

CUIDANDO DE QUEM CUIDA: Relato de experiência grupal junto a estagiários da saúde.

Isabelle Milet Crocia¹

Julia Rodrigues, Renato Ferreira Sousa²

Alice Parentes da Silva Santos³

RESUMO

Este artigo tem como objetivo apresentar o levantamento das necessidades de cuidados dirigidos aos estudantes-estagiários da área saúde de uma IES em São Luís-MA, focado na prevenção e promoção da saúde mental. Acolher e intervir junto às demandas psicológicas apresenta-se como estratégia positiva para o estudante (visto que pode mobilizar segurança e tranquilidade), bem como para os usuários do serviço (que acessam um serviço qualificado técnica e humanamente). O grupo utilizou procedimentos de dinâmicas de grupo, rodas de conversas e escuta ativa, abordando temas de autoconhecimento pelo reconhecimento mútuo.

Palavras-chave: Acolhimento. Estagiários. Saúde mental. Psicologia.

1 INTRODUÇÃO

O grupo de acolhimento a estagiários de saúde nasceu em 2022 como proposta de estagiários do curso de psicologia com o objetivo de promover um espaço de acolhimento a estagiários de outros cursos da área da saúde, estimulando-o a buscar ajuda e a fomentar o autocuidado, não apenas para prevenir doenças, mas principalmente para promover saúde. O papel do estagiário de psicologia é de identificar demandas psicológicas (tais como medo e ansiedade) relacionadas à experiência de estágio e partir daí, intervir junto às demandas identificadas, propor ações de educação permanente com foco no cuidado humanizado e sensibilizar para a importância das relações interpessoais (empatia, comunicação e inteligência emocional) no trabalho em saúde.

Atuar com teoria e prática de forma gradual, sob o olhar atento da supervisora de estágio, pode permitir potencializar confiança e segurança necessárias do desenvolvimento de habilidades e competências que se pretende adquirir durante o estágio, corroborando assim com as razões apresentadas pelo Parecer do CRP-SP em 2011:

¹ Psicologia, Centro Universitário Dom Bosco, miletpsico@gmail.com.

² Psicologia, Centro Universitário Dom Bosco, 002-022866@aluno.undb.edu.br, otanersousa28@gmail.com.

³ Professora orientadora, Mestra, Psicóloga, Centro Universitário Dom Bosco, alice.santos@undb.edu.br.

[...] a prática da psicologia, construída no campo do estágio, tem ampla e total atenção do professor orientador, mas primando-se por uma prática não tutelada, fundamentada em princípios e compromissos com o desenvolvimento da autonomia do psicólogo em formação, reflexão crítica do exercício da psicologia, a partir do contexto social em que se insere. Nessa perspectiva, tanto o professor orientador como o supervisor em campo, deverão incentivar a formação autônoma, crítica e relacionada a cada realidade local, bem como favorecer o exercício de competências e habilidades com maior complexidade. (CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA, 2018).

Dessa forma, além das habilidades técnicas que são aperfeiçoadas durante a prática curricular, o aluno também pode ampliar o pensamento crítico e reflexivo, contribuindo para o entendimento dos processos de saúde mental dos público-alvo e profissionais que atuam diretamente no cuidado com o outro.

No contexto universitário, ansiedade e estresse costumam comparecer como sintomas importantes e que podem acarretar em prejuízos na qualidade de vida e no desempenho do indivíduo. Com relação ao estresse, tem sido demonstrado, que tal sintoma no profissional de saúde influi no bem-estar físico dos pacientes.

Níveis elevados de estresse e ansiedade acarretam prejuízos na qualidade de vida e no desempenho profissional do indivíduo. Com relação a este último aspecto, tem sido demonstrado, por exemplo, que o estresse do profissional de saúde influi no bem-estar físico dos pacientes (Alesii, Damiani e Pernice, 2005 *apud*, Lantyer et al, 2016, p.6).

Assim, para fazer frente ao manejo das demandas surgidas nas sessões, o grupo de estagiárias de psicologia e supervisora de estágio, optaram por trabalhar através da escuta ativa, da roda de conversa sobre temas como: a importância do autocuidado, o autoconhecimento, a motivação, a matriz SWOT e a hierarquia das necessidades de Maslow.

2 OBJETIVO

Promover um espaço de acolhimento a estagiários de outros cursos da área da saúde, estimulando-o a buscar ajuda e a fomentar o autocuidado.

3 METODOLOGIA

Este trabalho envolveu um grupo de estagiárias de psicologia que atuaram como facilitadoras para um grupo de estagiárias de outro curso de saúde. Foram realizados três encontros, cada um com duração média de 1,5 horas.

Os encontros ocorreram semanalmente no prédio do Serviço-Escola de uma IES e contaram com participação entre 05-10 convidadas. As atividades foram planejadas pelas estagiárias de psicologia em colaboração com a supervisora de estágio, que é psicóloga. A abordagem direcional, focada na resolução de problemas e no momento presente, demandou uma postura ativa dos estagiários de psicologia na facilitação das experiências propostas e no

processo de reinterpretar a realidade por parte das convidadas.

No 1º encontro, apresentamos a proposta e obtivemos aceitação unânime de participação. Utilizamos um barbante de 3,5m, um tablet e slides em *powerpoint*. Realizamos a dinâmica da Teia para nos apresentarmos, promover interação, estimular o trabalho em equipe e quebrar o gelo. Em seguida, apresentamos as informações do programa, terminando com uma reflexão sobre a importância do autocuidado para cada uma.

No 2º encontro, com a participação de todas, iniciamos com a dinâmica “1, 2, 3” para quebrar o gelo e gerar muita risada. Em seguida, abrimos a roda de conversa com reflexões, como: O autocuidado faz sentido pra você? O seu estágio gera demandas emocionais? O que te motiva na vida pessoal e profissional? Você conhece seus pontos fortes e fracos?

No 3º encontro, começamos com uma atividade que envolveu uma pirâmide desenhada no chão. Perguntamos às convidadas que tipo de necessidade não estava sendo atendida no presente e, à medida que descreviam, pedimos que se posicionassem em diferentes escalas da pirâmide. Em seguida, apresentamos a classificação das necessidades e como elas influenciam nossas vidas. Finalizamos com uma devolutiva, pois o período de estágio havia terminado para aquele grupo.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista que as estagiárias da saúde chegavam ao grupo de acolhimento após a supervisão de estágio, já relatando cansaço, a dinâmica favorecia imensamente a interação do grupo, atingindo o objetivo de quebrar o gelo e abrir um espaço de construção coletiva e bilateral. Ao fim da dinâmica, observávamos que as participantes convidadas estavam mais à vontade, soltas e comunicativas em comparação ao momento inicial da vivência proposta.

No decorrer da exposição da proposta, as perguntas foram surgindo, assim como a apresentação de queixas, como: ansiedade gerada pela aproximação da conclusão do curso ou inseguranças surgidas no trato com os pacientes, estresse ocasionado pelo contexto universitário e/ou fora dele, possibilitando-nos assim, acessar a pessoa que fala.

Através das falas e da escuta ativa, abriu-se um espaço para estabelecer *rapport*. Outrossim, no procedimento da roda de conversa, o grupo evoca a identificação das dificuldades trazidas pelo outro, que traz como consequência o despertar da empatia. Sampaio et.al (2014, p. 1301) assinalam que:

As rodas de conversas possibilitam encontros dialógicos, criando possibilidades de produção e ressignificação de sentido – saberes – sobre as experiências dos partícipes. Sua escolha se baseia na horizontalização das relações de poder. Os sujeitos que as compõem se implicam, dialeticamente, como atores históricos e sociais críticos e reflexivos diante da realidade. Dissolve-se a figura do mestre, como centro do processo, e emerge a fala como signo de valores, normas, cultura, práticas e discurso.

Portanto, é possível constatar que a roda de conversa proporciona mais do que uma aprendizagem significativa, ela propõe a reflexão crítica e impulsiona o diálogo, assumindo os riscos, desafios e mudanças individuais e coletivas, através do reconhecimento mútuo.

No segundo encontro, a abertura com a dinâmica foi eficaz em proporcionar momentos de descontração. Durante a roda de conversa, para promover o autoconhecimento, pedimos que as participantes listassem suas forças e fraquezas, utilizando a análise SWOT, que visa identificar habilidades e competências, bem como reconhecer áreas que precisam de desenvolvimento. Essa abordagem permite que o indivíduo se conheça melhor e identifique o que é necessário para superar desafios, fortalecer suas competências, alcançar metas, enfrentar ameaças e aproveitar oportunidades.

À medida que uma convidada compartilhava suas dificuldades, superações, pontos fortes e fracos, e oportunidades, outras se sentiam mais à vontade para compartilhar suas próprias experiências, reconhecendo-se nas histórias compartilhadas. Algumas das ameaças mencionadas incluíam a autocobrança, dificuldades na comunicação com os clientes, insegurança na prática profissional e falta de tempo para atividades de lazer e necessidades fisiológicas, como o sono.

No terceiro encontro, com base nas demandas apresentadas na intervenção anterior, optamos, em conjunto com a supervisora de estágio, por abordar a pirâmide de Maslow. Além de estimular a expressão de suas necessidades e desejos, a dinâmica e exposição propôs a identificação do que as motiva na vida, provocando a autopercepção e ampliação da compreensão de situações trazidas por elas mesmas, a exemplo: para que se tenha um bom desempenho criativo na produção do TCC, é necessário suprir a necessidade de sono, ter um local seguro e adequado para produção textual.

Nosso objetivo era auxiliar as convidadas a compreender o ciclo dinâmico da vida, usando a explicação representada na Figura 1 - uma pirâmide baseada na hierarquia das necessidades de Maslow.



Fonte: wikipedia

De acordo com Maslow, apenas as necessidades que não são satisfeitas atuam como força motivadora. Quando é gratificada ou atendida, a necessidade consecutiva na hierarquia passa a determinar o comportamento do indivíduo (1954 *apud* Cavalcanti et al., 2019, p. 3).

Finalizada a atividade proposta, a devolutiva trazida pelas convidadas foram de que os encontros promoveram importância para a união de grupo, provocando o alcance de uma maior compreensão sobre as fragilidades da colega, o reconhecimento mútuo através da escuta do outro e o aprendizado de uma postura de não julgamento do outro.

5 CONCLUSÃO

Durante a construção das intervenções, os temas abordados nos encontros com as estagiárias foram muito relevantes e despertaram interesse nas convidadas. Isso foi positivo, pois as estagiárias aderiram bem ao projeto.

As atividades promoveram o autoconhecimento e ofereceram um ambiente de escuta sem julgamentos. Além disso, permitiram às estagiárias de psicologia aplicar a teoria à prática, conforme recomendado pelas Diretrizes Curriculares Nacionais para a formação de psicólogos.

Os resultados superaram as expectativas da equipe de psicologia, apesar do tempo relativamente curto de trabalho com o grupo. Isso exigiu tanto o conhecimento teórico quanto o uso de recursos cognitivos e emocionais para lidar com as novas situações. Em resumo, o grupo de acolhimento criou um ambiente propício para aprender e aplicar recursos cognitivos e comportamentais alternativos e oferecer ferramentas aos usuários para lidar com emoções negativas.

REFERÊNCIAS

BRAGA, A. A. N. M; DALTRO, Mônica Ramos; DANON, C. A. F. **A escuta clínica: um instrumento de intervenção do psicólogo em diferentes contextos.** Psicologia, Diversidade e Saúde, Salvador-BA, v. 1, n.1, p. 87-100, dez./2012. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/283747061_A_ESCUTA_CLINICA_UM_INSTRUMENTO_DE_INTERVENCAO_DO_PSIKOLOGO_EM_DIFERENTES_CONTEXTOS. Acesso em: 29 out. 2023.

CAVALCANTI *et al.* **Hierarquia das Necessidades de Maslow:** Validação de um Instrumento. Psicologia: Ciência e Profissão, João Pessoa-PB, v. 39, n. 1, p. 1-13, jul./2018. Disponível em: [CFP.ORG.BR. **Revisão das diretrizes curriculares nacionais para os cursos de graduação em psicologia.** Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/07/RELATÓRIO-FINAL-REVISÃO-DAS-DIRETRIZES-CURRICULARES-NACIONAIS-PARA-OS-CURSOS-DE-GRADUAÇÃO-EM-PSICOLOGIA.pdf>. Acesso em: 29 out. 2023.](https://www.scielo.br/j/pcp/a/X4Cm9CPhzCCSxzGfZ9TBVzh/?format=pdf&lang=pt#:~:text=De%20acordo%20com%20a%20abordagem,pertencimento)%2C%20esima%20e%20autorrealiza%77o. Acesso em: 27 out. 2023.</p></div><div data-bbox=)

ELIAS, Israel. **Dinâmica 1, 2, 3 para quebrar o gelo e gerar muita risada.** Youtube, 28 de out. de 2021. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=B-KYfpNpcZs> . Acesso em: 27 de set. de 2023.

HESKETH, José Luiz; COSTA, M. T. P. M. **Construção de um instrumento para medida de satisfação no trabalho.** Revista de Administração de Empresas, Rio de Janeiro-RJ, v. 20, n. 3, p. 59-68, jul./1980.

J. Finkelstein. **Pirâmide baseada na hierarquia das necessidades de Maslow.** 2012.1 gráfico. 320 x 209 pixels. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Hierarquia_de_necessidades_de_Maslow. Acesso em: 27 de set. de 2023.

J, S. *et al.* **Limites e potencialidades das rodas de conversa no cuidado em saúde: uma experiência com jovens no sertão pernambucano.** Interface, Botucatu-SP, v. 18, n. 2, p. 1299-1312, mar./2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/dGn6dRF4VHzHqJyXHNSZNND/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 out. 2023.

LANTYER, A. D. S. *et al.* **Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes:** Avaliação e Intervenção. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, São Paulo-SP, v. 8, n. 2, p. 4-19, fev./2016. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/880/476>. Acesso em: 29 out. 2023.

MAIANA; JURKIEWICZ, Jugend And; RACHEL. **A assistência psicológica através da escuta clínica durante a internação.** SBPH, Rio de Janeiro-RJ, v. 15, n. 1, p. 3-21, jan./2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rsbph/v15n1/v15n1a02.pdf>. Acesso em: 28 out. 2023.

MORIN, Edgar. **Introdução ao pensamento complexo.** 1. ed. Porto Alegre-RS: Sulina, 2005. p. 1-120.