



# E SE EU FALASSE COM UM PSI?

Conhecer melhor para melhor escolher



## **QUEM NUNCA VIVEU PERÍODOS DIFÍCEIS, DE INCERTEZA, OU MESMO DE CRISE?**

Os problemas de saúde mental são frequentes e podem atingir todas as pessoas. No entanto existem soluções para os resolver.

Para tal, é por vezes útil, ou mesmo necessário, falar com um profissional.

## **COM QUEM FALAR?**

Pode falar por exemplo com o seu **médico de família** ou com um “**psi**”, termo genericamente utilizado para designar **psicólogos, psiquiatras** ou **psicoterapeutas**.

- > Estes profissionais são ao mesmo tempo diferentes e complementares.
- > Quem são eles? Como nos podem ajudar? Qual é o preço das consultas? Onde pode encontrá-los?

Este folheto visa esclarecê-lo(a) relativamente a cada uma destas profissões podendo assim apoiá-lo(a) na sua decisão.

## **QUANDO FALAR?**

**Quanto mais cedo melhor.**

**Assim, não hesite em falar com um profissional quando:**

- > observar (você ou uma pessoa próxima de si) alterações do humor, do comportamento, dos seus relacionamentos com os outros, ou mesmo uma mudança física.
- > notar que algum nível de perturbação ou mal-estar interfere com o seu funcionamento habitual: social, intelectual, força/energia física, sono, ...
- > encontrar qualquer problema de dependência,
- > tiver dificuldade em ultrapassar uma determinada situação

**Quanto mais depressa agir, maior será a probabilidade de uma recuperação rápida e menor será o risco de uma recaída no futuro.**

# LEMBRE-SE DO SEU MÉDICO DE FAMÍLIA!

Alguns sintomas psicológicos podem ter uma causa física. Por exemplo, uma desregulação hormonal pode provocar sintomas semelhantes aos de uma depressão.

Os médicos de família têm o hábito de receber e de tratar frequentemente pessoas que apresentam problemas psicológicos.

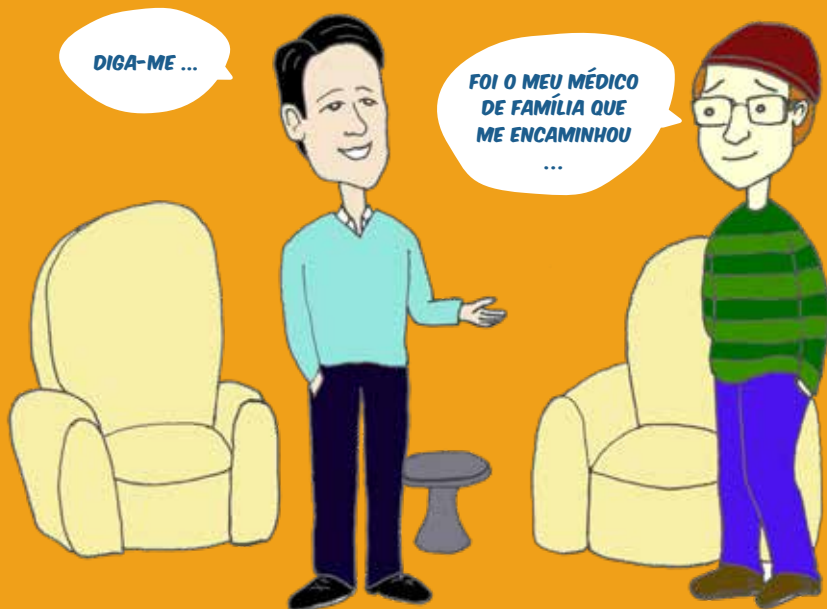
Os médicos de família podem:

- › dar conselhos personalizados,
- › prescrever exames ou análises complementares,
- › propor tratamentos medicamentosos,
- › encaminhá-lo(a) para um especialista,
- › aconselhar um psicólogo, psiquiatra ou psicoterapeuta da sua rede.

O seu médico de família é quem melhor conhece o seu estado de saúde e o seu percurso de vida, e é quem coordena o seu plano de cuidados de saúde.

Pode aceder rapidamente e facilmente ao seu médico de família.

Por isso, não espere que o seu médico de família lhe pergunte sobre a sua saúde psicológica. Não hesite em tomar a iniciativa de lhe falar sobre os sintomas que o(a) perturbam e preocupam.



# OS PSICÓLOGOS

## QUEM SÃO ELES?

Os **psicólogos** são profissionais do funcionamento psicológico e comportamental.

Os **psicólogos clínicos** são especializados na área dos distúrbios mentais.

Estes profissionais completaram um ciclo universitário em psicologia<sup>1</sup> (Bac +4 ou 5) e não são médicos. Uma grande parte dos psicólogos clínicos realizaram formações complementares em psicoterapia e são também psicoterapeutas (ver secção “Os psicoterapeutas”).

## COMO NOS PODEM AJUDAR?

Os psicólogos ajudam a preservar, manter ou melhorar a saúde mental, a desenvolver competências e a facilitar a integração social da pessoa em qualquer momento da vida. Por exemplo, ajudam a:

- > clarificar dúvidas relativamente às suas competências, à sua vida ou à vida de uma pessoa próxima,
- > ultrapassar dificuldades em enfrentar os problemas,
- > (re)orientar-se, melhorar os resultados escolares ou no trabalho,
- > diminuir os seus níveis de stress,
- > apoiar no desenvolvimento saudável dos seus filhos, etc.

Os psicólogos escutam, acompanham, apoiam e aconselham. A intervenção pode variar entre uma simples sessão de aconselhamento e um acompanhamento mais complexo e a longo prazo.

Estes profissionais são habilitados a aplicar testes validados de avaliação psicológica (personalidade, psicopatologia, atitudes, ...)

Uma consulta de psicologia dura normalmente entre 30 e 90 minutos.

## QUAL É O PREÇO DAS CONSULTAS?

As taxas e condições de reembolso mudam regularmente. Para obter as informações mais recentes, consulte nos seguintes sites:  
[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Em certas estruturas públicas (organizações sem fins lucrativos, escolas, etc.), as consultas são gratuitas

## ONDE PODE ENCONTRÁ-LOS?

- > Anuário da Sociedade Luxemburguesa de Psicologia (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu), com a possibilidade de pesquisar segundo critérios específicos (local, línguas faladas, problemas que tratam, etc.).
- > Anuário telefónico ou na internet.

<sup>1</sup> Alguns profissionais titulares de um mestrado em psicologia prosseguem os seus estudos efetuando um doutoramento (PhD). Estes profissionais são Doutores em psicologia, mas não são médicos.

# OS PSQUIATRAS

## QUEM SÃO ELES?

- > Os **psiquiatras** são médicos. Após os estudos em medicina (Bac +6 ou 7), estes profissionais especializaram-se durante 4 a 5 anos em psiquiatria, contactando diretamente com pessoas que apresentam problemas mentais.
- > Os **pedopsiquiatras** são psiquiatras especializados nos problemas mentais das crianças e dos adolescentes, assim como nas perturbações do relacionamento entre a mãe e a criança desde a gravidez.

Uma grande parte dos psiquiatras são igualmente psicoterapeutas (ver secção “Os psicoterapeutas”).

## COMO NOS PODEM AJUDAR?

Os psiquiatras estão habilitados para tratar todas as perturbações mentais e, enquanto médicos, podem:

- > estabelecer diagnósticos tendo em consideração os aspetos biológicos, psicológicos, relacionais e ambientais,
- > excluir as doenças físicas que podem estar na origem de certos sintomas psicológicos,
- > prescrever exames complementares de diagnóstico (por exemplo, análises de sangue, imagiologia médica),
- > prescrever e garantir o acompanhamento de um tratamento medicamentoso,
- > recomendar e/ou realizar um tratamento psicoterapêutico,
- > coordenar os tratamentos realizados por diversos profissionais (pluridisciplinares).

Consoante o motivo da consulta, a duração desta pode variar entre os 15 e os 90 minutos. A frequência das consultas depende da indicação e do tipo de tratamento realizado.

## QUAL É O PREÇO DAS CONSULTAS?

- > O preço das consultas realizadas pelos psiquiatras e as condições de reembolso são estabelecidas pela Caixa Nacional de Saúde (CNS). Para detalhes actualizados, consulte o site da CNS: [www.cns.lu](http://www.cns.lu).
- > Em certas estruturas públicas, as consultas são gratuitas.

## ONDE PODE ENCONTRÁ-LOS?

- > Pode solicitar apoio junto do seu médico de família,
- > Anuário telefónico ou na internet,
- > Em [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu),
- > Em [www.esante.lu](http://www.esante.lu), site da agência nacional de informação sanitária compartilhada.



**DEVIA TER  
CONSULTADO UM  
PSI MAIS CEDO,  
FAZ-ME REAL-  
MENTE BEM.**

# OS PSICOTERAPEUTAS

## QUEM SÃO ELES?

Os **psicoterapeutas** são psicólogos ou médicos (maioritariamente psiquiatras)<sup>2</sup> que realizaram formação em psicoterapia.

Os psicoterapeutas podem ter formação num ou mais métodos de psicoterapia. Não hesite em pedir informações junto dos psicoterapeutas que contactar para saber qual o método ou orientação que seguem.

## COMO NOS PODEM AJUDAR?

A psicoterapia é um tratamento psicológico. Os psicoterapeutas estabelecem um diagnóstico psicoterapêutico e asseguram o tratamento das situações de distúrbio mental, problemas do comportamento, mal-estar ou após acontecimentos traumáticos.

Na sequência de uma psicoterapia surgem mudanças benéficas e duradouras na maneira de funcionar da pessoa que incluem:

- > maior flexibilidade na forma de pensar,
- > melhor gestão das emoções,
- > adaptação dos comportamentos,
- > melhoria dos relacionamentos sociais ou do estado de saúde, ...

A psicoterapia pode ser suficiente como tratamento ou pode surgir em conjunto com um tratamento medicamentoso.

## QUAL É O PREÇO DAS CONSULTAS?

As taxas e condições de reembolso mudam regularmente. Para obter as informações mais recentes, consulte nos seguintes sites: [www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu), [www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu), [www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Em certas estruturas públicas (organizações sem fins lucrativos, escolas, etc.), as consultas são gratuitas.

## ONDE PODE ENCONTRÁ-LOS?

- > Anuário da Sociedade Luxemburguesa de Psicologia (SLP): [www.slp.lu](http://www.slp.lu), pesquisando os psicólogos que têm também o título de psicoterapeuta,
- > Na página web [www.collegemedical.lu](http://www.collegemedical.lu), a rubrica psicoterapia, recenseia todos os psicoterapeutas reconhecidos no Luxemburgo,
- > Anuário telefónico ou na internet.

<sup>2</sup> De julho de 2015 a 2018, foi autorizado o acesso ao título de psicoterapeuta a profissionais não médicos e não psicólogos na condição destes profissionais terem realizado formação em psicoterapia e/ou atestar experiência clínica de, pelo menos, 5 anos.

# OS MÉTODOS DE PSICOTERAPIA RECONHECIDOS NO LUXEMBURGO

## TERAPIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS (TCC)

As TCC baseiam-se nas interações entre os pensamentos, as emoções, os comportamentos e as suas consequências.

Com a ajuda do psicoterapeuta, define-se um ou mais objetivos terapêuticos claros. Quando os objetivos são atingidos, a psicoterapia pode terminar.

## TERAPIAS SISTÉMICAS E FAMILIARES

Estas terapias consideram que as dificuldades ou sintomas que uma pessoa apresenta podem resultar das suas interações com as pessoas mais próximas (ou sistema).

O trabalho psicoterapêutico pode incluir os membros da família de modo a melhor compreender o significado das dificuldades apresentadas e procurar as soluções mais adaptadas.

## ABORDAGEM PSICODINÂMICA

Inspiradas na psicanálise e praticadas habitualmente por psicanalistas, estas psicoterapias têm como objetivo trazer ao nível consciente conflitos e traumatismos passados, recalcados no inconsciente. Pretende-se, desta forma, compreender e/ou diminuir o sofrimento e as perturbações vividas no momento presente.

## TERAPIAS HUMANISTAS

A abordagem humanista assenta numa visão positiva do ser humano. Estas terapias apoiam-se na ideia de que cada pessoa tem uma tendência inata para querer realizar-se.

Assim, nestas terapias, a pessoa é ajudada a mobilizar as suas forças de crescimento psicológico e a desenvolver o seu potencial

**PARECES ESTAR MELHOR.**

**É VERDADE, COMECEI UMA PSICOTERAPIA E ESTÁ A AJUDAR-ME MUITO**



## LEMBRE-SE!

### A QUALIDADE DA RELAÇÃO TERAPÊUTICA É MUITO IMPORTANTE

O sucesso de um tratamento de saúde mental depende da qualidade da sua relação com o profissional que o(a) acompanha.

Se se sentir desconfortável ou não sentir confiança na pessoa que o(a) segue, fale abertamente das suas questões.

Se a situação não melhorar ao fim de algumas sessões, não hesite em procurar outro profissional com quem se sinta melhor e à-vontade para partilhar.

### A DURAÇÃO DO ACOMPANHAMENTO VARIA MUITO

A duração pode variar entre uma sessão única e um acompanhamento realizado ao longo de vários anos.



De acordo com o motivo da consulta, as necessidades da pessoa, a técnica ou método utilizado, ... as sessões podem ser muito espaçadas umas das outras, mais próximas ou a sua frequência pode variar ao longo do acompanhamento.

## A SAÚDE MENTAL É UMA PARTE IMPORTANTE DA SUA SAÚDE

Os seus problemas de saúde mental devem ter a mesma atenção que qualquer outro problema de saúde: quando um ou vários sintomas persistirem e perturbarem o seu bem-estar e o seu funcionamento habitual, fale com um profissional!

### PARA MAIS INFORMAÇÕES:

D'Ligue – Service Information et Prévention  
75, rue de Mamer | L-8081 BERTRANGE  
Tél : (+352) 45 55 33 | info@prevention.lu

 prevention.luxembourg  
 prevention.lu

Encontre todas as últimas notícias e informações abrangentes sobre saúde mental, consultando:

[www.prevention-suicide.lu](http://www.prevention-suicide.lu)  
[www.prevention-depression.lu](http://www.prevention-depression.lu)  
[www.prevention-panique.lu](http://www.prevention-panique.lu)

- > Este folheto foi realizado com o apoio do Círculo dos Médicos Generalistas (CMG), da Sociedade Luxemburguesa de Psiquiatria, Pedopsiquiatria e Psicoterapia (SLPPP), da Sociedade Luxemburguesa de Psicologia (SLP) e da Federação das Associações representantes dos Psicoterapeutas no Luxemburgo (FAPSYLUX). Janeiro 2020.
- > No âmbito da ação nº 9 do Plano Nacional de Prevenção do Suicídio do Luxemburgo (2015-2019), sob a tutela do Ministério da Saúde e com coordenação do Serviço de Informação e de Prevenção da Liga Luxemburguesa de Higiene Mental, Nº de autorização SANTE – 101/14
- > Ilustrações: Sacha Bachim
- > Também disponível em 