

HABILIDADES DO TERAPEUTA: PRINCÍPIOS E DIRETRIZES PARA UMA RELAÇÃO TERAPÊUTICA EFETIVA, ÉTICA, COM ACOLHIMENTO E COMUNICAÇÃO

Diego Silva¹
Natandoson Torres Dantas²

RESUMO: A relação terapêutica é um componente crucial para resultados bem-sucedidos em terapia, e o estabelecimento de uma relação terapêutica positiva começa com a criação de um ambiente ético e acolhedor que promova a comunicação aberta. Neste artigo, discutimos os princípios e diretrizes para relações terapêuticas efetivas, incluindo a importância de manter limites profissionais, respeitar a privacidade e confidencialidade dos pacientes e estabelecer confiança por meio da escuta ativa e empatia. Além disso, destacamos a importância de evitar a imposição de crenças ou valores pessoais nos pacientes e enfatizamos a necessidade de os terapeutas se comprometerem com o processo terapêutico. Este artigo fornece orientações para terapeutas que buscam estabelecer conexões positivas e significativas com seus pacientes e destaca os elementos essenciais de relações terapêuticas efetivas.

Palavras chaves: Relação terapêutica. Ética. Acolhimento e comunicação.

INTRODUÇÃO

A relação terapêutica é uma parte fundamental da terapia e pode influenciar significativamente os resultados obtidos pelos pacientes.

Os pacientes que se sentem compreendidos, acolhidos e respeitados pelo seu terapeuta são mais propensos a se engajar no processo terapêutico e a alcançar mudanças positivas em suas vidas.

Por outro lado, a falta de confiança, respeito e empatia por parte do terapeuta pode levar à falta de adesão ao tratamento, abandono da terapia e resultados insatisfatórios.

Neste artigo, iremos pontuar os princípios e diretrizes para estabelecer relações terapêuticas efetivas que promovam a confiança, a empatia e a colaboração entre terapeutas e pacientes. Ao seguir esses princípios, os terapeutas podem criar um ambiente acolhedor e seguro que permita que seus pacientes se abram e compartilhem seus pensamentos, sentimentos e experiências.

¹ Psicólogo, mestre em Medicina Interna e Ciências da Saúde. Docente da UniEnsino.

² Discente de Psicologia da UniEnsino.

1. ESPAÇO ADEQUADO

É aquele que proporciona um ambiente seguro e confortável para o paciente se expressar e explorar seus pensamentos e sentimentos.

Algumas características importantes de um espaço terapêutico:

- *Privacidade:* O espaço deve ser privado e livre de distrações externas, para que o paciente se sinta à vontade para falar abertamente.
- *Conforto:* O ambiente deve ser acolhedor e confortável, com mobiliário apropriado, temperatura agradável e boa iluminação.
- *Acessibilidade:* O espaço deve ser acessível para todos, incluindo aqueles com deficiência ou mobilidade limitada.
- *Segurança:* O espaço deve ser seguro, com portas que possam ser fechadas e trancadas para garantir a privacidade e segurança do paciente.
- *Neutralidade:* O espaço não deve ter elementos que possam distrair o paciente, como decorações extravagantes ou objetos pessoais do terapeuta.

2. OLHAR E EXPRESSÕES

É importante que o terapeuta esteja consciente da sua própria linguagem não verbal, incluindo o olhar e a expressão corporal. Algumas dicas para ter um olhar e expressão corporal adequados incluem:

- *Estabelecer contato visual:* O terapeuta deve manter contato visual com o paciente durante a sessão, mostrando interesse e atenção.
- *Expressar empatia:* O terapeuta pode mostrar empatia e compaixão com expressões faciais e corporais adequadas, como um sorriso suave ou uma postura relaxada.
- *Transmitir confiança:* O terapeuta pode transmitir confiança e segurança com uma postura ereta e uma expressão facial calma e tranquila.
- *Evitar julgamentos:* O terapeuta deve evitar expressões faciais ou corporais que possam transmitir julgamento ou crítica em relação ao paciente.
- *Ser autêntico:* O terapeuta deve ser autêntico em sua expressão corporal e facial, transmitindo uma mensagem congruente com suas palavras.

426

É importante lembrar que cada paciente é único e pode ter necessidades diferentes em relação à linguagem não verbal do terapeuta. Por isso, o terapeuta deve estar sempre atento e sensível às necessidades individuais de cada paciente.

3.COMUNICAÇÃO – VOZ – INTERRUPÇÕES

É importante seguir algumas dicas básicas:

- *Escute atentamente o paciente:* Demonstre interesse e atenção durante toda a conversa, evitando julgamentos e avaliações prematuras.
- *Fale com calma e clareza:* Utilize uma linguagem acessível e objetiva, evitando termos técnicos ou jargões que possam confundir o paciente.

- *Use um tom de voz adequado:* Evite falar muito alto ou muito baixo, e varie o tom de voz de acordo com a situação, mantendo uma postura cordial e empática.
- *Faça perguntas abertas:* Perguntas abertas encorajam o paciente a falar mais e se expressar melhor. Evite perguntas fechadas, que limitam a resposta do paciente.
- *Permita que o paciente termine de falar:* Não interrompa o paciente durante a conversa, espere até que ele termine de falar para fazer seus comentários.
- *Respeite o tempo do paciente:* Não apresse o paciente em sua fala, permitindo que ele tenha tempo para se expressar.
- *Evite julgar o paciente:* Não faça julgamentos ou críticas sobre as experiências ou pensamentos do paciente.
- *Use a linguagem corporal:* A postura e os gestos também são importantes na comunicação terapêutica, mostrando empatia e interesse.

Seguindo essas dicas básicas, é possível estabelecer uma comunicação terapêutica adequada, que ajuda a construir uma relação de confiança e respeito entre o paciente e o terapeuta.

3.DRESS CODE

O terapeuta deve se vestir de forma profissional e apropriada para o ambiente terapêutico. Algumas dicas para um Dress Code adequado incluem:

- *Vestir-se de forma adequada:* O terapeuta deve evitar roupas sexualizadas ou provocativas que possam distrair o paciente. Claro que o terapeuta poderá vestir-se de uma forma despojada, mas com alguns cuidados que não seja nada sensual e sem higiene.
- *Escolher roupas confortáveis:* O terapeuta deve escolher roupas confortáveis que permitam a movimentação e que não limitem os movimentos.
- *Evitar acessórios chamativos:* O terapeuta deve evitar o uso de acessórios chamativos ou barulhentos que possam distrair o paciente.
- *Vestir-se de acordo com o ambiente terapêutico:* O terapeuta deve vestir-se de acordo com o ambiente terapêutico em que trabalha. Por exemplo, se trabalha em um ambiente hospitalar, deve vestir-se de forma adequada para o ambiente.
- *Considerar as crenças culturais e religiosas do paciente:* O terapeuta deve respeitar as crenças culturais e religiosas do paciente e evitar vestimentas que possam ser consideradas ofensivas ou inapropriadas.
- *O paciente:* deve ser autêntico nas suas vestimentas, aspecto da higiene pessoal.

Em geral, o importante é que o terapeuta se vista de forma profissional e apropriada para o ambiente terapêutico, sem chamar atenção para si mesmo e sem causar desconforto ao paciente.

Sigilo

O sigilo é um aspecto fundamental de qualquer relação terapêutica, pois permite que o paciente se sinta à vontade para expressar seus pensamentos e sentimentos sem medo de julgamentos ou represálias. Para garantir que o paciente se sinta seguro e confiante de que

tudo que for dito na terapia é confidencial, é importante que o terapeuta adote algumas práticas específicas:

- *Informar o paciente sobre o sigilo:* É importante que o terapeuta informe o paciente desde o início da terapia sobre a importância do sigilo e explique claramente que todas as informações serão mantidas confidenciais.
- *Esclarecer como as informações serão armazenadas:* O terapeuta deve informar ao paciente como as informações serão armazenadas e quem terá acesso a elas. É importante garantir que as informações sejam armazenadas de forma segura e só sejam acessíveis a pessoas autorizadas.
- *Demonstrar comprometimento com o sigilo:* O terapeuta deve demonstrar comprometimento com o sigilo ao não compartilhar informações confidenciais com outras pessoas, exceto nos casos em que isso seja estritamente necessário.
- *Respeitar a privacidade do paciente:* O terapeuta deve respeitar a privacidade do paciente durante a terapia e evitar compartilhar informações sobre a terapia com outras pessoas, exceto quando autorizado pelo paciente.

Ao adotar essas práticas, o terapeuta pode ajudar o paciente a se sentir seguro e confiante de que tudo que for dito na terapia é confidencial.

3. Julgamento

O acolhimento é um aspecto fundamental na construção de uma relação terapêutica saudável, pois ajuda o paciente a se sentir acolhido e seguro desde o primeiro encontro. Para realizar um acolhimento que crie uma boa impressão nesse primeiro contato, o terapeuta deverá adotar as seguintes práticas:

- *Ser empático:* O terapeuta deve demonstrar empatia e interesse genuíno pelo paciente, ouvindo atentamente suas preocupações e mostrando-se disposto a ajudá-lo.
- *Criar um ambiente acolhedor:* O terapeuta pode criar um ambiente acolhedor e tranquilo, com decoração e iluminação adequadas, para ajudar o paciente a se sentir mais à vontade.
- *Ser pontual:* O terapeuta deve ser pontual para a sessão, evitando atrasos que possam gerar ansiedade no paciente.
- *Apresentar-se de forma clara:* O terapeuta deve apresentar-se de forma clara e direta, explicando suas qualificações e abordagem terapêutica, para que o paciente possa entender melhor como será o processo terapêutico.
- *Respeitar os limites do paciente:* O terapeuta deve respeitar os limites do paciente, evitando perguntas invasivas ou qualquer tipo de pressão que possa deixá-lo desconfortável.
- *Fazer um resumo do primeiro encontro:* Ao final da sessão, o terapeuta pode fazer um resumo do que foi discutido, para ajudar o paciente a ter uma visão mais clara do que foi abordado e estabelecer uma conexão mais forte para as próximas sessões.

Ao adotar essas práticas, o terapeuta pode ajudar o paciente a sentir-se acolhido e seguro desde o primeiro encontro, criando uma boa impressão e estabelecendo uma base sólida para a construção de uma relação terapêutica saudável.

3. Verdade

É um aspecto fundamental em qualquer relação terapêutica, pois permite que o paciente possa explorar seus sentimentos e pensamentos de forma mais profunda e sincera. No entanto, extrair a verdade do paciente pode ser um desafio, especialmente se ele estiver se sentindo inseguro ou desconfortável com a terapia. Para ajudar o paciente a se sentir mais à vontade e extrair a verdade, o terapeuta pode adotar as seguintes práticas:

- *Criar um ambiente seguro e acolhedor:* O terapeuta deve criar um ambiente seguro e acolhedor, no qual o paciente se sinta confortável para compartilhar seus sentimentos e pensamentos sem medo de julgamentos ou críticas.
- *Estabelecer uma relação de confiança:* O terapeuta deve estabelecer uma relação de confiança com o paciente, demonstrando empatia, interesse genuíno e respeito pelos seus limites e necessidades.
- *Fazer perguntas abertas:* O terapeuta deve fazer perguntas abertas, que permitam ao paciente explorar seus sentimentos e pensamentos de forma mais profunda e sincera, sem limitá-lo a respostas simples ou superficiais.
- *Demonstrar interesse e atenção:* O terapeuta deve demonstrar interesse e atenção durante a sessão, ouvindo atentamente o que o paciente tem a dizer e mostrando-se disposto a ajudá-lo.
- *Validar as emoções do paciente:* O terapeuta deve validar as emoções do paciente, mostrando que compreende seus sentimentos e que está ali para ajudá-lo a lidar com eles da melhor forma possível.
- *Usar técnicas de reflexão:* O terapeuta pode usar técnicas de reflexão, como a reformulação, para ajudar o paciente a explorar seus sentimentos e pensamentos de forma mais profunda e encontrar suas próprias respostas.

Ao adotar essas práticas, o terapeuta pode ajudar o paciente a se sentir mais à vontade para compartilhar sua verdade e explorar seus sentimentos e pensamentos de forma mais profunda e sincera, criando uma relação terapêutica mais saudável e produtiva.

3. Saber ouvir e falar

Saber o momento exato de falar e ouvir pode ser um desafio, especialmente para terapeutas iniciantes. Algumas dicas úteis para equilibrar o tempo de fala e o tempo de escuta durante a terapia incluem:

- *Ouvir atentamente:* O terapeuta deve ouvir atentamente o que o paciente tem a dizer, sem interrompê-lo ou tentar direcionar a conversa para um determinado assunto. Isso permite que o paciente se sinta ouvido e compreendido.
- *Observar a linguagem corporal do paciente:* A linguagem corporal do paciente pode indicar o seu estado emocional e nível de conforto durante a terapia. O terapeuta pode usar essas informações para determinar quando é o momento certo de falar ou de ouvir mais.
- *Dar espaço para o paciente:* O terapeuta deve dar espaço para o paciente falar livremente, sem pressioná-lo ou apressá-lo. Ao mesmo tempo, o terapeuta pode usar técnicas de reflexão para

ajudar o paciente a explorar seus sentimentos e pensamentos de forma mais profunda e significativa.

- *Falar quando for necessário:* O terapeuta deve falar quando for necessário para fornecer informações, fazer perguntas ou fornecer feedback construtivo. No entanto, o terapeuta deve ser cuidadoso para não falar demais e deixar espaço para o paciente se expressar livremente.
- *Estabelecer um ritmo confortável:* Cada terapia tem seu próprio ritmo, que pode variar dependendo do paciente e do tema abordado. O terapeuta pode trabalhar com o paciente para estabelecer um ritmo confortável que permita que ambos se sintam à vontade para falar e ouvir.

Ao equilibrar o tempo de fala e o tempo de escuta de forma cuidadosa e respeitosa, o terapeuta pode ajudar o paciente a se sentir ouvido e compreendido, criando uma relação terapêutica mais saudável e produtiva.

3. Responsabilidade ética e comportamental

É fundamental que os terapeutas sigam algumas diretrizes de conduta. Algumas dessas diretrizes incluem:

- *Respeitar o sigilo profissional:* O terapeuta deve manter a confidencialidade das informações fornecidas pelo paciente durante a terapia, a menos que haja uma obrigação legal de divulgar essas informações.
- *Evitar conflitos de interesse:* O terapeuta deve evitar situações em que seus interesses pessoais possam entrar em conflito com os interesses do paciente.
- *Ser honesto e transparente:* O terapeuta deve ser honesto e transparente sobre suas qualificações, experiência e limitações, e nunca deve se apresentar como um especialista em áreas nas quais não tem formação ou experiência adequadas.
- *Manter limites claros:* O terapeuta deve estabelecer limites claros e apropriados para a relação terapêutica, incluindo limites físicos e emocionais.
- *Praticar a empatia e a não-julgamento:* O terapeuta deve praticar a empatia e o não-julgamento em relação ao paciente, criando um ambiente seguro e acolhedor para a exploração de questões emocionais e psicológicas.
- *Adotar uma abordagem baseada em evidências:* O terapeuta deve adotar uma abordagem baseada em evidências em sua prática, utilizando métodos terapêuticos que tenham sido comprovados eficazes por pesquisas científicas.
- *Buscar supervisão e aprimoramento contínuo:* O terapeuta deve buscar supervisão e aprimoramento contínuo em sua prática, a fim de garantir que esteja oferecendo o melhor tratamento possível aos seus pacientes.

Essas são algumas das principais diretrizes éticas e comportamentais que os terapeutas devem seguir para estabelecer uma relação terapêutica saudável e responsável. É importante lembrar que a ética é uma parte fundamental da prática terapêutica e deve ser incorporada em todas as interações com o paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação terapêutica é um aspecto fundamental da terapia e pode influenciar significativamente os resultados obtidos pelos pacientes. Ao estabelecer um ambiente ético

e acolhedor que promova a comunicação aberta e empática, os terapeutas podem estabelecer uma base sólida para uma relação terapêutica efetiva.

Além disso, é importante que os terapeutas respeitem os limites profissionais, a privacidade e confidencialidade dos pacientes e evitem impor suas próprias crenças e valores pessoais nos pacientes.

O comprometimento do terapeuta com o processo terapêutico também é essencial para estabelecer confiança e segurança no paciente. Ao seguir essas diretrizes, os terapeutas podem criar um ambiente seguro e respeitoso que permita que seus pacientes se sintam compreendidos, acolhidos e respeitados, aumentando assim a eficácia da terapia e os resultados positivos para o paciente.

Nesse sentido podemos apresentar algumas sugestões para futuras pesquisas com foco em melhorar a relação terapêutica que poderiam incluir:

Investigar quais estratégias de comunicação, como técnicas de escuta ativa e expressão empática, são mais eficazes para criar e manter uma relação terapêutica positiva.

Estudar como os terapeutas podem trabalhar para desenvolver uma consciência cultural e serem mais sensíveis às diferenças culturais, a fim de melhorar a relação terapêutica com pacientes de diferentes origens culturais.

Analisar como a relação terapêutica pode ser afetada pelo estilo de personalidade do terapeuta e como os terapeutas podem trabalhar para identificar e superar possíveis barreiras em sua própria personalidade que possam afetar a relação terapêutica.

Investigar como as novas tecnologias podem ser usadas para melhorar a relação terapêutica, por exemplo, por meio de plataformas de tele terapia que permitem uma comunicação mais flexível e acessível entre o paciente e o terapeuta.

Estudar como os terapeutas podem trabalhar para construir e manter uma relação terapêutica forte e positiva ao longo do tempo, especialmente em casos de terapia a longo prazo, quando podem ocorrer altos e baixos na relação terapêutica.

Resumindo, sugerimos que futuras pesquisas com foco em melhorar a relação terapêutica possam explorar estratégias eficazes de comunicação, consciência cultural, barreiras de personalidade, novas tecnologias e manutenção da relação terapêutica ao longo do tempo. Estes são aspectos importantes que podem contribuir para o desenvolvimento de uma relação terapêutica mais forte e positiva entre o terapeuta e o paciente, originando em mais bem resultados na terapia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BITTENCOURT, J., Costa, T. L. C., & Miranda, L. de M. (2021). Acolhimento na clínica psicológica: contribuições e desafios para a prática clínica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41(2), 1-13.
- CASSEPP-BORGES, V., & Koller, S. H. (2007). A influência do ambiente terapêutico na expressão emocional de crianças vítimas de violência doméstica. *Psicologia em Estudo*, 12(2), 299-308.
- Conselho Federal de Psicologia. (2018). *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. Brasília: Conselho Federal de Psicologia.
- Conselho Federal de Psicologia. (2019). *Resolução CFP nº 05/2019*. Regulamenta a atuação da/o psicóloga/o em relação às pessoas transexuais e travestis e estabelece normas de atendimento. Brasília: Conselho Federal de Psicologia.
- Conselho Federal de Psicologia. (2016). *Resolução CFP nº 01/2016*. Regulamenta a atuação do psicólogo em relação ao sigilo profissional nos serviços de atenção à saúde. Brasília: Conselho Federal de Psicologia.
- Conselho Federal de Psicologia. (2019). *Código de ética profissional do psicólogo*. Brasília, DF.
- FARIA, L. M. (2014). A verdade na relação terapêutica: uma perspectiva fenomenológica. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 20(1), 63-72.
- GOMES, W. B. (2006). A sala de atendimento psicológico: um espaço potencialmente terapêutico. *Psicologia em Estudo*, 11(1), 13-21.
- GOULART, M. A., & Branco, A. U. (2015). Acolhimento em saúde mental: revisão bibliográfica. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 7(2), 197-204.
- LIMA, R. C. de, & Pires, D. E. P. (2018). A expressão corporal na relação terapêutica: uma análise do seu papel na comunicação terapêutica. *Estudos de Psicologia*, 35(4), 409-418.
- MATURANO, E. M., & Borba, L. O. (2013). Reflexões sobre o silêncio na clínica psicológica. *Psicologia em Estudo*, 18(2), 323-331.
- MELO, E. A., & Vieira, M. A. (2013). Sigilo e confidencialidade na prática clínica em psicologia. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(1), 117-124.
- RAMOS, M. A., & Pereira, F. A. (2019). Acolhimento no atendimento psicológico: um estudo bibliográfico. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 25(2), 98-108.
- SANTANA, L. F., & Santos, M. A. (2017). O tempo do terapeuta: um olhar sobre a relação terapêutica. *Revista de Psicologia da UNESP*, 16(1), 80-88.
- SARDINHA, A. (2013). O espaço terapêutico na psicoterapia: reflexões sobre o lugar e o papel do setting terapêutico. *Psicologia Clínica*, 25(1), 107-124.

SEABRA, R., & Santos, A. (2014). O processo terapêutico: uma reflexão sobre a relação entre o falar e o ouvir. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(3), 493-501.

SOUZA, J. J. (2019). A linguagem corporal na terapia: reflexões sobre a comunicação não verbal. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 15(2), 91-101.

TRINDADE, C. M., & Rocha, J. B. (2019). Autenticidade na relação terapêutica: uma *revisão de literatura*. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 25(1), 9-19.

WINOGRAD, M. (2013). Olhar terapêutico e suas implicações clínicas. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 16(2), 107-118.

ZAMBERLAN, L. V., & Wachelke, J. F. (2015). O olhar na relação terapêutica: possibilidades e desafios. *Psicologia em Estudo*, 20(4), 587-597.