



## **O PLANTÃO PSICOLÓGICO COMO POSSIBILIDADE DE ORGANIZAÇÃO DE PLANOS DE VIDA**

Isabella de Oliveira Pascoal; Tatiana de Cássia Ramos Netto  
Centro de Ciências Humanas, Centro Universitário Sagrado Coração (UNISAGRADO)  
isabella.pascoal@hotmail.com.

O Plantão Psicológico é uma prática profissional baseada em atendimentos de prontidão para pessoas em sofrimento psicológico sem agendamento prévio. Baseia-se no acolhimento e apoio no momento exato ou quase exato das crises. Busca ampliar o repertório comportamental do paciente para enfrentamento da queixa. Este estudo objetiva apresentar um caso atendido no Plantão Psicológico de uma clínica-escola de Psicologia, numa instituição de ensino superior privada do interior paulista. Foi colaborador do estudo uma mulher, de 25 anos que apresentou como queixas crises de choro, angústia, pensamentos sobre a falta de sentido em sua vida, tristeza profunda, desorganização financeira, dificuldades em finalizar atividades e ausência de planos para o seu futuro. Ao todo, foram realizados 10 atendimentos e as intervenções pautaram-se em escuta ativa e empática, aconselhamento e psicoeducação sobre a depressão e importância de realizar pequenas tarefas no dia-a-dia a fim de alcançar objetivos propostos pela própria paciente de acordo com o grau de hierarquia. Fora utilizado como técnica a psicoeducação em quatro sessões, pois através dela, podemos atingir mudanças comportamentais devido seu caráter educativo, em que o paciente internaliza novas perspectivas sobre sua condição atual e promove em muitos casos uma mudança de comportamento. Outra técnica utilizada fora a construção de uma tabela de gastos mensais, visto que uma das queixas relacionava-se a dificuldade em guardar dinheiro, e consequentemente não conseguir concretizar alguns objetivos como custear uma faculdade. A construção de uma tabela de conquistas, também foi útil a fim de reforçar positivamente seus ganhos alcançados quando pensamentos automáticos disfuncionais ocorressem. Outra técnica utilizada foi o registro de objetivos a serem alcançados, a curto, médio e longo prazo e as possíveis estratégias para o seu alcance. Concomitantemente fora proposto algumas tarefas de casa para generalização de comportamentos aprendidos em sessão tais como o cumprimento das tabelas de gastos e anotação de conquistas em locais visíveis para combate de pensamentos disfuncionais. Ao longo dos atendimentos a paciente conseguiu desenvolver estratégias de enfrentamento de suas crises apresentando um repertório de confrontação de seus pensamentos disfuncionais sobre sua incapacidade em realizar atividades. Apresentou melhor organização financeira e conquista de um segundo emprego para ganhos extras o que fez com que construísse objetivos planejados e concretos para sua matrícula na faculdade no próximo semestre. Importante ressaltar que o vínculo construído entre paciente e estagiário-plantonista foi importante para mobilização e enfrentamento da queixa. Com o passar dos atendimentos foi notável a diminuição dos níveis de angústia inicial. Assim, conclui-se que a boa adesão e ganhos alcançados podem estar relacionados ao bom vínculo, mobilização do paciente e tipos de técnicas adequados a demanda. Compreende-se a importância da atenção psicológica ainda que de forma breve em casos onde a queixa relaciona-se a falta de sentido na vida, desorganização financeira e pensamentos disfuncionais.

Palavras-chave: Plantão psicológico; Vínculo terapêutico; Psicoeducação.

Eixo: Práticas em Psicologia Clínica

Categoria: Comunicação Oral