

CUIDANDO DO PSICÓLOGO: ESCUTA, E CAMINHOS DE FORTALECIMENTO PROFISSIONAL

Autor(res)

Lucia Henriques Sallorenzo
Raissa Santos De Moura
Ana Gabriela Cardoso De Castro Alves
Juliana Monteiro Alves De Oliveira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

A Psicologia Clínica é uma área que ultrapassa os limites do consultório particular, estando presente em diversos contextos que envolvem promoção da saúde, como escolas, hospitais e organizações sociais. O psicólogo clínico, ao lidar diretamente com o sofrimento psíquico de seus pacientes, torna-se vulnerável ao desgaste emocional, principalmente quando o ambiente de trabalho não oferece suporte adequado. A escuta ativa, a empatia e o acolhimento são pilares fundamentais da prática, mas exigem constante equilíbrio emocional por parte do profissional.
Diante disso, o presente estudo tem como objetivo propor um projeto de intervenção voltado à promoção do bem-estar dos psicólogos clínicos. A pesquisa busca refletir sobre como práticas institucionais de cuidado, apoio entre colegas e ambientes de trabalho humanizados podem fortalecer a saúde emocional desses profissionais.

Objetivo

O objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de entrevista semiestruturada, as vivências de psicólogos clínicos quanto à prática profissional e à saúde emocional. E possui como objetivos específicos: (1) compreender os principais desafios emocionais enfrentados pelos psicólogos; (2) identificar práticas de autocuidado, suporte e supervisão; (3) explorar percepções sobre habilidades clínicas com o levantamento de intervenções que favoreçam o bem-estar profissional.

Material e Métodos

Este estudo utilizou abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritiva, com foco na compreensão das vivências de psicólogos clínicos quanto ao autocuidado e à saúde mental no ambiente de trabalho. A metodologia incluiu revisão bibliográfica realizada em bases como Google Acadêmico, SciELO e repositórios institucionais, com seleção de artigos, livros e dissertações publicados entre 1997 e 2020, utilizando os descritores: saúde mental, psicólogos clínicos, autocuidado e ambiente de trabalho. Além disso, foram conduzidas entrevistas presenciais, semiestruturadas, com duração média de 60 minutos. As questões foram organizadas em cinco blocos temáticos: (1) contexto profissional; (2) saúde emocional; (3) práticas de autocuidado e suporte; (4) habilidades clínicas; e (5)



estratégias de fortalecimento profissional. As respostas permitiram identificar demandas emocionais, práticas utilizadas e sugestões dos participantes sobre intervenções eficazes. A análise dos dados auxilia a construção de um projeto de intervenção voltado à promoção da saúde emocional dos psicólogos.

Resultados e Discussão

As entrevistas com psicólogos clínicos revelaram desafios emocionais recorrentes na prática profissional, especialmente diante da exigência constante de escuta, empatia e manejo de casos complexos. Foi possível identificar que o apoio institucional, o acolhimento entre colegas e práticas regulares de autocuidado, como psicoterapia, atividade física e vínculos interpessoais, são essenciais para a manutenção da saúde mental dos profissionais. Os participantes relataram que a construção de ambientes colaborativos, o reconhecimento de limites e a supervisão clínica regular são fatores que fortalecem a atuação clínica e reduzem os riscos de esgotamento emocional. A literatura consultada reforça esses achados, indicando que estratégias de suporte emocional e espaços de escuta têm impacto direto no bem-estar do psicólogo. Dessa forma, o estudo evidencia a relevância de iniciativas institucionais voltadas à valorização do profissional e à prevenção de adoecimentos psíquicos, alinhando-se ao objetivo de promover uma prática mais saudável e sustentável.

Conclusão

Conclui-se que a saúde emocional dos psicólogos clínicos está diretamente relacionada à qualidade do ambiente de trabalho. Ambientes que promovem escuta, apoio institucional e valorização do profissional contribuem significativamente para o bem-estar e a sustentabilidade da prática clínica. O estudo evidenciou que estratégias como supervisão contínua, autocuidado e integração interpessoal são essenciais para prevenir o desgaste emocional. Tais ações fortalecem o desempenho profissional e promovem uma prática mais humanizada e efetiva, beneficiando tanto os psicólogos quanto os pacientes atendidos.

Referências

CONTE, Fátima Cristina de Souza. Reflexões sobre o sofrimento humano e a análise clínica comportamental. Temas psicol., Ribeirão Preto , v. 18, n. 2, p. 385-398, 2010. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2010000200013&lng=pt&nrm=iso>.

MATOS, Marina da Silva de; BOROWSKI, Sílvia Batista Von. Vivências emocionais e estratégias de regulação emocional de psicólogos clínicos: um estudo qualitativo. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 160–180, 2019. DOI: 10.5433/2236-6407.2019v10n3p160. Disponível em: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/32047

OLIVEIRA, Danielle dos Santos; ROSA, Darlene da Silva. O autocuidado da saúde mental de psicólogos: uma revisão bibliográfica. Revista Perspectiva, Canoas, v. 4, n. 8, p. 15–25, 2020. Disponível em: https://cientifica.cnec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/108.