O QUE É UM PSICÓLOGO? COMO É O TRABALHO DE UM PSICÓLOGO?

Será que eu preciso de um?

Sandro Nogueira
snpsicologo.webnode.com

APRESENTAÇÃO

Meu nome é Sandro Nogueira, Sou Psicólogo Clínico, Pós-Graduado em Saúde da Família e Especializado em Transtornos Psicológicos / Emocionais

Moro na cidade de Bocaiúva, localizada no norte de Minas Gerais. Sou casado e pai de dois filhos (Eric e Alexia)

UMA DÚVIDA DE MUITAS PESSOAS

Ainda hoje, apesar de toda a informação que recebemos diariamente através da televisão, da internet e de outros veículos de comunicação, a profissão do Psicólogo ainda é motivo de muitas dúvidas e incertezas.

A grande verdade é que a maioria das pessoas na sociedade brasileira, não sabe o que faz e para que serve um Psicólogo!

E isso faz com que o Psicólogo e a Psicologia sejam alvos de inverdades e achismos. Trazendo como consequência, a dificuldade ou a impossibilidade de acesso das pessoas que poderiam ser beneficiadas pela ciência da Psicologia através do trabalho do Psicólogo.

AFINAL, O QUE É UM PSICÓLOGO?

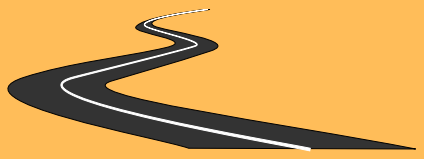
Um psicólogo é uma pessoa que cursou a faculdade e se formou em Psicologia. O curso tem a duração de 5 a 6 anos, dependendo da faculdade e da modalidade (matutino, noturno ou integral), que a pessoa estudou.
Durante o curso, o acadêmico terá aulas teóricas de diversas disciplinas, fará alguns estágios e terá que passar pela pratica clínica. Que é começar a realizar atendimentos a população, seguindo tudo aquilo que aprendeu e tendo a orientação e supervisão de um professor/psicólogo experiente.

ESCOLHA DO FUTURO PSICÓLOGO

Por volta do quarto ano de curso, o aluno precisará escolher qual será sua abordagem teórica que dará sustentação ao seu trabalho. Em outras palavras, ele escolherá a sua Linha Teórica. As abordagens ou linhas teóricas disponíveis para o futuro Psicólogo são:

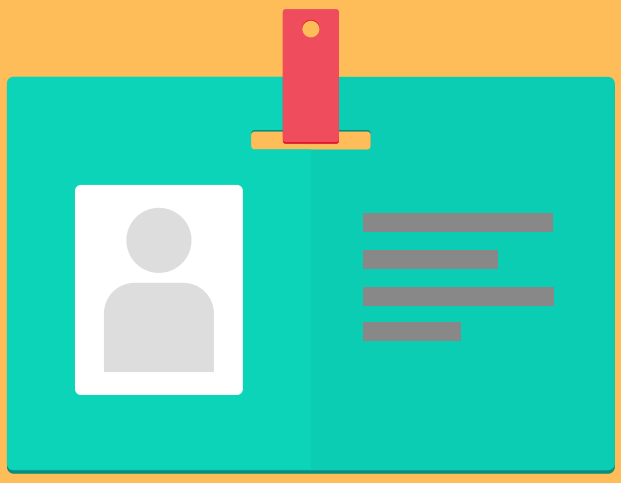
- Humanismo;
- Psicanálise;
- Analise do Comportamento;
- Sistêmica;
- TCC;
- Gestalt;
- Entre outras.

Mais calma, isso não deve te confundir...!
Todas as linhas teóricas existem para atingir o mesmo resultado, ou seja, a melhora do paciente. Na verdade, elas se destinam ao mesmo objetivo, apenas seguem por caminhos diferentes.



FORMATURA

Quando conclui o curso, o aluno recebe seu diploma, mas, ainda não pode trabalhar. Antes ele precisa se cadastrar/registrar no CFP - Conselho Federal de Psicologia. No conselho ele vai apresentar todos os seus documentos e o diploma de conclusão de curso.
Uma vez registrado, o CFP emitirá a carteira funcional do Psicólogo, onde consta o seu número de registro, ou como é mais conhecido, seu CRP - Certificado de Registro Psicológico.
Agora sim, esse Psicólogo pode começar a trabalhar, basta apenas que ele decida onde e como quer realizar o seu trabalho.



ONDE ELE IRÁ TRABALHAR

Cabe a cada profissional decidir onde e como quer exercer a sua profissão. Algumas das áreas disponíveis para esses profissionais são:

- Psicologia Educacional / Escolar - trabalhando em escolas, cursinhos, faculdades, etc;
- Psicologia Organizacional ou do Trabalho - trabalhando com empresas (com RH por exemplo) ou consultoria;
- Psicologia de Trânsito - trabalhando em clínica psicotécnica ou diretamente nos órgãos de trânsito;
- Psicologia Jurídica - trabalhando nos Fóruns ou entidades ligadas ao direito;
- Psicologia do Esporte - trabalhando com atletas, clubes esportivos;
- Psicologia Clínica - trabalhando na clínica psicológica realizando psicoterapia;
- Psicologia Hospitalar - trabalhando em hospitais, auxiliando pacientes ou familias;
- Psicopedagogia - trabalhando em áreas ligadas a educação;
- Psicomotricidade - trabalhando no auxílio a pacientes que perderam os movimentos dos membros;
- Psicologia Social - trabalhando no Cras, Creas, ONGs e Associações;
- Neuropsicologia - trabalhando com problemas realcionados ao cérebro.

IMPORTANTES OBSERVAÇÕES

Quanto as abordagens dos profissionais, elas servem apenas para que o Psicólogo tenha uma linha a seguir na sua atividade profissional. E isso também demonstra na pratica os diferentes profissionais existente no mercado. Pois, cada um segue a sua linha e forma de trabalho.

Foi citado acima alguns locais ou áreas onde um Psicólogo (a) podem exerce suas atividades profissionais, mas, foram citadas apenas algumas. Isso porque, existe muitas outras áreas de atuação do profissional da Psicologia, porque elas se ramificam.

Independente do local ou área de atuação, o Psicólogo (a) realizará seu trabalho pautado no código de ética da Psicologia, buscando sempre, auxiliar as pessoas em suas dificuldades e na construção de uma vida plena, saudável e equilibrada.

COMO É O TRABALHO DE UM PSICOLÓGO

lembrando que as explicações fornecidas aqui se aplicarão as atividades do Psicólogo no ambiente clínico. Não fazendo referêcia as outras área de atuação do profissional.

Basicamente o trabalho do Psicólogo consiste em ajudar as pessoas a entenderem melhor a si mesmos, suas dificuldades, suas queixas e situações. Para que assim consigam, da melhor forma possível, resolver os seus problemas, conseguindo como consequência disso, diminuirem ou acabarem com suas dores, angústias e sofrimentos.

AFINAL, COMO É REALIZADO O TRABALHO DO PSICÓLOGO

- O Psicólogo Clínico pode realizar seu trabalho em uma clínica médica multiprofissional, onde atuam também outros profissionais de diferentes áreas da saúde, como por exemplo o fisioterapeuta, o fonoaudiólogo, o nutricionista e etc.

- Ele pode também ter seu próprio consultório psicológico de forma particular e realizar os atendimentos a seus pacientes nesse ambiente.

- Ou ainda realizar os atendimentos aos pacientes de forma online, pela internet. Através de vídeo, áudio, ou textos.

- O atendimento que o Psicólogo realiza com seus pacientes é chamado de "sessão". A quantidade de sessões que serão realizadas pelo Psicólogo com cada paciente, vai depender muitas vezes da demanda do paciente e do problema e ser resolvido, superado ou eliminado.

- Cada sessão com o Psicólogo tem a duração de 50 minutos, podendo chegar a 1 hora. E o valor cobrado por cada sessão, ficará a critério de cada profissional.

- Na maioria das vezes o intervalo entre as sessões são de sete dias, ou seja, uma vez por semana. Mas, cabe aqui também, acordo e entendimento entre as partes sobre o intervalo das sessões.

A PRIMEIRA SESSÃO

- A primeira sessão com o Psicólogo será utilizada para que ambos, paciente e profissional se conheçam, em um primeiro momento. É onde acontece o "acolhimento".
- O segundo passo da sessão é o momento onde o paciente irá dizer ao profissional o motivo de ter procurado um Psicólogo. Vai dizer qual é o problema que está passando, ou a dificuldade que está enfrentado ou até mesmo, qual é a situação que precisa ser superarada.
- O psicólogo ouvirá o paciente com toda calma e atenção, praticando a chamada "escuta ativa". Fará alguns questionamentos ao paciente, para que assim possa entender melhor a situação, mas, voltará a ouvir o paciente. Até que o paciente diga tudo o que quer e precisa.
- No próximo passo, o Psicólogo dará uma devolutiva ao paciente, expondo suas impressões e observações sobre o que foi trazido por ele, e apresentará o modelo de tratamento/acompanhamento a ser realizado.
- Para que o tratamento se inicie é necessário primeiro que o paciente e o Psicólogo estabeleçam o contrato terapêutico. Acordando o dia e hora da sessão, os valores cobrados e a quantidade inicial de sessões a serem realizadas.

O ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO

Uma vez que a primeira sessão já tenha acontecido. A demanda do paciente já tenha sido revelada. A forma de tratamento já apresentada pelo Psicólogo e o contrato terapêutico estabelecido. É hora de começar o trabalho...!

TÉRMINO DO TRATAMENTO

O término do acompanhamento terapêutico pode acontecer em três situações:

- Quando o paciente já se sentir preparado e em condições de caminhar sozinho, enfrentando assim os seus próprios desafios;

- Quando o Psicólogo perceber que o paciente já atingiu um nível de evolução suficiente e pode, a partir de então, continuar sozinho sua caminhada;

- Quando o paciente decide encerrar o acompanhamento, mesmo ainda não estando preparado ou obtendo a alta terapêutica fornecida pelo Psicólogo.

O QUE UM PSICÓLOGO NÃO FAZ

- **Psicólogo não dá conselho.** O que ele faz é apresentar opções e possibilidades. Como também, fornecer orientações aos seus pacientes;

- **Psicólogo não resolve os problemas dos pacientes.** O que ele faz é ajudar o paciente a entender melhor seus problemas, para que assim ele consiga, visualizar seus pontos fortes e fracos e decida qual é a melhor forma de resolvê-los.

- **Psicólogo não receita remédio.** Essa é uma função exclusiva do médico. O que o Psicólogo faz é acompanhar a medicação do paciente, observando sua evolução e auxílio. E partilhando as informações com o médico e com o paciente.

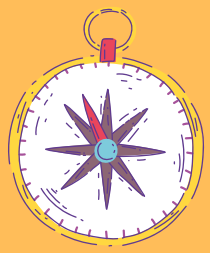
SERÁ QUE EU PRECISO DE UM PSICÓLOGO?

Para que se tenha a resposta para essa pergunta, basta apenas que você pense um pouco a respeito e faça algumas considerações, como por exemplo:

1. Estou enfrentando algum problema ou situação difícil e tenho certeza que não consigo resolver sozinho (a)?
2. Tem alguma coisa em mim ou na minha vida que não me permite andar, evoluir ou crescer e eu não sei o que é?
3. Sinto dentro de mim um buraco ou vazio que nada consegue tapar ou superar?
4. Estou tendo comportamentos ou pensamentos estranhos fazendo com que eu nem me reconheça mais?
5. Estou muito nervosa (o) ou irritada (o) com as coisas, tudo me tira do sério. Pois, estou muito estressada (o)?
6. Ando muito triste e sem ânimo para nada, parecendo que a vida não tem sentido?
7. Estou tendo palpitações, tremedeiras e sentimentos estranhos de que vou morrer a qualquer momento?
8. Estou tendo medos exagerados de coisas que antes eu não tinha e que me impedem de fazer as coisas comuns do dia a dia?
9. Estou tendo crises de pânico?
10. Não consigo me relacionar bem com ninguém, seja em casa, no trabalho, na escola ou na minha vida social e afetiva?

SERÁ QUE EU PRECISO DE UM PSICÓLOGO?

As considerações elencadas acima fazem parte de um grupo maior de sentimentos e emoções que as pessoas necessitadas de ajuda manifestam. E por isso mesmo, não são as únicas!
Elas servem apenas como parâmetro e dão uma ideia ou sinalizam a hora de buscar apoio externo de um profissional da Psicologia.



O que pode ser afirmado é que, não existe padrão ou mesmo a hora exata de buscar ajuda. Essa questão é muito pessoal e particular e a decisão pertence de cada um.

Agora, se os seus sentimentos e suas emoções estão te atrapalhando de viver o dia a dia, roubando a sua energia, trazendo grande desmotivação e impossibilitando que você se alegre ou se sinta feliz. **Isso é um sinal de alerta.**

Você não precisa enfrentar mais nada sozinho (a)

Você não precisa mais continuar sofrendo

A partir de agora, você sabe o que deve e o que pode fazer!

A vida é uma montanha russa e é você que decide se vai se divertir ou se vai sofrer!

FINAL

Bem pessoal, eu trouxe aqui para cada um de vocês uma explicação simples e de fácil entendimento do que é um Psicólogo, como é o seu trabalho e principalmente, sinais e sintomas que indicam a necessidade de procurar um profissional.

Espero sinceramente ter ajudado de alguma forma a eliminar as dúvidas que cercam a Psicologia e o Psicólogo.

Termino aqui fazendo um grande pedido. Caso você tenha se identificado com algum dos sinais de alerta descritos, por favor, não espere mais! Procure ajuda, eu me coloco inteiramente a sua disposição para te auxiliar no que for necessário. O endereço do meu site está no rodapé

Obrigado por ter chegado até aqui, um grande abraço.
Saúde e Paz.