
- Sinto-me pessimista, sem esperança no futuro.
- Sinto-me triste, nada me anima.
- Não tenho motivação ou interesse em fazer as actividades que antes me davam prazer.
- Tenho dificuldade em concentrar-me e/ou tomar decisões.
- Sinto-me sozinho/a e/ou que não tenho a quem pedir ajuda ou apoio se precisar.
- Discuto com a minha família ou amigos.
- É difícil relaxar.
- Sinto que não sou útil para ninguém.
- Sinto que tudo é um esforço para mim.
- Sinto que não consigo lidar com esta situação e/ou que não controlo a minha vida (o meu comportamento, pensamento e emoções).
- O meu padrão habitual de sono e/ou apetite alterou-se (ex. não consigo dormir, durmo mais; como mais, como menos).
- Consumo mais álcool do que era habitual.

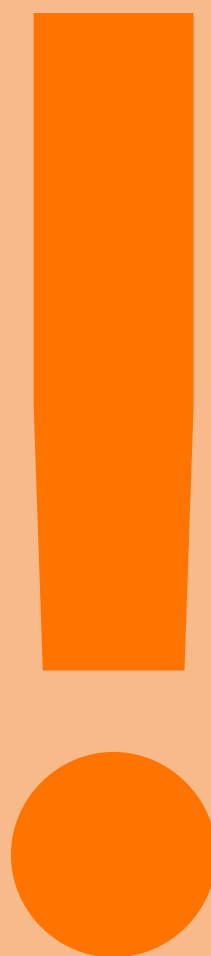
RECURSOS DE APOIO

PREENCHER A CHECKLIST

Não ignore os sinais de alerta ou a sua sensação de que “alguma coisa não está bem”. Não desvalorize as dificuldades e os problemas na esperança que desapareçam sozinhos. **Não precisamos de esperar por situações de crise ou por estarmos desesperados/as para pedir ajuda** – pelo contrário, **quanto mais cedo procurarmos ajuda, melhor** (mais eficaz será a solução para as nossas preocupações, dificuldades e problemas).

SAIBA MAIS EM [EUSINTO.ME](https://eusinto.me)

Embora **procurar ajuda** possa ser um **passo importante** para **melhorar ou manter a nossa Saúde Psicológica e Bem-Estar**, pode ser **difícil saber por onde começar ou a quem nos dirigirmos**, pode levar algum tempo e ser particularmente difícil quando não nos sentimos bem. É natural também que tenhamos **dúvidas** sobre se precisamos realmente de procurar ajuda.



COMO É QUE A PSICOTERAPIA PODE AJUDAR?

NÃO CHEGA FALAR COM UM AMIGO/A?



A Psicoterapia não é uma “cura milagrosa” ou uma “receita rápida” para nos sentirmos “bem”. No entanto, a investigação demonstra que cerca de **50% das pessoas melhora** ao fim de **oito sessões**, e cerca de **75% das pessoas** sente benefícios/melhorias após **seis meses de Psicoterapia**.

A Psicoterapia **é eficaz** e pode ajudar-nos a lidar com a ansiedade, o stresse, a depressão ou outros problemas de Saúde Mental. Pode ajudar-nos a desenvolver competências para ultrapassar desafios na nossa vida pessoal, familiar ou profissional. Pode melhorar a nossa saúde e bem-estar, a nossa relação com os outros e connosco próprios. **Os seus benefícios mantêm-se, mesmo depois do processo psicoterapêutico ter terminado.**

Embora, os nossos amigos/as, parceiros/as ou familiares possam oferecer-nos um apoio fundamen-

tal em todas as fases e momentos da nossa vida, frequentemente, não nos sentimos completamente à vontade com eles, temos medo de os magoar com algo que digamos ou medo de ser julgados/as. **Os e as Psicoterapeutas são profissionais especializados e podem ajudar-nos a explorar o que pensamos e sentimos num ambiente seguro, confidencial e livre de julgamentos**, bem como a desenvolver perspectivas, competências e estratégias para lidarmos melhor com as nossas dificuldades, problemas e acontecimentos de vida.

A Psicoterapia pode ajudar todas as pessoas, independentemente da sua idade, género ou outras características, **ao longo de todo o ciclo de vida** (desde a infância à velhice).

50%

melhora ao fim
de **8 sessões de**
Psicoterapia

75%

sente benefícios
após **6 meses de**
Psicoterapia

O QUE ACONTECE DURANTE UMA SESSÃO DE PSICOTERAPIA?



Se nunca fizemos uma sessão de Psicoterapia **é natural que tenhamos questões e dúvidas sobre o que vai acontecer:**

- 01. Será preciso falar muito?**
- 02. Terei de discutir a minha infância?**
- 03. Vai fazer-me muitas perguntas?**
- 04. Vou sentir-me à vontade?**

Quando chegamos ao local da sessão, a nossa experiência poderá ser muito semelhante à que temos quando vamos a uma consulta médica: aguardamos numa sala de espera até que nos chamem. Durante este tempo, podemos sentir alguma ansiedade e até duvidar se foi a decisão certa marcar a sessão. Mas, não há qualquer razão para não experimentar e dar uma oportunidade a uma situação que nos pode ajudar.

A primeira sessão costuma ser um pouco diferente das sessões seguintes (caso existam). É um momento para Psicoterapeuta e cliente se conhecerem e perceber como é que a relação e o processo podem funcionar. Geralmente, as sessões duram cerca de 50/60 minutos. O ou a Psicoterapeuta pode começar por lhe perguntar o que o/a levou à sessão, sugerir-lhe que partilhe o que se passa na sua vida ou o que está a pensar, com que dificuldades ou problemas o/a pode ajudar ou se há algum objectivo que gostasse de discutir.

É importante lembrar que, **na maior parte dos casos, necessário mais do que uma sessão. Não espere respostas imediatas para as suas questões, problemas ou dificuldades** – ainda que, nalgumas situações possa, rapidamente, começar a sentir alterações na forma como pensa e se sente relativamente às questões que a/o levaram a marcar a sessão.

O/a Psicoterapeuta vai ouvi-la/o, sem o criticar ou julgar. Pode falar, com total honestidade, sobre como se sente – sem se preocupar se vai magoar os sentimentos de alguém, estragar uma relação ou ser penalizado/a de alguma forma. Pode dizer tudo o que quiser ou precisar. O que disser será confidencial e ficará apenas entre si e a/o profissional.



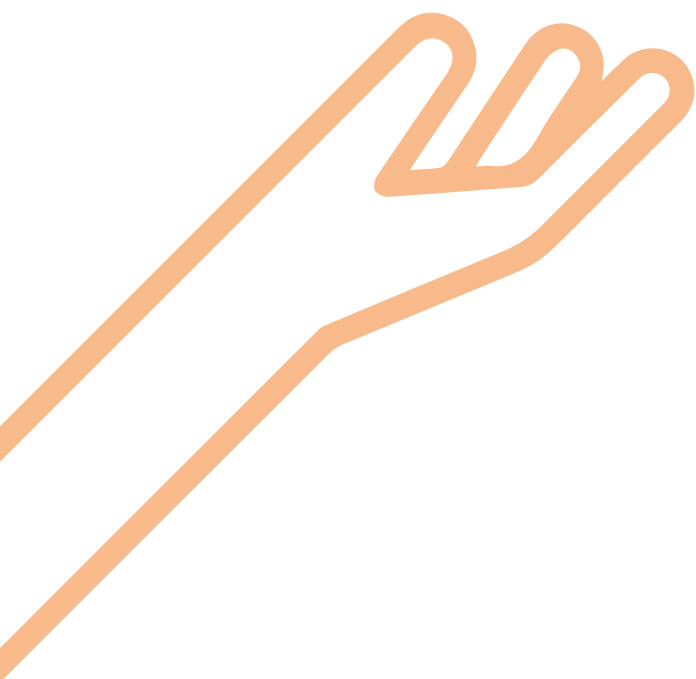
(salvo em circunstâncias muito específicas ou numa situação em que se coloque em perigo de vida a si próprio/a ou a outras pessoas – os limites da privacidade são esclarecidos e ficam explícitos na primeira sessão).

Não precisa de dizer nada que não se sinta confortável em dizer ou de falar sobre assuntos que não queira abordar. Afinal, acabou de conhecer a/o Psicoterapeuta. É natural que precise de algum **tempo para estabelecer uma relação de confiança**.

Durante a sessão pode sentir coisas muito diferentes, incluindo tristeza, alívio, conforto ou desconforto. Mesmo que não fale sobre tudo o que a/o preocupa ou a/o levou a iniciar o processo de Psicoterapia, a primeira sessão pode ser uma experiência que despoleta emoções fortes.



**CADA PESSOA É ÚNICA,
CADA PSICOTERAPEUTA TAMBÉM
E CADA RELAÇÃO ENTRE CLIENTE E
PSICOTERAPEUTA É DIFERENTE — O QUE
SIGNIFICA QUE NÃO EXISTE UMA DESCRIÇÃO
UNIVERSAL DE UMA PRIMEIRA SESSÃO
(OU DE SESSÕES SUBSEQUENTES).**



Mesmo que se sinta logo melhor no final da primeira sessão, é importante ter expectativas realistas. Na maior parte das situações, é necessário um conjunto de sessões para que haja espaço para existir um processo de compreensão de problemas ou dificuldades. A/O Psicoterapeuta não é mágica/o e não resolverá os seus problemas, nem vai dizer-lhe o que tem de fazer, mas pode ajudá-lo a lidar com eles e a chegar a soluções que sejam adequadas para si. Será um **esforço conjunto**, baseado na relação que estabelecerem.

Se, porventura, a primeira sessão com um/a Psicoterapeuta não for uma boa experiência, não desista. Tente novamente. Experimente mais uma ou duas sessões com o mesmo/a Psicoterapeuta ou procure outro/a.

EXISTEM DIFERENTES TIPOS DE PSICOTERAPIA?

05



SIM



Há diferentes abordagens psicoterapêuticas. Um/a Psicoterapeuta pode recorrer a uma ou a mais abordagens para ajudar o/a cliente. Determinadas abordagens são mais focadas no diálogo que acontece entre Psicoterapeuta e cliente durante a sessão, outras incluem a realização de algumas tarefas práticas durante ou entre sessões. Algumas abordagens concentram-se mais nas experiências do presente, outras também dão relevância a experiências passadas.

Não existe uma abordagem terapêutica que seja a melhor para todas pessoas. Às vezes uma abordagem funciona melhor para determinadas pessoas/situações, noutros casos/situações, funciona melhor outra abordagem. **O que é realmente importante é que o/a Psicoterapeuta que escolha seja um especialista reconhecido, com conhecimentos e competências** que lhe permitam ajudá-lo/a com as suas preocupações, dificuldades ou problemas.

**HÁ AINDA DIFERENTES FORMATOS:
PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, DE GRUPO,
DE CASAL OU FAMILIAR.**

COMO PROCURAR UM/A PSICOTERAPEUTA?

06

ENCONTRE UMA SAÍDA



Se se sentir confortável em partilhar com familiares ou amigos que está à procura de um/a Psicoterapeuta, peça-lhes uma recomendação. Pode também pedir referências ao seu Médico de Família ou a outros Profissionais de Saúde.

Pode procurar Psicólogos/os tendo por base a sua localização geográfica em **Encontre uma Saída**. Em Portugal, a inscrição na Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) é uma condição legal necessária para o exercício da Psicologia. Para confirmar se determinada/o Psicóloga/o é um profissional qualificado procure pelo seu nome ou número de cédula profissional no **Directório** da OPP. Aqui pode ainda verificar se a/o Psicóloga/o tem Psicoterapia como Especialidade Avançada. Saiba mais sobre **o que deve ter em atenção se procurar ajuda de um Psicólogo ou Psicóloga**.

Os Psicólogos e Psicólogas que têm uma Especialidade Avançada em Psicoterapia, para além da sua

formação de base (5 anos de formação académica e 1 ano de experiência profissional) têm também, pelo menos, mais 4 anos de prática profissional e fizeram formação especializada em Psicoterapia, cumprindo um mínimo de 400 horas de formação teórico/clínica; 150 horas de supervisão de casos de psicoterapia; e 100 horas de terapia pessoal ou desenvolvimento pessoal. Os Psicólogos e as Psicólogas são obrigados a cumprir um **Código Deontológico** que promove um conjunto de princípios éticos fundamentais para qualquer forma de intervenção psicológica, assegurando a prestação de serviços de qualidade. O exercício da profissão de Psicólogo/a está ainda sujeito ao **Conselho Jurisdicional**, que zela pela protecção das/os clientes combatendo as más práticas em Psicologia e na Psicoterapia praticada por Psicólogos/os.

Na conversa inicial com o/a Psicoterapeuta (por telefone ou na primeira sessão) não hesite em fazer perguntas.

Por exemplo:

**ESTÁ A
ACEITAR
NOVOS
CLIENTES?**

**TRABALHA COM ADULTOS/
CRIANÇAS/ADOLESCENTES/
CASAIS/FAMÍLIAS?**

**HÁ QUANTO
TEMPO
PRÁTICA
PSICOTERAPIA?**

**TEM EXPERIÊNCIA EM AJUDAR
PESSOAS COM OS MESMOS
PROBLEMAS?**

**QUAIS SÃO AS SUAS ÁREAS
DE ESPECIALIDADE?**

**ESTÁ INSCRITO
NA ORDEM DOS
PSICÓLOGOS?**

**QUAL É O
VALOR DA
SESSÃO?**

**PODEREI ACEDER A ALGUMA
COMPARTICIPAÇÃO?**

Dado que a Psicoterapia é um trabalho de equipa é essencial que o/a cliente e o/a Psicoterapeuta trabalhem juntos/as.

Um dos **factores mais importantes para determinar até que ponto um/a Psicoterapeuta em particular é o/a mais indicado/a para nós**, depois de se confirmar as suas credenciais e competência profissionais, **é o nível de conforto que sentimos junto dele ou dela**. A **relação estabelecida entre nós e o/a Psicoterapeuta é central para o sucesso da Psicoterapia**. Não devemos ter receio de procurar mais do que um/a profissional até encontrarmos alguém que nos faz sentir confortáveis e que nos inspira confiança.

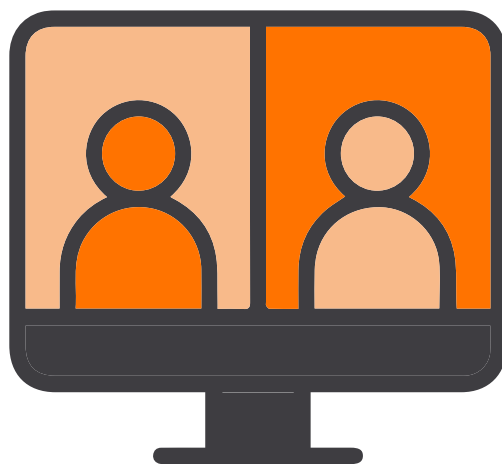


NUMA SITUAÇÃO DE CRISE

LIGUE PARA O SERVIÇO DE
ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO
DA LINHA SNS24

808 24 24 24

AS SESSÕES DE PSICOTERAPIA PODEM ACONTECER À DISTÂNCIA (ONLINE)?



Sim, podem. A prática da psicoterapia à distância segue as mesmas regras e princípios que a prática da psicoterapia presencial.

Sempre que a intervenção psicológica ocorrer à distância, o/a Psicoterapeuta pode ainda solicitar o preenchimento de um **Consentimento Informado**, que inclua informação detalhada sobre o registo e manipulação da informação obtida, explicitação de aspectos relacionados com a tecnologia, clarificação da importância de o/a cliente estar num espaço privado assegurando não ser interrompido/a, bem como as condições de facturação dos serviços prestados e meios de pagamento, quando aplicável.

COMO SABER SE UMA TERAPIA É BASEADA EM EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS?

ALGUMA COISA NÃO ME PARECE CORRECTA, POSSO FAZER QUEIXA?



Suspeite de “Terapias” sobre as quais não existe muita informação (o que são, como funcionam e que eficácia têm). A Pseudociência e as Pseudoterapias, praticadas por Profissionais de Saúde ou outros, constituem uma oferta disponível do mercado sem o apoio científico necessário que permita avaliar a sua segurança, validade e utilidade, embora se possam apresentar sob uma falsa aparência científica e uma pretensa finalidade em Saúde. Conheça algumas recomendações para o processo de tomada de decisão em Saúde, na página sobre **Ciência com Evidência**.

Os Profissionais de Saúde que praticam Psicoterapia são profissionais especializados e credenciados, que recorrem exclusivamente a intervenções

reconhecidas pela Ciência e, portanto, só aplicam procedimentos e técnicas baseadas na investigação e evidências científicas sólidas, que garantem a sua segurança e eficácia.

Se tem alguma dúvida sobre se a prática de um Psicólogo ou Psicóloga está correcta, pode e deve recorrer à Ordem dos Psicólogos, uma vez que esta é a instituição que regula a profissão de Psicólogo(a) em Portugal. Como tal, a Ordem está habilitada a esclarecer questões de ética e deontologia, através do Código Deontológico em vigor, e a investigar sobre as práticas e/ou exercer, sempre que se justifique, o poder disciplinar sobre os profissionais inscritos de acordo com o Regulamento Disciplinar em vigor.

Caso pretenda apresentar uma queixa ou reportar uma situação de má prática profissional de um psicólogo ou psicóloga poderá preencher o formulário.

[PREENCHER O FORMULÁRIO](#)

EXISTE ALGUMA TABELA DE PREÇOS E COMPARTICIPAÇÃO PARA SESSÕES DE PSICOTERAPIA?



No respeito pelo princípio da livre concorrência, não é possível disponibilizar valores de referência para sessões de Psicoterapia.

Alguns seguros de saúde, além da ADSE e outros subsistemas, compartilham sessões de psicoterapia. Dependendo do tipo de cobertura do seguro, as pessoas seguradas podem usufruir de pacotes de sessões de Psicoterapia, geralmente com um número limitado de sessões, onde uma parte do valor é compartilhado pela seguradora.

