



Bruno Henrique (e) com a mãe, Lilian, o pai, Arlen, e irmã, Maria Eduarda: toda a família faz terapia

BUSQUE AJUDA!

Centro de Valorização da Vida (CVV)
Ligue 188 (24 horas e sem custo de ligação)

o paciente possa se tornar seu próprio terapeuta”, esclarece Raphaela.

A principal premissa desse tipo de intervenção é que não são as situações que determinam os comportamentos e sentimentos, mas o significado atribuído a essas situações. O atendimento parte do pressuposto de que cada pessoa é única e de que cada olhar é formado ao longo de um conjunto de experiências, cultura e condição social. “A forma como interpretamos o mundo é totalmente peculiar e subjetiva e influencia nossa visão de nós mesmos e de todas as outras coisas”, completa.

O tratamento busca auxiliar o paciente a reestruturar seus padrões de pensamento para que ele consiga mudanças a longo prazo. É o caso de Bruno Henrique Ferreira, 23 anos, que começou o processo terapêutico em 2019, após uma fase com estresse, dúvida e ansiedade no período que iniciou a faculdade. Apesar de ter começado pelo momento particular que vivia, percebeu que a terapia era importante para outros aspectos de sua vida, por isso, manteve como uma constante nos anos que seguiram.

O designer conta que tem muitos amigos que frequentam o consultório psicológico e, ao vê-lo em sofrimento, recomendaram procurar ajuda profissional. Agora formado, percebe que a terapia vem ajudando em todas as fases de sua vida. “Para mim, é uma base importante. Vem me tornando uma pessoa mais consciente sobre mim e o próximo, mas, principalmente, sobre minhas atitudes e sentimentos”, compartilha.

Além da sua experiência pessoal com a terapeuta da linha de TCC, conta que os pais já tiveram suas experiências próprias com o acompanhamento. “Percebo que ajuda na dinâmica dentro de casa. Melhorou muito a questão da comunicação e do convívio”, afirma Bruno. Ao trabalhar nas próprias questões, todos contribuem para uma relação mais saudável e harmônica.

Influência positiva

Em consonância com tal pensamento, Letícia Maia, 27 anos, afirma que, por fazer terapia, você pode, sim, ser a influência positiva para que o outro também olhe para si. “As pessoas enxergam seu processo de mudança, de autoaperfeiçoamento, e você acaba influenciando os ambientes que frequenta”, conta.

Terapia cognitivo-comportamental

Outra abordagem muito difundida no país é a terapia cognitivo-comportamental, conhecida como TCC. “Seu principal foco é o momento atual de vida do paciente. Logo no início do tratamento, paciente e psicólogo constroem, colaborativamente, objetivos a serem alcançados — a partir da avaliação dos problemas trazidos por ele”, detalha a psicóloga Raphaela Brandão a metodologia.

Psicóloga do Centro de Psiquiatria e Psicologia Van Gogh, ela completa que a abordagem, assim como outras dentro da psicologia, tem sua efetividade validada por evidências científicas. A principal diferença com relação a outras abordagens é que ela é uma terapia limitada com tempo. “Tem início, meio e fim. Seu grande objetivo é oferecer habilidades para que