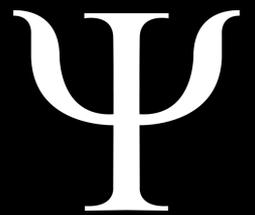
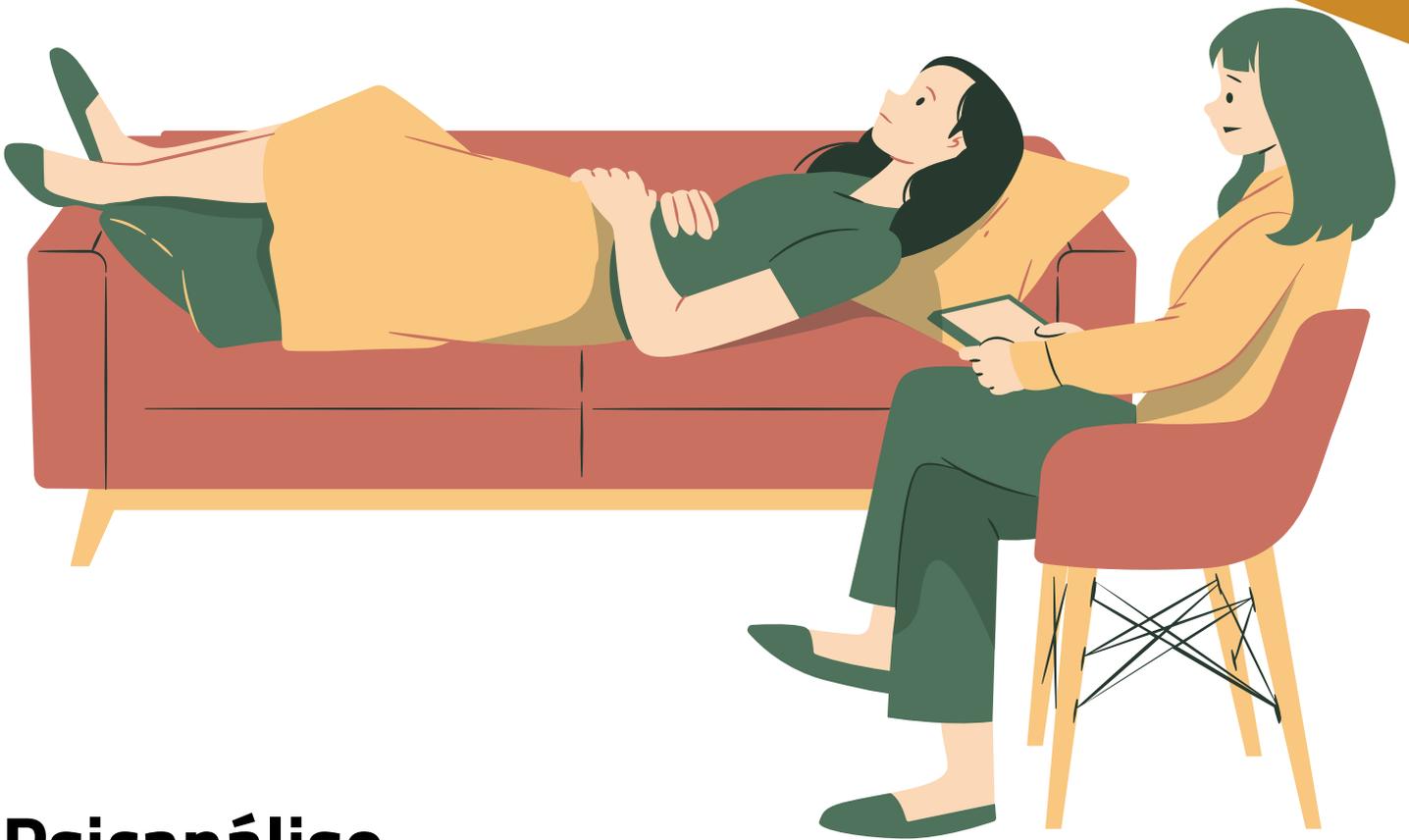


**VOCÊ SABE QUAIS SÃO AS
PRINCIPAIS ABORDAGENS
DA PSICOLOGIA?**



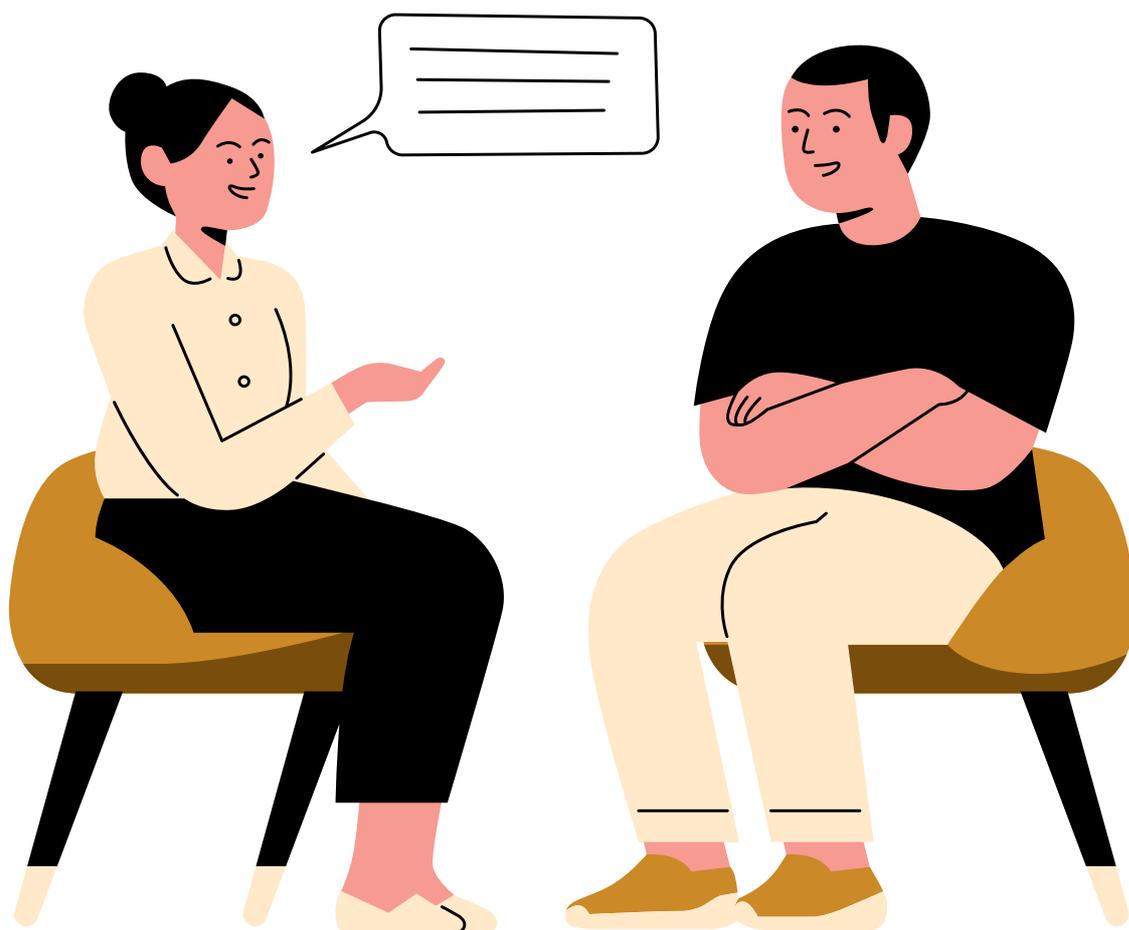


Psicanálise

Essa, provavelmente, é a abordagem da Psicologia mais conhecida pelas pessoas em geral. Sigmund Freud é o nome do teórico que a desenvolveu — e que é famoso até hoje, inclusive em muitas expressões bem-humoradas (como o clássico “Freud explica”).

O conceito central do pensamento freudiano é o inconsciente. Segundo ele, muitas das emoções e dos comportamentos humanos têm causas desconhecidas pela pessoa, já que estão fora do nível da consciência racional. Nesse contexto, fazer terapia com um psicanalista permite que o paciente conheça melhor seu inconsciente e compreenda o que vive de maneira mais profunda.

A principal estratégia clínica da psicanálise é a fala e uma de suas características marcantes é que não se configura como um tratamento diretivo. A terapia com essa abordagem parte da associação livre, ou seja, estimula que o paciente fale sobre o que quiser, sem muitas intervenções do psicólogo.



Humanismo

O humanismo é outra das abordagens da Psicologia mais conhecidas. Na verdade, ele funciona como uma corrente de pensamento que reúne várias abordagens — como a Terapia Centrada na Pessoa e a Gestalt-Terapia. Elas partem de uma base filosófica comum (principalmente ligada ao existencialismo e à fenomenologia).

Uma das principais características do humanismo é o foco no momento presente. Além de dar atenção especial ao modo como a pessoa se sente hoje, outro fator importante para o humanismo é a relação terapêutica. Os princípios da teoria estimulam que o psicólogo se esforce para deixar de lado suas pré-concepções sobre o paciente para se aproximar ao máximo da experiência pelo ponto de vista dele. Os terapeutas dessa abordagem podem usar, além da fala, diversas estratégias clínicas. São comuns, por exemplo, técnicas artísticas e trabalhos corporais. Apesar de também não ser um tratamento diretivo, o profissional é mais ativo na terapia — ele se mantém presente no diálogo e realiza intervenções quando julga necessário.



Terapia Cognitivo Comportamental

Abordagem que relaciona os pensamentos, as emoções e os comportamentos humanos.

Para os teóricos da terapia cognitivo-comportamental (TCC), os pensamentos estão intimamente relacionados a como as pessoas vivem e aos sofrimentos emocionais que elas têm. Por isso, o psicólogo da TCC não foca apenas na modificação de comportamentos, mas de padrões de pensamento que estão na origem deles.

O psicólogo parte da ideia de que problemas de ansiedade podem estar relacionados, por exemplo, a pensamentos disfuncionais de baixa autoestima ou medo excessivo. Assim, o objetivo da terapia é identificar esses padrões e ajudar o paciente a modificá-los para que seja possível diminuir os sintomas e viver com mais qualidade.

É uma terapia bastante diretiva. Ela funciona a partir de objetivos que são estabelecidos entre o psicólogo e o paciente. Dessa forma, as sessões são estruturadas em torno dessas metas e o profissional utiliza diversas técnicas e atividades para intervir nos problemas trazidos pela pessoa.



Programa de saúde integral

Aqui na Cafaz, nós temos o Programa de Saúde Integral, que atende beneficiários a partir de 18 anos de idade. No P.S.I nós possuímos 4 especialidades: psiquiatria, homeopatia, acupuntura e psicologia (com todas as abordagens citadas). Para participar do Programa, o beneficiário deve aceitar ser acompanhado por pelo menos duas dessas especialidades, de forma a possibilitar que nós tenhamos um acompanhamento integral de sua saúde. Primeiramente, para admitirmos o beneficiário do Programa, nós realizamos uma entrevista inicial, que chamamos de anamnese, na qual fazemos algumas perguntas pontuais para entendermos a demanda e fazer os encaminhamentos necessários posteriormente. As consultas do P.S.I estão acontecendo de forma remota, com exceção da acupuntura, que está ocorrendo no consultório particular da dra. e das consultas psiquiátricas, que já voltaram presencialmente na sede da Cafaz (a depender da demanda). A anamnese acontece com agendamento e por chamada telefônica. Nós marcamos um dia e um horário confortáveis para que possamos realizar a ligação e a anamnese.

ENTRE EM CONTATO

CONOSCO:



3101 2636