



## CUIDANDO DO PSICÓLOGO: ESCUTA, E CAMINHOS DE FORTALECIMENTO PROFISSIONAL

### Autor(es)

Lucia Henriques Sallorenzo

Raissa Santos De Moura

Juliana Monteiro Alves De Oliveira

Ana Gabriela Cardoso De Castro Alves

### 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](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. I.], 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>.