

# Processo Terapêutico

Informações

o teu  
lugar

The logo consists of a dark blue profile silhouette of a human head facing right. The text 'o teu lugar' is overlaid on the silhouette in a dark blue, serif font. 'o teu' is on the top line and 'lugar' is on the bottom line, both centered horizontally relative to the silhouette.

Se chegou até aqui, seja qual for o seu motivo, é porque iniciou ou está a considerar iniciar um processo de auto descoberta. Este passo, talvez o mais difícil, determinante e corajoso de todos, também já é parte do caminho. É um dos mais importantes.

Para poder aprofundar o entendimento de algumas questões de funcionamento deste processo, peço que leia este documento.

Já usei a palavra "processo" duas vezes, não é? Gostamos desta palavra.

Existem áreas diferentes no universo da psicologia, cada uma com os seus objetivos e abordagens. Aquela com que trabalhamos é uma área que dá muita importância à relação construída. Porque é através desta nova relação (entre terapeuta e paciente) que vamos criar um espaço seguro para explorar significados, levantar hipóteses, interpretar situações, estabelecer ligações... indo ao encontro da resolução das problemáticas que estão na origem das questões que traz, mesmo aquelas que pareciam já estar arrumadas no fundo da gaveta das suas memórias (por vezes, a verdade daquilo que sente reside principalmente nessas!)

Neste espaço, será possível conhecer-se e compreender-se, conectar-se com o seu sentido de liberdade e poder de decisão.

Procurar os sentidos e o seu sentido, de acordo com a sua autenticidade.

O "lugar" onde se encontra, teve uma história, múltiplas experiências. Um processo (outra vez!) construído no tempo e na consistência.

E, na terapia, precisamos dessas duas variáveis também.

**Possíveis efeitos secundários:**

Aumento da autoestima,  
reconhecimento e gestão/regulação  
dos seus sentimentos e emoções,  
melhorias nas relações interpessoais,  
capacidade de lidar de forma  
adaptativa com os desafios da vida com  
riscos de sentimentos de **bem-estar**.



## **Então, quanto tempo dura este processo?**

Depende! Pode durar alguns meses ou anos. Sei que passamos a vida a correr, queremos tudo "para ontem", mas não existe um timing certo, pois depende das necessidades de cada pessoa, dos objetivos e de muitas outras variáveis. É um processo subjetivo e, por isso, seria arriscado estabelecer um tempo objetivo para o concretizar.

## **E porque não se pode resolver em duas ou três sessões?**

Porque é um caminho que implica ativação de circuitos neuronais, memórias, compreensão de conflitos, angústias e emoções. Acredita que é possível conhecer alguém profundamente em 3 dias? Eu não! Da mesma forma que acreditamos que a complexidade de cada pessoa é tão única, singular, que não é possível trabalhar sobre ela apressando ou limitando a duração deste caminho.

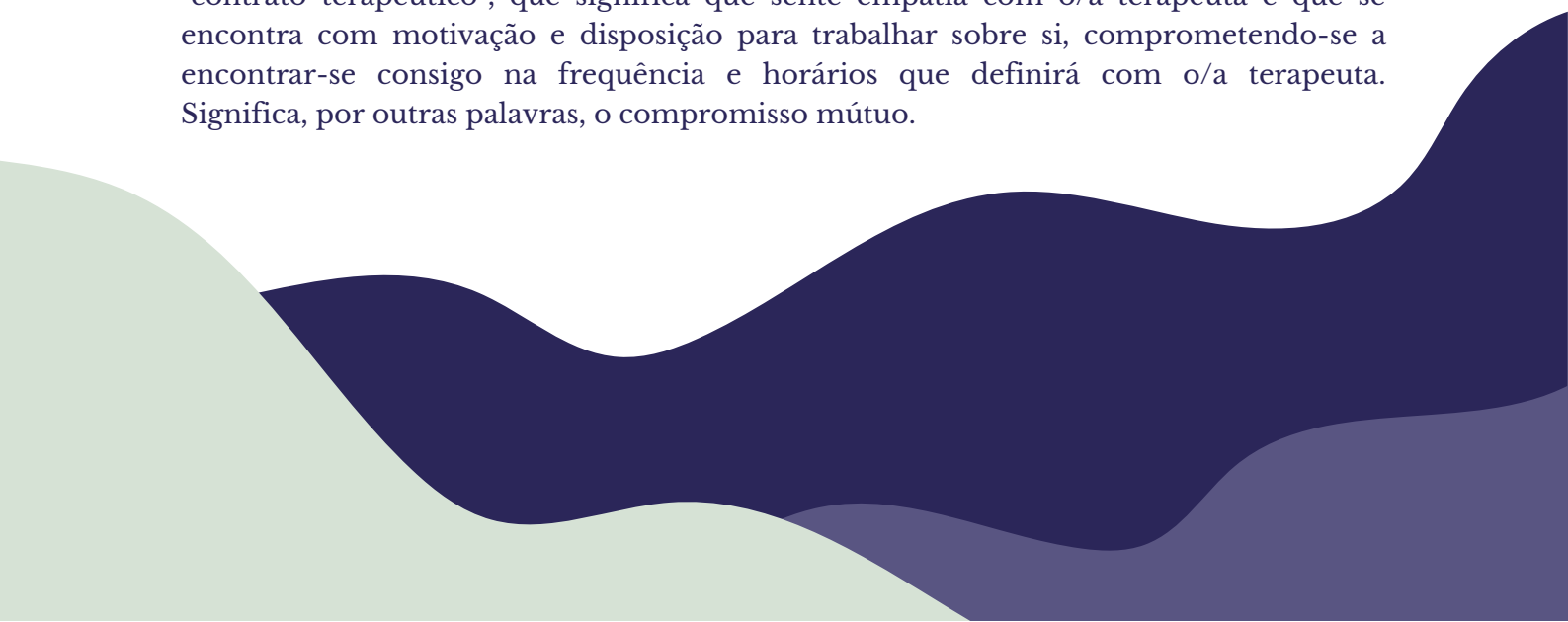
E acreditamos, não só pela nossa experiência, mas porque muitos neurocientistas antes de nós puderam comprovar, que para que seja possível criar um conjunto de novas respostas mais adaptativas e saudáveis (mecanismos e respostas neuronais), e para que estas possam integrar e consolidar dentro de si, é necessária consistência e repetição.

## **E tem de ter frequência semanal? Não se pode vir quinzenalmente ou mensalmente?**

Sim e não.

A frequência semanal possibilita a profundidade, frequência e repetição que mencionei anteriormente. Esta frequência é muito importante, sobretudo no princípio, onde nos estamos a conhecer. Tem de ficar para sempre neste registo? Não! O objetivo da terapia é devolver autonomia e independência! De acordo com o seu próprio processo vamos percebendo o benefício de espaçar ou não as sessões. No início, fica muito difícil ter efeitos com encontros quinzenais e, se assim for, seria errado considerá-lo um verdadeiro processo terapêutico. Poderá ser, então, um acompanhamento de follow up, apoio, psicoeducativo, mas não uma terapia com eficácia a longo prazo.

Não existe contrato e pode deixar a terapia ou mudar de terapeuta a qualquer momento... A decisão é sempre sua! Lembra-se quando falei da importância da relação? Ela está no centro de tudo, e quando falha, o processo fica comprometido. É importante estar atento ao que sente. Contudo, os psicólogos gostam de falar de um "contrato terapêutico", que significa que sente empatia com o/a terapeuta e que se encontra com motivação e disposição para trabalhar sobre si, comprometendo-se a encontrar-se consigo na frequência e horários que definirá com o/a terapeuta. Significa, por outras palavras, o compromisso mútuo.



## E se precisar de faltar?

Imprevistos e acidentes acontecem. Podem também acontecer do lado do/a terapeuta. É importante assim que possível avisar da falta para possibilitar a remarcação, e em caso de necessidade de remarcar por outros motivos com antecipação, contactar com antecedência (48h) para que o/a terapeuta possa reorganizar a agenda.

Tentaremos sempre agilizar, e quando existem imprevistos, tentamos reagendar e compreender as motivações. Contudo, apesar de ser muito desconfortável para nós enquanto terapeutas de cobrar o valor de sessões que não vamos poder dar, quando a razão da falta não é justificada, ou quando não é uma justificação que realmente seja motivo para comprometer a presença, deverá, na mesma, ser paga. Porquê? Porque aquele momento do dia é importante para si, porque o trabalho e dedicação do terapeuta não inicia nem acaba na sessão, e porque aquele espaço foi reservado para si apesar de não ter estado lá. Lembre-se, acima de tudo, que ao faltar estará a comprometer o seu próprio processo, e também a limitar a eficácia do trabalho do terapeuta. E ambos querem os resultados. Leia mais sobre isto na nossa **Política de Cancelamentos e Reagendamentos**.

## E se tiver dúvidas?

Cá estaremos para as esclarecer! Podemos conversar sobre elas sempre que necessário no contexto da sessão e sempre que for possível fora dela.

Em caso de **risco de suicídio** ou **situações de crise**, no caso da/o terapeuta não estar disponível deverá contactar:

**Urgência: 112**

**SOS Voz amiga: 213 544 545 | 912 802 669 | 963 524 660**

**Aconselhamento Psicológico SNS 24: 808 24 24 24**