



## ACOLHIMENTO PSICOSSOCIAL: AS POSSIBILIDADES DE UMA ESCUTA

Vitória Brito Tavares de Jesus<sup>1</sup>

### Introdução

Marcos (nome fictício), homem cis, branco e previamente diagnosticado com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) relata um período de intensa angústia e ansiedade decorrentes de um conflito perpetuado dentro do contexto universitário. A respeito deste acontecimento, relata como consequência um desânimo generalizado para com todas as áreas de sua vida, impactando negativamente as suas relações pessoais, o seu rendimento acadêmico e o seu autocuidado (tanto físico quanto mental). A partir desse cenário no qual enxerga a si mesmo como “sem saída”, resolve procurar o Núcleo Técnico de Atenção Psicossocial (NTAPS).

O NTAPS se trata de um programa institucional vinculado a Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, e é voltado para a promoção da saúde mental e ao suporte psicossocial da comunidade acadêmica, contemplando estudantes da graduação, e pós-graduação.

Marcos procurou o NTAPS em busca de Acolhimento Psicossocial. Assim, em seu atendimento foi utilizado a Psicoterapia Breve e Focal, que se refere a uma abordagem psicológica na qual há a delimitação da quantidade de sessões e de um foco terapêutico entre paciente e terapeuta. A partir dela, torna-se possível que o paciente avance emocionalmente sem necessariamente rememorar por completo suas vivências passadas (HEGENBERG, 2004). Levando em consideração a alta demanda de alunos aguardando pelo acolhimento psicológico no programa, pode-se apontar tal abordagem como essencial para supri-la, tendo em vista as suas particularidades que permitem uma significativa rotatividade de atendimentos.

Com Marcos, o acolhimento psicológico foi prestado em 7 sessões. Conforme a passagem do tempo, foi possível observar um significativo desenvolvimento em direção a elaboração de sua queixa e de seus objetivos terapêuticos.

### Objetivos

---

<sup>1</sup>Psicologia, UNESP/Assis.

O presente trabalho possui como principal intuito apresentar um relato de experiência da escuta do caso de Marcos a fim de articular a demanda do paciente, o manejo clínico utilizado e os avanços terapêuticos observados ao fim do processo de acolhimento psicológico.

## **Desenvolvimento**

O processo de acolhimento psicológico teve como duração 7 sessões, que ocorriam semanalmente, no formato online. Nos primeiros atendimentos, evidenciou-se uma significativa vulnerabilidade emocional por parte do paciente, tendo em vista que este chorava muito conforme lembrava e relatava o episódio desencadeador de toda a situação na qual se encontrava. Segundo ele, o ocorrido havia afetado a sua saúde mental de forma substancial, levando-o a um quadro de *ansiedade* no qual sintomas como insônia, ataques de pânico e taquicardia o incomodavam muito. Devido ao fato de ser evidente a necessidade que o paciente possuía de relatar o que havia ocorrido para que fosse possível compreender e elaborar os fatos ocorridos, nas primeiras sessões o manejo clínico adotado se resumia a oferecer uma escuta sensível e empática aos conteúdos abordados, encorajando Marcos a dizer sobre seu sintoma e seu sofrimento mesmo que parecesse difícil.

Conforme as sessões se passavam, foi se tornando possível compreender o funcionamento psíquico do paciente. Evidenciou-se uma significativa inflexibilidade cognitiva, responsável por acarretar intenso sofrimento ao paciente, tendo em vista que apresentava uma perspectiva limitada e pouco resolutiva em relação a mudanças, situações conflituosas e relacionamentos interpessoais. Neste momento, o acolhimento psicológico representou um processo deveras importante no sentido de estimular uma reflexão acerca de condutas, comportamentos e posturas rígidas adotadas pelo paciente e novas possibilidades de se relacionar com elas.

A partir disso, o paciente iniciou o abandono de sua visão maniqueísta de mundo, assim como também deixou sua postura intransigente de lado. Ao longo das sessões, foi se introduzindo uma reflexão responsável por suscitá-lo a se responsabilizar mais com os acontecimentos conflituosos de sua vida, tendo em vista que começou também a compreender o seu papel nas situações conflituosas em que constantemente se encontrava. Ademais, pelo fato de ter iniciado uma autocrítica voltada a sua intransigência e inflexibilidade, passou a adotar uma postura mais aberta às novas possibilidades existentes ao seu redor.

Para além do mencionado, foi introduzido ao paciente como possibilidade a prática de algumas estratégias reconhecidas por auxiliar em quadros de ansiedade, como as atividades físicas e práticas de autocuidado. A partir disso, Marcos começou a fazer caminhadas regularmente. Segundo ele, tal exercício passou a lhe gerar inúmeros benefícios, na medida em que o auxiliava a amenizar o seu estado hipervigilante, sendo possível ao final do percurso acalmar-se e reduzir significativamente a ansiedade.

Devido ao fato de tal exercício acarretar na redução de sua ansiedade, observou-se benefícios em outras áreas comprometidas de sua vida. Assim, passou a regular o seu sono, prejudicado por meses devido a insônia, assim como passou a prestar um cuidado maior em manter uma rotina na qual pudesse se alimentar de forma mais adequada.

Com isso, foi possível observar aos poucos o esmaecimento de suas queixas referentes a angústia e a ansiedade apresentadas como demanda nas primeiras sessões. Pois, tendo em vista a possibilidade de elaborar a situação conflituosa em ambiente terapêutico e, a partir disso, receber acolhimento, assim como refletir sobre novas possibilidade de ser que se referem a uma adaptação mais transigente ao contexto na qual se encontrava, o paciente foi capaz enxergar e trilhar novos caminhos. Ao final do processo, não enxergava mais a si

mesmo como “sem saída”, mas como um sujeito rodeado de inúmeras possibilidades a serem traçadas.

### **Conclusões**

Diante do exposto, o caso de Marcos aponta a possibilidade de um espaço de escuta terapêutica ofertada pelo Acolhimento Psicossocial do NTAPS. Neste espaço, com 7 sessões, foi possível ouvir o processo de elaboração do paciente sobre seu sofrimento. Ao longo do trabalho realizado por Marcos foi possível apreender avanços na capacidade de simbolizar e refletir sobre seus acontecimentos de forma menos rígida, com certa flexibilidade ensinada durante as sessões, que se fez possível porque durante o trabalho foi interpretado outras formas de perceber as situações trazidas por Marcos.

Desta forma, o caso de Marcos e este relato evidencia a importância de um manejo clínico assertivo independente da quantidade de sessões, neste sentido não se trata de cronologia mas de possibilidades de escuta terapêutica e seus efeitos na vida e no processo de elaboração de um sujeito. O trabalho ressalta a potência da escuta no contexto de estágio supervisionado para a promoção de saúde mental, neste sentido, na escuta como fôlego de angústia e com isso no surgimento de novas possibilidades.

### **Referências**

HEGENBERG, Mauro. *Psicoterapia breve*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004