



Aprender a arte de ajudar

Curso de extensão à distância e assíncrono



Contribuições e bases para
entender a ajuda e o cuidado

Contribuições da Psicologia

Principais contribuições para a relação de ajuda e cuidado

- Psicoterapia
- Aconselhamento

Conceito de Psicoterapia

- Todos os métodos terapêuticos essencialmente baseados na comunicação e relacionamento sistematizados entre as pessoas envolvidas.

- Ramadam ZBA. O que é psicoterapia? Ática, São Paulo, 1987

Conceito de psicoterapia

- Um relacionamento social limitado, porém caloroso, permissivo, seguro, que busca compreender a pessoa; e onde o terapeuta e paciente discutem comportamentos, o modo como lidar com necessidades emocionais e as situações que dão origem a elas.
 - Shoben,EJ. Some observations on psychotherapy and the learning process. In Mowrer, OH. Psychotherapy: Theory and practice. Ronald Press, New York, 1953, Apud Truax & Carkhuff, 1967.
- Terapeuta precisa estar envolvido e saber fazer uso de sua própria experiência emocional e ao mesmo tempo estar suficientemente afastado para diferenciar suas experiências das do paciente.

Praticantes e interessados na relação de cuidado e ajuda

- Psiquiatras e Médicos até a Segunda Guerra Mundial
- Psicologia Clínica
- Sacerdotes
- Serviço social
- Terapeutas Ocupacionais
- Enfermagem
- Orientadores educacionais
- Reabilitação de álcool e drogas
- Coaching
- Mediadores
- Advogados
- Fisioterapeutas
- Terapeutas ocupacionais
- Fonoaudiólogos
- Policiais e Bombeiros
- Orientação educacional e vocacional
- Amigos
- Público – pacientes, familiares, escolas, tribunais,
- Agências políticas – governo, seguradoras.

Tipos de Psicoterapia

- 1982 - 60 tipos

- Garfield, S. L. (1982). Eclecticism and integration in psychotherapy. *Behavior Therapy*, 13 610–623.

- National Institute of Mental Health (1975) – 125 tipos

- 1980 – 250 tipos

- Herink R. The Psychotherapy handbook – the A to Z guide to more than 250 therapies uses to day. Plume, New York, 1980

- 1986 – 400 variantes.

- Kazdin, A. E. (1986). Comparative outcome studies of psychotherapy: Methodological issues and strategies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(1), 95–105.

Modelo psicoterápico consolidado

- Embasado em uma teoria abrangente que ofereça uma explicação coerente sobre a origem, a manutenção dos sintomas e a forma de eliminá-los.
- Objetivos a que se propõe modificar devem ser claramente especificados.
- Devem existir evidências empíricas da efetividade da técnica proposta.

Modelo psicoterápico consolidado

- Deve haver comprovação de que as mudanças observadas são decorrentes das técnicas utilizadas e não de outros fatores.
- Os resultados devem ser mantidos a longo prazo.
- Deve apresentar uma relação custo/efetividade favorável na comparação com outros modelos ou alternativas de tratamento.
 - Wright, Beck & Thase, 2003; Cordioli, 2008

Tipos de Psicoterapia (consolidadas ?)

- Psicanálise
- Psicoterapias de orientação analítica
- Psicoterapias breves
- Psicoterapias de apoio
- Terapia Interpessoal
- Terapias Cognitivas
- Terapias Comportamentais
- Terapia familiar e de casal
- Psicoterapias de grupo
- Terapias Humanistas

Contribuições da Psicoterapia para a Ajuda

- Psicanálise e a escuta analítica
- Para que os ajudados façam face a situações difíceis e efetuem modificações na realidade em que vivem.
- Associação de Ideias para colher acontecimentos da vida.

Contribuições da Psicoterapia para a Ajuda

Psicanálise e a escuta analítica

- **Compreensão empática**
 - Capacidade do ajudador compreender a mensagem afetiva inconsciente expressa pelo ajudado.
- **Princípio da não intervenção**
 - Facilita a associação livre e a introspecção
- **Interpretação**
 - Revelar o significado do material colhido permitindo ligação entre o passado e o presente de modo a reduzir o sofrimento e os sintomas.

Contribuições da Psicoterapia para a Ajuda

Psicanálise e a escuta analítica

- Otto Rank
- Enfatizou a importância do calor humano, empatia, terapeuta ser uma pessoa verdadeira (Munroe, 1955)
- Escreve com Ferenczi “Objetivos do desenvolvimento da psicanálise”
- Revisão crítica da técnica psicanalítica e propostas para modificar o método analítico
- Trauma do nascimento
- Estudos sobre a vontade.
- Influenciou Carl Rogers

Munroe R. Schools of psychoanalytic thought. Dryden press, New York, 1955



https://en.wikipedia.org/wiki/Otto_Rank em 30 de dezembro de 2022.

Contribuições da Psicoterapia para a Ajuda

Psicanálise e a escuta analítica

- Alfred Adler (1870 – 1937)
- Psicologia do desenvolvimento individual
- Complexo de Inferioridade
- Instintos
- Impulso agressivo
- Sexualidade em seu sentido simbólico
- Contribuições para a relação de ajuda:
- o calor humano,
- temperar calor humano e encorajamento
- compreensão dos problemas especiais da pessoa.



https://pt.wikipedia.org/wiki/Alfred_Adler em 30 de dezembro de 2022

Contribuição da Psicologia Humanista

- Rebelião contra o *stablishment* psicanalítico e behaviorista:
 - o primeiro mecanicista, impessoal, hierárquico, elitista;
 - o segundo cientificista, frio.
- Tem raízes no humanismo, existencialismo e movimentos de liberação da década de 1960.
- Foco na pessoa que experimenta,
- Ênfase na escolha, valorização, autorrealização, desenvolvimento do potencial humano.

Ajuda e cuidado na Psicoterapia Existencialista

- Ludwig Binswanger
- Eugène Minkowsky
- Viktor Frankl
- Rollo May

Ajuda e cuidado na Psicoterapia Existencialista

- Ajudar a pessoa a:
- Desenvolver e consolidar as capacidades pessoais,
- Enfrentar as provações da vida,
- Encorajar o viver seguindo seus próprios valores e critérios,
- Adquirir compreensão clara desses valores e dos ideais sobre os quais eles estão baseados para ser e agir.