

UM GUIA PARA AJUDAR NO PROCESSO TERAPÊUTICO

PSICOEDUCAÇÃO NA DEPRESSÃO

● TEMAS PARA UMA
PSICOEDUCAÇÃO MAIS EFETIVA

POR ROSILÉIA LOPES
PSICÓLOGA

WWW.AMOALGUEMCOMDEPRESSAO.COM.BR

PSICOEDUCAÇÃO PARA FAMILIARES DE PESSOAS COM DEPRESSÃO.

O QUE É PSICOEDUCAÇÃO?

Psicoeducação é uma intervenção terapêutica utilizada por qualquer área da saúde, principalmente a nossa área profissional da psicologia, por meio de informações sistemáticas, estruturadas e didáticas sobre o transtorno e seu tratamento. O que também inclui guiar aspectos emocionais no sentido de capacitar os pacientes, bem como seus familiares, a enfrentar as situações e questões práticas colocadas pelo transtorno.

O processo terapêutico efetivo se realiza através de um trabalho colaborativo entre paciente e terapeuta. O problema é que a psicologia ainda é um tabu para nossa sociedade, e acabamos nos deparando com pessoas pouco familiarizadas sobre esse processo. A psicoeducação precisa ser uma proposta altamente centrada e estruturada, na qual seu objetivo principal seja na modificação de pensamentos disfuncionais desenvolvidos pelo indivíduo e por sua família, para que a terapia seja o mais eficaz possível.

IMPORTANCIA DA PSICOEDUCAÇÃO

Preste atenção nos pontos que a psicoeducação tem como mais importantes:

- ✓ Aumentar a aderência do paciente ao tratamento;
- ✓ Compreensão e responsabilidade do processo terapêutico;
- ✓ Acolhimento ao sofrimento;
- ✓ Quebra de mitos;
- ✓ Informa quanto ao transtorno;
- ✓ Informa quanto ao tratamento psicológico e medicamentoso;
- ✓ Informa sobre a participação e responsabilidade da família no suporte do paciente em tratamento.

MODELOS DE TRABALHO

A informação aos pacientes e famílias sobre a depressão pode ser fornecida de várias maneiras, incluindo, transmissão do conhecimento de modo escrito por livros, folhetos informativos, apostilas ou através da transmissão oral do conhecimento no decorrer do tratamento do paciente.

Porém nesse guia iremos tratar da transmissão oral do conhecimento que pode ser feita para uma única família isoladamente, porém poderá ser adaptada para várias famílias em sessões em grupo.

O tempo de duração depende do método que você escolher. E a escolha vai depender da disponibilidade de cada família e do nível de conhecimento que ela tem sobre a depressão e do processo terapêutico.

Vamos aos métodos:

- Sessão aula: De 1 a 2 sessões de 1 hora, isso dependerá da disponibilidade e conhecimento da família sobre o assunto.
- 1 sessão aula e acompanhamento, quinzenais ou mensais, periódicos para tirar possíveis dúvidas ou para orientações necessárias durante o processo de tratamento. Indicado para familiares de adolescentes ou para família com muita necessidade de orientação durante o processo.

METAS DA PSICOEDUCAÇÃO PARA DEPRESSÃO

É importante ter em mente quais são as metas que você quer alcançar com a psicoeducação.

- Legitimar a depressão como doença;
- Promover a aceitação familiar da doença;
- Mostrar quais os principais erros que as famílias cometem ao ajudar uma pessoa com depressão;
- Reconhecer os limites que a doença impõe ao paciente;
- Desenvolver expectativas realistas em relação ao doente;
- Reduzir a responsabilidade (culpa) do doente;
- Reduzir as emoções negativas dos membros da família;
- Mostrar para parentes e pacientes que eles não estão sozinhos;
- Fornecer (fomentar) um espírito colaborador na luta contra a doença;
- Recrutar a cooperação dos membros da família com o plano de tratamento;
- Explicar intervenções farmacológicas e psicológicas;
- Ajudar os familiares a lidar de forma empática com o paciente;
- Melhorar as habilidades familiares para monitorar a doença;
- Reconhecer sinais precoces de recaída e mudanças em sintomas persistentes;
- Saber como se comportar para impedir recaídas procurando o profissional responsável pelo tratamento;
- Monitorar a aderência ao tratamento e os efeitos colaterais das medicações.

DEFININDO A AGENDA

Para facilitar a psicoeducação mantendo um foco estruturado, é importante que você estabeleça logo no início uma pauta para a sessão. Isso evita possíveis distrações para outros temas e esgotar o tempo dos tópicos que precisam ser abordados na psicoeducação.

É preciso que você explique para a família o seu objetivo com essa sessão para que ela entenda a importância do conhecimento que ela vai adquirir. E que poderá ter outras oportunidades em outras sessões para tratar de questões diferentes dessa introdução.



Muito importante:

O paciente, independentemente da idade, deve estar ciente de todo conteúdo da psicoeducação, se possível estar presente. O seu vínculo de trabalho precisa ser inteiramente com ele e a família tem que entender isso de maneira bem clara. Para que não haja conflito de interesses você deve estar comprometido com as questões do paciente e não com as cobranças da família.

TEMAS A SEREM ABORDADOS

O que é a depressão

Esse item tem o objetivo de mostrar de forma clara que a depressão se trata de um transtorno mental e precisa da atenção correta para que a pessoa saia da crise e saiba lidar e forma funcional com sua doença.

É importante que você comece ouvindo a família para perceber quais são os conhecimentos que ela tem sobre a depressão. Com isso você vai ter a real noção do ponto de partida que precisará ter para iniciar sua psicoeducação, partindo do ponto de conhecimento da família. Isso facilita o seu trabalho de psicoeducação e envolve a família no processo.

É nessa etapa que você desmistifica os mitos e os preconceitos sobre a depressão e alertamos sobre o papel da família no tratamento. Mostrando inclusive quais são os pontos onde ela está errando ou acertando com o familiar em sofrimento.

Sobre esse tema, disponibilizo gratuitamente, um livro digital sobre [“Os 3 maiores erros que as famílias cometem ao ajudar uma pessoa com depressão.”](#) , para que você possa explicar ou distribuir para as famílias.

Aqui também você vai ensinar sobre os principais sintomas e como a família pode ajudar a pessoa a lidar com eles.

Nessa etapa é importante deixar a família a vontade para tirar suas dúvidas.

Crises e gatilhos

Aqui você vai deixar a família ciente sobre as possíveis crises que possam surgir e mostrará quais os possíveis gatilhos em geral. E deixará ela em alerta que durante o tratamento, ela será instruída sobre os possíveis gatilhos das crises individuais do paciente em questão.

Suicídio

Nesse item deixará a família ciente dos riscos de suicídio que a doença traz e quais são os passos que devem ser tomados diante da ameaça ou do possível incidente.

Orientações legais

Esteja informado para orientar sobre as leis que regem os benefícios financeiros e a inclusão educacional de pessoas com transtornos mentais, caso a pessoa precise recorrer a isso. Essas informações são muito importantes para que o paciente possa ter o máximo de suporte prático para que o seu processo terapêutico não seja comprometido.

Tratamento psicológico

Aqui você ouve o paciente e a família sobre as expectativas ao tratamento e elimina os possíveis mitos referentes a ele.

Mostrará a responsabilidade de cada parte durante o tratamento, para que não ocorram cobranças errôneas sobre seu trabalho como terapeuta.

E mostrará como funciona de fato o processo terapêutico.

Tratamento medicamentoso

Você mostrará a importância à adesão do tratamento psiquiátrico, possíveis reações aos medicamentos e as interações ao uso de outras substâncias (drogas lícitas, ilícitas ou outras medicações). Indicações e como funciona a interdisciplinaridade dos tratamentos psiquiátricos e psicológicos.

Importância do suporte prático da família

Essa etapa é muito importante para que você mostre para a família qual a importância do suporte familiar no tratamento da pessoa com depressão e quais as ações práticas que ela precisa tomar para facilitar o processo de melhora da pessoa. Ela precisa sair dali com os primeiros passos dessas ações.

Guia para estudo continuado da família e paciente

No final, você pode fornecer ou recomendar algum estudo auxiliar para que essa família possa continuar no seu processo de desenvolvimento quanto ao conhecimento sobre a depressão.

O Projeto Amo Alguém Com Depressão pode te ajudar nessa parte, oferecendo ajuda completa sobre a depressão de forma didática para familiares e pacientes.

Deixarei abaixo os links para que você possa me acompanhar.



Amo  alguém
COM DEPRESSÃO



www.AmoAlguemComDepressao.com.br