

ACONSELHAMENTO PSICOLÓGICO E PSICOLOGIA POSITIVA NA SAÚDE PÚBLICA: ESCUTA COMO PRODUÇÃO DE SAÚDE

Autor(res)

Olyver Tavares De Lemos Santos
Mariana Cristhine Da Silva
Clara Gervasio Azevedo Nunes
Danielle Soares Damasceno
Brenno Pereira Lisboa Ribeiro
Milena De Oliveira Chagas

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Para proporcionar um espaço em que sentimentos e dificuldades que surgem no processo de saúde-doença possam ser expressos, atualmente, o aconselhamento psicológico tem sido uma das estratégias mais utilizadas no campo da saúde pública. Esse aconselhamento consiste em uma estratégia de prevenção em saúde que atua no âmbito do indivíduo, ajudando-o a refletir sobre medidas preventivas e que promovam o bem-estar, bem como lhe proporcionando um acompanhamento em todo o processo de aceitação e reconhecimento dos riscos à sua saúde. Ainda, a psicologia positiva é uma estratégia de intervenção que tem demonstrado resultados satisfatórios para a mudança de processos cognitivos, auxiliando em maior flexibilidade mental e resiliência e melhorando o bem-estar e saúde. Tanto pacientes com diagnóstico clínico e diagnóstico não clínico podem ser beneficiados com essa estratégia, o que sugere eficácia das intervenções.

Objetivo

investigar as contribuições do aconselhamento psicológico fundamentado na psicologia positiva no contexto de promoção de saúde mental, considerando a atenção básica do SUS.

Material e Métodos

Este estudo é de natureza qualitativa, com base teórica e metodológica em revisão bibliográfica. A pesquisa se concentrou na análise de textos acadêmicos, livros e artigos científicos que abordam os temas centrais do trabalho: aconselhamento psicológico, psicologia positiva e práticas de escuta na saúde pública, especialmente no contexto do SUS. Os autores se apoiaram em fontes atualizadas e reconhecidas, como publicações da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde do Brasil e de autores.
A estratégia metodológica envolveu a identificação de conceitos e práticas relacionadas à escuta ativa, ao acolhimento psicológico e ao desenvolvimento de potencialidades humanas, com foco na atenção básica do SUS. A análise foi construída de forma descritiva, a partir da interpretação dos dados bibliográficos e da articulação



entre os autores e conceitos estudados.

Resultados e Discussão

A análise teórica permitiu identificar que o aconselhamento psicológico, especialmente quando fundamentado na psicologia positiva, tem o potencial de contribuir significativamente para a promoção da saúde mental na atenção básica. A psicologia positiva, por meio do incentivo às virtudes humanas, como gratidão, esperança, perdão e resiliência, oferece ao indivíduo um suporte emocional que vai além da remediação de sintomas, promovendo bem-estar e qualidade de vida.

No contexto do SUS, observou-se que há uma carência de estrutura para atendimentos psicológicos contínuos e especializados, o que torna o aconselhamento uma alternativa viável e eficaz, principalmente para casos em que há necessidade de escuta imediata e intervenções breves. A escuta ativa, centrada na pessoa, permite que os pacientes se reconheçam como protagonistas de sua própria saúde, promovendo empoderamento e autorreflexão.

A prática da escuta também é destacada como ferramenta terapêutica essencial, especialmente nos cuidados paliativos e em situações de sofrimento emocional agudo. Ao ser escutado com atenção, o paciente experimenta alívio, reconhecimento e conexão, elementos fundamentais para a produção de saúde no campo psicológico. A escuta, nesse sentido, não é apenas um meio de comunicação, mas um ato de cuidado e acolhimento.

Além disso, a incorporação da psicologia positiva em intervenções breves se mostra eficaz na redução de sofrimento e na construção de resiliência. Estudos mostram que a abordagem positiva ajuda pacientes a lidarem com eventos traumáticos e a desenvolverem competências emocionais que fortalecem a saúde mental, tanto em situações clínicas quanto em contextos não clínicos.

Esses resultados reforçam a importância da valorização do sujeito em sofrimento e da escuta como prática transformadora. Eles apontam que o aconselhamento psicológico pode ser uma estratégia complementar e potente dentro da atenção básica do SUS, principalmente se integrado a práticas.

Conclusão

Por meio desse estudo, foi possível observar que, diante dos desafios enfrentados pela saúde pública na promoção da saúde mental, o aconselhamento psicológico fundamentado na psicologia positiva se apresenta como uma estratégia eficaz e viável dentro da atenção básica do SUS. Ao unir a escuta ativa, característica do aconselhamento, com os princípios da psicologia positiva, como a valorização das potencialidades, o fortalecimento da resiliência e o estímulo ao bem-estar, essa abordagem contribui não apenas para o alívio do sofrimento psíquico, como também para a construção de recursos internos duradouros nos usuários.

Portanto, o aconselhamento psicológico com base na psicologia positiva não apenas responde a uma necessidade real da rede pública de saúde, como também se configura como uma prática potente na produção de saúde mental, especialmente em contextos de vulnerabilidade.

Referências

AMARAL, M. S.; GONÇALVES, C. H.; SERPA, M. G. Psicologia Comunitária e a Saúde Pública: relato de experiência da prática Psi em uma Unidade de Saúde da Família. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 32, n. 2, p. 484-495, 2012.

BRUSAMARELLO, T.; CAPISTRANO, F. C.; OLIVEIRA, V. C.; MERCÊS, N. N. A.; MAFTUM, M. A. Cuidado a pessoas com transtorno mental e familiares: diagnósticos e intervenções a partir da consulta de enfermagem. Cogitare Enferm., v. 18, n. 2, p. 245-52, 2013.

CINTRA, M. S.; BERNARDO, M. H. Atuação do Psicólogo na Atenção Básica do SUS e a Psicologia Social.

Psicologia: Ciência e Profissão, v. 37, n. 4, p. 883-896, 2017.

DURGANTE, H.; BEDIN, L. M.; DELL'ALIO, D. D. Avaliação de intervenção psicológica positiva para a promoção de saúde de aposentados. Psicol. estud., v. 29, e54885, 2024.

FERREIRA NETO, J. L. A Atuação do Psicólogo no SUS: Análise de Alguns Impasses. Psicologia, Ciência e Profissão, v. 30, n. 2, p. 390-403, 2010.