CENTRO UNIVERSITÁRIO FG-UNIFG
BACHARELADO EM PSICOLOGIA

ANA PAULA SANTOS PEREIRA PAUDARCO
SOFIA LUÍSA MENDES TEIXEIRA

PERCEPÇÃO DE PSICÓLOGOS SOBRE A PRÓPRIA SAÚDE MENTAL E AUTO-ADMISSÃO EM TRATAMENTO PSICOLÓGICO

Guanambi – BA
2021

ANA PAULA SANTOS PEREIRA PAUDARCO
SOFIA LUÍSA MENDES TEIXEIRA

PERCEPÇÃO DE PSICÓLOGOS SOBRE A PRÓPRIA SAÚDE MENTAL E AUTO-ADMISSÃO EM TRATAMENTO PSICOLÓGICO

Artigo científico apresentado ao curso de Psicologia do Centro Universitário FG- UNIFG, como requisito de avaliação da disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador: Prof. Me. André Wilson N. Veloso

Guanambi – BA

2021

PERCEPÇÃO DE PSICÓLOGOS SOBRE A PRÓPRIA SAÚDE MENTAL E AUTO-ADMISSÃO EM TRATAMENTO PSICOLÓGICO

Ana Paula Santos Pereira Paudarco[1], Sofia Luísa Mendes Teixeira [1], André Wilson N. Veloso [2]

[1]Graduandas do curso de Psicologia do Centro Universitário FG- UniFG
[2] Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário FG- UniFG.

RESUMO: A definição de saúde mental está relacionada com a forma que um indivíduo reage aos desafios, exigências e mudanças que se passam em sua vida. Ter saúde mental também requer trabalhar produtivamente e ser capaz de contribuir na sociedade. O cotidiano laboral do psicólogo envolve o manejo de uma gama de situações que colocam em risco a sua saúde mental, necessitando, portanto, de atenção. Tendo isso em vista, o presente artigo objetiva destacar a autopercepção de psicólogos como sujeitos passíveis de desenvolver demandas de terapia. A pesquisa apresenta cunho qualitativo e de caráter exploratório, realizado por meio de pesquisa bibliográfica nas plataformas digitais e pesquisa de campo por meio da aplicação de questionários em psicólogos cadastrados no Conselho Regional de Psicologia-BA. Apesar da baixa adesão à pesquisa, foi observada, porém, a preocupação dos psicólogos com o cuidado da sua própria saúde mental, utilizando como forma de autocuidado a psicoterapia/terapia psicológica/ análise.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Mental. Psicólogos. Tratamento Psicológico.

ABSTRACT: The concept of mental health is related to the way an individual reacts to the challenges, demands and changes in his life. Working productively and contributing to society is also mental health. The psychologist's work involves a range of situations that put your Mental Health at risk, requiring attention. This article aims to highlight the self-perception of psychologists as subjects capable of developing therapy demands. It has a qualitative nature and an exploratory character, carried out through bibliographic research on digital platforms and field research through the application of questionnaires in psychologists registered with the Regional Council of Psychology-BA. Despite the low adherence to research, however, the concern of psychologists with the care of their own mental health was observed, using it as a form of self-care / psychological therapy.

KEY WORDS: Mental health. Psychologists. Psychological Treatment.

---

[1]**Endereço para correspondência:** Rua 11, nº 586, Bairro Brasília, Guanambi, Bahia; Rua José Neves, nº305, Centro, Candiba, Bahia, CEP:46380.000.
Endereço eletrônico: paulaanna.santos3@gmail.com; sofialuisa201518@gmail.com

INTRODUÇÃO

A Psicologia tem por objetivo o estudo da subjetividade humana, e sua formação envolve uma série de fatores, bem como um vasto repertório de conhecimentos e habilidades, aptidões técnicas, pessoais e éticas. Seus profissionais atuam na promoção e prevenção relacionada à saúde mental do indivíduo, considerando seus aspectos biológicos, cognitivos e sociais. O trabalho é desenvolvido por meio da escuta do seu cliente/paciente, portanto, o principal instrumento é o próprio psicólogo (KICHLER; SERRALTA, 2014).

O cotidiano laboral do psicólogo envolve o manejo de uma gama de situações, problemas e desafios; assim, esse profissional também enfrenta desafios profissionais, psíquicos, árduas jornadas de trabalho, dentre outros problemas que acometem os profissionais de outras áreas.

Dessa forma, esse trabalho se justifica pela necessidade de destacar o psicólogo como agente que também precisa de cuidados sobre saúde mental, principalmente por tratar-se de um profissional que atua no auxílio da promoção de saúde mental. Assim, sua saúde psíquica deveria ser (auto)observada.

Independentemente da abordagem, a terapia/análise como forma de autocuidado é o centro do trabalho do psicólogo. Na visão Rogeriana, o autoconhecimento é imprescindível para o trabalho do terapeuta, uma vez que isso favorece o reconhecimento de suas próprias limitações, desacertos, vulnerabilidades e necessidades (ROGERS, 1994).

Já para a Psicanálise, se formam mais psicanalistas no divã do que nos próprios bancos das universidades (JORGE, 2010). Para a gestalt-terapia, apesar do cliente ser considerado a peça central da psicoterapia, é necessário o refinamento das qualidades pessoais do próprio psicoterapeuta, uma vez que isso resulta em um psicoterapeuta mais consciente e presente no contato (SILVA; SALES, 2020).

Em vista dessas comunalidades, o presente artigo tem por objetivo analisar e avaliar a autopercepção de psicólogos como sujeitos passíveis de desenvolver demandas de terapia. Para isso, esse estudo artigo partiu de uma minuciosa pesquisa bibliográfica qualitativa de caráter exploratório sobre estudos em saúde mental com amostras de psicólogos, e de pesquisa de campo por meio da aplicação de questionários aplicados a psicólogos, que foram disponibilizados em redes sociais.

Torna-se relevante, portanto, a discussão dessa temática por ser ponto de partida para outros estudos científicos, ainda escassos, sobre o autocuidado em saúde mental entre psicólogos, o que possibilitará melhoria na qualidade de vida do profissional, e

consequentemente no atendimento que este profissional presta, o que pode atingir positivamente toda a sociedade.

MATERIAL E MÉTODOS

Para desenvolvimento deste trabalho e consequente descrição sobre a autopercepção de psicólogos como agentes passíveis de desenvolver problemas relacionados à saúde mental, foi realizada uma pesquisa bibliográfica de cunho qualitativo e de caráter exploratório, método que atende ao intuito de oferecer informações que auxiliem na formulação de descobertas.

Para a coleta dos dados foram utilizadas as plataformas virtuais PEPSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia), o SCIELO Brasil (Scientific Electronic Library Online) e Google Acadêmico, utilizando como descritores 'Saúde Mental', 'Saúde Mental Psicólogos', 'Psicoterapia Psicólogos' e 'Análise Pessoal Psicólogos'.

Diante da necessidade de observar os fatos da maneira como realmente acontecem e coletar dados referentes ao que foi observado, a pesquisa de campo foi a principal fonte do trabalho, uma vez o objetivo de destacar a importância da percepção de psicólogos sobre sua própria saúde mental só seria bem demonstrada ao coletar depoimentos desses próprios profissionais. Os dados qualitativos, assim, foram colhidos através de um questionário com questões estruturadas e semiestruturadas, que permitiram compreender as características e complexidade das informações levantadas. Entretanto, somente as respostas às questões semiestruturadas foram utilizadas como fonte de análise de dados neste trabalho.

O intuito inicial era aplicar esses questionários a profissionais de psicologia do setor público ou privado. Quanto à amostragem, o critério foi o de conveniência, também denominado de casual. Nessa técnica, os participantes dessa pesquisa foram selecionados conforme a sua disponibilidade no momento. No entanto, na tentativa de aplicação dos questionários, evidenciou-se a baixa adesão dos psicólogos a responderem a pesquisa proposta, mesmo que essa tenha sido divulgada nos meios de comunicação digital de uma Rede Social do Conselho Regional de Psicologia (CRP 03).

Diante disso, optou-se por avaliar os dados apenas sob o aspecto qualitativo, citando diretamente a experiência relatada pelos participantes sobre a percepção de sua própria saúde mental e sobre a importância do autocuidado.

Quanto aos cuidados éticos, os princípios da Bioética foram respeitados ao longo de todos os passos deste estudo, assim como a confiabilidade das informações trazidas pelos participantes. Além disso, o projeto, inscrito na Plataforma Brasil sob o CAAE

39190820.0.0000.8068, referente a este artigo, foi aprovado pelo Comitê de Ética da UniFG (parecer consubstanciado nº 4.606.366). Destaca-se que para preservar as identidades dos participantes, foram utilizados nomes fictícios ao longo de todo o trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como demonstrado anteriormente, através da coleta de dados evidenciou a baixa adesão dos psicólogos a responderem o questionário proposto, mesmo que tenha sido divulgado nos meios de comunicação digital de uma Rede Social do Conselho Regional de Psicologia (CRP 03). A pesquisa foi respondida, em sua maioria, por mulheres, atuantes na área no setor privado, predominantemente de forma autônoma em clínica, solteiras e sem filhos, trabalhando em média 40 horas semanais.

Inicialmente, pode ser levantada a hipótese de que a baixa adesão a esta pesquisa sobre saúde mental refere-se à possibilidade de que os próprios profissionais da área da saúde, o que inclui os psicólogos, na maioria das vezes não se consideram entre um público vulnerável. Essa hipótese parece especialmente sustentada tendo em vista a evidência encontrada ao longo da pesquisa bibliográfica, realizada anteriormente pelos autores, que ao avaliar a composição das amostras de pesquisas realizadas por pesquisadores com formação na área de saúde mental, encontraram pouquíssimas pesquisas que incluíam psicólogos.

Com base numa busca mais específica filtrando artigos desenvolvidos por profissionais da área da saúde mental, dos 142 artigos de pesquisa encontrados em que estavam incluídos entre os pesquisadores os profissionais de psicologia e psiquiatria, apenas 2,8 % compreende uma amostra de psicólogos. Isto é, os próprios profissionais de saúde mental parecem, na maioria das vezes, não se incluírem entre o público vulnerável a transtornos mentais.

Diante disso, destaca-se a fala de duas psicólogas sobre as considerações a respeito da pesquisa proposta:

> *Acho viável pontuar a falta de apoio e união da própria classe, vendo sempre como empecilho para o crescimento da mesma* (TATIANA).

> *Minha maior queixa hoje, é a falta de empatia dos profissionais com os próprios colegas* (AMANDA).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2018), a saúde mental pode ser definida como a forma que um indivíduo reage aos desafios, exigências e mudanças que

passa em sua vida, bem como o modo que harmonizam suas emoções e lida com os estresses cotidianos. Ter saúde mental também requer trabalhar produtivamente e ser capaz de contribuir na comunidade onde vive.

Destaca- se a fala de alguns profissionais a respeito da definição de saúde mental:

> *Principal instrumento para exercer um bom trabalho* (MARIA).
>
> *Significa eu estar bem psicologicamente, fisicamente e espiritualmente para que eu possa estar por inteiro no acolhimento e compreensão das dores e conflitos do outro* (JULIANA).
>
> *Estar lúcida e orientada, prevalecendo o domínio de suas emoções, atuando e vivendo com autonomia* (PAULA).
>
> *Significa tudo! Saúde mental é a base para conseguir promove-la para alguém. É um ponto de estabelecer o que é meu e o que é do outro* (LARISSA).

Nessa perspectiva, o cotidiano laboral do psicólogo envolve o manejo de uma gama de situações, problemas e desafios. Portanto, essa categoria profissional também enfrenta desafios psíquicos, bem como outros problemas que acometem os profissionais de outras áreas (RODRIGUEZ *et al*., 2017). Nesse sentido foi observado a importância da saúde mental para o exercício do trabalho do psicólogo:

> *É o centro de todo o nosso trabalho* (MARIA).
>
> *Essencial* (SANDRA).

A prática profissional nos seus mais diferentes contextos, seja ele clínico, social, escolar, organizacional, hospitalar, calamidades naturais, dentre outros, requer do psicólogo uma participação intensa no mundo, na história e na realidade do indivíduo que ele acompanha. Essa relação de cuidado muitas vezes com experiências de intenso sofrimento pode gerar sobrecarga e adoecimento no psicólogo.

As profissões, de um modo geral, acabam estando inseridas na conjuntura social, política e econômica de uma sociedade. Sofrendo, por isso, as influências desses contextos. Com a Psicologia não é diferente, ainda mais considerando a dinâmica interacional da prática com o meio. Conforme o Conselho Federal de Psicologia (CFP), a prática psicológica no Brasil passou por diferentes fases, desde a elaboração e aplicação de técnicas de qualificação e diagnóstico de distúrbios mentais até o atual momento que atravessa diferentes contextos e fatores, como sociais, biológicos, psíquicos e espirituais, olhando o sujeito de forma mais ampla e profunda (ABREU *et al.*, 2002).

Sendo assim espera-se que o profissional de psicologia tenha algumas habilidades básicas como listadas na tabela abaixo:

Principais competências para a prática psicológica
- Tenha um bom ajuste psicológico geral, embora isso não signifique que o ajuste deva ser total. Em termos gerais, a boa saúde mental do terapeuta está associada a melhores resultados de tratamento.
- Experiência vital. Uma vasta experiência vital, por experiência direta ou indireta, facilita o entendimento dos sentimentos e experiências dos pacientes e a busca de soluções para seus problemas. Certas experiências de vida recentes (divórcio, depressão, crise de pânico) podem tornar aconselhável não tratar pacientes com problemas semelhantes devido a possíveis efeitos de interferência.
- Conhecimento de diversos contextos socioculturais. É conveniente que o terapeuta conheça as normas e os valores dos contextos socioculturais de seus pacientes, pois podem influenciar seus problemas ou o estabelecimento de objetivos terapêuticos. O conhecimento direto de todos os contextos é impossível, por isso será necessário contar com as informações fornecidas pelos pacientes, pelas pessoas em seu ambiente e por possíveis publicações a esse respeito.
- Receberam um bom treinamento teórico e prático e contam com suas próprias habilidades e técnicas terapêuticas.
- Energia e persistência. Fazer terapia está fisicamente e emocionalmente cansado, portanto, é necessária uma boa dose de energia. Terapeutas passivos e de baixa energia provavelmente inspirarão pouca confiança e segurança para seus clientes. Por outro lado, a obtenção de resultados terapêuticos requer tempo, sendo necessária paciência e persistência.
- Flexibilidade. Um terapeuta deve saber adaptar seus métodos e técnicas aos problemas e características de cada cliente. Além disso, deve estar aberto à aquisição de novas habilidades.
- Cumprimento dos princípios éticos e profissionais estabelecidos no código de ética profissional.

Tabela 1 - Competências
Fonte: adaptado (ACUNA BERMUDEZ, 2017).

Mesmo diante destas habilidades, segundo Abreu e colaboradores (2002), em sua revisão da literatura, os estudos apontaram para um crescimento da queixa de sintomas relacionados ao estresse ocupacional em profissionais da área de saúde mental. As principais

associações foram: o manejo, por um longo período de tempo, com pessoas com transtornos mentais; a responsabilidade para com a vida do paciente; a inaptidão para estipular limites em suas interações profissionais e o despendimento excessivo de atenção constante aos problemas e necessidades dos pacientes de uma forma não recíproca.

Estes pontos elencados por Abreu *et at*. (2002), apontam o risco para atuação profissional de um conceito muito caro na psicologia: a empatia. Se por um lado a empatia é tratada como imprescindível no tratamento a pacientes, tal afeto parece ter efeitos positivos desde que unidirecional: do psicólogo para o paciente. Isso quer dizer que é importante que o psicólogo tente escutar o paciente segundo o contexto do mesmo. Entretanto, identificar-se às queixas do paciente parece estar associado a todos os sintomas de estresse ocupacional em profissionais da área de saúde mental supracitados. Não ser tomado pelas dores do paciente é não somente importante para a manutenção da empatia como também é uma habilidade adquirida no autocuidado em saúde mental:

> *É de suma importância uma saúde mental equilibrada, para que eu possa direcionar meu paciente a enfrentar suas demandas, focar na sua fala e ajudá-lo a encontrar direções para diminuir ou até mesmo sanar suas questões psicológicas. Tendo uma saúde mental abalada, fica difícil como profissional desenvolver uma escuta de qualidade com o paciente, pois podemos fazer relações com nossas questões pessoais prejudicando assim, no acolhimento e no trabalho a ser desenvolvido com o cliente* (BRUNA).

Dessa forma, a baixa adesão a qualquer meio que não promova a saúde mental tende a afetar diretamente o desempenho profissional, assim como demonstram as respostas dos psicólogos da pesquisa:

> *Tudo, se não estiver bem comigo mesmo fica difícil estar para o outro* (JOANA).
>
> *É de extrema importância. Se o profissional não estiver bem, ele não irá conseguir ajudar seu paciente* (AMANDA).
>
> *Sem um investimento na minha saúde mental, não há condições para desempenhar minha função* (ROBERTA).
>
> *Muito importante estar estável para poder ter melhores condições para estar com os pacientes!* (TATIANA).
>
> *De suma importância, tendo em vista que preciso está bem para cuidar do próximo* (PAULO).
>
> *Fundamental, a minha saúde mental irá repercutir na minha atuação como psicóloga em qualquer até. Por isso, é importante está fazendo terapia, entendendo as minhas questões que irei compreender as questões do outro* (ADRIANA).

> *É fundamental que eu esteja bem para cuidar do outro, neste sentido, minha saúde mental é primordial para desenvolver um trabalho com qualidade* (CAMILA).
>
> *Sem saúde mental, não há possibilidade alguma em atuar como profissional* (BEATRIZ).
>
> *Cuidar de si é de suma importância, tendo em vista que lidamos com a complexidade do outro* (ANA).

Estudos colocam o excesso de trabalho, falta de reconhecimento nas tomadas de decisões, as indefinições de papéis na organização na qual exerce a função, trabalhos que são estendidos até a casa do profissional, envolvimento emocional com os pacientes, deixando assim uma frustração com determinados desfechos do atendimento, falta de supervisão, conflitos interpessoais com os colegas e gestores dentre outros, como fatores que podem afetar a saúde mental. Diante dessa realidade os profissionais de psicologia não estão isentos de obter qualquer adoecimento psíquico, e se faz necessário ter um olhar de cuidado para os mesmos (ALMEIDA, 2012)

A psicoterapia ou terapia psicológica é considerada como uma ferramenta primordial na manutenção da saúde mental dos indivíduos de quaisquer idades juntamente com a psiquiatria, psicofarmacologia, terapia ocupacional, assistência social, dentre outras prestações de serviços em saúde mental e coletiva (GUIMARÃES *et al*, 2015). Portanto, a terapia psicológica é fundamental para a saúde mental do psicólogo também.

Questionados sobre as formas utilizadas para autocuidado da sua saúde mental, vários dos psicológicos destacaram sobre terapia/análise associada a outras formas de autocuidados. De acordo com Meira e Nunes (2005), a formação acadêmica garante ao estudante o conhecimento teórico, entretanto, é necessário a junção do autoconhecimento, por meio da psicoterapia ou terapia psicológica, para o desenvolvimento das suas potencialidades e a construção da sua essência profissional, uma vez que o profissional lida com questões relacionadas a saúde mental.

> *Terapia, atividade física, momentos com os familiares* (JOANA).
>
> *Fazer psicoterapia, cuidar da espiritualidade, estar em família, fazer o q gosto* (JULIANA).
>
> *Terapia e não absorver os problemas para mim* (AMANDA).
> *Fazendo terapia* (ADRIANA).
>
> *Atualmente tenho feito terapia e algumas técnicas de relaxamento e respiração indicadas pela TCC. Além de leituras e exercícios físicos*. (LUANA).
>
> *Faço terapia e utilizo boa parte do meu tempo para ficar em casa, praticando autocuidado e estando com pessoas que me fazem bem* (BEATRIZ).

Em uma perspectiva psicanalítica, Bernades (2019) argumenta que o trabalho do psicólogo é construído por formação teórica, análise pessoal e supervisão clínica. É por meio do processo analítico que o profissional se apropria da formação do seu próprio inconsciente.

> *Análise, descanso, fazer o que gosto* (LAIS).
>
> *Análise pessoal; investimento em tempo de qualidade, que envolva lazer, descanso e atividades que gosto* (ROBERTA).
>
> *Faço análise* (JOICE).
>
> *Análise, treino com acompanhamento personalizado, lazer* (ANA).

Entretanto, muitas respostas evidenciadas durante a pesquisa apontaram essas outras formas de "autocuidados" como forma de cuidar da saúde mental sem, contudo, incluir alguma forma de psicoterapia:

> *Promovo momentos de autocuidado* (MARIA).
>
> *Busco impor e respeitar limites, ter tempo de descanso e autocuidado. Melhores relações, sendo mais saudáveis! Compreensão pela minha própria essência, respeito e amor próprio!* (TATIANA).
>
> *Filtrar as informações de uma forma saudável. Praticando autocuidado (prática de exercícios físicos, cuidando da alimentação). Procuro saber apenas informações necessárias* (SANDRA).
>
> *Cumprindo os horários e rotinas estabelecidas, tempo livre com familiares e amigos, dedicação a espiritualidade, lazer e autocuidado* (PAULA).

Outros profissionais partiram de outras perspectivas, tais como:

> *Resiliência, paciência e yoga* (MARIA).
>
> *Procura ter bons hábitos e está focado em coisas boas* (PAULO).
>
> *Trabalhando meus pensamentos, negativos, fazendo leituras diversas, fazendo meditação, fazendo pinturas e desenhos, fazendo exercícios físicos, tendo contato com a natureza, evitando informações e situações que me deixam deprimida, entre outros* (BRUNA).
>
> *Leitura e lazer, são duas formas de relaxar e me desconectar de rotinas exaustivas. Faço atividade física também, apesar de fazer por motivo de saúde, é uma forma de cuidar da minha saúde mental* (CAMILA).
>
> *Leitura, conversar com outros colegas de profissão e supervisão* (ISABELA).

> *Estabelecer uma rotina home office, cuidar das relações mais próximas, ouvir música, caminhar quando dá, ver filmes* (LARISSA).

Assim, para que os psicólogos possam ressignificar os obstáculos na profissão, apreender estratégias de se relacionar com outro de maneira que se proteja de transtornos mentais, e de forma que não interfira na sua relação com o cliente, cuidar da própria saúde mental é imprescindível (RODRIGUEZ *et al.*, 2017).

CONCLUSÃO

A partir dos relatos de psicólogos que participaram desta pesquisa, pode-se afirmar que terapia psicológica é frequentemente utilizada como ferramenta para cuidado com a saúde mental. Dentre outras escolhas foi abordado a questão de 'autocuidado' não especificada pelos participantes. Apenas uma pequena parcela dos participantes abordou questões adversas a isso.

Com base nas pesquisas bibliográficas, a psicoterapia/ terapia psicológica/ análise é a peça central para o bom manejo do trabalho do psicólogo, uma vez que a ferramenta de trabalho é o próprio profissional. Dessa forma, para promover saúde mental é preciso que esse profissional esteja bem consigo mesmo e com as questões que carrega.

Percebe-se, porém, a demanda por maiores investigações sobre o tema, no que tange a autopercepção dos psicólogos sobre sua saúde mental. Tendo em vista a baixa adesão ocorrida na pesquisa, é possível que os poucos respondentes estejam especialmente motivados em relação aos outros psicólogos que não responderam à pesquisa. Se for assim, o resultado observado de que a maioria psicólogos sentem-se suscetíveis a ponto de buscar cuidados em saúde mental seria devido a um viés decorrente de erro amostral. Nesse caso, os psicólogos não respondentes representariam melhor a classe e não estariam preocupados com a própria saúde mental. É preciso, portanto, estudos mais acurados sobre isso. Destaca-se ainda a existência de uma lacuna na literatura que indique a necessidade de estudos quanto à responsabilidade, percepção de identidade profissional e implicação com a atuação profissional por parte desses agentes.

REFERÊNCIAS

ABREU, Klayne Leite de *et al*. Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout no exercício profissional da psicologia. **Psicol. cienc**. prof., Brasília, v. 22, n. 2, p. 22-29, junho 2002;

ACUNA BERMUDEZ, Edgar Alfonso. A psicoterapia: um momento oportuno para os psicólogos clínicos. **Psicol. Caribe**, Barranquilla, v. 34, n. 3, p. 230-241, dezembro de 2017.

ALMEIDA, Maria Helena Rodrigues Guita de. Stress, burnout and coping: um estudo realizado com psicólogos algarvios. **Revista de Administração FACES Journal**, 2012,

BERNADES, Walesca de Lima Faria. Como se forma um psicanalista? **Reverso**, v. 41. n. 77. p. 111 – 118. jun. 2019

CRP 03. **Conselho Regional de Psicologia**. Disponível em: < https://www.crp03.org.br/>; Acesso em 02 de março de 2021.

CFP. **Conselho Federal de Psicologia**. Disponível em: < https://site.cfp.org.br/>. Acesso em 02 de março de 2021.

GUIMARÃES, A.M.V. NETO, A.C.S. VILAR, A.T.S. ALMEIDA, B.G.C. ALBUQUERQUE, C.M.F. FERMOSELI, A.F.O. Transtornos de Ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. **Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 3, n.1, p. 115-128, Maceió, 2015.

JORGE, M. A. C. **Fundamentos de psicanálise, de Freud a Lacan,** *v. 2*: a clínica da fantasia. Rio de Janeiro: Zahar, 2010.

KICHLER, Giselda Faes. SERRALTA, Fernanda Barcellos. As Implicações da Psicoterapia Pessoal na Formação em Psicologia. **Psico.** v. 45, n. 1, pp. 55-64, jan.-mar. 2014.

MEIRA, Cláudia Hyala Mansilha Grupe. NUNES, Maria Lúcia Tiellet. Psicologia clínica, psicoterapia e o estudante de psicologia. **Paidéia**, 15(32), 339-343. 2005.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. OMS. **Saúde Mental**. Disponível em: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response. Acesso em: 28 abr. 2021

RODRIGUEZ, Sandra Yvone Spiendler; CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Impacto da regulação de emoções no trabalho sobre as dimensões de Burnout em psicólogos: O papel moderador da autoeficácia. **Análise Psicológica**, v. 35, n. 2, p. 191-201, 2017.

ROGERS, Carl. **Abordagem Centrada na Pessoa.** Vitória: Editora Fundação Ceciliano Abel de Almeida e Universidade Federal do Espírito Santo, 1994.

SILVA, Samara Louyse Medino da. SALES, Roberto Lopes. A importância da psicoterapia na construção do psicoterapeuta: contribuições da Gestalt- terapia. **Artigos completos publicados em periódicos. Maceió: Centro Universitário Tiradentes** - UNIT/ AL, 2020.