



Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Alice Maria de Faria da Silva Duarte

**De psicóloga clínica a psicoterapeuta,
no contexto da prática clínica privada**



Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Alice Maria de Faria da Silva Duarte

**De psicóloga clínica a psicoterapeuta,
no contexto da prática clínica privada**

Relatório de Atividade Profissional
Mestrado Integrado em Psicologia

Trabalho realizado sob a orientação da
Doutora Sónia Ferreira Gonçalves

junho de 2016

DECLARAÇÃO

Nome: Alice Maria de Faria da Silva Duarte

Endereço electrónico: alisucc@gmail.com

Número do Bilhete de Identidade: 07462660

Título do Relatório de Atividade Profissional:

De psicóloga clínica a psicoterapeuta, no contexto da prática clínica privada.

Orientador:

Doutora Sónia Ferreira Gonçalves

Ano de conclusão: 2016

Designação do Mestrado:

Mestrado Integrado em Psicologia

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTES RELATÓRIOS, APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE.

Universidade do Minho, 13/06/2016

Assinatura: _____

ÍNDICE

INTRODUÇÃO -----	6
PARTE I – CURRICULUM VITAE -----	6
1. Identificação -----	6
2. Percorso Formativo -----	6
2.1. <u>Bacharel em Enfermagem (pré-Bolonha/3 anos)</u> -----	6
2.2. <u>Licenciada em Psicologia (pré-Bolonha/5 anos)</u> -----	6
2.3. <u>Formadora Certificada</u> -----	7
2.4. <u>Ações de Formação Frequentadas</u> -----	7
2.5. <u>Pós-graduanda em Terapia Comportamental e Cognitiva – Aconselhamento e <u>Psicoterapia com Adultos</u></u> -----	9
3. Percorso profissional -----	10
3.1. <u>Experiência profissional como Formadora, na área da Psicologia</u> -----	10
3.2. <u>Experiência profissional como Psicóloga</u> -----	12
3.2.1. <u>Psicóloga clínica/Psicoterapeuta para adultos</u> -----	12
3.2.2. <u>Psicóloga clínica</u> -----	12
3.2.3. <u>Psicóloga na área da Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações</u> ---	14
3.2.4. <u>Psicóloga na área da Psicologia da Educação</u> -----	14
3.2.5. <u>Comunicações</u> -----	14
3.2.6. <u>Organização de Eventos Científicos</u> -----	15
3.2.7. <u>Publicações</u> -----	15
3.2.8. <u>Outras ocupações</u> -----	15
PARTE II – EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL DOS ÚLTIMOS CINCO ANOS, NO CONTEXTO DE PRÁTICA CLÍNICA PRIVADA -----	16
PARTE III – REFLEXÃO PESSOAL -----	21
BIBLIOGRAFIA -----	26

ABREVIATURAS E SIGLAS

ACES Cávado I/Braga - Agrupamento de Centros de Saúde Cávado I/Braga

ANJE - Associação Nacional de Jovens Empresários

APTCC - Associação Portuguesa de Terapias Comportamental e Cognitiva

ARSN/SRSB - Administração Regional de Saúde do Norte/Sub-Região de Saúde de Braga

CADEM - Centro de Atualização de Estudos Médicos de Viana do Castelo

classificação final – c.f.

correio eletrónico – e-mail

CTT – Correios, telégrafos e telefones

CVP/B - Cruz Vermelha Portuguesa/Delegação Distrital de Braga

ESCA – Escola Secundária Carlos Amarante

ESSMM – Escola Secundária de Santa Maria Maior

GEP - Grupo de Estudantes de Psicologia

GSO/SRSB – Gabinete de Saúde Ocupacional/Sub-Região de Saúde de Braga

HGSA - Hospital Geral de Santo António

HSM – Hospital de Santa Maria

IEFP – Instituto do Emprego e da Formação Profissional

IPO/Porto - Instituto Português de Oncologia de Francisco Gentil, Centro do Porto

LPCC/NRN - Liga Portuguesa Contra o Cancro/Núcleo Regional do Norte

ME/DGES - Ministério da Educação/Direção Geral do Ensino Superior

OEP – Ordem dos Enfermeiros Portugueses

OPP – Ordem dos Psicólogos Portugueses

SNS – Serviço Nacional de Saúde

telemóvel – t.m.

UCC – Unidade de Cuidados na Comunidade

UM – Universidade do Minho

v. - valores

De psicóloga clínica a psicoterapeuta, no contexto de prática clínica privada

Resumo

Neste relatório, a autora fala-nos do seu percurso profissional, nos últimos cinco anos, em contexto de prática clínica privada (essencialmente). De psicóloga clínica a psicoterapeuta, num itinerário de dedicação, entrega e estudo, oferece-nos também uma reflexão pessoal sobre o modelo integrativo de intervenção psicológica bem como perspetivas para o futuro da psicoterapia.

Palavras-chave: psicoterapia, prática clínica privada, modelo integrativo.

From clinical psychologist to psychotherapist in clinical private practice

Abstract

In this thesis, the author tells us about her career, on the last five years in clinical private practice (essentially). From clinical psychologist to psychotherapist, an itinerary of dedication commitment and study, also provide a personal reflection on the integrative model of psychological intervention and perspectives for the future of psychotherapy.

Key – Words: psychotherapy; clinical private practice; integrative model.

INTRODUÇÃO

Este relatório de atividade profissional - ao abrigo do RT 38/2011 da Universidade do Minho - pretende dar resposta ao desejo da autora, licenciada antes do processo de Bolonha, de completar a sua formação, realizando o Mestrado Integrado. É constituído por 3 partes: a primeira, apresenta a identificação pessoal e dos percursos formativo e profissional da autora; a segunda, baseada na experiência profissional dos últimos cinco anos, em contexto da prática clínica privada, pretende apresentar evidências do desenvolvimento das competências-base no domínio da Psicologia Clínica e da Saúde e a terceira, é dedicada a uma reflexão pessoal sobre o papel do psicólogo no domínio específico da psicoterapia.

PARTE I – CURRICULUM VITAE

1. Identificação

Alice Maria de Faria da Silva Duarte, sexo feminino, nascida a 08/10/1965, 50 anos, licenciada em Psicologia, residente na Rua Custódio Vilas Boas, n.º 34, 2.º esquerdo, 4700-374, Braga, t.m.: 966 618 986, e-mail: alisucc@gmail.com.

2. Percurso Formativo

- 12.º ano de escolaridade, ESSMM, Viana do Castelo, 1983/1984 (c.f. 12 v.).
- Bolseira Fundação Calouste Gulbenkian, 1980 a 1984.

2.1. Bacharel em Enfermagem (pré-Bolonha, 3 anos)

- Curso de Enfermagem Geral, Escola de Enfermagem de Viana do Castelo, 07/01/1985 a 17/12/1987 (c.f. 16 v.).
- “Prémio Cadem”, 17/12/1987, atribuído pelo CADEM.
- Equivalência ao grau de Bacharel em Enfermagem, ME/DGES, 30/03/1993.
- Membro efetivo da OEP, n.º 4-E-30838.

2.2. Licenciada em Psicologia (pré-Bolonha, 5 anos)

- Licenciatura em Psicologia, área de especialização Psicologia Social, Comunitária e das Organizações, UM, 1994/1995 a 22/07/1999 (c. f. 16 v.).
- Realizei, a título extracurricular, no âmbito da Licenciatura em Psicologia - área de especialização em Psicologia do Desporto e da Atividade Física, UM: a) ano letivo 1997/1998, o 4.º ano desta especialização, b) ano letivo 1998/1999, estágio curricular no Futebol Clube da Maia.
- Estágio curricular em Psicologia Social, CVP/B, 1998/1999 (c.f. 19 v.).
- “Prémio de Mérito Escolar”, UM, anos 1997, 1998 e 1999.

- Membro efetivo da OPP, cédula profissional n.º 8224;

2.3. Formadora Certificada

- Certificação de Aptidão de Formador, IEFP, 30/07/2001 (Certificado n.º EDF 26569/2001 DN).
- Homologação de Formador, Direção Regional de Agricultura de Entre Douro e Minho, 13/02/2002.
- Certificação de Qualificação de Formador, Conselho Científico Pedagógico da Formação Contínua da UM, 03/11/2004 (Registo CCPFC/RFO-18557/04).

2.4. Ações de formação frequentadas

- Colóquio: “*Psicoterapia – Os desafios do futuro*”, 11 e 12/03/2016, Lisboa.
- Workshop: “*Uma nova terapia para cada paciente: métodos baseados na evidência para adaptar a intervenção ao indivíduo*”, orientado por Jonh Norcross, 10/03/2016, Lisboa.
- Conferência Europeia: ‘*Intervenção Psicológica em Situações de Catástrofe*’ - *A intervenção psicossocial com a população refugiada*, 22/10/2015, Lisboa.
- Curso b-learning: “*Intervenção Psicológica em Situação de Catástrofe*”, 02 a 28/02/2015, Braga.
- Curso e-learning: “*Ética e Deontologia Profissional*”, 24/11/2014 a 03/01/2015.
- “*Curso de Perturbações do Espectro Obsessivo Compulsivo*”, 03 e 04/10/2014, Braga.
- *IX Congresso Iberoamericano de Psicologia e 2.º Congresso da OPP*, 09 a 13/09/2014, Lisboa.
- “*Comunicação de Más Notícias*”, 26/10/2013, Braga.
- *Curso de “Psico-Oncologia*”, 07 a 16/10/2013, Porto.
- “*O Luto: Avaliação e Intervenção Psicológica em Adultos e Crianças*”, 06/09/2013, Braga.
- *1.º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses - “Afirmar os Psicólogos*”, 18 a 21/04/2012, Lisboa.
- Workshop: “*Intervenção psicológica em crise e emergência: Entre o risco e a oportunidade*”, 1.º Congresso Nacional OPP, 18/04/2012, Lisboa.
- Workshop: “*Introdução ao Coaching*”, 1.º Congresso Nacional OPP, 18/04/2012, Lisboa.
- “*PRESSE – Programa Regional de Educação Sexual em Saúde Escolar – Psicólogos*”, 21 a 22/06/2010, Porto.

- *“Programa de Alimentação Saudável em Saúde Escolar”*, 23 a 27/03/2009, Porto.
- Curso: *“Cuidados Paliativos e Saúde Mental”*, 12 a 16/05/2008, Porto.
- Curso de Formação Profissional: *“Diagnóstico de Necessidades de Formação”*, 17/04/2007 a 22/05/2007, Braga.
- *“3.º Encontro de Saúde Escolar do Centro de Saúde de Braga – Programar, Executar e Avaliar em Saúde Escolar”*, 19 e 20/10/2006, Braga.
- Curso: *“Alcoologia para Profissionais de Saúde”*, 16/09/2006, Braga.
- *“1.º Fórum de Crianças em Situação de Risco”*, 10/05/2006, Barcelos.
- *“Formação Breve no Teste de Rorschach – Escola Francesa”*, 04 e 11/04/2006, Porto.
- *Conferência Nacional de Saúde Mental - “Percurso de Mudança”*, 03 e 04/11/2005, Lisboa.
- *“II Encontro de Saúde Escolar – Afetos e Escolaridade”*, 20 e 21/10/2005, Braga.
- Evento: *“Saúde Ocupacional em Serviços de Saúde, I Encontro de Braga”*, 03 e 04/10/2005, Braga.
- *“Formação em Cessação Tabágica”*, 27/04/2005 a 25/05/2005, Lisboa
- *“1.º Encontro de Promoção de Saúde nos Locais de Trabalho nos Serviços de Saúde”*, 04 e 05/11/2004, Maia.
- *“IV Encontro Nacional de Promoção da Saúde no Local de Trabalho”*, 21/10/2004, Coimbra.
- Curso: *“Tratamento de Feridas”*, 21/04/2004, Braga.
- Curso: *“Protocolo de Eventos Empresariais”*, 06/12/2001, Porto.
- Seminário: *“Imagem e Internacionalização”*, 13/11/2001, Porto.
- *“IV Simpósio sobre Comportamento Organizacional – Século XXI: (Re) pensar as Organizações”*, 21,22 e 23/10/1999, Coimbra.
- Seminário: *“Fundos Estruturais, Desenvolvimento e Direitos Sociais”*, 27/11/1998, Porto.
- *“II Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e ao Exercício/II International Meeting on Psychology Applied to Sport and Exercise”*, 25 e 28/07/1998, Braga.
- Seminário: *“A Pobreza no Distrito de Braga: Ser Cidadão”*, 27/05/1998, Braga.
- *“Fórum Contra a Pobreza”*, 19 e 20/05/1998, Guimarães.
- *“Curso sobre Análise de Conteúdo”*, 06, 07 e 10/03/1997, Braga.

- “*III Encontros de Psicologia*” subordinados ao tema “*Do Animal ao Homem*”, 12 e 13/12/1996, Braga.
- INFFOBIUM’96 subordinado ao tema do “*Tratamento das Fobias através da Realidade Virtual*”, 15,16 e 17/10/1996, Braga.
- “*Seminário de Neuropsicologia*”, 28/06/1996, Braga.
- “*II Congresso Galaico-Português de Psicopedagogia*”, 26 a 27/04/1996, Braga.
- “*4.ª Conferência de Investigação em Enfermagem/4th Nursing Research Conference*”, 02 a 05/11/1993, Lisboa.
- Workshop: “*Ética na Investigação em Enfermagem*”, “*4.ª Conferência de Investigação em Enfermagem/4th Nursing Research Conference*”, 02/11/1993, Lisboa,
- “*III Encontro de Enfermagem da Região de Lisboa*”, 14 e 15/11/1992, Lisboa.
- “*2.º Curso de Enfermagem de Anestesia e Cuidados Intensivos*”, 27 a 29/11/1991, Porto.
- “*II Encontro de Enfermagem da Região de Lisboa*”, 09 e 10/11/1991, Lisboa.
- “*I Encontro Luso-Helénico de Enfermagem*”/“*Ist Nursing Gathering Luso-Greek*”, 03 a 08/09/1991, Grécia.
- “*VIII Curso de Informática*”, 01 a 25/07/1991, Porto.
- “*IV Jornadas de Cuidados Intensivos*”, 17 e 18/05/1991, Viana do Castelo.
- “*1.º Curso de Enfermagem de Anestesia e Cuidados Intensivos*”, 24 a 27/10/1990, Porto.
- Curso “*Conceitos Básicos de Quimioterapia*”, 03 a 07/04/1989, Porto.
- Curso de Formação Permanente “*Enfermagem Oncológica: Cancro da Mama e Ginecológico*”, 14 a 18/11/1988, Porto.
- “*I Jornadas de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica*”, de 06 a 07/10/1988, Porto.
- “*V Curso de Atualização de Dermatologia e Venereologia*”, 08 e 09/04/1988, Porto.
- “*X Congresso Português de Cardiologia*”, 19 a 23/03/1988, Porto.
- Curso de Integração no IPO/Porto, 04 a 08/01/1988, Porto.
- “*Curso de Prevenção de Acidentes de Trabalho*”, 31/10/1985, Viana do Castelo.

2.5. Pós Graduanda em Terapia Comportamental e Cognitiva – Aconselhamento e Psicoterapia com Adultos

- Sócia efetiva n.º 856 da APTCC.

- Desde novembro de 2012, a frequentar a “Formação Pós Graduada em Terapia Comportamental e Cognitiva”, pela APTCC, em Lisboa. Esta pós-graduação considera-se completa quando se realizarem 420 horas de Formação Teórico – Práticas, bem como 120 horas de Desenvolvimento Pessoal, 150 horas de Supervisão Clínica, e 10 créditos relativos à frequência de seminários da APTCC. Até ao momento já realizei: 60 horas teórico-práticas de Tronco Comum, 309 horas teórico-práticas em Aconselhamento e Psicoterapia com Adultos, 38 horas de Supervisão Clínica, 105 horas de Desenvolvimento Pessoal e 2 créditos na frequência de Seminários.

3. Percurso Profissional

3.1. Experiência Profissional como Formadora, na área da Psicologia

- “*Atendimento-Técnicas de Comunicação*” , 24/11/2014 e 05/12/2014, 25 horas.
- “*Atendimento e Venda Presencial*”, 18/01/2012 e 08/02/2012, 25 horas.
- “*Ciclo Avaliação da Satisfação do Cliente*”, 08/11/2011 e 23/11/2011, 25 horas.
- “*Ciclo Avaliação da Satisfação do Cliente*”, 24/10/2011 e 04/11/2011, 25 horas.
- “*Atendimento e Venda Presencial*”, 26/09/2011 e 07/10/2011, 25 horas.
- “*Fidelização e Atendimento de Clientes*”, 22/11/2010 e 14/12/2010, 50 horas.
- “*Homossexualidade, Divórcio e Famílias Monoparentais*” , 12/05/2009.
- “*Projeto de Intervenção Comunitária*”, Dia Mundial da Diabetes, 14/11/2008.
- “*Atendimento ao Público-Qualidade e Imagem Organizacional*”, 11/09/2006, 3 horas.
- “*Atendimento ao Público - a Qualidade e a Imagem Organizacional*”, 02, 08, 15, 22 e 29/05 e 05/06/2006, 18 horas.
- “*Atendimento ao Público - a Qualidade e a Imagem da Organização*”, 06, 13 e 20/02, 06 e 27/03 e 03 e 10/04/2006, 21 horas.
- “*Comportamentos de Risco nos Jovens*” , 03/04/2006, 3 horas.
- “*Atendimento ao Público- a Qualidade e a Imagem da Organização*”, 09, 16, 23 e 30/01/2006, 12 horas.
- “*Assertividade/Afetividade*”, 07/12/2005.
- “*Conhecimento de Si/Mudança Individual*”, 11/2005, 36 horas.
- “*Psicologia na Saúde Ocupacional - fatores profissionais, pessoais, sociais e familiares*” e “*Psicologia clínica, social, organizacional, de saúde e desportiva – modelos explicativos*”, 23/05/2005, 3 horas.
- “*Psicologia na Saúde Ocupacional*”, “*Emoção e Razão*”, 09/03/2005, 3 horas.

- Curso: “*Melhoria da Qualidade Organizacional*”, com os temas: “*Projeto de vida: projeto profissional, projeto pessoal, projeto social e projeto familiar*”, “*Motivação profissional: motor de mudança*”, “*Auto-conhecimento e Auto-reflexão*”, “*Auto-reforço e Auto-estima*”, “*Os desejos e a existência Humana*”, “*Conhecimento e força de vontade*” e, “*Balanço de competências: equilíbrio entre o necessário, o existente e o possível*”, 12/01 a 07/04/2005, 23 horas.
- “*Psicologia Social e Organizacional*, 2004.
- “*Higiene e Segurança no Trabalho*”, 2003, 14 horas.
- “*Psicologia Social e Organizacional*”, 2003.
- “*Inteligência Emocional*”, “*Empreendedorismo*”, “*Autoestima*”, “*Gestão de competências*”, “*Projeto de Vida*”, “*Estilos Comunicacionais*”, 2002 e 2003.
- “*Higiene e Segurança no Trabalho*”, 2002, 30 horas.
- “*Comportamento Organizacional*”, 09 e 10/2002.
- “*Noções básicas sobre Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho*”, 2002, 99 horas.
- “*Implementação e Organização da Segurança*”, 2002, 12 horas.
- “*Nutrição e higiene alimentar*”, 2002, 74 horas.
- “*Técnico de apoio à comunidade*”, 2002, 3 horas.
- “*Desenvolvimento da criança*”, 2002, 24 horas.
- “*Envelhecimento e saúde*”, 2002, 24 horas.
- “*Condicionantes pessoais e sociológicos*”, 2002, 13 horas.
- “*Higiene e Segurança no Trabalho*”, 2002, 30 horas.
- “*Psicologia Social*”, 2002, 50 horas.
- “*Conhecimento de si*”, 2002, 42 horas.
- “*Gestão de conflito*”, 2002, 82 horas.
- “*Primeiros socorros*”, 2002, 35 horas.
- “*Informação e orientação profissional*”, 2002, 44 horas.
- “*Comunicação oral e escrita*”, 2002, 15 horas.
- “*Saúde, ambiente, higiene e segurança*”, 2002, 10 horas.
- “*Desenvolvimento pessoal*”, 2002, 30 horas.
- “*Gestão do tempo/organização do cotidiano*”, 2002, 30 horas.
- “*Desenvolvimento de competências pessoais e sociais*”, 2002, 10 horas.
- “*Promoção autoestima*”, 2002, 10 horas.
- “*Comunicação e relação humana*”, 23/02/2002, 8 horas.

- “*Psicologia do envelhecimento*”, 23/03/2002, 8 horas.
- “*Dinâmica de pequenos grupos*”, 18/05/2002, 8 horas.
- “*Noções básicas sobre Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho*”, 2001, 109 horas.
- “*Segurança, higiene e saúde na utilização de máquinas e equipamentos agrícolas*”, 2001, 12 horas.
- Curso: “*Formação pedagógica inicial de formadores*”, 2001, 54 horas.
- Curso: “*Marketing de serviços e vendas*”, 2001, 18 horas.
- Curso: “*Sabores e Tradições*”, módulo “*Dinâmica de grupo*”, 10/2001, 12 horas.
- “*Educação/Formação, Profissão e Trabalho/Emprego, Competências de Educação/Formação ao longo da Vida*”, 10/2001, 25 horas.
- Curso: “*Organização pessoal e gestão do tempo*”, 02/10/2001 a 24/10/2001, 33 horas.
- Curso: “*Reunião eficaz*”, 10/09/2001 a 22/09/2001, 33 horas.
- Curso: “*Saber ser/relacionamento humano*”, 20/04 e 25/05/2001, 15 horas.
- Responsável pela formação prática, em contexto de trabalho, IEFP de Barcelos, de 22/04/00 a 21/12/00.
- Responsável pela formação prática em contexto de trabalho, IEFP de Barcelos, de 15/11 a 21/12/1999.
- “*Curso de Iniciação ao Serviço de Apoio a Idosos*”, Módulo II – “*Psicologia do Idoso*”, 1998.

3.2. Experiência Profissional como Psicóloga

3.2.1. Psicóloga clínica/Psicoterapeuta para adultos

- Consultório privado 1 - Rua dos Chãos, n.º 62, 2.º andar, sala A, 4710-230, Braga, de 15/05/2015 até ao momento. Modelo integrativo. Terapia individual e terapia de casal. Realizo ainda consultas no domicílio e via *skype*.
- Consultório privado 2 - Rua dos Remolares, n.º 14, sala 404, Lisboa, de 01/09/2015 até ao momento. Modelo integrativo. Terapia individual.
- Juiz Social - Nomeada, pelo Ministério da Justiça Português, em 07.01.2014, Juiz Social (Diário da República, 2.ª série, n.º 4, despacho n.º 205/2014) tendo exercido o respetivo papel no âmbito de um processo de promoção e proteção de menor, no Tribunal de Família e de Menores de Braga, de 10/2014 a 01/2015.
- LPCC/NRN/Unidade de Psico-Oncologia de Braga, de 01/05/2013 a 30/06/2015. Modelo integrativo. Terapia individual e terapia de casal. Regime de voluntariado.

3.2.2. Psicóloga clínica

- ARSN/SRSB/Centro de Saúde de Braga, Maximinos, 31/12/2007 a 31/07/2010. Intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais. Terapia individual, de casal e familiar. Exerci funções (as inerentes ao artigo 2.º, ponto 1 do Dec. Lei n.º 241/94 de 22 de Setembro) de assistente da carreira dos técnicos superiores de saúde, ramo de psicologia clínica, 35 horas semanais. Também orientei vários alunos estagiários, dos cursos de Medicina e de Psicologia, da UM, bem como uma aluna da licenciatura em Psicopedagogia, da Universidade Lusófona do Porto. De salientar ainda, o ter integrado a equipa multiprofissional candidata à criação e implementação da UCC do ACES Cávado I/Braga, destacando a contribuição para a feitura do Plano de Ação da UCC, através da criação de dois projetos: a) “Luta contra a Depressão na Comunidade UCC Braga Saudável” e, b) “Voluntariado na Comunidade UCC Braga Saudável”.
- ARSN/SRSB/Centro de Saúde das Taipas, 27/12/2005 a 26/06/2006, de 05/07/2006 a 04/01/2007 e de 12/01/2007 a 11/07/2007. Intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais. Terapia individual, de casal e familiar. Exerci funções (as inerentes ao artigo 2.º, ponto 1 do Dec. Lei n.º 241/94 de 22 de Setembro) de técnico superior de 2.ª classe, área de psicologia clínica, 20 horas semanais.
- ARSN/SRSB/Centro de Saúde de Vizela, 27/12/2005 a 26/06/2006, de 05/07/2006 a 04/01/2007 e de 12/01/2007 a 11/07/2007. Intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais. Terapia individual, de casal e familiar. Exerci funções (as inerentes ao artigo 2.º, ponto 1 do Dec. Lei n.º 241/94 de 22 de Setembro) de técnico superior de 2.ª classe, área de psicologia clínica, 15 horas semanais,
- ARSN/SRSB/Gabinete de Saúde Ocupacional, de 03/06/2004 a 02/12/2004, de 09/12/2004 a 08/06/2005 e de 14/06/2005 a 13/12/2005. Exerci funções de técnico superior de 2.ª classe, área de psicologia clínica, 35 horas semanais, Funções exercidas no âmbito do artigo 2.º, pontos 1 e 5 do Dec. Lei n.º 241/94 de 22 de Setembro. De salientar, que criei e implementei o “Programa de Psicologia na Saúde Ocupacional na SRSB com destaque para a disponibilização a todos os trabalhadores da SRSB, de um serviço de Consulta de Psicologia e Aconselhamento.
- Consultório privado - Rua de Santa Margarida, n.º 245, 4710-306, Braga, 10/2007 a 01/2009. Intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais. Terapia individual, de casal e familiar.

- Consultório privado - Rua dos Chãos, n.º 62, 2.º andar, sala A, 4710-230, Braga, 01/09/2010 a 14/05/2015. Intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais. Também consultas ao domicílio. Terapia individual, de casal e familiar.

3.2.3. Psicóloga na área da Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações

- Hotel Lar Condes de Barcelos/Barcelos (lar de idosos), Diretora de Serviços, 01/10/1999 a 25/02/2001. Exercício de funções de direção e ainda, ao nível de: levantamento das necessidades em termos de recursos humanos, criação do perfil de cada categoria profissional, recrutamento e formação de trabalhadores, criação de serviços com atribuição de funções aos trabalhadores, gestão dos recursos humanos, criação do manual de acolhimento, supervisionamento do corpo de enfermagem, etc..

3.2.4. Psicóloga na área da Psicologia da Educação

- Câmara Municipal da Maia, de 02/1999 a 07/1999. Integrei a equipa de trabalho que levou a cabo uma investigação, no âmbito do Desporto Escolar, junto das crianças do 1.º ciclo, do concelho da Maia.

3.2.5. Comunicações

- Palestrante no evento “Reunião Geral de Encarregados”, organizado pela empresa DST, S.A., Braga, 02/04/2011. Temáticas: “Identificação e gestão de conflitos pessoais e profissionais” e “Adequação no desempenho de papéis”.
- Palestrante na palestra sobre Educação Sexual, Escola Ensino Básico 2,3 de Palmeira, Braga, 17/06/2009.
- Palestrante na palestra “Depressão na Atualidade”, Escola Secundária de Maximinos, Braga, 27/04/2009.
- Palestrante na palestra sobre “Auto-Estima”, Escola Secundária de Caldas de Vizela, 23/04/2007.
- Participei no debate radiofónico sobre Depressão, organizado pela Rádio de Vizela/ Programa “Grande Auditório”, 17/02/2007.
- Palestrante na palestra sobre “Stress”, Escola Secundária de Caldas de Vizela, 20/04/2006.
- Palestrante no evento “Saúde Ocupacional em Serviços de Saúde - I Encontro de Braga”, tendo apresentado a comunicação: “*A Psicologia na Saúde Ocupacional da Sub-Região de Saúde de Braga*”, 03/10/2005.
- Oradora no Seminário “*Marketing e Imagem Pessoal*”, promovido pela ANJE – tendo apresentado a comunicação “*O Poder da emoção*”, Braga, 27/03/2002.

- Apresentei o poster: “*Fazer Pessoas Felizes – Motivação para o Voluntariado*”, no IV Simpósio sobre Comportamento Organizacional – Século XXI: (Re) pensar as Organizações, Universidade de Coimbra, 22/10/1999.

3.2.6. Organização de Eventos Científicos

- Membro da Comissão Executiva/Organizadora do evento “*Saúde Ocupacional em Serviços de Saúde, I Encontro de Braga*”, SRSB, 03 e 04/10/2005.
- Corresponsável pela realização do Projeto “*Semana da Saúde Ocupacional*”, pelo GSO/SRSB, loja do cidadão de Braga, 04 a 08/04/2005.
- Membro da Comissão Organizadora do Seminário “*Práticas de Programas de Voluntariado*” pela IUDEX (associação sem fins lucrativos), Braga, 26/03/2004.
- Membro da Comissão Executiva/Organizadora do “*II Encontro Internacional de Psicologia Aplicada ao Desporto e ao Exercício/II International Meeting on Psychology Applied to Sport and Exercise*”, UM, Braga, 25 e 28/07/1998.

3.2.7. Publicações

- Duarte, Alice (2012). “*Fácil, não é*”. Notícias da Sanches (Jornal da Associação de Pais da Escola EB 2,3 Dr. Francisco Sanches, Braga).
- Colaboradora do Jornal “*Diário do Minho*”, entre 2007 e 2009, através da feitura de mais de duas dezenas de artigos de opinião, na área da Psicologia, publicados quinzenalmente no “*Suplemento de Saúde*” .
- Coeditora e também escritora de vários artigos, na área da Psicologia, do “*Jornal de Saúde Ocupacional*” do GSO/SRSB, entre 06/2004 e 12/2005.
- Núcleo de Estudo e Formação em Organização e Gestão da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (1999). IV Simpósio sobre Comportamento Organizacional/Séc. XXI: (Re)Pensar as Organizações. *Fazer pessoas felizes – Motivação para o Voluntariado* (pág. 45).
- Silva, A.M.F. (1996). *Adolescentes e Pais – Relação nem sempre fácil*. Boletim informativo do GEP (UM), 6, 6-9
- Silva, A.M.F. (1996). *A Emoção Comanda a Vida*. Boletim informativo do GEP (UM), 4, 2-3

3.2.8. Outras ocupações

- Voluntária de Leitura, ano letivo 2014/2015, ESCA, sessões no 7.º A e 7.º B.
- Vogal da Associação de Pais da Escola Básica Dr.º Francisco Sanches, de 09/2011 a 06/2013.
- CVP/B - Locução de 1 filme, 1999

- Cofundadora e vogal da Associação de Estudos Sociais “IUDEX” - associação interprofissional, sem fins lucrativos, de 14/04/2003 a 19/01/2012.

PARTE II - EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL DOS ÚLTIMOS CINCO ANOS, NO CONTEXTO DE PRÁTICA CLÍNICA PRIVADA

Cinquenta anos de idade, quase vinte e nove de trabalho remunerado, dezassete dos quais como psicóloga e ultimamente também como psicoterapeuta. Perguntei-me, algumas vezes, se teria gerido bem a minha carreira. Gostava de, por esta altura, ser uma psicoterapeuta com muitos anos de experiência profissional. Isso implicaria que tivesse sido, desde o início da minha vida profissional (em 1988) psicóloga. Mas eu também gostei e tanto de ser enfermeira mesmo tendo-o sido por acaso, pois o meu sonho primitivo era o de ser física. A Matemática (a ciência dos padrões, que me surge tão irmãmente sintónica com a psicologia), a Física (que me faz pensar no movimento dos padrões e tão entranhada irmãmente com a Psicologia), sempre a sonhar com elas, e ainda, e sempre! Se... mas afinal tudo faz sentido e ... geri bem. De enfermeira a psicóloga, de psicóloga e formadora a psicoterapeuta, num caminho seguido e contínuo, sempre em profissões da relação.

Iniciei o meu trabalho, enquanto psicóloga, em 1999, na área da Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações, primeiro como diretora de serviços de uma instituição geriátrica e depois como formadora. O ano de 2004, com a aceitação por parte do SNS, de uma proposta de intervenção psicológica que criei para os seus serviços, representou para mim o início de todo um percurso profissional e pessoal, deveras desafiante e enriquecedor e ainda, toda a minha dedicação à área da Psicologia Clínica e da Saúde. Um outro marco determinante na minha vida profissional, deu-se em meados do ano de 2010, quando decidi sair do SNS e dedicar-me à prática clínica privada. Assim, nesta parte, vou tentar narrar sobre a minha experiência profissional destes últimos cinco anos. Apetece-me dizer que me é bem mais fácil fazer, do que falar sobre o que fiz e faço, neste caso escrever sobre. Ser juiz e parte no mesmo processo e fazer jus à minha experiência profissional, parece-me que poderá surtir tarefa inglória. Contudo, devo ser eu própria, atendendo ao Código Deontológico (2011), o melhor juiz da minha competência. Preferia que fossem os meus clientes a fazê-lo!

Nestes últimos cinco anos, dediquei-me prioritariamente à prática clínica privada, no meu consultório, com intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais, com as mais variadas problemáticas psicológicas/questões psicológicas, usando modalidades de intervenção diversas, como: terapia individual, de casal e familiar. Neste mesmo período, também realizei trabalho como formadora, quer como psicoterapeuta na Unidade de Psico-Oncologia de Braga quer ainda como Juiz Social, no Tribunal de Família e de Menores de Braga. Simultaneamente, a partir de novembro de 2012, iniciei a minha pós-graduação em Terapia Comportamental e Cognitiva – Aconselhamento e Psicoterapia com Adultos (ainda em curso). Acresce ainda, e tendo em conta o meu dever (e também o meu interesse e disponibilidade) em colocar a minha capacidade profissional ao serviço do interesse público - e bem assim dar cumprimento ao legislado na Lei 57/2008, de 4 de Setembro, artigo 75.º, alínea c) - que frequentei o Curso b-learning: “*Intervenção Psicológica em Situação de Catástrofe*”, organizado pela OPP, e que me inscrevi na lista de psicólogos da OPP para, a qualquer momento, poder ser chamada a intervir numa catástrofe. Se tal acontecer, terei também a oportunidade de integrar equipa(s) de intervenção multidisciplinar(es), conhecendo e agindo com respeito pelos preceitos legais e regulamentares, na matéria específica em questão.

A minha prática clínica privada, sempre me mereceu grande empenho, entrega e dedicação, sendo um dos meus deveres prioritários fazer o bem ao meu cliente e tendo como referência o seu melhor interesse. É pois com firme convicção profissional que norteio a minha prática clínica pelo Código Deontológico da OPP, com os seus princípios gerais: A. Respeito pela dignidade e direitos da pessoa; B. Competência; C. Responsabilidade; D. Integridade; E. Beneficência e não maleficência, bem como outras linhas orientadoras de grande utilidade e importância. Estes princípios são para mim, clara e indubitavelmente, guias e inspiração para atingimento da melhor prática psicológica, onde destaco o respeito pela dignidade da pessoa cliente e pelo seu direito a decidir o seu percurso, com o maior grau de liberdade possível e responsabilização pelas suas escolhas. Ao mesmo tempo é meu dever imprescindível assumir a minha responsabilidade na promoção da sua autonomia e autodeterminação. Esta minha postura, em termos éticos, encontra eco na visão de Kant, uma visão de dever moral, com um imperativo categórico que tem cada ser humano como um princípio e fim e não como um meio, e terá menos que ver com a visão utilitarista de John Stuart Mill, em que o bem se decide pelo maior número de indivíduos que pode beneficiar duma melhor situação. Julgo que esta visão liberal, choca com o direito à diferença e o direito a afirmar e viver plenamente essa

diferença, tão importante nos nossos dias para a eudaimonia do indivíduo. Eudaimonia, um conceito de felicidade defendido por Aristóteles, nomeadamente ao abordar a virtude e a ética, enquanto realização pessoal do ser humano que coletivamente contribui para ela ao participar livremente na *Polis* (Cidade-Estado). Longe, portanto, do conceito por vezes frívolo e individualista de “felicidade” dos nossos dias, e, quase poderíamos arriscar dizer, bem mais perto do conceito de bem-estar psicológico.

A aceitação de todas as decisões do cliente, desde que inseridas num exercício de racionalidade ética, requer também, obrigatoriamente, da minha parte, sensibilidade social e intercultural, com capacidade de interação produtiva e responsiva às diferenças culturais do cliente, e ainda, uma capacidade de comunicar eficazmente, usando de nível apropriado de linguagem. Esta matéria é-me particularmente rica e cativa-me pragmatizá-la, pois é-me tão sintónico apreciar as diferentes pessoas com as suas diferenças pessoais e, estar em relação com elas. Sintonia que (re)conheço em mim, mesmo muito antes de ser adulta, qual sonho em vir a ser psicóloga, que faz parte de mim, é-me tão intuitiva. Era eu, ainda menina! Gostar de pessoas! Espantar-me com todas as gentes, venham elas de onde vierem, sejam elas quem forem. Diferentes opiniões, diferentes preferências, credos e ideologias, tantos caracteres *sui generis*, caracteres únicos, cada pessoa única, sempre despertaram em mim, a par de um querer aprender – por via desta minha genuína curiosidade - com todas elas, um desejo de descobrir e descobri-las (com o que me derem de alegre ou de triste) num sério respeito. Todas estas questões de carácter filosófico, têm-se tornando cada vez mais relevantes para mim, à medida que percorro este meu caminho do meu desenvolvimento pessoal e profissional, e à medida que ganho cada vez maior experiência como psicoterapeuta. Foi pois com grande entusiasmo que acolhi o primeiro Código Deontológico da OPP e que desde logo li com todo o cuidado. Posteriormente, fiz a formação da OPP em “Ética e Deontologia Profissional do Psicólogo” e agradou-me bastante assistir ao surgimento do livro: “A Ética e a Deontologia no Exercício da Psicologia”, da autoria de Miguel Ricou (2014).

Para a minha prática clínica privada, que exerço desde 2007, muito contribuiu a experiência profissional que anteriormente e entretanto obtive ao serviço do SNS, no que diz respeito à intervenção psicológica dirigida a crianças, adolescentes, jovens, adultos, famílias e casais. Progressivamente, fruto de uma reflexão sobre a minha ação profissional, fui tomando cada vez maior consciência das minhas próprias capacidades, interesses e dificuldades. Comecei

então a sentir cada vez mais, a necessidade de estreitar modalidades de intervenção bem como a população alvo dos meus serviços. Passei então a atender exclusivamente adultos, na modalidade de terapia individual. Por outro lado, buscar conhecimentos científicos atualizados, através de uma formação teórica e prática especializada, tornou-se vital. Tinha uma cada vez maior precisão de sair do meu doloroso e em crescendo isolamento profissional, de cumprir o dever de uma formação pessoal adequada e de uma constante atualização profissional, bem como de uma prática supervisionada e, de ter a noção, o mais objetiva possível, sobre a minha intervenção profissional. Tinha, até ao momento, caminhado e tanto (no)num caminho duro, muito de autodidatismo feito e precisava, mais do que nunca, de perceber melhor, de dar nomes e legitimidade ao que eu, fazendo-me tanto sentido, fazia. Foi assim, nesta sede de ter o que me estava a faltar, do que andava à procura, que encontrei a APTCC, em Lisboa, meti os pés a caminho e iniciei a viagem em Novembro de 2012. Creio que esta viagem, que comecei mais dentro de mim, do que na estação ferroviária, não terminará, mesmo quando tiver o certificado final da pós-graduação nas minhas mãos. Descobri essencialmente, o poder da supervisão e da intervisão. Ao mesmo tempo que, quer como pessoa quer como profissional, me descubro e me mudo, me cresço e me usufruo, que falo menos e escuto mais, que quero e tento julgar cada vez menos os outros, que creio entender e compreender melhor os outros e simultaneamente saber cada vez menos dos outros e de tudo, e me torno cada vez mais fascinada pela pessoa, mais quero aprender e viver e saber e fazer. Mesmo sabendo, com toda a certeza, que me acontecerá como a todos os demais, segundo o ditado: “Aprender até morrer e morrer sem saber” . Mesmo sabendo que a experiência profissional só me torna perita na minha própria experiência pessoal. Neste meu caminho cuja bússola que levo é a de ser mais “gente” , pessoal e profissional, mais apessoada de mim mesma, aonde eu me ponho a caminhar, para dentro de mim, para bem me metamorfosear. O cliente sabe mais dele próprio do que eu e faz todo o sentido para mim, enquanto psicoterapeuta, colocar-me genuinamente numa postura de aprendizagem, eu ali, a aprender com ele, a aprender sobre ele, a interagir com ele, ao mesmo tempo que promovo a sua auto-descoberta, a sua aprendizagem sobre ele mesmo, e a irmos, ambos, caminhando, no seu caminho, sendo eu, seu companheiro de viagem.

Debruçando-me agora sobre o trabalho exercido enquanto formadora, apraz-me dizer que sempre foi de grande utilidade para mim, especialmente por ser exercido com e junto de tão diversas populações, de diferentes e distintas características culturais, profissionais, sociais e

interpessoais e a desempenharem o seu trabalho nos mais diversos setores de atividade (primário, secundário e terciário). Também estas últimas experiências profissionais de formadora (de 2011 para cá) se revelaram tão produtivas, pessoal e profissionalmente, próximas e mais uma vez, do mundo real laboral de tanta gente, que no caso, se dedicam ao setor terciário.

Quanto à minha ligação à Unidade de Psico-Oncologia de Braga (LPCC/NRN), enquanto psicoterapeuta, criou-se em resposta a uma notícia nos jornais locais, a propósito da abertura em Braga daquela unidade e onde era lançado o desafio aos psicólogos para darem o seu contributo de forma voluntária, na vertente de consultas de psicologia clínica, a doentes oncológicos ou familiares destes ou profissionais de saúde que lidam com doentes oncológicos. Senti, de imediato, necessidade e capacidade de responder ao repto. Durante cerca de dois anos, sinto ter efetivamente ajudado muitos doentes oncológicos e também alguns familiares e alguns profissionais de saúde, através da minha intervenção psicoterapêutica. Mais recebi, não só pelo que colhi “humanamente” através da relação terapêutica mas também pela frequência de ações formativas específicas na área da psicologia oncológica, ao mesmo tempo que integrei uma equipa de trabalho constituída por várias colegas psicólogas.

No que respeita a outra vertente do meu trabalho nestes últimos cinco anos, o exercício do papel de juiz social, no âmbito de um processo de promoção e proteção de menor, no Tribunal de Família e de Menores de Braga, permitiu-me, no essencial, exercitar os deveres contidos no artigo 75.º (Princípios Gerais), da Lei 57/2008, de 4 de Setembro, nas suas alíneas a, b, c, e d, especificamente, o dever de atuar com independência e isenção profissional, o dever de prestigiar e dignificar a profissão, o dever de colocar a minha capacidade ao serviço do interesse público e, de cooperar socialmente com o objetivo de melhorar o bem-estar individual e coletivo. Constituiu ainda, uma oportunidade não só de cooperar fora do meu grupo profissional bem como integrar teoria e pesquisa na prática específica daquele contexto institucional, partindo de toda uma busca de conhecimentos científicos atualizados e de exemplos de boas práticas, na temática da promoção e proteção de menores, com respetivas medidas protetoras legislativas. Para melhor fundamentar o meu parecer, consultei a OPP, li documentos fidedignos na temática e contactei colega da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, profundamente conhecedora da temática da Proteção de Menores.

PARTE III - REFLEXÃO PESSOAL

Com tudo o que tenho aprendido nesta pós-graduação na APTCC, com a sua formação teórica, o desenvolvimento pessoal, a supervisão clínica, a intervisão, e com o que tenho aprendido na vida em geral, tornou-se tão natural em mim uma certa aversão pela figura do “expert” enquanto personagem que sabe mais do que o outro, que sabe o que é melhor para o outro, a ditar por onde o outro deve ir, o que deve fazer, a não reconhecer no outro a sua potencialidade de autodeterminação, a incapacitá-lo, a submetê-lo. Da bata branca (que nunca usei) no Centro de Saúde, de detrás de uma secretária, passei para um frente a frente, no meu consultório, eu e o outro, meu cliente, sem nada no meio, sentados em cadeiras iguais (se entrasse agora alguém, a não saber qual de nós é o perito), que distância vai! Sinto e sei que já não sou a mesma pessoa nem a mesma profissional. E esta mudança faz todo o sentido para mim. Como alguém disse: “O destino de alguém nunca é um lugar, mas uma nova forma de ver as coisas” . Mudar também eu, o meu funcionamento psicológico!

São individuais e multifacetadas as motivações do psicólogo clínico/psicoterapeuta para se dedicar à prática clínica privada, e à questão: estou eu vocacionada para exercer prática clínica privada?, respondi, sem qualquer dúvida, afirmativamente. É, de facto, desafiante e exigente, a profissão de psicoterapeuta! Mais ainda na prática clínica privada, onde o isolamento profissional é tal e a responsabilidade não partilhada (em detrimento de um certo tipo de coresponsabilidade profissional institucional). Na mira mor de oferecer ao cliente uma experiência emocional corretiva, e bem assim a reparação da sua socialização, são precisas determinadas qualidades pessoais dos terapeutas, como sejam (apenas algumas): a) sabedoria na/para a relação (muito ligada ao discernir sobre o sentido de oportunidade, ao que é adequado à ocasião, ao contexto, ao cliente), b) permanência na/para a relação (capacidade e disponibilidade interna e física) e c) integridade pessoal, na medida em que desenvolver uma prática compatível com os seus valores.

A minha prática clínica privada, é guiada por um modelo de intervenção integrativo, entendendo eu integração em psicoterapia, não como indiferenciação mas sim como diferenciação esclarecida, baseada na capacidade de utilizar instrumentos de avaliação, concetualizações e intervenções oriundos de diferentes orientações teóricas, com o objetivo de aumentar a eficácia terapêutica. Privilegio as características do paciente e da sua rede de apoio

social, os fatores comuns a todas as orientações teóricas, particularmente a qualidade da aliança terapêutica e as características do psicoterapeuta. A minha competência, enquanto psicoterapeuta, para estabelecer boas alianças com uma diversidade mais diferenciada de clientes ou com o mesmo cliente, ao longo do processo psicoterapêutico, atuando desta forma mais “responsivamente”, dependerá essencialmente da minha capacidade para recorrer a diferentes formas de entendimento da realidade clínica bem como a diferentes estilos terapêuticos. Funcionar, clinicamente, dentro de uma abordagem em que é o cliente que fornece a perspectiva ou conjunto de perspectivas que mais adequada(s) parece(m) ser, no sentido da resolução dos seus problemas, parece constituir a forma mais adequada de se ser “responsivo” às necessidades dos pacientes, e materializar, no sentido piagetiano do termo, o equilíbrio entre acomodação e assimilação (Stiles, Honos-Webb & Surko, 1998). A responsividade das intervenções é função do impacto destas no paciente. Os terapeutas ecléticos não só farão uso de um leque mais abrangente de estilos epistêmicos, mas serão igualmente mais flexíveis em termos de estilos terapêuticos, e mais capazes de estabelecer boas alianças terapêuticas com os seus pacientes (Vasco, Silva & Chambel, 1998).

Parece tornar-se cada vez mais claro que, mais importante do que a perturbação que o paciente tem, são as características do paciente que está perturbado (Norcross, 2002). A investigação em psicoterapia tem salientado, cada vez mais, a importância de tomar em consideração, como fundamento de tomada de decisão e ação clínicas, variáveis do paciente e do problema (Prochaska & Norcross, 2002), e também do processo e interação terapêuticos (Safran & Murran, 2000). Já Hipócrates dizia que mais importante do que a perturbação que a pessoa tem é a pessoa que tem a perturbação. Não me interessa propriamente por diagnósticos a menos que o cliente se interesse, e se assim for, torna-se necessário perceber este seu interesse até no sentido de o ajudar a tomar consciência do significado que lhe atribui e do que faz com isso. O que faz com esse significado, interessa!

Como referi anteriormente, em termos de orientação teórica, identifico-me mais com um modelo integrativo, mais abrangente, que se ajuste à pessoa que me procura, às suas características, às suas necessidades e torna-se ainda vital, atender à qualidade da aliança terapêutica, daí que na díade terapêutica seja fundamental monitorizar a aliança e corrigir rupturas (Safran & Murran, 2000). Relativamente à qualidade da aliança terapêutica (confluência de características de paciente e terapeuta) é fundamental ter em conta que esta tem sido, repetidamente, identificada como o fator intraterapêutico mais responsável pelo

resultado das intervenções, independentemente de orientação teórica (Norcross, 2002). Características dos terapeutas que parecem relacionadas com melhor capacidade de estabelecimento de aliança terapêutica e melhores resultados da intervenção, são: abertura à experiência, responsividade, flexibilidade, tolerância à incerteza e frustração (Lambert & Ogles, 2004). Por sua vez, algumas das características que mais parecem estar relacionadas com efeitos negativos da psicoterapia, são: falta de empatia, incapacidade de avaliar a gravidade da condição do paciente e a contratransferência negativa (Mohr, 1995).

Na minha prática clínica privada, dentro desta perspectiva integrativa, privilegio o Modelo de Complementaridade Paradigmática (MCP), a Terapia Focada nas Emoções (TFE), e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e claro (como já referi) outras abordagens, caso seja benéfico para o cliente. Esta perspectiva multiteórica, permite-me disponibilizar uma melhor e mais adequada resposta ao cliente específico, uma resposta e uma responsividade, sessão a sessão, momento a momento, que comece no indivíduo, na sua pessoa e nas suas circunstâncias e acabe de novo no indivíduo com maior satisfação consigo e com a vida e num maior grau de liberdade de escolha e maior sentido e consciência de si, ficando no meio, o processo terapêutico e a relação terapêutica construída.

Uma descoberta para mim, ocorrida na pós-graduação que estou a fazer, foi o modelo de MCP (Vasco, 2005). Um modelo integrativo e inovador de necessidades psicológicas que salienta o contributo destas tanto para o bem-estar como para a saúde mental. Vasco (2009) entende que a pedra-de-toque do bem-estar e da saúde mental é a regulação da satisfação das necessidades psicológicas. Greenberg (2014) defende que o sistema emocional sinaliza o grau de regulação da satisfação das necessidades. Assim emoções e necessidades relacionam-se estreitamente e um dos objetivos cruciais da psicoterapia é o de ajudar os clientes a “reconhecer, aceitar, experienciar e agir no sentido da regulação da satisfação das necessidades psicológicas” (Vasco, 2013). O grau de satisfação resulta de um processo contínuo de “negociação e balanceamento” (Vasco, 2013) de sete polaridades dialéticas acentuadas por diferentes modelos teóricos. Trata-se de (Vasco & Vaz-Velho, 2010): a) *prazer* (ser capaz de experienciar e desfrutar de prazeres físicos e psicológicos); e *dor* (ser capaz de vivenciar dores inevitáveis, diferenciar sofrimento produtivo de improdutivo, e capacidade de atribuir significado ao sofrimento; b) *proximidade* (ser capaz de estabelecer e manter relações de proximidade com os outros) e *diferenciação* (ser capaz de se diferenciar dos outros e de se

autodeterminar); c) *produtividade* (ser capaz de concretizar desafios sentidos como valiosos) e *lazer* (ser capaz de se relaxar e sentir-se confortável com isso); d) *controle* (ser capaz de exercer influência sobre o meio) e *cooperação/cedência* (ser capaz de delegar, de abrir mão); e) *exploração/atualização* (ser capaz de explorar o meio e de se abrir à novidade) e *tranquilidade* (ser capaz de apreciar o que se tem e o que é, no aqui e agora); f) *coerência do Self* (congruência entre o *Self* real e o *Self* ideal; congruência entre os pensamentos, sentimentos e com portamentos do próprio) e *incoerência do Self* (ser capaz de tolerar o conflito e incongruências ocasionais); g) *autoestima* (ser capaz de estar satisfeito consigo e de se estimar) e *autocrítica* (ser capaz de identificar, aceitar e aprender com insatisfações e erros pessoais). Quanto mais cada indivíduo for competente em cada uma das duas polaridades dialética, tão mais provável será o seu bem-estar. Por exemplo, *proximidade* sem competências de *diferenciação*, resulta em *dependência*, tal como *diferenciação* sem competências de proximidade resulta em *alienação* ou *sociopatia*.

Também faz para mim muito sentido a TFE, na medida em que é uma abordagem que ajuda o cliente a tomar consciência das suas emoções e a usá-las de maneira produtiva. Parte do pressuposto que primeiros sentimos e só depois pensamos (Greenberg, 2014). Assim, a mudança nas emoções é essencial para a mudança perdurável nas cognições e nos comportamentos. Um princípio crucial da TFE (Greenberg, 2014) é o de que as emoções permitem aceder às necessidades, aos desejos ou objetivos e respetivas tendências para a ação. Assim, cada sentimento tem uma necessidade, e cada ativação de esquema emocional orienta para uma ação que promova a satisfação da necessidade. Um aspeto típico da TFE é a existência de marcadores de tarefa e as intervenções que os acompanham: perante o marcador de expressão de vulnerabilidade, a intervenção será de afirmação empática; marcador de sensação pouco clara, intervenção focagem; marcador de reação problemática, intervenção de desenrolar evocativo; marcador de clivagem do self, trabalho com duas cadeiras; marcador de ressentimento/resignação, trabalho com cadeira vazia.

Ao nível da TCC, utilizo-a, essencialmente, com aqueles clientes com maiores défices a nível da capacidade de regulação, mais externalizadores, em intervenções mais dirigidas aos sintomas e aprendizagem de competências e, nas situações em que sabemos ser mais eficaz que outras orientações empiricamente testadas, como sejam: fobia simples, agorafobia e pânico simples, obsessão – compulsão simples e disfunções sexuais simples. De salientar que,

para aqueles clientes os objetivos da intervenção devem igualmente, implicar trabalho terapêutico esquemático.

Quanto ao futuro da psicoterapia, Vasco (2012) considera pertinente: a) dar mais atenção à pessoa do terapeuta, b) entender que a psicoterapia é mais um processo de desenvolvimento do que de tratamento-cura, cujo objetivo central deveria ser a promoção do bem-estar, c) dar mais atenção à aliança terapêutica, d) privilegiar, em termos de tomada de decisão terapêutica, as características do paciente em detrimento de critérios nosológicos, e) fomentar a prática de terapia mais flexível e integrativa.

Considero que, no futuro da psicoterapia, maior cuidado deve ser dado à pessoa do terapeuta, considerando, que ao nível das limitações, as expectativas do próprio face ao processo terapêutico poderão constituir obstáculo relevante. Parece-me ainda tão necessário num futuro já presente, promover e materializar o auto e o hétero cuidado do psicoterapeuta. Este auto e hétero cuidado, mais num formato de intervisão, com cultivo do genuíno interesse e acolhimento por parte dos pares, com escuta ativa sem julgamentos, sem censura. É que o terapeuta também precisa de ser escutado, validado, reconhecido, querido, desejado, de ver reparada a sua socialização, preferencialmente numa relação paritária (que não a que vivencia enquanto ele próprio cliente ou enquanto terapeuta). É preciso que nós, pares, não tenhamos medo de nos escutarmos uns aos outros, de sermos capazes de nos expormos uns aos outros! E perdermos o medo! E sermos assim, mais nós mesmos, mais apessoados de nós! Aceitando a nossa condição vulnerável e humilde de terapeuta, frente aos colegas. É preciso a coragem de nos apoiarmos uns nos outros!

BIBLIOGRAFIA

Greenberg, L. S. (2014). *Terapia Focada nas Emoções*. Lisboa. Coisas de Ler Edições, Lda.

Lambert, M. J. , & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed), *Bergin and Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior change*. (5.ª ed.), (pp. 139-193). New York: Wiley.

Mohr, D. C. (1995). Negative outcome in psychotherapy: A critical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 1-27.

Norcross, J.C. (2002). *Psychotherapy relationships that work*. Oxford: Oxford University Press.

Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2011). *Código Deontológico*. 1.ª edição. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Prochaska, J. O., & Norcross, J. C. (2002). Stages of change. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy relationships that work*. (pp. 303-313). Oxford: Oxford University Press.

Ricou, M. (2014). A ética e a deontologia no exercício da psicologia. 1.ª edição. Lisboa: Ordem dos Psicólogos Portugueses.

Safran, J. D., & Murran, J. C. (2000) *Negotiating the therapeutic alliance*. New York: Guilford.

Stiles, W. B., Honos-Webb, L., & Surko, M. (1998). Responsiveness in psychotherapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5, 439-458.

Vasco, A. B., Silva, F., & Chambel, J. (1998). *Clients' and therapists' worldviews: Impacts on the therapeutic alliance*. Comunicação apresentada na "XIV International Conference of the Society for the Exploration of Psychotherapy Integration", Madrid, Espanha.

Vasco, A. B. (2005). *A concetualização do caso no modelo de “Complementaridade Paradigmática”*: variedade e integração. *Psychologica*, 40, 11-36.

Vasco, A.B. (2009). *Regulation of needs satisfaction as the touchstone of happiness*. Conferência proferida na 16th Conference of the European Association for Psychotherapy. Lisboa.

Vasco, A.B., Vaz-Velho, C. (2010). *The integrative essence of seven dialectical needs polarities*. Comunicação apresentada na 26.^a Conferência da Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: One or many sciences for Psychotherapy Integration: What constitutes evidence?. Florença, Itália.

Vasco, A.B. (2012). *Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da Integração em Psicoterapia*. Comunicação apresentada no “1.º Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses. Lisboa.

Vasco, A.B. (2013). Sinto e Penso, logo Existo!: Abordagem Integrativa das Emoções. *Psilogos*, 11, (1), p. 39.

