PSICOLOGIA E BEM ESTAR

PSICRONOS
Psicologia Clínica e Formação

1 . outono de 2012

Parceria GRUPO IMPRESA / PSICRONOS

Como é que a psicologia e a psicoterapia o (a) podem ajudar

Por Isabel Botelho

Uma intervenção psicológica ou psicoterapêutica adequada pode ajudá-lo(a) a compreender-se e aceitar-se melhor, a descobrir partes suas que desconhecia, a ultrapassar ou saber enfrentar uma variedade de vivências dolorosas e a lidar com assuntos causadores de desconforto, apreensão, ineficácia, estagnação, isolamento, irritabilidade. Aqui têm lugar o stress, a depressão, a ansiedade, a tristeza, a baixa auto-estima, a falta de concentração ou de atenção, a procrastinação, problemas relacionais, transtornos alimentares, adições, comportamentos compulsivos, obsessões, trauma, fobias, abuso, *bullying*, *burnout*, questões de personalidade e de identidade, ataques de pânico, alterações de humor, perda, luto, questões psicológicas associadas a doenças crónicas (fibriomialgia, diabetes, cancro, para citar algumas), ou consequências psicológicas de experiências passadas, mais recentes ou mais longínquas, que afetam o funcionamento atual.

As incessantes dúvidas, hesitações ou questionamento de si, podem revelar-se bastante desgastantes. A psicoterapia pode ajudar. Uma nova relação, terapêutica, pautada pelo acolhimento pleno, segurança e regras, é um fator crucial para o próprio processo terapêutico, contribuindo para um maior fortalecimento psicológico, uma maior capacidade para lidar com os desafios enfrentados, ou facilitando a expressão das dúvidas e dos desejos mais íntimos ou dos talentos por revelar. O espaço terapêutico é um espaço a dois que o paciente sabe ser seu para se pensar, refletir, colocar

Como é que a psicologia e a psicoterapia o (a) podem ajudar (cont.)

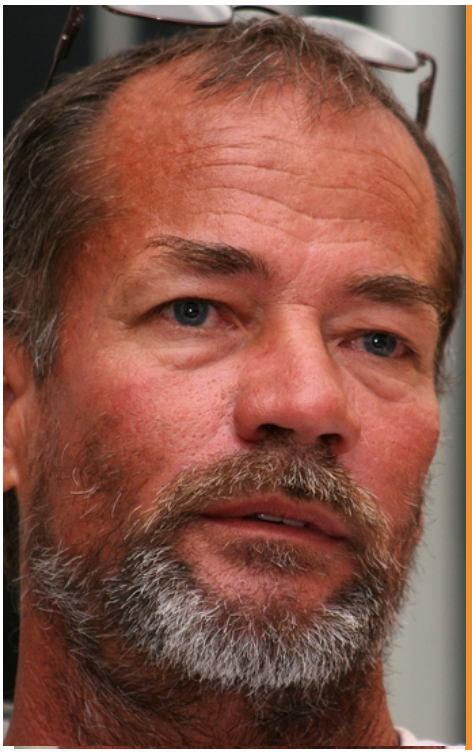
dúvidas, ensaiar a mudança, considerar novas perspetivas sobre os desafios da vida e questões relacionais.

A psicoterapia é também uma relação interpessoal intencional usada pelo psicoterapeuta para ajudar o seu paciente, ou cliente, nos seus problemas de vida, tendo em vista promover a melhoria da sua qualidade de vida.
As(os) psicoterapeutas empregam uma gama de técnicas assentes na construção da relação experiencial, na compreensão, no diálogo, no favorecimento do *insight*, na comunicação e/ou na mudança de comportamentos, atitudes, emoções e cognições orientadas para a melhoria do funcionamento e a promoção da saúde mental de uma pessoa, ou para a melhoria das relações de grupo (como no caso de uma família ou de um casal).

Afetamos e somos afetados pelos outros, pelas circunstâncias e pelos contextos; e somos sempre, dalgum modo, pessoas em situação e em relação. Nessa medida, fazemos sempre parte de um, ou de vários, sistemas nos quais interagimos.

Quando as circunstâncias envolventes se tornam mais desfavoráveis ou críticas podemos agir das mais diversas formas, de uma forma previsível ou imprevisível, de uma forma passiva ou ativa, com maior autonomia ou dependência, com maior grau de controlo ou de descontrolo, mais influentes ou influenciáveis, mais proativos ou reativos, mais resilientes ou resistentes; com maior ou menor respeito e compaixão pelo outro, de um modo mais corajoso ou medroso, mais apegado ou desapegado.

A resultante marca da experiência, e o modo como esta é ou não processada e integrada, afeta o pensamento ou o funcionamento. A humana quebra da nossa imunidade pode aí beneficiar do apoio psicológico e psicoterapêutico.

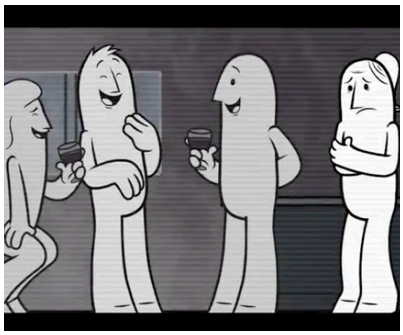


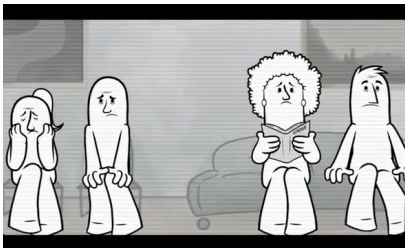
O bem estar mental permite ao indivíduo desenvolver o seu potencial, trabalhar produtiva e criativamente, construir relações fortes e positivas com outros e contribuir para a sua comunidade.

Isabel Botelho

Psicóloga / Psicoterapeuta / Coach

E: isabel.botelho@psicronos.pt





Veja os vídeos da APA:
Psychotherapy More Than A Quick Fix - Episode 1
e **Psychotherapy More Than a Quick Fix Episode 2**
disponíveis em:

http://www.youtube.com/watch?v=CvcOivVzCaI&feature=player_embedded e

http://www.youtube.com/watch?v=fbo_dtAOLD0&feature=relmfu

Pense em si.

Glossário: Especialidades clínicas

Hipnose Clínica (HC)

A Hipnose Clínica ou Hipnoterapia é a intervenção clínica efectuada com o auxílio de técnicas de hipnose. A HC é a utilização do estado alterado de consciência, ou transe hipnótico, com um objectivo terapêutico. Consiste na aplicação de um conjunto de técnicas psicológicas específicas (de sugestão e hipnóticas), integrada numa abordagem terapêutica mais ampla, que visa a resolução de problemas de saúde (mentais e somáticos).A HC é uma terapêutica adequada a um número vasto de quadros clínicos e pode ser utilizada como técnica única ou conjugada com outras modalidades psicoterapêuticas. Inúmeros estudos comprovam utilidade da HC no desenvolvimento pessoal e na terapêutica de perturbações psíquicas., sendo também muito útil no Desenvolvimento Pessoal e no Bem-Estar. A duração média das sessões é de 60 min, salvo para deixar de fumar (sessão única de 3,5h).

EMDR

O EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) é um método complexo de psicoterapia que integra muitos dos elementos de sucesso de uma série de abordagens terapêuticas, e os combina com os movimentos dos olhos ou outras formas de estimulação bilateral de forma a estimular o sistema cerebral de processamento de informações. Criado pela Dra. F. Shapiro, psicóloga do Instituto de Pesquisa Mental de Palo Alto, EUA, o EMDR é um tratamento clínico, que tem ajudado com sucesso mais de um milhão de pessoas que experimentaram dificuldades psicológicas originadas a partir de algum tipo de experiência traumática, como o abuso sexual, a negligência infantil, acidentes de trânsito e violência. O seu sucesso no tratamento de outras queixas, como a ansiedade de desempenho, questões de auto-estima, fobias, traumas e outros distúrbios de ansiedade evidencia a aplicabilidade desta abordagem. Um processo terapêutico assente no EMDR promove resultados mais rápidos que outras abordagens terapêuticas, e desenrola-se geralmente em sessões semanais ou quinzenais de 1h15 a 1h30m.

Psicanálise (P)

Fundada por Freud, é uma prática clínica com mais de um século mas com integração de muitos outros contributos teóricos desde então (Klein, Winnicott, Bíon, Steiner, Rank, Green, Kohut, só para citar alguns). A psicanálise é uma psicoterapia que reconhece o inconsciente (quer dizer, sentido e motivação fora do alcance da consciência), homenageia a importância da história do desenvolvimento do indivíduo, e faz uso de uma exploração da relação entre o terapeuta e o paciente. O trabalho psicanalítico é uma disciplina de inquérito, distinguindo-se pelas perguntas que são feitas e não pelas respostas, inevitavelmente provisórias, que podem parecer ter sido encontradas, e não uma ortodoxia da crença. Em geral o encontro psicanalítico entre analista e paciente, no divã, ocorre hoje com uma frequência que varia entre 1 a 4 sessões semanais de 45 a 50 minutos, durante 3 a 8 anos.

Psicoterapia Cognitiva-Comportamental (TCC)

A TCC é extremamente eficaz nos objetivos a que se propõe e está vocacionada para o tratamento de uma ampla gama de perturbações psíquicas e para estimular a adopção de comportamentos saudáveis. Sendo uma forma de psicoterapia que se baseia no conhecimento empírico da psicologia, integra técnicas e conceitos provenientes das abordagens cognitiva e da comportamental e foca-se na modificação dos pensamentos, emoções e comportamentos, tendo por finalidade uma melhoria sistemática dos problemas tratados. Muito orientada para o tratamento de problemas tais como transtornos de ansiedade, depressão, disfunções sexuais, distúrbios obsessivos-compulsivos e alimentares, a TCC centra-se nos problemas apresentados pelo paciente no momento em que este procura a terapia, sendo que o seu objetivo é ajudá-lo a corrigir distorções cognitivas e aprender novas estratégias para atuar no ambiente de forma a promover mudanças necessárias. É uma psicoterapia de curta a média duração, muito focalizada.

Psicoterapia Psicanalítica (PP)

Baseada no mesmo corpo teórico da Psicanálise, a PP é uma terapia face-a-face que visa ajudar a diminuir o sofrimento do paciente num espaço de tempo mais curto e com uma menor frequência de sessões (variando, geralmente, entre 1 a 2 sessões semanais de 45 a 50 min., durante 1 a 8 anos), procurando deste modo focar-se nas questões emocionais mais significativas naquele momento da vida da pessoa, e ser eficiente mas de uma forma mais adaptada às dificuldades de tempo, económicas, e de deslocação que caracterizam a vida de hoje. Com um vasto campo de abrangência a PP está ao serviço da maior parte das pessoas (adolescente, adulto ou jovem idoso) e é particularmente orientada para um trabalho de auto-conhecimento, da ampliação de possibilidades existenciais, de reestruturação da personalidade, ou de suporte emocional e busca de um sentido de vida, sendo procurada como ajuda terapêutica, ou método preventivo, por muito diversas razões pessoais e subjectivas.

Psicoterapia de Apoio

Muitas vezes pequenas crises e perdas afetivas são causadoras de uma ruptura temporária do equilíbrio psíquico, dando origem a micro-depressões ou crises de ansiedade e instabilidade. O apoio psicológico fornecido por um técnico especializado permite agilizar os mecanismos naturais de elaboração do luto e reforçar ou reorganizar o sistema defensivo em falência, facilitando ao cliente uma recuperação mais rápida e estável do seu equilíbrio psíquico.
O apoio psicológico é individual e o número de sessões necessárias é avaliado caso a caso.

Sexologia Clínica/ Terapia Sexual (TS)

Esta modalidade psicoterapêutica , em regra de curto prazo, é dirigida à sexualidade, disfunções sexuais (associadas à insatisfação no desempenho e prazer sexual e motivadas por aspectos psicológicos, ou por factores médicos - e medicamentos que interfiram no desejo ou no desempenho sexual-, ou por factores comportamentais) e orientação sexual, distúrbios da identidade de género e da preferência sexual. Na maioria dos casos são necessárias 5 a 15 visitas, de 45 min., com periodicidade semanal, quinzenal ou mensal. Muitos problemas podem ser resolvidos ou melhorados facilmente. A falta de informação é muitas vezes apontada como causa para o agravamento de diversas dificuldades ou disfunções sexuais.
A TS procura ajudar a compreender os processos intra e interpessoais e as intervenções psicoterapeuticas podem recorrer a técnicas cognitivo-comportamentais ou terapias de insight (inspiração psicanalítica).

Terapia de casal (TC)

A TC é importante para todos os casais que estão a atravessar um período de crise e que sentem desejo de lutar pela continuação da relação.
As relações amorosas e os casamentos sofrem um enorme desgaste com a rotina diária. O vínculo que se forma entre marido e mulher pode não resistir aos constantes ataques exercidos pela rotina diária e pelos desejos e ambições individuais. Não é necessário que o casal esteja à beira da separação ou do divórcio para recorrer ao aconselhamento conjugal ou à TC, mas as grandes crises podem ser minoradas ou melhor geridas com a ajuda de um psicólogo. Fazer terapia de casal é cuidar do casamento.
Numa sessão de TC ou de aconselhamento conjugal o casal é recebido em conjunto e expõe ao psicólogo o motivo(s) que os levou a procurar a terapia, as suas preocupações e como é que cada um individualmente acha que a situação poderá ser resolvida. A TC visa em primeiro lugar (re)estabelecer a comunicação entre o par e é através de uma maior abertura que se dá o efeito terapêutico. A abordagem da terapia de casal considera que o problema é sempre do par.

Terapia e Aconselhamento Familiar (TAF)

A TAF é gerida por um ou dois psicólogos clínicos com formação pós-graduada especializada neste tipo de intervenção. Visa ajudar as famílias em dificuldade a encontrarem soluções adequadas para os seus problemas. É um espaço em que a família pode ficar esclarecida e orientada relativamente a diversas questões de ordem prática e, simultaneamente, reorganizar e desbloquear dificuldades de comunicação.
A TAF não visa mediar os conflitos que possam existir entre os diferentes membros de uma família mas ajudá-los a pensarem sobre as relações que estabelecem uns com os outros e na forma como essas modalidades de interacção geram conflitos e insatisfação.

Glossário: Especialidades não-clínicas ou mistas

Orientações Vocacionais
(Ktree)

As principais intervenções contempladas, em função da situação e necessidades são:
A **Orientação Vocacional 9º Ano**, que tem em vista a Orientação Vocacional e Profissional ao nível do 9º ano de escolaridade. O aluno nesta altura debate-se com a resposta às perguntas : "Quem quero ser? O que vou fazer?". Esta fase é um período de grandes mudanças, e de grandes dúvidas face ao futuro; marcada pela insegurança ou pela dificuldade de perspetivar com clareza os desejos e as ambições profissionais e pelo peso de sentir que tem de decidir naquele momento o que quer ser amanhã. Saber quais as opções (entre as diversas modalidades de ensino e formação orientadas para o prosseguimento dos estudos, ou a possibilidade de uma entrada rápida no mundo do trabalho, com qualificação) que melhor se adequa ao perfil do(a) adolescente é o que visa o processo de orientação escolar e profissional.
A **Orientação Académica e Escolha Profissiona**l (ao nível do 12º ano, ou da frequência universitária), é uma avaliação orientada para a orientação académica e escolha profissional, quando os jovens se debatem com dúvidas muito desorganizadoras e angustiantes em relação à sua escolha profissional e respetivo curso superior, após se terem confrontado já com uma dada área de estudos e uma pré-escolha, ou um dado curso e uma dada faculdade.
A **Orientação e Aconselhamento para Reorganização Académica ou Profissional**, é uma avaliação indicada para quem, já com frequência universitária e carreira profissional já estabelecida, sente que pode não estar no caminho certo e sentir uma significativa perda de entusiasmo, ou desilusão e frustração face à profissão es-colhida ou à realidade profissional com que se depara. Destina-se a quem pretende refletir sobre se está no rumo profissional e académico certo, ou se deverá considerar outras alternativas e mudar.
Os procedimentos respeitam as diferenças individuais e, em qualquer dos casos, incluem entrevista exploratória com o adolescente ou o jovem adulto, e a realização de testes de avaliação de competências cognitivas, preferências vocacionais e de personalidade adequados à faixa etária e á sua situação académica ou profissional.

Perfil do Desenvolvimento do Bebé
(Psicronos/Ktree)

A consulta do bebé é indicada numa perspetiva de prevenção e de aconselhamento dos pais em fases cruciais do desenvolvimento, e não somente quando existem alterações ou patologia. Idealmente este aconselha-mento deveria ter início no período pré-natal, marcada pelas expectativas e ansiedade dos pais. Recorre-se à metodologia Touchpoints de Brazelton, e à antecipação das principais etapas e mudanças do bebé (alterações do sono, da alimentação, da interacção e, de uma forma geral, do desenvolvimento), no sentido de preparar os pais para as mesmas, procurando assim reduzir a ansiedade e permitir maior gratificação na relação com o bebé. Aconselha-se a observação do bebé e da dinâmica relacional com os pais às 3 semanas, entre a 6ª e a 8ª semanas, aos 4, 7, 9, 12, 15 e 18 meses, e aos 2 anos para não só potenciar as capacidades da tríade bebé-mãe-pai, mas também ajudar a despistar eventuais alterações emocionais ou do desenvolvimento, permitindo uma intervenção atempada. Esta intervenção é particularmente importante nos casos de de prematuridade, malformações congénitas ou doença grave é extremamente importante o apoio à família, no sentido de ajudá-la a adaptar-se às fragilidades do bebé e de descobrir as suas potencialidades.

Avaliações na Infância e na Adolescência
(Ktree)

Incluem os:
Despistes Psicopatológicos (exame frequentemente requisitados por outros técnicos de saúde):
Genérico(em situações em que a criança ou o adolescente apresenta alterações ao nível do comportamento e existe suspeita de psicopatologia), *Detalhado* (quando a criança ou adolescente apresenta alterações ao nível do comportamento, sem que exista ainda uma hipótese de diagnóstico pré – estabelecida), e *Específico* (para situações em que há uma hipótese diagnostica prévia);
O **Estudo do Perfil de Desenvolvimento em Crianças** (Estudo aprofundado do desenvolvimento psicomotor, das competências emocionais e sociais, assim como os processos de aprendizagem dominantes);
A **Avaliação Psicológica Global do Adolescente** (para avaliar o seu estado geral de funcionamento psicológico, com avaliação mais detalhado das áreas onde possam ser identificadas ou descritas dificuldades adjacentes)
O **Estudo Psicodinâmico da Personalidade** (com base no desenvolvimento dinâmico da personalidade, com um objetivo compreensivo, estudo do comportamento com base no perfil de personalidade);
O **Estudo da Ansiedade** (para crianças ou adolescentes que apresentam um comportamento agitado, irrequieto, dificuldade em conter as suas emoções, choro ou riso fácil, dificuldades ao nível do sono, da contenção dos esfíncteres, etc.);
O **Despiste de Depressão** (para crianças ou adolescentes que apresentam sintomas como tristeza, apatia, perturbações no sono, alimentação, etc.);
O **Estudo de Sobredotação** (quando existem suspeitas de sobredotação em crianças ou adolescentes);
O **Despiste de Perturbação por Deficit de Atenção com Hiperatividade** (para crianças que apresentam uma agitação psicomotora intensa, com concomitantes dificuldades de aprendizagem, problemáticas ao nível da quantidade e qualidade do sono, etc.;
O **Estudo da Maturidade da Criança para Ingresso na Escola** (para situações em que a criança pode entrar para o ensino primário antes da idade estipulada por lei. Estudo dos recursos psicológicos implicados na aprendizagem);
O **Estudo da Socialização /valores pessoais, interpessoais, agressividade, etc.**(para crianças ou adolescentes que apresentam dificuldades ao nível do seu processo de autonomia e socialização, sobretudo em crianças com idade escolar);
A **Avaliação do Potencial de Aprendizagem** (Estudo das áreas de aprendizagem de maior potencial e aptidão);
O Despiste de Causas de Insucesso Escolar: Dificuldades de Aprendizagem (para crianças que apresentam baixo rendimento escolar com concomitantes dificuldades na aprendizagem. Estudo completo das possíveis causas que motivam o insucesso escolar).
O **Estudo dos Níveis de Stress** (para adolescentes que apresentam níveis elevados de ansiedade e sintomas de stress);
O **Despiste das Perturbações Alimentares** (para situações em que há suspeita de alterações ao nível do comportamento alimentar). Os procedimentos variam em função da avaliação e das idades, e podem envolver entrevistas clínica com os pais e com a criança, ou o adolescente, entrevista clínica com professores. interação com a criança, realização de teste cognitivo ou de personalidade, estudo dos processos de aprendizagem, do comportamento, das competências sociais e capacidade de integração, das dinâmicas relacionais e familiares, do padrão de comportamento alimentar ou das áreas de maior aptidão.

Avaliações no Adulto
(Ktree)

Incluem:
O **Estudo da Memória** (Estudo *genérico, detalhado* ou *amplo e aprofundado* do desempenho da memória);
O **Estudo da Personalidade** (*genérico, detalhado* ou *amplo e aprofundado* do perfil de personalidade);
O **Estudo das Competências Intelectuais** (Exame *genérico, detalhado* ou *amplo e aprofundado* das competências intelectuais);
Os **Despistes Psicopatológicos** *Genérico, Detalhado*, ou *Específico* (adequados para situações em que se apresentam alterações ao nível do comportamento, ou existe suspeita de psicopatologia, com ou sem que exista ainda uma hipótese de diagnóstico pré–estabelecida;
O **Estudo Psicodinâmico da Personalidade** com base no desenvolvimento dinâmico da personalidade, com um objetivo compreensivo, estudo do comportamento com base no perfil de personalidade.
O **Despiste de Depressão** (para situações em que se apresentam sintomas como tristeza, apatia, perturbações no sono, alimentação, etc.);
O **Despiste das Perturbações Alimentares** (para situações em que há suspeita de alterações ao nível do comportamento alimentar);
O **Estudo dos Níveis de Stress** (Estudo das respostas comportamentais às situações geradoras de stress e ansiedade);
O **Estudo da Capacidade de Atenção** (Estudo da atenção focalizada, selectiva e sustentada);
A **Orientação e Aconselhamento para Reorganização Académica ou Profissiona**l (Vide Orientações vocacionais).

Avaliações na Família
(Ktree)

Incluem-se aqui,
O **Estudo das Disfunções Familiares**, ou o **Estudo da Assertividade no Casal** (investigação que pode ser útil como diagnóstico e auto-conhecimento no contexto de uma terapia familiar ou conjugal, ou ser solicitada por outros técnicos da área jurídica ou social).

Avaliação Global
(Ktree)

Na Avaliação Psicológica Completa fazemos um estudo detalhado e aprofundado das seguintes áreas:

- Desempenho das funções cognitivas (nomeadamente, memória, atenção e concentração, raciocínio, inteligência prática, inteligência criativa, organização perceptiva, etc.)
- Personalidade
- Emocional
- Socialização
- Despiste psicopatológico

Perícias de psicologia Forense
(Ktree)

Na avaliação diagnóstica e na perícia psicológica dentro do contexto jurídico e forense,o objetivo principal consiste em avaliar os danos psíquicos a que foi submetido o sujeito, vitima de um facto, experiência ou acontecimento potencialmente traumático ou ao longo de um processo de adoecimento que impõe o dano. O **estudo das características de personalidade** (Perícia de personalidade) e a **avaliação das capacidades cognitivas** (avaliação neuropsicológica) são comuns neste contexto. São analisados os danos que comprometem o bem-estar psicológico (desconforto psicológico, constrangimentos, irritabilidade, manifestação de insatisfação pessoal e com o que acontece no ambiente, alterações perceptivas; indicadores psicopatológicos, fadiga emocional, stress, perda de autonomia e dificuldades para reagir e superar sintomas; exaustão emocional, síndrome de *burnout*, transtornos de personalidade e de comportamentos, inapetência para atividades sociais, afetivas e de trabalho). No âmbito desta avaliação diagnóstica incluem-se ainda, o despiste de psicopatologia, o diagnóstico, a avaliação da perigosidade para si e para terceiros, a capacidade para tomar decisões acerca de diversos aspectos; a história relevante sobre o examinado; os resultados da avaliação; as impressões clínicas, inferências e conclusões; o prognóstico; as intervenções ou recomendações. As perícias devem permitir ao magistrado conhecer o impacto psicológico e psicopatológico no sujeito.

Avaliação Neuropsicológica
(Ktree)

Na avaliação neuropsicológica é realizado o exame das funções cognitivas (memória, linguagem, motricidade, entre outras) associadas às diversas áreas cerebrais. A avaliação é ainda acompanhada de uma prova de inteligência geral que permite complementar o diagnóstico. Fazer uma avaliação para identificar e clarificar a génese dos problemas cognitivos pode ser útil quando se sente que a memória "já não é o que era" (o declínio gradual da memória ou de outra área cognitiva.), existe dificuldade em realizar tarefas que antes não lhe punham problemas (suspeitas de défices cognitivos secundários associados ou não a transtornos de ordem médica), ou se nota uma diferença grande na sua maneira de ser nos últimos tempos (mudanças de personalidade resultantes por ex. de um traumatismo craniano ou de uma intervenção cirúrgica). As avaliações são iniciadas por uma entrevista clínica, análise de dados complementares de diagnóstico, entre outros – nesta avaliação é fundamental fazer-se acompanhar de relatórios e pareceres de outros especialistas como psiquiatria, neurologia, etc; cuja informação seja útil para o diagnóstico neuropsicológico. Em caso de compromisso da capacidade de elaborar a história clínica, o examinando deverá ser acompanhado por ente próximo ou familiar, que possa colaborar na recolha de informação por parte do psicólogo.
Muitas vezes o diagnóstico (realizado através da avaliação psicológica) é apenas a fase inicial de um processo de acompanhamento realizado pelo nosso departamento especializado em idade avançada, responsável pelas consultas de acompanhamento em consultório mas também ao domicilio.

Avaliação para Verificação de Incapacidades / Avaliação para Reforma
(Ktree)

Os processos de reforma antecipada por motivo de invalidez carecem com frequência de uma avaliação psicológica rigorosa, e isenta que ateste os impeditivos psicológicos para o exercício de determinada profissão ou, para a manutenção de uma actividade laboral de forma continuada.
Uma avaliação para verificação de incapacidades (muitas vezes denominada como "Avaliação para Reforma") tem como objetivo a elaboração de um estudo psicológico (estudo da personalidade, dos recursos cognitivos, da interferência da sintomatologia nas aptidões profissionais, avaliação da ansiedade, entre outros).
Dispomos de larga experiência na execução de relatórios cujo objectivo é a apresentação em Juntas Médicas, respeitando as normas técnicas para elaboração de relatório de verificação de incapacidades, estabelecidas pela Segurança Social.

Consulta do Aluno/Adolescente no universo escolar
(Psicronos/Ktree)

Através da nossa experiência no trabalho com adolescentes, temos vindo a constatar que maior parte das dificuldades relatadas pelos pais, dizem respeito à relação dos seus filhos com o universo escolar. A adolescência contém sempre alguns riscos de instabilidade emocional, e é sobretudo no universo escolar que são reactivados os maiores problemas, os quais carecem frequentemente de uma intervenção atempada e adequada. Os problemas que são mais frequentes incluem:
- Insucesso escolar;
- Mau comportamento;
- Desinvestimento nas actividades escolares;
- Comportamento desafiante face às normas e aos professores;
- Excesso de faltas às aulas;
- Bullying;
- Comportamento desviante como consumo de substâncias, pequenos furtos, adopção sistemática de mentiras, agressividade e violência para com os outros;
- Isolamento e apatia;
-Dificuldades no relacionamento com os colegas;
- Baixa auto-estima.

Quando identificadas e tratadas atempada-mente estas dificuldades podem reduzir drasticamente, assim como se pode prevenir a cristalização dos comportamentos e do mal-estar, fazendo toda a diferença no futuro académico, profissional e social do adolescente.
A nossa intervenção é mista (avaliação e clínica), breve e focal para este tipo de situações, estruturada de acordo com a problemática e incidindo ao nível das dificuldades, servindo também como forma preventiva no futuro. Incluí três momentos: (1) Entrevista de diagnóstico e acolhimento/ aproximadamente 2h, (2)Intervenção de acordo com o plano terapêutico definido (5 a 10 sessões com abordagem familiar, individual ou mista; e (3) Final do processo

Coaching Profissional

O coaching é uma abordagem personalizada orientada para a obtenção de resultados observáveis a curto prazo, frequentemente apontados para questões de desempenho, questões relacionais/interpessoais, objetivos, auto-conhecimento, auto-realização e auto-confiança. Com aplicação tanto na vida profissional como pessoal, o coaching baseia-se na relação profissional de interlocução e acompanhamento, que assenta na confiança, e é pautada por princípios éticos, entre os quais o da total confidencialidade. Um processo de coaching tem em geral uma duração acordada à partida (entre Coach e Cliente ou Coachee), e decorre ao longo de um conjunto de sessões (de 1H a 2H de duração) e intercaladas no tempo (em geral de 1 a 2 semanas) visando a reflexão e ação construtiva orientada para a ultrapassagem das auto-limitações e bloqueios, o alcançar de objectivos e o desenvolvimento e mudança pessoais. Pode ser realizado face-a-face ou à distância (via skype).

O trabalho de
psicólogos e psicoterapeutas

Por Isabel Botelho

O trabalho dos psicólogos e psicoterapeutas centra-se fundamentalmente em torno do desenvolvimento e mudança pessoal e profissional das pessoas, atenuando o sofrimento psíquico, promovendo a resolução de problemas, a melhor funcionalidade, e a qualidade de vida inerentes à saúde mental. Na nossa equipa clínica da Psicronos temos a possibilidade de trabalhar com colegas de diferentes especialidades e abordagens e de poder beneficiar com o funcionamento em equipa pluridisciplinar, e com a prática de intervisão clínica, refletindo periodicamente sobre questões técnicas e relacionais próprias do nosso exercício profissional, incluindo a abordagem das questões da adequação ou da eficácia da abordagem terapêutica para cada situação, ou a melhor compreensão e articulação de técnicas e modelos de intervenção. A formação, a supervisão e a especialização contínuas são também um traço distintivo da equipa, reforçando o leque de competências disponíveis nas áreas: clínicas e psicoterapêuticas, de avaliação psicológica, de orientação vocacional, e de aconselhamento profissional, ou de coaching. (ver, em caixa, o glossário das abordagens mais utilizadas na equipa). Do bebé até à pessoa mais idosa, num determinado momento da vida ou ao longo de um segmento desta, para a (o) assistir e acompanhar a si, ou a um membro direto da sua família, numa situação crítica, preocupante, ou desafiante, numa avaliação, num aconselhamento ou numa transformação, a psicologia e a psicoterapia podem fazer a diferença na sua qualidade de vida e ser parte da solução.

Quando precisar, ou entender que precisa do nosso apoio profissional, estaremos cá. Para si.

Onde estamos

GRANDE LISBOA
LISBOA
AV. ELIAS GARCIA,
137 - 4º ANDAR
1050-099 LISBOA
21 314 53 09
GERAL@PSICRONOS.PT

Almada
Rua D. Maria da Silva, n.º 8, 1º Dto – Sala F 2800-166
Almada
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Carcavelos
Rua Heliodoro Salgado, 10/104
2775-583 Carcavelos
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Cascais
Alameda dos Combatentes da Grande Guerra 247, Ed. São José, Sala 502
2750-416 Cascais
21 314 53 09 | 91 831 02 08

NORTE
Porto
Edifício do Lago I
Rua Professor Mota Pinto, nº 42F, escritório nº 1.27
4100-411 Porto
21 314 53 09 | 22 031 78 17 | 91 831 02 08

Maia
Avenida Visconde Barreiros,
71, Edifício Arcadas, 4º – Sala S
4470-151 Maia
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Stª Maria da Feira
Rua São Nicolau, nº 3, 4º
4520-181 Sta Maria da Feira
21 314 53 09 | 22 031 78 17 | 91 831 02 08

CENTRO
COIMBRA
RUA DA SOFIA, 167, 2º ANDAR, SALA G
3000-391 COIMBRA
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Castelo Branco
Av. General Humberto Delgado, nº 78/80 Ed.S. Cristóvão, r/c esq.
6000-081 Castelo Branco
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Leiria
Rua de S. Francisco, Ed. S. Francisco, nº 8A, 2º F
2400-230 Leiria
21 314 53 09 | 91 831 02 08

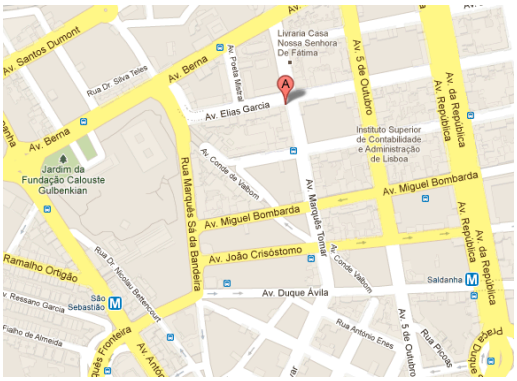
SUL
Faro
Rua de Santo António, 133 - 1º - sala 1.4
8000-284 Faro
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Portimão
Rua António Dias Cordeiro 21 A 1º Dto.
8500-559 Portimão
21 314 53 09 | 91 831 02 08

Setúbal
Consultório 1
Avenida dos Combatentes da Grande Guerra Nº45 1º Esq
2900-329 Setúbal
Consultório 2
Rua Álvaro Castelões nº 24, 2º Esq.,
2900-214 Setúbal
21 314 53 09 | 91 831 02 08

PSICOLOGIA E BEM ESTAR
PSICRONOS
Av. Elias Garcia, 137, 4º

1050-099 LISBOA



Para realizar uma marcação para si ou um familiar direto:

Contate-nos...

pelos telefones:
21 314 53 09
91 831 02 08

ou por mail:
geral@psicronos.pt
secretariado@psicronos.pt

Horário de Atendimento do Secretariado: 10h - 13h e das 14h - 18h

Coordenadora da parceria Psicronos / Impresa:
Dra. Isabel Botelho | Contatos: T 916051077 / E isabel.botelho@psicronos.pt

Beneficie de condições especiais, consulte o tarifário, e refira p.f. no seu contato, o protocolo Psicronos/impresa

Pense em si.