



BACHARELADO EM PSICOLOGIA

CLEIDIANE DA SILVA PEREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA PESSOAL NO CONTEXTO DA
FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**Conceição do Coité-BA
2022**

CLEIDIANE DA SILVA PEREIRA

**A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA PESSOAL NO CONTEXTO DA
FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA**

Artigo científico submetido à Faculdade da Região
Sisaleira como requisito para obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Profa. Me. Nizaneia Nascimento de
Matos.

Conceição do Coité-BA

2022

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

P414 Pereira, Cleidiane da Silva

A importância da psicoterapia pessoal no contexto da
formação em psicologia/Cleidiane da Silva Pereira.

- Conceição do Coité: FARESI, 2022.
36f.;il.,color..

Orientadora: Profa. Me. Nizaneia Nascimento de
Matos.

Artigo científico (bacharel) em Psicologia –
Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). Conceição do
Coité, 2022.

1 Psicologia 2 Psicoterapia 3 Formação acadêmica.
I Faculdade da Região Sisaleira – FARESI.II Matos,
Nizaneia Nascimento de, III Título.

CDD: 150

A IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA PESSOAL NO CONTEXTO DA FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA

Cleidiane da Silva Pereira¹

Nizaneia Nascimento de Matos²

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo discutir a relação entre os acadêmicos de Psicologia e a Psicoterapia pessoal durante o processo de formação na Faculdade da Região Sisaleia – FARESI. Para isso, realizou-se uma pesquisa de campo com a aplicação de um questionário estruturado com questões abertas e fechadas nos semestres de psicologia existentes na FARESI. Posteriormente, os dados obtidos foram analisados, revelando que os estudantes estão com frequência em seu processo de psicoterapia. Esse dado foi despreocupável, pois no decorrer do curso os professores alertam para a relevância do tratamento psicológico para os graduandos, e o resultado da pesquisa demonstra que está havendo uma relação entre a formação acadêmica e a busca pelo crescimento pessoal. Embora, os resultados mostraram também que é viável enfatizar mais os discentes sobre a importância da psicoterapia como complemento da formação.

PALAVRAS CHAVES: Psicologia. Psicoterapia. Formação acadêmica.

ABSTRACT

This article aims to discuss the relationship between psychology students and personal psychotherapy during the formation process of the Faculty of the Sisaleia Region - FARESI. For this, a field research was conducted with the application of a structured questionnaire with open and closed questions in the existing psychology semesters at FARESI. Subsequently, the data obtained were analyzed, revealing that students are frequently in their psychotherapy process. This data was depreocupable, because during the course teachers warn about the relevance of psychological treatment for undergraduates, and the research results show that there is a relationship between academic education and the search for personal growth. Although, the results also showed that it is feasible to emphasize more students about the importance of psychotherapy as a complement to training.

KEYWORDS: Psychology. Psychotherapy. Education.

1 INTRODUÇÃO

A busca da psicoterapia pessoal deve estar vinculada à formação individual e acadêmica de universitários de psicologia, pois esta complementa o processo formativo do discente ao promover autoconhecimento, auxiliar no desenvolvimento da escuta e proporcionar

¹ Discente do curso de Bacharelado em Psicologia (FARESI). E-mail: thianedayron@gmailcom.br.

² Docente orientadora. E-mail: nizaneia.matos@faresi.edu.br.

compreensão de processos intersubjetivos, além de favorecer a integração entre teoria e prática.

Sabe-se que as primeiras vivências da prática profissional podem resultar em um contraste entre o aprendizado teórico, a realidade da prática, e uma idealização desta, gerando sentimentos decorrentes tanto de expectativas relacionadas ao trabalho quanto à exigência de assumir uma postura profissional (AGUIRRE ET AL., 2000). Por isso, faz-se necessário a formação pessoal durante o processo de formação teórica dos estudantes de Psicologia.

Ferreira Neto e Penna (2006) diz sobre a importância da formação teórica e a formação pessoal sendo essas complementares e essenciais para a formação do estudante, tratando-se de uma concepção ética da prática, adquirida ao longo do curso. Esta concepção do ator abrange várias habilidades, percebidas como essenciais e fundamentais para uma prática responsável do exercício da clínica; entre elas, a capacidade de escuta e as “práticas de si”; ou seja, o desenvolvimento do estudante enquanto pessoa, de modo que se relacione com o outro buscando incrementar os vínculos interpessoais, tão importantes para a atuação profissional do psicólogo. (KICHLER E SERRALTA, 2014). Nesse viés, a busca pela psicoterapia individual não deve ser esperada para o fim da formação, mas, sobretudo, ter seu início durante o processo de formação numa perspectiva de uma formação pessoal assistida por um profissional de psicologia.

Por conseguinte, a psicoterapia pessoal reveste-se de importância, pois possibilita que os estudantes conheçam a si próprios, seus limites e potencialidades, identifiquem e diferenciem sentimentos na relação com o outro, e experienciem, na prática, o processo psicoterapêutico (BORIS, 2008; CALLIGARIS, 2004; FERREIRA NETO E PENNA, 2006; TAVORA, 2002; YAMAGUCHI, 1996).

A atividade de psicoterapia é realizada no Brasil principalmente pelos profissionais de psicologia e medicina. Para os primeiros, o Conselho Federal de Psicologia, – autarquia pública que orienta, fiscaliza e disciplina a profissão de psicólogo – especificou e qualificou, somente em 2002, a psicoterapia como prática profissional. Contudo, essa atividade tem sido ensinada nos cursos de graduação em psicologia e nos de especialização e formação para os já graduados mesmo antes dessa resolução (ALVES E LIMA, 2012).

Para Michalowski (2017) a vida acadêmica coloca os sujeitos frente à questão da psicoterapia pessoal, estimulados pelo corpo docente que consideram a psicoterapia uma ferramenta importante para o desenvolvimento destes como futuros profissionais que trabalham com a subjetividade e sofrimento dos sujeitos. Estima-se que o profissional de psicologia precisa auto conhecer-se, bem como aprender com o seu terapeuta habilidades de ser um bom profissional. A autora ainda explica que o autoconhecimento através da psicoterapia leva o

indivíduo a lidar com as suas próprias dificuldades e limitações, ou reaprendendo a lidar com tais problemas.

Desta forma o estudante de psicologia tende a trabalhar com outros sujeitos que a procuram para amenizar seus sofrimentos. Para ela, a psicoterapia é essencial para a formação do profissional psicólogo, não basta uma formação teórica em que por muitas vezes na prática não possui habilidades e manejos de situações inter-relacionais. Há muitas bibliografias sobre a importância da psicoterapia no contexto da formação em psicologia, porém ainda houve razões de investigação. (MICHALOWSKI, 2017).

Objetivo da pesquisa é discutir a relação entre os acadêmicos de Psicologia e a Psicoterapia pessoal durante o processo de formação da Faculdade da Região Sisaleia – FARESI. Para isso, realizou-se uma pesquisa de campo com a aplicação de um questionário estruturado com questões abertas e fechadas nos semestres (1º, 3º, 5º, 7º, 9º, 10º) de Psicologia na Faculdade da Região Sisaleir - FARESI, visando analisar a frequência e o papel da psicoterapia na formação segundo as respostas dos estudantes, bem como investigar quais os motivos que levaram os mesmos à procurarem ou não a psicoterapia, e as dificuldades encontradas em realizá-la e por fim, identificar a influência da psicoterapia no processo de formação acadêmica.

Dessa forma, esse trabalho justifica-se pela necessidade de discutir sobre a importância da busca pelo processo de autoconhecimento ainda na formação acadêmica por meio da psicoterapia à luz da hipótese de que estudantes de psicologia que buscam a psicoterapia terá mais possibilidades de ter menos impactos emocionais oriundos do próprio processo de formação e possibilitará o autoconhecimento para atuação profissional. Partindo da problemática porque alguns estudantes de psicologia têm resistências e/ ou dificuldades em buscar a psicoterapia?

2 FORMAÇÃO EM PSICOLOGIA

Para a formação em Psicologia é necessário possuir algumas aptidões técnicas e pessoais que exigem dos estudantes um vasto repertório de conhecimentos e habilidades na prática profissional que por muitas vezes resultam em um contraste entre o aprendizado teórico e a realidade da prática como uma idealização desta, gerando sentimentos decorrentes tanto de expectativas relacionadas ao trabalho quanto à exigência de assumir uma postura profissional. (AGUIRRE, *et al*, 2000).

A autora supracitada ainda traz em seu artigo “A formação da atitude clínica no estagiário

de psicologia” (2000) que para obter uma uma postura clínica o estudante precisa colocar-se em um papel profissional, um enquadre, mantendo a empatia com o cliente/ paciente, assentando-se sobre três fatores básicos sendo uns delas, a sua própria Psicoterapia, sendo as outras duas o conhecimento teórico e a prática.

Kichler e Serralta (2014) destacam também que a formação em psicologia, sobretudo na clínica, envolve aptidões técnicas, éticas e pessoais que exige do estudante um vasto repertório de conhecimentos e habilidades considerado que o psicólogo é o principal instrumento de trabalho, sendo a psicoterapia como o principal instrumento da realização destes (Michalowski, 2017). Instrumento esse que será utilizado em várias áreas e diversos públicos deste profissional. Porém, o exercício da prática em torna-se terapeuta, deve iniciar no processo de formação na busca pela processo de autoconhecimento por meio da psicoterapia.

A formação profissional em psicologia exige muito mais do que teoria. Para se construir uma carreira sólida e satisfatória torna-se imprescindível a prática de psicoterapia pessoal, a qual servirá de suporte para os anseios e conflitos, que podem emergir durante o processo terapêutico. Do mesmo modo, a psicoterapia também se faz necessária para os estudantes do curso de psicologia, que, mais do que ninguém, necessitam dessa ajuda psicológica para compreenderem aspectos da vivência prática, envolvidos durante o decurso da graduação (KICHLER; SERRALTA, 2014).

Partindo dessa proposição, pode-se inferir que a “formação em psicologia se constitui de uma jornada complexa, pois, os estudantes se preparam para entender os processos geradores de sofrimento psicológico em seus pacientes, mas, ao mesmo tempo, passam por processos que colocam em jogo a sua própria subjetividade” (SILVA; SOARES, 2014, p.1). Esse preparo acadêmico engloba aptidões técnicas, pessoais e éticas, que visam a extrair dos estudantes uma ampla gama de conhecimentos e habilidades. E, sendo a sua própria pessoa, a principal ferramenta de trabalho do psicólogo, torna-se indispensável o investimento em si, através da psicoterapia pessoal, articulando teoria e prática (MEIRA; NUNES, 2005; KICHLER; SERRALTA, 2014).

Tal investimento possibilitará o pleno funcionamento do estudante, uma vez que desenvolverá “a capacidade de escuta e as ‘práticas de si’; ou seja, o desenvolvimento do estudante enquanto pessoa, de modo que se relacione com o outro buscando incrementar os vínculos interpessoais, tão importantes para a atuação profissional do psicólogo.” (KICHLER; SERRALTA, 2014, p. 56). Assim, em sua prática saberá manter à ‘distância’ necessária no que diz respeito suas próprias questões e dos seus pacientes sem que as misturem.

Essa busca por apoio psicoterapêutico facilita o manejo dos estudantes quanto às

demandas que venham a surgir futuramente no campo profissional. Desta forma, os conflitos internos não causarão interferência no processo de psicoterapia com o paciente, uma vez que os mesmos já terão sido trabalhados e, o então profissional, estará bem consigo mesmo (ANJOS; SARMENTO; MACIEL; SILVEIRA; FERRAZZO; BOSSLE, 2017).

O estudante precisa aprender a lidar com as suas próprias questões, para então saber trabalhar com as problemáticas do outro. Essa prática consolida o conhecimento teórico e permite uma vivência única da psicologia clínica, aplicada em si mesmo. A psicoterapia pessoal é algo comum na vida do estudante de psicologia. Muitas vezes tende a ser indicada pelos próprios professores e supervisores, que acreditam que esta é o suplemento necessário à formação do estudante (MEIRA; NUNES, 2005; KICHLER; SERRALTA, 2014).

Meira e Nunes (2005), nos faz refletir sobre os sentimentos emergidos durante o período da graduação. Para elas, os sentimentos precisam e devem ser elaborados, de modo a permitir que novas etapas possam ser alcançadas. As autoras dizem ainda que para o estudante que faz uso da psicoterapia pessoal, o conhecimento teórico estará interligado à internalização proposta na sua terapia, tornando possível o entendimento do mundo interno e também uma melhor compreensão dos processos psíquicos.

Destarte, mesmo com indicações de professores e supervisores o caminho e a escolha pela psicoterapia é pessoal. Para isso é fundamental que o aluno se disponibilize para o autodesenvolvimento, desde a sua iniciação no Ensino Superior (SILVA; SOARES, 2014). É primordial que o aspirante a psicólogo desenvolva-se pessoalmente, primeiramente, para conseguir trabalhar no crescimento das outras pessoas e nos seus relacionamentos, posteriormente. Essa necessidade propõe que o profissional não permita que os seus sentimentos interfiram no processo terapêutico do paciente (MEIRA; NUNES, 2005).

Esse autodesenvolvimento atrela-se à busca pelo autoconhecimento. "O autoconhecimento tem origem social, e ele é útil primeiro a comunidade que faz as questões. Depois, ele se torna importante para a própria pessoa, por exemplo, em se gerenciar ou controlar" (SKINNER, 1974, p.169, apud SOUZA; ABREU-RODRIGUES, 2007).

A utilidade do autoconhecimento está na possibilidade de previsão e no controle do comportamento. A própria pessoa pode prever ou fazer algo para fortalecê-lo ou extingui-lo, permitido por meio de técnicas de autocontrole. Quem tem autoconhecimento está em vantagem, pois pode controlar e prever o seu próprio comportamento (SKINNER, 1974, apud SILVA, 2007).

2.1 CONCEITUANDO A PSICOTERAPIA

Considerando a etimologia, a psicoterapia originou-se de *Pysche* e *Therapéia*, do grego, como "tratamento do psiquismo", Quayle (2010), traz um rol enviado a Agência Nacional de Saúde quanto a Psicoterapia, sendo um processo científico de compreensão, análise e intervenção que se realiza por meio da aplicação de métodos e técnicas psicológicas, promovendo a saúde integral e propiciando condições para o enfrentamento de crises, conflitos e/ou transtornos psíquicos (MICHALOWSKI, 2017).

Os cursos de psicologia contemplavam até a primeira metade da década de 1990, o ensino da atividade de psicoterapia e dos atendimentos clínicos, notadamente, apenas em acordo aos referenciais psicanalítico e comportamental. Desde 1992, com o movimento iniciado pelo Conselho Federal e Conselhos Regionais de Psicologia para a abertura aos sistemas teóricos ausentes até então, das salas de aula, que resultou na Carta de Serra Negra e mais especificamente em 1999 com o lançamento de novas propostas para as diretrizes curriculares, evidenciou-se uma mudança de direcionamento. As “três forças” de psicologia passaram a ser igualmente transmitidas nas instituições de ensino superior, priorizando a importância da diversidade teórica e metodológica nos estudos dos fenômenos psicológicos (ALVES E LIMA, 2012).

Michalowski (2017), traz uma reflexão acerca do que diz Kichler e Serralta (2014), as quais, segundo a autora, estas partem da investigação constatando que a psicoterapia pessoal do estudante de psicologia é uma prática comum, muitas vezes indicada e valorizada por professores e supervisores como complemento necessário à formação.

Freud (1912) em recomendações aos médicos que exercem a psicanálise considera como o paciente deve relatar tudo o que sua auto-observação possa detectar e fazer, impedindo todas as relações lógicas que possam induzir a fazer uma seleção dentre elas. Assim o médico deve fazer uso de todo material inconsciente oculto, sem substituir sua própria censura pela seleção de que o paciente abriu mão (MICHALOWSKI, 2017).

Ele deve voltar ao seu próprio inconsciente, como um órgão receptor, na direção do inconsciente transmissor do paciente. Freud argumenta ainda que se o médico quiser estar em posição de utilizar seu inconsciente como às ondas sonoras em oscilações elétricas na linha telefônica, o mesmo deve estar em condições de preencher determinada condição psicológica em alto grau. (MICHALOWSKI, 2017).

Para a autora, o indivíduo não pode tolerar qualquer resistência em si próprio que ocultem de sua consciência o que foi percebido pelo inconsciente. De outra maneira,

introduziria na análise nova espécie de seleção e deformação que seria muito mais prejudicial que a resultante da concentração da atenção consciente.

Freud (1912) descreve, ainda que não baste o analista ser uma pessoa aproximadamente normal; deve-se insistir, antes que tenha passado por uma purificação psicanalítica e ficado ciente daqueles complexos seus que poderiam interferir na compreensão do que o paciente lhe diz. Toda a repressão não solucionada nele constitui o que foi aproximadamente descrito como um ponto cego em sua percepção analítica (MICHALOWSKI, 2017).

O mesmo autor pondera que para tornar-se um analista, é através da análise dos próprios sonhos. Todos que desejam efetuar análise em outras pessoas terão primeiramente de ser analisados por alguém com conhecimento técnico. Todo aquele que leva o trabalho a sério deve escolher a vantagem do sacrifício que implica revelar-se a outra pessoa, sem ser levado a isso pela doença, é amplamente recompensado. Irão obter-se em relação a si próprio, impressões e convicções que em vão seriam buscadas no estudo de livros e na assistência a palestras, fala também que não devemos subestimar a vantagem que deriva do contato mental duradouro que se estabelece entre o estudioso e seu guia. (FREUD, 1912).

Ainda o autor acima concerne que o analista que não tiver dignado a tomar preocupação de ser analisado, não só será punido por ser incapaz de aprender um pouco mais em relação a seus pacientes, mas também correrá perigo mais sério que pode tornar-se perigo também para os outros. Este poderá colocar a percepção da sua vida pessoal, identificando-se com a queixa do paciente deixando a neutralidade do profissional de lado e colocando seus valores morais e éticos não trabalhados na Psicoterapia pessoal, sendo estes, podendo ser em maiores hipóteses, inconscientes. (MICHALOWSKI, 2017).

Alves e Lima (2012) ressaltam ainda sobre a importância dos conhecimentos teóricos e as implicações da própria pessoa do psicoterapeuta para esta atividade. Para as autoras a aprendizagem das teorias de cada um dos três grandes referenciais de psicologia propiciada pela abertura advinda dos movimentos de professores, coordenadores de curso e psicólogos em geral nestes quase cinquenta anos da profissão de psicologia no Brasil, deveria servir aos alunos para algo além da obtenção de mais um instrumento para lidar com os clientes. Dessa forma, segundo as autoras mencionadas, todas as teorias ensinadas deveriam, no mínimo, possibilitar aos alunos reconhecer sua própria concepção de ser humano e a compreendê-la de acordo com as “correntes” de psicologia de forma a fazer, posteriormente, uma escolha de referencial teórico a seguir congruente com sua própria concepção de ser humano.

Nessa perspectiva, o psicoterapeuta e psicólogo construiria, desta forma, seu jeito pessoal de viver esta profissão para a qual se faz necessária, igualmente, a própria psicoterapia,

de absoluta importância na construção do tripé formador do psicoterapeuta: conhecimento teórico, manejo da técnica e supervisão e autoconhecimento. Afinal, ser psicólogo é ter o livre arbítrio sustentado nos próprios sentimentos, na interioridade, é constituir-se como pessoa ao mesmo tempo em que se constitui como profissional: “é uma proposta de estilo de vida, de modos de ser” (ALVES E LIMA, 2012).

2.2 IMPORTÂNCIA DA PSICOTERAPIA PARA FORMAÇÃO DO PSICÓLOGO

Andrade *et al* (2016) coloca que alguns autores concluíram que o contato com o sofrimento psíquico de outras pessoas ou os conteúdos acadêmicos mais diretamente relacionados com a subjetividade humana pode elevar as probabilidades do desenvolvimento de algum transtorno mental menor. (MICHALOWSKI, 2017).

Michalowski (2017) diz ainda que o médico (utilizado a palavra médico para designar o analista por Freud na época de seus estudos. Quem atuava como analista eram formados em medicina, sendo o próprio Freud, neurologista). Deve controlar-se e guiar-se pelas capacidades do paciente em vez de por seus próprios desejos:

Cairá facilmente na tentação de projetar para fora algumas das peculiaridades de sua própria personalidade, que indistintamente percebeu, no campo da ciência, como uma teoria de validade universal; levará o método psicanalítico ao descrédito e desencaminhará os inexperientes. (FREUD, 1912, p. 156).

Segundo Yamaguchi (1996) é necessário fazer terapia para se tornar psicoterapeuta. Para a autora esse é o momento ideal de rever as dificuldades particulares/próprias para assim, de forma mais segura e eficaz, trabalhar com as dificuldades dos pacientes. Considera a terapia uma condição necessária ao estudante de Psicologia para que na sequência seja capaz de lidar com segurança e assumir uma verdadeira postura profissional. Ainda Calligaris (2004) diz que o terapeuta precisará ser paciente por um longo tempo. Descreve que uma parte essencial da formação de um terapeuta que trabalhará com as motivações conscientes ou inconscientes do paciente, consiste nisso. E que também é possível por questões didáticas, aprender métodos.

A formação pessoal, segundo as outras Kischler e Serralta (2016), está ligada a formação profissional, sendo as primeiras vivências da prática profissional que podem resultar em um contraste entre o aprendizado teórico e a realidade prática, e uma idealização desta, gerando sentimentos decorrentes de expectativas ao trabalho quanto ao assumir uma postura profissional. (MICHALOWSKI, 2017).

Kicheler e Serralta (2014) ressaltam que a formação pessoal é complementar da formação teórica, pois abrange várias habilidades como a capacidade de escuta e o desenvolvimento, incrementando vínculos interpessoais.

Em suma, “a psicoterapia pessoal reveste-se de importância, pois possibilita que os estudantes conheçam a si próprios, seus limites e potencialidades, identifiquem e diferenciem sentimentos na relação com o outro, e experienciem, na prática, o processo psicoterapêutico” (KICHLER; SERRALTA, 2014, p. 56).

Assim sentir-se-ão seguros para trabalharem de forma ética e responsável com os problemas de outras pessoas. Segundo Meira e Nunes (2005), existe uma valorização extremada do psicólogo como profissional liberal e autônomo, que está presente desde o início da graduação, sendo esta uma das maneiras mais corriqueiras de definição da profissão para o público externo. Isso, não quer dizer que esse profissional não tenha angústias inerentes ao seu trabalho, apesar de sua flexibilidade profissional. Contudo, a este também se aplica a necessidade da prática de psicoterapia pessoal.(ANJOS, SARMENTO, MACIEL, SILVEIRA, FERRAZZO, BOSSLE, 2017). Ainda, de acordo com estes autores, destaca-se que os futuros profissionais devem ter maior consciência sobre a concepção de ser psicoterapeuta e suas implicações práticas na formação profissional.

A transição da ênfase teórica para a vivência exige uma modificação da postura do aluno frente ao curso, frente a si mesmo e aos colegas. É uma grande reformulação que tem a ver com a identidade profissional do psicólogo em formação. Ele tem que passar daquele que estuda o ser humano para aquele que trabalha com o ser humano, no caso os clientes pelos quais vai se responsabilizar (AGUIRRE, 2000, p. 26).

A busca terapêutica deverá gerar satisfação e não somente uma obrigação, imposta pela graduação, tornando evidente a eficácia do tratamento psicoterapêutico (AGUIRRE, 2000).

3 METODOLOGIA

A pesquisa será o caminho para a construção desse necessário perfil do estudante. Mas, para conseguir, de forma tão abrupta, desempenhar o papel de pesquisador, implica, certamente, em conhecer o que é pesquisa, quais métodos e técnicas estão à disposição e qual será o mais adequado para a atuação. (CHAER; DINIZ; RIBEIRO, 2011).

A pesquisa social é definida por Gil (1999, p. 42) como:

[...] o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico.

O objetivo fundamental da pesquisa é descobrir respostas para problemas mediante o emprego de procedimentos científicos. A partir dessa conceituação, pode-se, portanto, definir pesquisa social como o processo que, utilizando a metodologia científica, permite a obtenção de novos conhecimentos no campo da realidade social.

A pesquisa realizada nessa pesquisa foi quantitativa, tendo como instrumento de coleta de dados um questionário. Para Perrien (1986) "A concepção de um questionário de pesquisa é muito mais uma arte imperfeita do que uma ciência". Segundo este autor, os questionários normalmente levantam informações sobre posicionamento demográfico, tais gênero, idade, escolaridade, renda econômica, origem, etc.

A técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.". Assim, nas pesquisas de natureza empírica, é o questionário uma técnica que servirá para coletar as informações de uma realidade, o qual propicia um *plus* à investigação, seja voltada para fins acadêmicos (artigo, monografia, dissertação, tese) ou destinada a uma determinada organização/empreendimento (GIL 2011).

Pra essa pesquisa foram utilizados seis artigos científicos entre os anos de 2011 a 2017. Porém, um dos artigos corresponde à clássicos da literatura aqui explorada. Sendo elas, Meire e Nunes (2005). Além disso, foram utilizadas dois livros sobre Métodos e técnicas de pesquisa social do autor Antônio Carlos Gil (2008/2011). Dentre os autores abordados, evidencia-se Michalowski (2017), seu texto trata-se de um trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Psicologia do curso de bacharelado em Psicologia na Faculdade Sant'Ana - PR o qual serviu como norte para essa pesquisa.

Para esta investigação, utilizou-se um questionário estruturado com questões abertas e fechadas composto por doze questões, sendo três sobre questões demográficas, seis de múltipla escolha (fechadas) e três abertas elaborado especificamente para este estudo. Além das questões sócias demográficas, o questionário buscou investigar a relação entre a psicoterapia e estudantes de psicologia durante o processo de formação acadêmica e sua importância nesse processo formativo. Considerando a Psicoterapia como fator primordial para atuação do psicólogo, compreendendo assim, que é preciso fazer terapia para se tornar psicoterapeuta. O número de informantes da pesquisa foi de 52 acadêmicos de Psicologia dos semestres (1º e 2º, 3º, 5º, 7º, 9º e 10º) e a aplicação do questionário ocorreu pela plataforma Google Forms no período de oito dias. Todos os procedimentos da pesquisa resguardaram os direitos de bem estar, autonomia e dignidade dos participantes. Estes poderão assinar o Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido no momento da aplicação dos questionários sendo informados sobre a confiabilidade dos dados e da liberdade para abandonar o instrumento, se assim desejassem.

A pesquisa é estatística descritiva e a amostragem utilizada foi a aleatória simples. As pesquisas descritivas têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. São inúmeros os estudos que podem ser classificados sob este título e uma de suas características mais significativas está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados. Dentre as pesquisas descritivas salientam-se aquelas que têm por objetivo estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, nível de renda, estado de saúde física e mental et (GIL, 2008).

Sobre o método estatístico, Gil (2008) ressalva que este fundamenta-se na aplicação da teoria estatística da probabilidade e, que, além disso, constitui importante auxílio para a investigação em ciências sociais. Para o autor, as explicações obtidas mediante a utilização do método estatístico não podem ser consideradas absolutamente verdadeiras, mas dotadas de boa probabilidade de serem verdadeiras.

Mediante a utilização de testes estatísticos, torna-se possível determinar, em termos numéricos, a probabilidade de acerto de determinada conclusão, bem como a margem de erro de um valor obtido. Portanto, o método estatístico passa a caracterizar-se por razoável grau de precisão, o que o torna bastante aceito por parte dos pesquisadores com preocupações de ordem quantitativa (GIL, 2008).

Sobre a amostragem aleatória simples utilizada nesse trabalho, significa dizer que esta é o procedimento básico da amostragem científica e que todos os outros procedimentos adotados para compor amostras são variações deste. A amostragem aleatória simples consiste em atribuir a cada elemento da população um número único para depois selecionar alguns desses elementos de forma casual. Para se garantir que a escolha dessa amostra seja devida realmente ao acaso, podem-se utilizar tábuas de números aleatórios. (GIL, 2008).

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

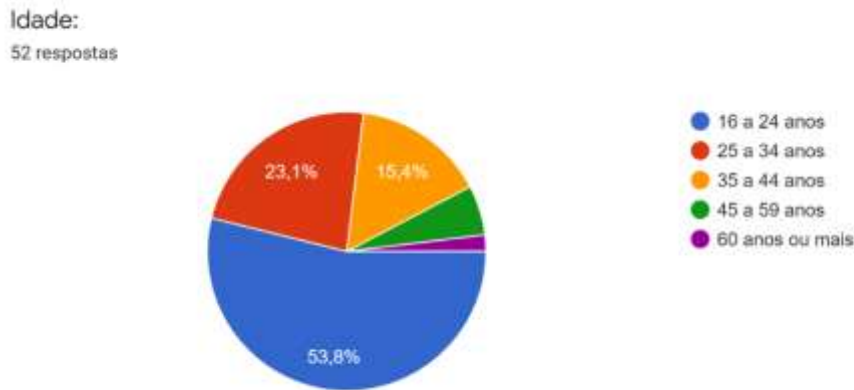
4.1 DESCRIÇÕES DOS DADOS DAS QUESTÕES FECHADAS

As sessões seguintes correspondem as análises dos dados obtidos através do questionário disponível para essa pesquisa. Os dados serão apresentados a seguir na mesma

ordem das questões que os participantes tiveram acesso.

Na primeira questão refere-se à idade dos participantes sendo que 53,8% (vinte e oito) possui entre 16 e 24 anos, os 23,1% (doze) entre 24 e 34 anos. Já os 15,4% (oito) estão entre 35 e 44 anos, 5,8% (três) mais de 45 e 59 anos e 1,9% (um) participante possui 60 anos.

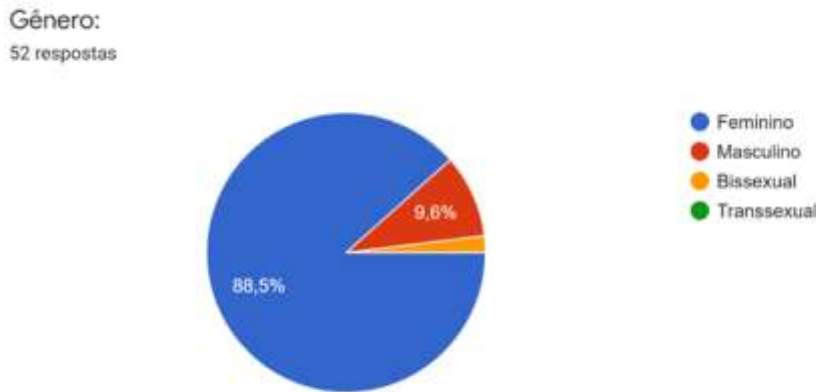
Gráfico 1: Idade dos participantes.



Fonte: Elaboração da autora (2022).

A segunda questão é correspondente ao gênero. Vejamos que 88,5% (quarenta e seis) são participantes do gênero feminino, somente 9,6% (cinco) do gênero masculino e, apenas 1,9% (um) é bissexual. Nenhum dos participantes da pesquisa é do gênero transsexual. De acordo com os dados coletados, é perceptível pela participação dos envolvidos dessa pesquisa que o curso de Psicologia conta em maior parte com discentes do sexo feminino. Fator esse considerável para as respostas das demais questões desse trabalho. Isso, nos leva a levantar uma hipótese de que a psicoterapia (no contexto acadêmico em psicologia) é mais procurada por mulheres que pelo homens. E nesse aspectos, as questões sociais e culturais sobre o ser homem/ mulher contribuem significativamente para esse dado.

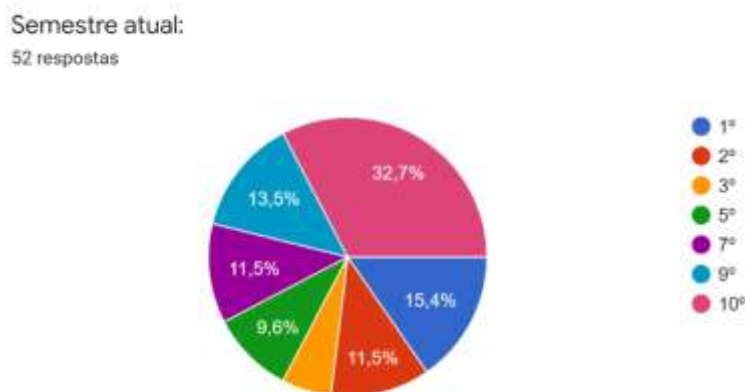
Gráfico 2: Gênero.



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Essa questão faz referência ao semestre atual que cada colaborador está cursando na instituição onde foi realizada a pesquisa. Sendo que 32,7% (dezessete) estão cursando o décimo semestre, 15,4% (oito) iniciando o primeiro, 13,5% (sete) encontram-se no nono. Já, 11,5% (seis) participante cursam o sétimo e também 11,5% estão no segundo semestre. Por fim, 9,6% (cinco) estão no quinto e 5,8% (três) apenas no terceiro. Percebe-se que, a pesquisa teve maior participação do *décimo* semestre seguido do primeiro. O formulário foi disponibilizado e lembrado algumas vezes durante o período de oito dias. Porém, apesar da amostragem ter sido pertinente para a pesquisa, uma vez que teve a participação de 24,5%, ou seja, cinquenta e dois participantes, o fato da instituição estar no final de semestre pode ter sido outro fator contribuinte para que muitos alunos não respondessem o questionário, de todo modo, foi possível investigar ¼ dos discentes da Faculdade da Região Silareira.

Gráfico 3: Semestre atual.



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Esta questão tem origem do interesse dos participantes em cursar Psicologia. Sendo 38,5% (vinte) dos questionados inscreveram-se no curso com o objetivo de ajudar às pessoas, 28,8% (quinze) pesquisaram sobre o curso e depois sim realizaram sua opção, 13,5% (sete) deles se interessaram pelo curso de psicologia quando fizeram psicoterapia. Dentro desta situação, 1,9% (um) deles, revela que se identificou com o terapeuta, o que o fez a optar pelo curso de Psicologia. E apenas 5,8% (três) se interessou pelo curso por questões de autoconhecimento. E uma diz que era um sonho de muito tempo. Na opção “outro” quatro pessoas deram respostas diferentes, como:

“Outro motivo.”

“Teste vocacional.”

“Fazia o curso técnico em enfermagem e durante o estágio do caps, fui lidando com a psicoterapia de forma constante e natula. daí decidi fazer o cur.”

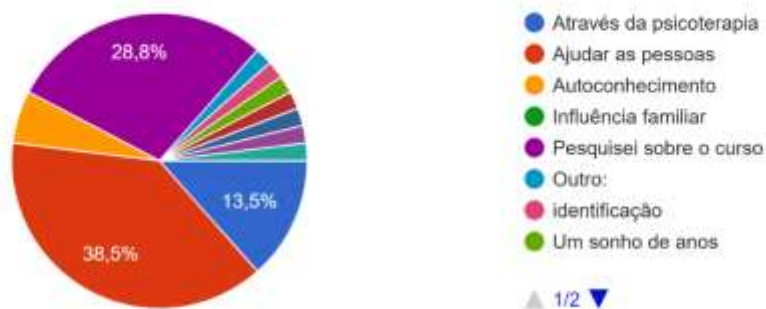
“Iniciei no curso de psicologia pra depois migrar para fisioterapia que chegaria na faculdade no semestre seguinte.”

Os dados obtidos deixaram explícitos que a opção “*influencia familiar*” não foi assinalada por nenhum dos participipntes levando-nos a concluir que a escolha pelo curso não se deu pelo viés familiar. Além disso, a procura pelo curso por autoconhecimento foi baixo nessa questão, porém na questão dez (aberta) as resposntas a luz do autoconheciento formam de longa escala. Discutirei mais adiante.

Gráfico 4: Interesse pelo curso.

Como se interessou pelo curso de Psicologia?

52 respostas



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Na proposição sobre o fazer ou não terapia, 23,1% (doze) responderam que fizeram terapia somente antes de começar o curso. Ainda, 23,1% diz fazer terapia no ano que esta pesquisa foi realizada. Ou seja, em 2022. Mais 17,3% (nove) responderam fazer terapia desde os primeiros anos da graduação. 11,5% (seis) pessoas pretendem fazer o processo de autoconhecimento ainda. No entanto, o questionário revela que 1,9% (um) participante nunca fez terapia. Além disso, um participante iniciará no mês de junho e cinco não responderam.

Outras seis deram respostas distintas como:

“Iniciei antes do curso e faço atualmente.”

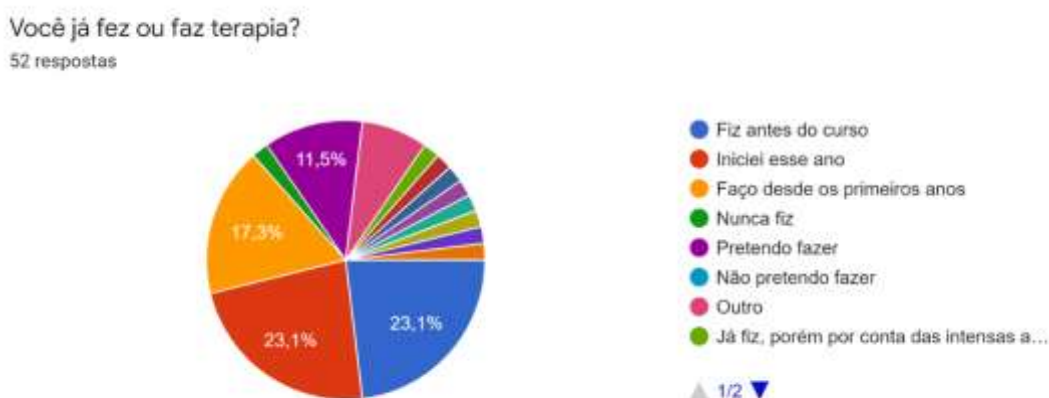
“Já fiz, mas parou por questões financeira e por causa das abordagens disponíveis.”

“Sempre fiz.”; “Fiz algumas sessões”

“ Pretende iniciar.”; “Faço desde 2019.”

“Já fiz, porém parou diante das tantas atividades acadêmicas, mas pretende continuar.”

Gráfico 5: Faz terapia.



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Sobre a frequência de como são feitas as sessões de psicoterapia (dados esses que contempla o primeiro objetivo específico dessa pesquisa), foram obtidos os seguintes resultados: vemos que 32,7% (dezessete) participantes responderam fazer semanal e quinzenal. Um dado bastante importante que mostra o comprometimento de quem está buscando o serviço da psicoterapia. Porém, 13,5% (sete) a realiza mensalmente e 7,7% (quatro/cinco) não responderam ('outro').

Nas opções “outro” seis participantes responderam respostas distintas, como:

“Não tenho tempo estimado para a realização da terapia.”

“Ainda não sei, vou perguntar.”

“Pretendo fazer ao menos a cada cinco dias, no entanto, o acesso a terapia é tão acessível para mim no momento.”

“De dois em dois meses, dependendo se houvesse vaga. (era paciente do SUS).”

“Atualmente não estou fazendo”

“Não iniciei”.

Os dados relatam que os estudantes que participaram da pesquisa estão buscando de forma contínua a psicoterapia. Esse dado é bastante eficaz para o processo de formação dos futuros profissionais, uma vez que é necessário fazer terapia para se tornar psicoterapeuta (YAMAGUCHI 1996).

O processo terapêutico para o profissional de psicologia, sobretudo em seu processo de formação acadêmica, é uma oportunidade essencial para rever questões particulares, e que, na maioria das vezes, é um processo que traz sofrimento, contudo, ele proporciona uma tomada de consciência de forma mais madura e assertiva, além de desenvolver potencialidades, construir estrutura interna para assim o futuro profissional ir se preparando para trabalhar com as queixas e demandas dos pacientes que serão apresentadas. É nessa perspectiva que a autora supracitada considera a terapia uma condição necessária ao estudante de Psicologia para que na sequência seja capaz de trabalhar com segurança e assuma uma verdadeira postura profissional.

Gráfico 6: Frequência da psicoterapia.



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Quanto ao caminho/percurso de procurar a terapia 73,1% (trinta e oito participantes) procuraram porque se sentiram precisando. Apenas 11,5% (seis) procurou a pelo processo para

se conhecerem melhor. 3,8% (dois) fizeram pela família. Mais 3,8% (dois) através dos professores; Porém 3,8% (dois) estudantes nunca procuraram pelo serviço. Numa porcentagem menos temos 1,9% (um) dos participantes responde que tinha muito problema quando criança, daí quando cresceu a mãe viu a necessidade da terapia. Também 1,9% (uma) foi pelo fato de ter apresentado sintomas de ansiedade, e precisou ir ao psiquiatra.

O fato de como os estudantes buscaram psicoterapia, sobretudo, pela necessidade de se sentirem precisando foi uma resposta interessante, pelo fato de que muitas questões, não necessariamente o processo de autoconhecimento e/ou da formação foram o valor circunstancial para o início do processo. Ou seja, as circunstâncias que contribuíram para iniciar a terapia foram várias, mas, sobretudo, a necessidade pessoal (sendo que no decorrer da pesquisa foi se configurando como a busca pelo autoconhecimento). Dessa forma, a necessidade da terapia foi o principal fator principal de como os participantes estavam pela busca do processo terapêutico. Os dados mostraram como eles buscaram a psicoterapia e que independente da queixa e ou da demanda apresentada pelo paciente é importante salientar, que a busca é uma forma de encontrar possibilidades de melhor lidar com questões internas.

É à luz desse cenário que a procura pela psicoterapia pessoal deve estar ligada à formação individual e acadêmica de universitários de psicologia, pois esta deve ser complemento do processo formativo e profissional do estudante. Uma vez que ela promove autoconhecimento, auxilia no desenvolvimento da escuta e proporciona compreensão de processos intersubjetivos, e favorece a integração entre teoria e prática. Então, o ‘como’ eles chegaram no processo terapêutico foi, principalmente, por reconhecerem a necessidade desta no momento em que a buscou.

Gráfico 7: Como procurou a terapia

Como você procurou a terapia?

52 respostas



Fonte: Elaboração da autora (2022).

Referente às dificuldades encontradas para fazer psicoterapia; 34,6% (dezoito) participantes responderam que interromperam o processo por não conseguirem pagar, 13,5% (sete), diz nunca ter feito por falta de dinheiro. Além de 13,5% (sete) questão de tempo; contudo, também 13,5 (sete) diz ter encontrado dificuldade.

Ainda sobre os desafios encontrados 5,8% correspondente ao número de três participantes, dizem nunca ter encontrado motivação e mais ou menos 5,8 (três/ quatro) não responderam. Nas opções outros, três participantes responderam de forma diferentes como:

“Faço pelo SUS”.

“Faço mas não tenho como pagar mais de uma vez por mês.”

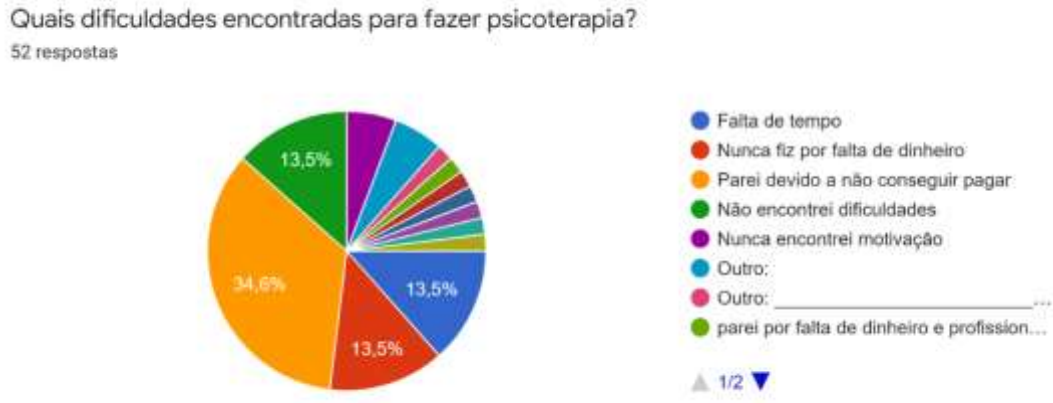
“Não fazia por causa de dinheiro mas agora vou fazer no CAPS”.

“Parei por falta de dinheiro e profissionais na abordagem na qual quero fazer o acompanhamento”.

“Já fiz, parei pela situação financeira.”

Observa-se então que principal dificuldade na realização do tratamento pessoal foi o fator socioeconômico, seguido do tempo disponível para a referida prática.

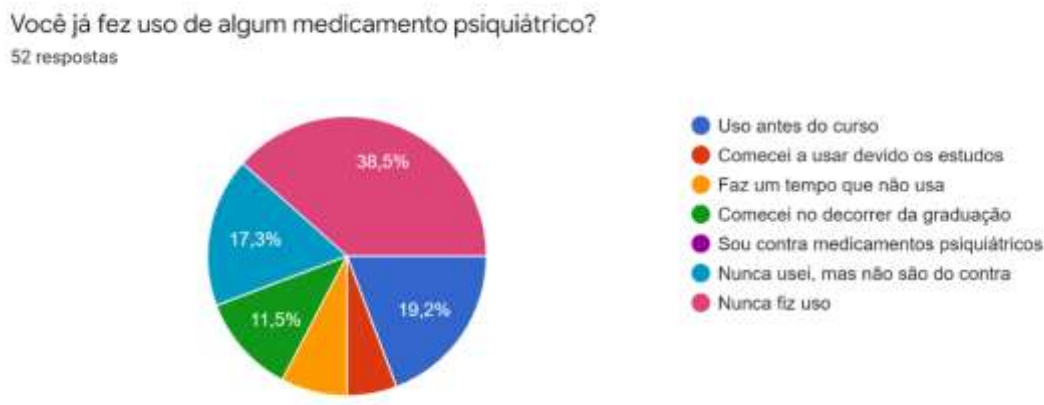
Nesse contexto é importante salientar que, apesar dos alunos encontrarem bastantes dificuldades para realizar o processo terapêutico, a instituição Faculdade da Região Silaleira - FARESI oferece gratuitamente, o serviço do acompanhamento psicológico. Diante disso, uma hipótese é que possivelmente, os estudantes não fazem jus desse serviço ofertado pela instituição em que estuda. A Clínica Escola é um espaço também disponível aos alunos para o processo de autoconhecimento por meio do serviço da psicoterapia ofertado, gratuitamente, pela FARESI. O É importante um trabalho na instituição que proporcione maior visibilidade do serviço que ela oferece, assim também como a divulgação e o entendimento dos motivos que contribuem para os estudantes não procurarem o serviço ofertado pela Faculdade da Região Silaleira para que novas possibilidades e acertos sejam feitos.

Gráfico 8: Dificuldades encontradas em fazer psicoterapia

Fonte: Elaboração da autora (2022).

Sobre os medicamentos psiquiátricos; 38,5% (vinte) respondeu nunca ter feito uso, porém 19,2% (dez) fizeram uso antes do curso. Quanto a ausência do uso 17,3% (nove) participante diz nunca ter feito uso, mas que não tem nada contra a quem faz uso desses medicamentos. Essa porcentagem de 11,5% (seis) são os participantes que começaram usá-lo no decorrer da graduação. 7,7% (quatro) diz já ter usado, mas que tem tempo que não faz uso e 5,8% (três) participante começaram por causa dos estudos.

Os dados acima mostram que mais ou menos 40% dos participantes fazem uso de medicamentos psiquiátricos. Quantidade relativamente bastante similar com os dados obtidos sobre o fazer a terapia. Podendo compreender que, muitos dos alunos que fazem o processo terapêutico fazem uso de medicação. É importante ressaltar a necessidade da continuidade do acompanhamento para o conhecimento de si para que o uso constante do tratamento medicamentoso não desenvolva um ciclo vicioso por parte dos consumidores. O número chama atenção e mostra a necessidade da psicoterapia para os estudantes em seu processo de construção do profissional que deseja ser. Muitas vezes, as dificuldades encontradas contribuem para que haja uma certa demora para iniciar o tratamento psicológico, todavia, é significativamente importante ressaltar a disponibilidade da psicoterapia na instituição onde a pesquisa foi realizada para que o tratamento medicamentoso seja, de fato, um percurso paralelo com a terapia e que seu uso não aconteça de forma individualizada.

Gráfico 9: Uso de medicamentos psiquiátricos.

Fonte: Elaboração da autora (2022).

4.2 DESCRIÇÕES DOS DADOS DAS QUESTÕES ABERTAS

4.2.1 Motivo da terapia

Quanto ao motivo de procurar a terapia foi percebido que a demanda da procura foi *autoconhecimento, ansiedade, transtorno e dificuldades psicológicas, outras demandas não tão explícitas, conflito familiar, luto, medo de julgamentos e formação*. Os dados coletados foram nessa ordem, logo entendendo-se que a busca pela psicoterapia se dá, primeiramente, pelo fator do autoconhecimento seguido da ansiedade. No que diz respeito ao aspecto da formação, a busca pela terapia não foi por esse viés aqui nessa questão.

Os motivos que os levaram à psicoterapia são diversos. De acordo com Valle (apud Meira; e Nunes, 2005, p. 4), o psicólogo precisa pensar na sua saúde mental e na necessidade de fazer terapia pessoal, no entanto, esta ação não pode ser imposta. Deve-se, sim associar o tratamento pessoal a um valor significativo levando o próprio acadêmico a buscar a terapia e que o fará entender que, para se colocar como um profissional da psicologia é necessário desenvolver-se pessoalmente (Michalowski, 2017). Contudo alguns autores discutem sobre algumas implicações que levam os sujeitos procurarem a psicoterapia, pois geralmente, quando o indivíduo busca o serviço da psicoterapia ele está em algum sofrimento psíquico.

Foi bastante perceptível que as questões que mais contribuem para a procura da psicoterapia é o *autoconhecimento*, embora essa resposta não apareceu tão explícita no gráfico 7 (*Como você procurou a terapia?*) na questão 10 (*Quais foram os motivos que te levaram à procurar a psicoterapia?*) Ela veio a tona. Isso significa dizer que, embora a procura maior foi pela necessidade em estar precisando, o desejo do processo de conhecer a si mesmo era

o fator promordial dessa necessidade. Diante de tantas adversidades que o estudante vive, sobretudo, na graduação, tendo que lidar com muitas responsabilidades dentro e fora da faculdade, é importante o conhecimento de si, das suas limitações e habilidades.

Outro fator que merece destaque e discussão nesse trabalho é a procura pela terapia na perspectiva de demandas sobre o grande nível de ansiedade. Sendo ela uma emoção comum ao ser humano, ou seja, uma resposta temporária natural, e completamente normal, do corpo, ela em um nível muito elevado poderá ser prejudicial para os indivíduos comprometendo assim seu funcionamento mental de forma saudável e equilibrado. Os dados mostram que os estudantes da instituição em questão estão com alto nível de ansiedade de uma vez que esse foi o segundo fator que mais favoreceu a busca pela terapia. Além das possibilidades de transtornos de aprendizagem, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade - TDHA, Transtorno de ansiedade, Transtornos depressivos e dificuldades, pânico e fobias também foram presentes nos dados obtidos na pesquisa.

Um Transtorno Mental é uma Síndrome caracterizada por perturbação clinicamente significativa na cognição, na regulação emocional ou no comportamento de um indivíduo que reflete uma disfunção nos processos psicológicos, biológicos ou de desenvolvimento subjacentes ao funcionamento mental. Transtornos Mentais estão frequentemente associados a sofrimento ou incapacidade significativos que afetam atividades sociais, profissionais ou outras atividades importantes. Uma resposta esperada ou aprovada culturalmente a um estressor ou perda comum, como a morte de um ente querido, não constitui transtorno mental. (DSM-5, p. 20).

Equivale dizer que a saúde mental de alguns estudantes de psicologia não são saudáveis e que muitos já chegaram na graduação com tais queixas e tratamentos realizados ou estão sendo acompanhados por profissionais; outros fazem uso constante de ansiolíticos e medicamentos psiquiátricos a fim de reduzir o sofrimento. Pois, em torno de vinte e três dos participantes já tiveram contato e/ ou estão tendo com esses medicamentos.

Além dos aspectos que levaram e levam os discentes a procurarem a psicoterapia alguns outros se fizeram pertinentes nesse trabalho com, por exemplo, *outras demandas, Conflitos familiares, luto, medo do julgamento e formação*. Contudo, não foram os que tiveram maior impacto nessa pesquisa, nem por isso, deixam de ter sua importância e sua pertinência. Destarte, foi perceptível que os estudantes ainda não fazem referência da importância da terapia para o processo de formação profissional. Esta não foi buscada por eles associada a essa demanda.

Ainda não dão tanta importância a psicoterapia como complemento da graduação e

preparação profissional. Reconhecem sim sua necessidade e pertinência, contudo, numa outra perspectiva, como por exemplo, tratar das suas ‘doenças’, está o autocnhecimento se faz presente aqui.

Por fim, independente do motivo que contribuiu para a busca e início do acompanhamento psicológico dos estudantes, os dados foram satisfatórios para o pesquisador, uma vez que respondeu o segundo objetivo.

Tabela 1: Questão 10: Quais foram os motivos que te levaram à procurar a psicoterapia?

Dados coletados (4.2.1)
<p>AUTOCONHECIMENTO</p> <p><i>“Autocuidado.”</i> <i>“Falta de esperança.”</i> <i>“Busca do conhecimento sobre mim, e ressignificar traumas.”</i> <i>“Autoconhecimento, necessidade de estabelecer limites quanto aos estudos (já no ensino médio) etc.”</i> <i>“A necessidade de entender as minhas emoções e pensamentos.”</i> <i>“Compreensão da construção do ser humano, compreender as relações afetivas numa perspectiva psicanalítica.”</i> <i>“Evolução.”</i> <i>“Sou muito irritada, tudo que faço no primeiro obstáculo já desisto, não mantenho prioridades.”</i> <i>“Cuidar da minha saúde mental que é superimportante”</i> <i>“Busca por Autoconhecimento e melhorar a comunicação.”</i> <i>“Questões sobre a sexualidade/ Desânimo em relação aos estudos.”</i> <i>“Por ter questões que não conseguia resolver sozinha.”</i> <i>“Conflitos pessoais.”</i> <i>“Para me tratar de demandas na infância.”</i></p>
<p>ANSIEDADE</p> <p><i>“Ansiedade absurda com o início das aulas presenciais”.</i> <i>“Sintomas referentes ao transtorno de ansiedade.”</i> <i>“Ansiedade e de dificuldades nas apresentações da faculdade.”</i> <i>“Desorganização, falta de foco, falta de concentração.”</i> <i>“Auto cobranças, crises frequentes de ansiedade e baixo estima, insegurança etc.”</i> <i>“Surgimento de ansiedade.”</i> <i>“Ansiedade e falta de motivação na faculdade devido à pandemia.”</i> <i>“Um sentimento extremo de ansiedade, sentia que não era normal.”</i> <i>“Traumas e limitações que atrapalham a minha vida pessoal e profissional. Alto nível de ansiedade.”</i></p>
<p>TRANSTORNOS / DIFICULDADES PSICOLÓGICAS</p> <p><i>“Inicialmente foi devido à suspeita de TDAH.” “Diagnóstico de TDAH”</i> <i>“No 5º ano na escola, uma professora viu que eu não era muito em comum entre os colegas, que percebeu que eu tenho TDAH, aí falou com minha mãe e ela me levou para psicóloga e psicopedagoga.”</i> <i>“Dificuldade de aprendizagem, concentração, compreensão!”</i> <i>“Sou compulsiva por comprar.”</i></p>

<p><i>“Diversos problemas psicológicos que foram se agravando a ponto de não conseguir fazer mais nada durante os dias. ”</i></p>
<p>OUTRAS DEMANDAS</p> <p><i>“Estava precisando. ”</i> <i>“Lidar com algumas situações. ”</i> <i>“Grande necessidade e</i> <i>“Indicação médica. / Nutricionista. ”</i> <i>“No meio da pandemia me senti necessitada</i> <i>“Precisava me ajudar em algumas coisas. ”</i> <i>“Necessidade pessoal”</i> <i>“Nunca procurei. ”; “ Não faço. ”</i></p>
<p>CONFLITOS FAMILIARES</p> <p><i>“Questões pessoas e conflitos familiares. ”</i> <i>“Conflitos familiares, questões sobre a sexualidade e Desânimo em relação aos estudos. ”</i> <i>“Autoconhecimento e conflito familiar. ”</i></p>
<p>LUTO</p> <p><i>“Término de relacionamento”</i> <i>“(…) segundo momento porque estava precisando pois estava passando por um processo de luto e dificuldades no trabalho. ”</i> <i>Superação do luto</i></p>
<p>MEDO DO JULGAMENTO</p> <p><i>“No decorrer do tempo eu precisava ser ouvida por alguém que iria me ouvir sem me julgar, alguém que não fosse contar as dificuldades que eu estava enfrentando na escola e na minha vida a ninguém.</i></p>
<p>FORMAÇÃO</p> <p><i>“Fez parte da minha especialização. ”</i></p>

4.2.2 (Questão 11): Importância da psicoterapia pessoal e sua influência na formação.

Sobre a importância da psicoterapia pessoal e sua influência no processo de formação, a coleta de dados referentes ao terceiro objetivo específico desse trabalho foi bastante significativa e respostas muito promissoras foram trazidas como possibilidades de reflexão e possíveis mudanças no cenário da formação acadêmica em Psicologia.

“A psicoterapia tem por finalidade a autorregulação e a integralidade do sujeito. Por esse motivo, estar no processo de busca do autoconhecimento, ou seja, psicoterapêutico já traz benefícios, mesmo que secundários, para a vida do estudante. ”

A mobilização que faz o indivíduo procurar a ajuda de um psicoterapeuta é invariavelmente ocasionada pelo estado de incongruência em que se encontra, onde self e experiência estão em desarmonia. Em suas primeiras relações, em que, com frequência, é condicionalmente avaliado, o indivíduo aprende que nem tudo que é sentido pode ser expresso, o que o faz agir e reagir em determinados momentos em desacordo ao que experimenta. O comportamento neurótico é, por exemplo, uma manifestação desse estado de incongruência. Para que um indivíduo funcione de maneira plena, é necessário que haja capacidade de atualizar-se de modo amplo e completo e que seu self esteja em harmonia com sua experiência, e é isso que se espera que um processo de psicoterapia reconstitua (ALVES e LIMA, 2012).

“A psicoterapia é importante tanto para o processo acadêmico que pode ser adoecedor, quanto a busca pelo conhecimento de si mesmo, ou seja, entender quem é você e quais as suas limitações visto que o estudante estará lidando com pacientes que podem ter a sua mesma demanda. ”

“A terapia é essencial ela nos faz desenvolver autoconhecimento e autocontrole. Se eu tivesse feito no início do curso a minha percepção sobre o curso e sobre os meus deveres como estudante teriam sido diferentes. ”

“Primeiramente o autoconhecimento, quando você sabe lidar bem com seus sentimentos e emoções se torna melhor para lidar com os sentimentos e emoções do outro”.

“Até para lidar com o próprio processo da graduação. ”

As respostas acima dialogam com a perspectiva teórica de Silva e Sares (2014) quando dizem que formação em psicologia se constitui de uma jornada complexa, que os estudantes se preparam para entender os processos geradores de sofrimento psicológico em seus pacientes, mas, ao mesmo tempo, passam por processos que colocam em jogo a sua própria subjetividade.

“Necessário para meu processo de organização e utilização de técnicas para desenvolver e aumentar foco e concentração”

“O autoconhecimento, influência de maneira positiva a pessoa ter conhecimento de si, para se preparar como profissional. ”

“Importante para conhecer minha profissão e minhas questões pessoais. ”

“Autoconhecimento e saber manusear melhor as emoções. Uma vez estamos bem psicologicamente, estaremos prontos para atuar de uma forma mais leve e segura diante dos casos atendidos. ”

“Autoconhecimento principalmente e também pelo fato de eventuais problemas no processo de atendimentos. ”

Yamaguchi (1996) retrata sua experiência como estagiária de Psicologia Clínica, e fala da importância da Psicoterapia, dizendo que é preciso fazê-la para ser psicoterapeuta, uma vez que esta é a oportunidade de rever as próprias dificuldades para, então, poder trabalhar com os pacientes, ou seja, é uma condição necessária para que o estudante de Psicologia possa assumir uma verdadeira postura profissional (MEIRA E NUMES, 2005).

“É muito importante, pois em cada etapa veremos determinadas situações que pode tocar na dor que talvez ainda não foi curada, além de ser um suporte acadêmico para atividades, provas onde o medo se mostra presente em determinadas áreas. ”

“Acredito que ela é fundamental, não dá para cuidar de alguém sem se autoconhecer, saber dos seus limites e afins. A Psicologia não é um curso fácil, quando estamos estudando as teorias então, é um choque de identificação, se ver dentro daquilo e ao mesmo tempo se decepcionar porque não significa que um curso de Psicologia haverá empatia, e isso pode ser um choque. Acredito que a Terapia é fundamental durante qualquer curso e qualquer fase da vida. ”

“A psicoterapia tem feito com que eu descubra muitas coisas sobre mim que necessitam de mudança. É importante para que consiga diferenciar o que é meu e o que é dos outros. ”

Meira e Nunes, (2005), diz que de acordo com Valle, em entrevista a Anzolin e Silveira (2003), o desafio da formação do psicólogo é fazer com que o entendimento do autocuidado seja uma constante. O autor considera que o profissional Psicologia clínica da Psicologia trabalha com situações limites e é imprescindível que cuide de sua saúde mental, razão porque afirma:

O psicólogo precisa pensar na sua saúde mental e na necessidade de fazer terapia pessoal, o que não pode ser imposto. Mas deve-se associar o tratamento pessoal a um valor tão forte que o próprio aluno busque sua terapia e entenda que, para se colocar como um psicólogo, para trabalhar no crescimento das pessoas e nos relacionamentos, é preciso que ele mesmo se desenvolva pessoalmente” (p.13) e Silveira (2003).

“Ela é muito importante para manter nosso psicológico bem, para manter a nossa saúde mental estável, para enfrentar algumas coisas que não temos coragem. É importante no nosso processo, pois precisamos estar bem para poder deixar o outro bem. ”

Outras respostas tiveram relevância para essa discussão visto que:

“A psicoterapia é de fundamental importância para o estudante enquanto futuro profissional, visto que, é necessária a estabilidade emocional e cognitiva para uma boa prática da profissão, desse modo, a efetividade da terapia melhor, já que a imparcialidade deve ser uma ferramenta essencial na prática da psicoterapia. ”

O processo terapêutico durante a formação influencia de forma direta na saúde mental do indivíduo.

“Durante a formação e atuação de psicologia, o estudante/psicólogo enfrenta diversas demandas que são semelhantes às suas, principalmente durante o estudo existe uma identificação. Estudantes de psicologia que não fazem a psicoterapia enfrentam a universidade com maior dificuldade. ”

A construção do profissional se faz eficaz na medida que há uma relação significativa entre teoria e prática, não existe uma sem a outra, ou se houver, não será de maneira eficaz e assertiva. A necessidade de ambas caminharem juntas na atuação profissional é fundamental.

“Fazer terapia durante a formação vai ajudar o estudante a compreender na prática como funciona o trabalho do psicólogo, além de que, o autoconhecimento é crucial para o fazer profissional do psicólogo, assim, quanto antes o estudante fizer terapia mais preparado este vai estar quando for para o mercado de trabalho. ”

Ainda nessa reflexão é necessário a estudante psicologia pensar em seu instrumento de trabalho. Sendo ele mesmo esse ‘objeto’ assim:

“Importância máxima, não “acredito” em um profissional que oferece um serviço e não faz uso dele... “É necessária, para tratar o outro, o profissional deve também tratar suas questões. ”

Ser psicoterapeuta é algo de profundo. Ajudar alguém a se ver, a se conhecer, a tomar posse de si mesmo é algo que, sem uma profunda humildade, dificilmente poderá acontecer. A responsabilidade e a complexidade da tarefa de responder terapêuticamente ao pedido de ajuda de outro ser humano justificam a necessidade de maior consciência do futuro profissional sobre a concepção a respeito do que é ser psicoterapeuta e sua implicação de ordem prática na qualidade da sua formação profissional (FALEIROS, 2004).

Muito enriquecedor, seja no processo de se autoconhecer ou no desenvolvimento frente a

profissão e sociedade.”

Dessa forma, a prática da psicoterapia contribui para muitos ganhos sejam eles primários e ou secundários.

Nessa questão a ênfase ao processo de formação foi bem favorável, pois a partir dela percebe-se os participantes acham relevante o processo do conhecimento de si para a formação do profissional e a importância da psicoterapia pessoal e sua influência na formação, embora esse processo não é buscado nessa perspectiva preparatória profissionalmente falando.

4.2.3 Resistência para a busca do processo terapêutico

A questão acima remete a problemática desse trabalho (rever na introdução) e que partir dos dados obtidos 41 (quarenta e um) participantes acreditam que existem resistências por parte dos graduandos de psicologia em buscar o acompanhamento psicológico. Além disso, apenas 4 (quatro) discentes responderam que não acreditam haver resistência, mas dificuldades financeiras e apenas 7 (sete) dos estudantes deram outra resposta discordando, em partes, com o fenômeno da resistência. Ao mesmo tempo que o reconhece como importante para a vida pessoal e profissionais as resistências são presentes. Para uma melhor organização e compreensão, as respostas foram organizadas em blocos: *sim, não, outras respostas*.

As respostas do o bloco *sim*, correspondem a opinião da estudante quanto a presença da resistência para realização do processo terapêutico. Já no bloco *não*, diz respeito a ausência de resistência na opinião de poucos participantes. E por fim, *outras respostas*, que não concordam nem discordam que existe a resistência. Mas que consideram os motivos que podem levar os discentes não procurarem a terapia.

É sabido que o processo de autoconhecimento é desafiador e exige abertura e coragem, sendo que ele contribuiu para grandes descobertas das quais os sujeitos não tinham consciência e/ ou que poderá causar resistências diante delas por ser muitas vezes dolorosa e causadoras de sofrimento.

É do conhecimento de muitos estudantes, professores profissionais de que o curso de psicologia em si não corresponde um processo terapêutico, muito pelo contrário, nele há uma desconstrução de muitas ideologias, valores, percepções, crenças, estereótipos que foram construídos ao longo da história do indivíduo e passaram a ser suas narrativas e verdades absolutas. Para tanto, a graduação irá contribuir para a revisão dessas ideias construídas e modificá-las, ou simplesmente, resignificá-las, porém o que acontece na maioria das vezes

é a revisão e desconstrução. Esse processo é doloroso e exige que os estudantes em sua terapia em dia para passar por esse trajeto. Do contrário, é esperado fortes sentimentos de ansiedade, fobias, sintomas depressivos, confusões mentais, perturbações, dúvidas, medos, preocupações excessivas, perda da identidade ou referências, ou meramente, a vivência de uma vida puramente inconsciente, automática e mecânica.

São por esses e outros motivos, que a resistência em busca a psicoterapia se faz presente, por que trazer à tona emoções, sentimentos, pensamentos e comportamento não é uma tarefa fácil, nem para o terapeuta muito menos para os pacientes. Porém, o estudante de psicologia necessita passar por esse estágio de sua vida e formação profissional para que sendo por um tempo paciente, ele aprenda a ser terapeuta.

Contudo, não é só o aspecto pessoal que resiste diante da terapia, mas também o financeiro, fator esse que contribui negativamente para a busca e realização do serviço por parte dos discentes. Essa realidade ficou clara no bloco “não” e em “outras respostas” dessa questão. Esse fator deve ser reconhecido e discutido em sala de aula uma vez que, de fato, a psicoterapia não é de acesso de todos e a dificuldade para arcar com essa despesa é muita. Aqui é importante destacar a importância de pensar em políticas e públicas que proporcione não só aos estudantes como toda população direta gratuito a esse serviço.

Os estudantes trouxeram como resposta a dificuldade financeira como um dos principais problemas para fazer a psicoterapia, mas a instituição em que a pesquisa foi realizada oferece gratuitamente esse serviço e mesmo assim, não é procurado por eles. Vemos aqui uma ambivalência entre a dificuldade e acesso do serviço por questões financeiras e a disponibilidade da instituição em oferecer o serviço e esse não ser procurado pelos estudantes. Uma vez que nenhum participante trouxe alguma informação a respeito desse fato de que a faculdade em que estuda oferece o serviço. Porém, não houve no formulário uma pergunta diretiva desse serviço ofertado na FARESI.

Resposta como essas:

“Sim, talvez por condições financeiras, questões pessoais, resistência para lidar com suas lacunas, também não vê muita importância...”

“Sim, talvez tenham a crença de psicólogo não precisa.”

“Sim, muitos acreditam que não vão precisar pelo fato de o curso "ser suficiente"”

“Alguns sim! Não se percebem com necessidade de fazer terapia.”

Exige dos professores e coordenação acadêmica pensar em alternativas que deixem

mais em evidência a importância da psicoterapia no contexto da formação acadêmica do estudantes de psicologia. Assim, há a necessidade de uma maior exposição dos benefícios do processo terapêuticos através de depoimentos, de estudos de caso, ou oficinas terapêuticas com ênfase no autoconhecimento.

Tabela 2: *Questão 12:* Resistências dos estudantes de psicologia procurar a psicoterapia.

Dados coletados (4.2.3)		
Sim	Não	Outra resposta
<p>“Existe! Principalmente quando se refere ao conhecimento da aplicação da técnica ou à exposição - mesmo que o fator ético seja exposto a todo momento nas aulas. No entanto, vejo a necessidade de uma maior exposição dos benefícios do processo terapêuticos através de depoimentos, de estudos de caso, ou oficinas terapêuticas com ênfase no autoconhecimento. ”</p>	<p>“Acredito que não, o que falta é o acesso a terapia, nem todos podem pagar, talvez a não procura seja por esse motivo. ”</p>	<p>“Depende, acho que isso vai sendo quebrado ao longo do curso. ”</p>
<p>“Há essa resistência por parte de alguns estudantes, mas de modo geral acredito que alguns não buscam por questões financeiras, esse foi o meu caso, anteriormente não fazia por questões financeiras, mas que atualmente já conseguir me equilibrar para fazer a terapia. ”</p> <p>“Sim. Medo de enfrentar seus "monstros". Sim, muitos acham que por cursar Psicologia, não precisam frequentar terapia. ”</p>	<p>“Acredito que não, muito pelo contrário. Atualmente é perceptível que boa parte dos estudantes de psicologia buscam o curso justamente numa tentativa de tratamento, afim de buscar autoconhecimento e tratar possíveis transtornos e sofrimentos. ”</p>	<p>“Creio que na maioria dos casos, é o financeiro. ”</p>
<p>“Sim, muito! A maioria possui um certo medo/receio. Alguns acreditam que apenas por estudar psicologia conseguem viver tranquilos e sem ansiedades. Mas, estão errados. A psicoterapia nos ajuda demais neste processo. ”</p> <p>“Sim, pois muitos acham que o curso já é uma forma de psicoterapia (mas não é), enquanto outros têm medo de descobrir quem verdadeiramente é, pois precisaria mudar e a mudança requer gasto de energia. ”</p>	<p>“Não, todos concordam da necessidade pra entender como funciona na prática. ”</p>	<p>“Estando em um curso como esse é fácil compreender o medo que os estudantes sentem. A psicoterapia, apesar de ser fascinante, é dolorida. Ao meu ver, meus colegas têm medo de acessar memórias ou sentimentos que o corroem por dentro. Porém, somente tendo esse acesso que serão capazes de prosseguir com o curso e/ou com a atuação da profissão. ”</p>
<p>“Sim, vejo muitos colegas que fazem psicologia por um gostar e nunca foi a</p>		<p>“Acredito que mesmo com o conhecimento que o estudante tem, deve</p>

<p><i>um psicólogo buscar um suporte para vida. ”</i></p> <p><i>“Sim. Acredito que a maioria é por não ter dinheiro, mas tem alguns que abrem a boca e dizem "n preciso de terapia" isso é muito triste pq um próprio colega está desvalorizando a importância da terapia e da psicologia. ”</i></p>	-	<p><i>existir pessoas com dificuldade de procurar ajuda mesmo ciente da importância da terapia, dificuldades de entrar em contato com o q machuca. ”</i></p>
<p><i>“Sim! A dificuldade dos estudantes na maioria das vezes não procurar terapia na minha opinião são por questões financeiras, mesmo sendo fundamental. o SUS não supre da maneira correta o processo terapêutico, a atendimento é de aproximadamente 30 min por conta da demanda que é alta, já fui paciente do PSF de Coite, vi muita diferença do meu caso, diferenciando De particular para gratuito e foi na mudança infelizmente que conseguir evoluir bastante.”</i></p> <p><i>“Algum sim, talvez por estudarem se acham autossuficientes. ”</i></p>	-	<p><i>“Não. Em alguns casos demanda tempo, recursos financeiros. ”</i></p>
<p><i>“Sim! olhar para o interior não é fácil pra ninguém, e, embora seja bastante falado a respeito na formação muitos acreditam que não precisam da psicoterapia.”</i></p> <p><i>“Sim , acredito que muitos estudantes de psicologia se prendem por procurar a psicoterapia por julgamento de outras pessoas e por também achar que “dá conta “ já por tá cursando psicologia.</i></p>	-	<p><i>“Resistência por vontade não, mas por condições. Para o público mais vulnerável o valor da psicoterapia fica pesado no orçamento. ”</i></p>

<p>“Sim, vejo muitas afirmações de que fazendo o curso de psicologia eles podem ir aprendendo a lidar com eles mesmos ou que podem ir “testando em si mesmo”, outros acreditam que não precisam por não estarem passando por crises ou transtornos tão graves e outros pela questão do custo da terapia.”</p> <p>“Sim, acredito que muitos colegas deveriam fazer terapia e não ir cursar psicologia achando que essa escolha é terapêutica”</p> <p>“Sim. Mas acredito que a maior questão de não procurar, são questões financeiras. ”</p>	-	<p>“Veze sim, veze não, ao que já fizeram não há resistência, aos que nunca fizeram e/ou nunca tinham tido contato com a psicologia antes da facul... é mais fácil haver essa teima quanto a questão da procura pela psicoterapia.”</p>
---	---	---

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando o objetivo geral dessa pesquisa *discutir a relação entre os acadêmicos de Psicologia e a Psicoterapia pessoal durante o processo de formação* foi possível averiguar que um bom número de estudante de psicologia fazem terapia (49%). Isso, é relativamente um dado importantíssimos para esse trabalho e sobretudo, para a formação profissional desses acadêmicos.

A pesquisa evidenciou também que os acadêmicos que não fazem, nunca fizeram, ou pararam de fazer terapia, os motivos são os fatores socioeconômicos, seguidos da falta de tempo, sendo uma hipótese de que estes últimos trabalham e estudam. Destarte, como já mencionado acima, verificou-se que apesar da instituição investigada oferecer o serviço da psicoterapia, os alunos pontuaram a dificuldade financeira como a primordial para iniciar o tratamento fator que pode demonstrar que os estudantes não bucam esse serviço na instituição de ensino.

Contudo, no que diz respeito aos que fizeram ou fazem a terapia, sejam os motivos diversificados da procura, averigou-se que estes a procurou por se sentir precisando. Diante disso, consideram importante para o autoconhecimento e para o controle de sintomas de ansiedade.

A frequência da psicoterapia foi também bastante relevante na pesquisa sendo que 32%7 foi o resultado tanto para a opção semanal, quanto quinzenal mostrando que há

por parte dos estudantes comprometimento com o processo terapêutico de acordo com sua frequência.

Foi possível averiguar que o uso dos medicamentos psiquiátricos estão presentes na vida e na rotina de muitos estudantes. Esse dado reforça ainda mais a importância do processo terapêutico como parte do tratamento, além do medicamentoso. Percebe-se que a saúde mental está comprometida, pois esses estão vivenciando muitas dificuldades e isso implica diretamente, e, não somente, às questões da própria graduação.

Os acadêmicos percebem a importância da psicoterapia para seu crescimento pessoal. Porém, constatou-se de que os investigados ainda percebem a temática da psicoterapia como um fator que ainda é distante (por meio das resistências existentes para iniciara esse processo) e não complementar a graduação. Precisa que haja um maior relevância quanto ao fato desta como parte complementar com as teorias em sala de aula e a prática nos estágios. Embora, haja reflexões acerca da psicoterapia como parte da formação, mas no campo da prática há muitas resistências por parte dos estudantes para realização da mesma, além da questão financeira.

Nessa perspectiva é importante levantar discussões como discentes de que o curso de psicologia não é um processo terapêutico, muito pelo contrário. A formação irá contribuir e muito para que os alunos entrem em contato com questões pessoais, sofrimentos psíquico, desconstrução de ideologia dentre outros e isso porerá causa impactos na saúde mental dos discentes. Por isso, a importância do acompanhamento psicológico durante a formação.

Para tanto, a instituição necessita de ações que contribuam para a valorização e visibilidade da psicoterapia como elemento fundamental na formação acadêmica e que haja também a reflexão sobre o fazer dos futuros psicólogos, o qual e, sobretudo, é realizado através do serviço da psicoterapia. Sendo importante propor momentos de exposição dos ganhos do processo terapêutico por meio de depoimento, de estudo de casos, stands, roda de conversas, ou oficinas terapêuticas com ênfase na formação e no conhecimento de si para torna-se terapeuta.

REFERÊNCIAS

AGUIRRE, Ana M. B. HERZBERG. Eliana; PINTO, E. Batista; BECKER, Elisabeth; CARMO, H. M. Silva; SANTIAGO, M. D. Ewerton. A formação da atitude clínica no estagiário de psicologia. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusp/a/4RChbgBjWm9fHpdb3VxSzmd/abstract/?lang=pt>. Acesso em 04 de jun de 2022.

ALVES, V. L; Lima, D.D. Os primeiros passos no processo de tornar-se psicoterapeuta sob o

referencial da Abordagem Centrada na Pessoa. Disponível em:
<https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v14n1a06.pdf>. Acesso em 17 de maio de 2022.

ANJOS, L; Sarmento, P.C. Maciel, P.E; Silveira, S. C; Ferrazzo, S.S; Bossle, R.Z. A importância da psicoterapia pessoal para estudantes de psicologia. Anais da XI mostra científica do Cesuca – nov. / 2017

BORIS, G. D. (2008). Versões de sentido: um **instrumento fenomenológico-existencial para a supervisão de psicoterapeutas iniciantes**. *Psicologia Clínica*, 20(1), 165-189.

CALLIGARIS, C. (2008). *Cartas a um jovem terapeuta: reflexões para psicoterapeutas, aspirantes e curiosos* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Elsevier.

CALLIGARIS, C. *Cartas a um jovem terapeuta. Reflexões para psicoterapeutas, aspirantes e curiosos*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2004.

CHAER, G.; DINIZ, R. R. P.; RIBEIRO, E. A. A técnica do questionário na pesquisa educacional. *Evidência*, Araxá, v. 7, n. 7, p. 251-266, 2011. Disponível em:
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/maio2013/sociologia_artigos/pesquisa_social.pdf. Acesso em 10 de jun 2022.

Home | APA DSM-5. Developed by © 2012 American Psychiatric Association. Disponível em: <https://psychiatry.org/dsm5>. Acesso em: 10 jun. 2022.

FALEIROS, E. A. (2004). Aprendendo a ser psicoterapeuta. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 24 (1), 14-27.

FERREIRA Neto, J., & Pena, L. (2006). Ética, clínica e diretrizes: a formação do psicólogo em época de avaliação de cursos. *Psicologia em Estudo*, 11(2), 381-390.

FREUD, Sigmund, *Recomendações aos médicos que exercem a psicanálise* p. 149-159, (1912) Vol. XII (1911-1913) editora Standard Brasileira das obras completas de Sigmund Freud, Imago ed. Rio de Janeiro, 1969.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
 _____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**, 6. Ed. Atlas. São Paulo, 2008.
 _____. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

KICHLER, G.F, SERRALTA, F.B. As implicações da Psicoterapia Pessoal na Formação em Psicologia, v.45 n 1 pp.55-64 jan-mar. UVRSSL, RS, Brasil, 2014.

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

MICHALOWSKI, M. A saúde mental do acadêmico de psicologia e a psicoterapia. Disponível em: https://scholar.google.pt/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=+A+SA%C3%9ADE+MENTAL+DO+ACAD%C3%8AMICO+DE+PSICOLOGIA+E+A+PSICOTERAPIA&btnG=. Acesso em 10 de maio de 2022.

YAMAGUCHI, L. S. (1996). **A psicoterapia no tornar-se psicoterapeuta**. Revista Psicologia Argumento, XIV(XVIII), 102-104.

PERRIEN, J. e Alli. Recherche en Marketing: Méthodes et décisions. GaetanMorin, 29 Canada, 1986.

QUAYLE, Julieta. Reflexões sobre a formação do psicólogo em psicoterapia: estado da arte e desafios. Psicol. Ensino & Form., Brasília, v. 1, n. 1, p. 99-110, abr. 2010 Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-20612010000100009&lng=pt&nrm=iso . Acesso em: 03 jun. 2020.

SILVA, Karla Cristina; SOARES, Ednei. Em nome do patrimônio: A importância da psicoterapia pessoal para a formação do acadêmico em psicologia. Ipatinga, 2014. Monografia (Curso de Psicologia). Faculdade Pitágoras.

TAVORA, M. T. (2002). Um modelo de supervisão clínica na formação do estudante de Psicologia: a experiência da UFC. Psicologia em Estudo (Maringá), 7(1), 121-130.