

RELATO DE EXPERIÊNCIA: PLANTÃO PSICOLÓGICO CONTEXTOS

MILENA CUNHA DE OLIVEIRA¹; BRUNA MARQUES DE OLIVEIRA²;
GABRIEL COELHO MARQUES³; JANDILSON AVELINO DA SILVA⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – milena.oliveira.0805@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – bruna2003marquess@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas – gabrielcmarques03@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – jandilsonsilva@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho tem como objetivo relatar, enquanto estudantes de Psicologia da Universidade Federal de Pelotas (UFPel), a experiência de participação no projeto de extensão Plantão Psicológico “CONTEXTOS”. Este projeto tem como intuito proporcionar atendimentos emergenciais gratuitos de sessão única, com possibilidade de um retorno, para escuta, acolhimento e suporte emocional por demanda livre de indivíduos maiores de 18 anos. A escolha do nome do projeto relaciona-se justamente com o fato de que todo tipo de comportamento e sofrimento pode ser considerado contextual, bem como por esta ser a principal característica do aporte teórico-filosófico que embasa os atendimentos, que é a Análise do Comportamento (AC).

A AC é uma abordagem, proposta por B. F. Skinner, que foca na interação entre comportamento e ambiente, ao invés de se concentrar apenas nas ações propriamente ditas dos indivíduos (LIMA, 2012). A AC sempre considera o contexto em que a pessoa está inserida, identificando as relações funcionais existentes entre os comportamentos dos indivíduos e as suas consequências, o que é chamado de análise de contingências. O analista do comportamento não está interessado no comportamento em si, mas no contexto em que ele ocorre, em quais são seus antecedentes e suas consequências, em sua história de reforçamento ou punição e nos efeitos disso sobre o comportamento (LIMA, 2012).

No âmbito prático e aplicado da AC, a atuação dos analistas do comportamento pode se dar em termos da Psicologia Clínica. Para esta a AC tem servido de base para uma série de propostas psicoterapêuticas que podem auxiliar nos processos de avaliação e intervenção dos mais diversos tipos de clientes que podem ser atendidos. Entre estas propostas terapêuticas tem-se a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), que por meio de princípios básicos de aprendizagem, como a modelagem, utiliza a própria relação terapêutica, para estabelecer repertórios interpessoais mais efetivos, a fim de possibilitar que a generalização dessas novas habilidades treinadas se expanda para fora da sessão psicoterápica (TSAI, 2011).

Uma outra forma de terapêutica embasada pela AC é a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), criada por Steven Hayes, que tem como objetivo proporcionar flexibilidade psicológica que é um aspecto fundamental da saúde psicológica humana. A ACT visa aumentar essa flexibilidade ao permitir que o cliente tenha um modo de viver mais alinhado com seus valores, por meio da aceitação e da ação comprometida. Em termos de aceitação, a ACT propõe que pensamentos e sentimentos indesejados sejam vividos como parte da experiência, não significando resignação, mas o manejo mais saudável desses estados privados. Para tanto, é necessário o desenvolvimento do contato com o

momento presente, possibilitado por uma maior conexão das pessoas com o “aqui e agora” através de práticas de mindfulness (atenção plena).

O modelo de plantão psicológico consiste em disponibilizar atendimentos breves e pontuais para pessoas que estão vivenciando momentos de sofrimento psicológico. Neste tipo de atendimento, o terapeuta acolhe as demandas emergentes dos pacientes/clientes do e no momento atual (FÉLIX, 2020). No caso específico deste projeto, isso ocorre por intermédio da promoção da escuta qualificada feita pelos estudantes de diversos semestres, dos iniciais aos finais, do curso de psicologia da UFPel. Historicamente, essa modalidade clínica surgiu nos Estados Unidos e em alguns países europeus como “*walk-in-clinics*”, utilizadas para proporcionar um atendimento por profissionais de saúde nos momentos de necessidade, e teve seu início no Brasil na década de 1960 com o Serviço de Aconselhamento Psicológico da USP, que era baseado nos modelos norte-americanos e tendo como base uma abordagem humanista, especificamente a Abordagem Centrada na Pessoa. Ao longo do tempo, tem se percebido a importância do serviço de plantão psicológico como uma prática que pode se beneficiar dos diversos tipos de abordagens psicoterapêuticas possíveis em Psicologia (LIMA, SANTOS, 2012). Neste sentido, o presente projeto de extensão tem utilizado em seu serviço de plantão psicológico terapêuticas comportamentais contextuais, ou seja, embasadas pela a AC, como a FAP e a ACT.

2. METODOLOGIA

Os atendimentos têm duração aproximada de 50 minutos e são feitos pelos estudantes no Serviço-Escola de Psicologia (SEP) da UFPel. Eles são disponibilizados por turnos em diferentes dias da semana, ocorrendo nas segundas e quartas-feiras das 14h às 16h e nas quintas-feiras das 8h30 às 10h30. Nesses horários, após a realização de cada atendimento, ocorre uma discussão do caso com os outros extensionistas presentes, sob supervisão de um estagiário de final de curso, e o estudante que atendeu precisa preencher um relatório de caso, podendo ser a ficha de acolhimento (primeiro atendimento) ou um registro de evolução (segundo atendimento), o que auxilia a desenvolver as habilidades necessárias para escrita de documentos psicológicos.

Para os casos atendidos durante os plantões semanais, são realizadas reuniões semanais de orientação técnica com o professor coordenador do projeto e com toda a equipe, nas quais os atendimentos são avaliados e direcionados em relação às estratégias possíveis de intervenção para próximos atendimentos. São feitas discussões em grupo, nas quais os extensionistas apresentam visões diferentes sobre as possibilidades de intervenções, enriquecendo o raciocínio clínico dos estudantes a respeito dos casos. Nestas ocasiões, o professor orientador guia o processo, fortalecendo o embasamento teórico e aprimorando a capacidade de atuação do terapeuta (MEYER, 2015).

Ainda sobre os momentos de supervisão, o professor faz questionamentos que instigam reflexões sobre os pensamentos e sentimentos dos próprios estudantes em relação às ocasiões em que estão atendendo seus pacientes. De acordo com as terapias comportamentais contextuais como FAP e ACT, os psicoterapeutas que entram em contato com suas experiências sócio-emocionais históricas e atuais podem atender melhor seus clientes (TSAI, 2011). No contexto da prática clínica, a aceitação, um dos valores da ACT, foi um dos conceitos que mais ficaram em evidência como ferramenta de ajuda terapêutica, auxiliando o

cliente a compreender melhor seus sentimentos e colocá-lo em contato com seus valores.

Concomitantemente a participação no projeto de extensão, os estudantes participam também de ações do grupo de estudos InterAção, que se trata de um projeto de ensino, no qual são realizados leitura coletivas com discussão sobre capítulos de livros selecionados dentro da área da AC, para aprimoramento teórico-filosófico dos estudantes. Essas ações são importantes para que os alunos obtenham a base teórica necessária para realizar um acolhimento mais adequado, por meio de uma escuta qualificada. Ademais, a formulação de casos na FAP, por exemplo, ajuda o terapeuta a observar a interação terapêutica como qualquer outra interação da vida do paciente, sendo capaz de utilizá-la como instrumento de análise e de modificação dos comportamentos do cliente (MEYER, 2015).

Neste sentido, antes de iniciar os atendimentos pelos extensionistas, é solicitado a participação por pelo menos um semestre nas ações de ensino, a fim de auxiliar o estudante na aquisição das bases teóricas e filosóficas necessárias. Também é solicitada a participação nas reuniões pós-atendimento e de orientação como observadores, para desenvolver o contato dos estudantes com os relatos dos extensionistas que já estão realizando atendimentos.

Acerca da divulgação do Projeto, os próprios participantes se mobilizaram para propagação em redes sociais e impressão e distribuição de cartazes em pontos estratégicos da cidade. Ademais, o professor orientador participou de entrevistas sobre o projeto na televisão e na rádio em emissoras locais da região.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

A disponibilização de atendimento psicológico acessível à população de forma gratuita e sem ter que marcar horário previamente, acaba ampliando o acesso aos cuidados com a saúde psicológica, além de popularizar a psicoterapia e desmistificar a visão errônea de que a psicologia está associada diretamente à loucura. Durante o período de outubro de 2023 até setembro de 2024, foram atendidas 51 pessoas no Plantão Psicológico CONTEXTOS, sendo 41 por busca espontânea e 10 por encaminhamento. Esse dado evidencia a demanda da população por uma escuta qualificada. Muitos pacientes expressaram o desejo por um atendimento psicoterápico contínuo, mas a falta de estrutura do próprio SEP da UFPel tem impossibilitado, inclusive em termos de recursos humanos, uma maior acessibilidade a tais práticas. Dessa forma, percebe-se que ao menos há a possibilidade de acesso ao plantão, o que evita o total desamparo da população.

Ao longo dos atendimentos foram coletados dados demográficos dos pacientes, de acordo com os protocolos seguidos pelo SEP. A partir disso foi possível analisar a diversidade desses atendimentos, já que cerca de 60% dos pacientes eram mulheres, com faixa etária variada dos 20 aos 72 anos, o que evidencia a importância do projeto como um recurso útil para a promoção da saúde psicológica dos indivíduos da cidade de Pelotas e região, em diversas fases das suas vidas.

Acerca dos benefícios para os estudantes, foi possível perceber que a participação no projeto CONTEXTOS contribuiu muito ao possibilitar conexões objetivas entre a teoria vista nas aulas e nas ações do grupo de estudos e a prática vivenciada nos atendimentos clínicos reais. O plantão psicológico CONTEXTOS proporciona para o estudante de Psicologia, desde os semestres

iniciais, o desenvolvimento de práticas essenciais para a sua futura atuação profissional como a ética da profissão, o desenvolvimento da escuta,e a capacidade de lidar com as demandas trazidas pelos diversos tipos de clientes (FÉLIX, 2020).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto de extensão CONTEXTOS tem como objetivo criar um espaço de atendimento psicológico facilmente alcançável por pessoas que não tem acesso a atendimentos psicológicos, a fim de auxiliá-las a passarem por esses momentos difíceis de modo menos sofríveis, através da escuta ativa e do suporte e acolhimento emocionais. A ida ao plantão psicológico pode ser um começo para um indivíduo que procura transformação pessoal e mudança de vida, sendo um momento de reflexão e de autoavaliação de si mesmo enquanto transforma sua vivência e seus problemas em falas que podem ser expressadas a um terapeuta (FÉLIX, 2020).

Dessa forma, este projeto tem sido uma importante prática que tem aproximado os estudantes dos seus futuros campos de atuação, sendo essencial para o aprimoramento de habilidades de escuta e de acolhimento. Por fim, as atividades de extensão agregam significativamente na formação de profissionais da psicologia devido ao contato com as particularidades diversas das histórias de vida de cada pessoa atendida pelos extensionistas. Todo esse processo tende a auxiliar no desenvolvimento de diversas habilidades imprescindíveis para psicólogos e psicólogas, além da possibilidade do incremento de um repertório variado de vivências pessoais e profissionais.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FÉLIX, F. J.; GIMBO, L. M. P.; VIANA, J. S. L. Aconselhamento e a prática do plantão psicológico: competências e formação dos terapeutas. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, v. 3, n. 1, p. 1103-1121, 2020.
- MEYER, S. B.; VILLAS-BÔAS, A.; FRANCESCHINI, A. C. T.; OSHIRO, C. K. B.; KAMEYAMA, M.; ROSSI, P. R.; MANGABEIRA, V. **Terapia Analítico-Comportamental: Relato de casos & de análises**. São Paulo: Paradigma Centro de Ciências e Tecnologia do Comportamento, 2015.
- TSAI, M.; KOHLENBERG, R. J.; KANTER, J. W.; KOHLENBERG, B.; FOLLETTE, W. C.; CALLAGHAN, G. M. **Um guia para a Psicoterapia Analítica Funcional: Consciência, Coragem, Amor e Behaviorismo**. São Paulo: ESETec, 2011.
- SILVA, M. C. R. F. **Plantão psicológico na UFMG: História de um serviço**. 2022. 120f. Dissertação (Pós-graduação em Psicologia), Universidade Federal de Minas Gerais.
- LIMA, M. C. B; SANTOS, G. M. Plantão psicológico sob o enfoque da análise do comportamento. **Revista de Psicologia**, v. 3, p.129-132, 2012.