



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

PLANTÃO PSICOLÓGICO: POSSIBILIDADE DE ATUAÇÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL EM SITUAÇÕES EMERGENCIAIS

Andressa Melina Becker da Silva

RESUMO

O Plantão Psicológico é caracterizado por ser um atendimento pontual, com no máximo quatro atendimentos, voltado para acolhimento e suporte de queixas específicas do cliente. Assim como o pronto-atendimento em hospitais, o Plantão Psicológico visa os casos emergenciais e/ou de crise, com a diferença que pode ser empregado em qualquer ambiente. Originalmente os serviços de Plantão foram instituídos dentro da Abordagem Centrada na Pessoa, com uma compreensão fenomenológica existencial. Porém, com o passar dos anos, outras abordagens foram se juntando a essa forma singular de atendimento. Tendo em vista as demandas comuns nesses serviços, e suas características metodológicas, percebe-se a capacidade de atuação da Psicologia Corporal.

Palavras-chave: Acolhimento Psicológico. Plantão Psicológico. Psicologia Corporal.

A palavra plantão não é utilizada aleatoriamente. Ela é compreendida como um momento em que um profissional espera por alguém que sofre, sem saber quem vai encontrar, qual é a demanda, semelhante ao plantão médico, porém, para intermediar problemas de ordem psíquica (MORATO, 2009). O plantão surgiu para atender à grande demanda de sofrimento devido a situação econômica da época que era precária, em que a população não tinha dinheiro para fazer longas sessões de terapia em consultórios particulares, tendo como seu primeiro registro o Serviço de Plantão Psicológico do Instituto de Psicologia da USP em 1969 (FURIGO et al., 2008; PALMEIRA; CURY, 2007). Assim, o plantão é considerado um serviço psicológico de intervenção rápida (até 4 sessões), em situações de crise (alto nível de ansiedade, dificuldade para pensar, discriminar problemas...) e em situações emergenciais (situações específicas que atrapalham a vida do sujeito), sem necessidade de agendamento prévio, pois essa ajuda é procurada espontaneamente (FURIGO et al., 2006).

O plantão psicológico pode ser empregado em qualquer local que necessite, como por exemplo, escolas, hospitais, empresas, ONGs, em grupos de comunidades,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

entre outros. Para se ter ideia, há relatos de profissionais que montaram um espaço em principais ruas de cidades e colocaram a seguinte placa: Escuto problemas. Então, percebe-se que o plantão realmente pode ser instalado em qualquer lugar, já que a procura pelo serviço é espontânea.

Apesar de sua origem ter sido fundamentada na Abordagem Centrada na Pessoa (PALMEIRA; CURY, 2007), sabe-se hoje que várias outras abordagens utilizam desse sistema de atendimento. Com a Psicologia Corporal não poderia ser diferente. Considera-se a importância corporal de determinados fatores psíquicos, e o quanto a conscientização auxilia em um processo de melhora. Independente da demanda manifesta, o psicólogo corporal pode acolhê-la com empatia, e dar um suporte para aumentar a consciência física e mental desse cliente, ampliar o foco de atenção para os aspectos positivos e não apenas negativos de sua vida, para que ele consiga atingir um livre fluxo energético.

Como prova da possibilidade de aplicação da Psicologia Corporal nesse sistema, a seguir será apresentado um caso, atendido no município de Campinas-SP, em um serviço de Plantão Psicológico que funciona dentro de uma Universidade particular. A cliente D. G. S. de 28 anos foi encaminhada ao serviço de Plantão Psicológico pelo psiquiatra do pronto socorro por apresentar Transtorno do Pânico. Segundo ela, os sintomas mais freqüentes eram: *“Sinto meus nervos saltarem e formigarem, sinto falta de ar, o coração pula e começa a formigar o peito e o braço, a garganta fecha. Parece que eu vou morrer. Sempre falo que se um dia eu tiver um infarto de verdade não saberei distinguir ele com um ataque de pânico. É horrível. Sinto uma angústia muito grande”* (sic).

Ao longo do atendimento a cliente conseguiu perceber a origem dos ataques de pânico, relatando: *“Eu sofri tentativa de abuso. Não lembro muito bem quantos anos eu tinha quando isso começou porque eu era pequena, mas lembro que foi até os 12 anos. Meu pai vinha à noite, tentava me agarrar. Nunca teve penetração, mas ele passava a mão em mim. Eu tentava me proteger, lutava fortemente para ele não me agarrar, mas eu tinha muito medo de um dia ele conseguir fazer o que queria”* (sic). Nesse momento a cliente começou a tremer bastante, e a respirar com certa dificuldade. Percebi que um ataque de pânico estava se iniciando e resolvi intervir,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

antes que o processo ficasse incontrolável. Falei para ela colocar os pés no chão, colocar as mãos no peito e se concentrar apenas na respiração. Disse para ela não respirar fundo, mas sim, fazer uma respiração curta e mais rápida do que o de costume. Mostrei para ela como fazer. Aos poucos ela foi se acalmando e os sintomas passando.

Ela me olhou curiosa e disse que não entendia como os sintomas haviam passado. Expliquei que em casos de pânico, o colocar os pés no chão faz com que a pessoa sinta-se mais segura, sabendo que está em um ambiente, no momento presente; e que, se respirar fundo, começará a entrar mais em pânico ainda, pois, perceberá que o ar não entra com facilidade, portanto, a respiração mais curta e rápida, oxigenará melhor o cérebro e o restante do corpo; e que, por fim, com o foco de atenção na respiração, esquece-se dos outros sintomas. A cliente disse que ficou feliz por perceber que com simples gestos conseguiu controlar um ataque, e que, se necessário, iria fazê-lo em casa. Reforcei dizendo que isso foi para ela perceber que consegue, e que não é difícil, basta se concentrar, e começar a fazer, assim que os sintomas começarem, porque se não, depois, fica mais difícil de conter.

A cliente continuou contando sobre as tentativas de abuso, disse que uma vez achou que não ia conseguir se defender do pai e que gritou, e nisso o pai fingiu que estava dormindo, e que sua mãe e seus irmãos diziam que ela era louca, que gritava por nada no meio da noite. Aos 13 anos ela tentou suicídio, ficando internada por meses no hospital, e que o fato de ficar internada foi bom, já que ela manteve o pai afastado dela por bastante tempo. *“Quando a minha mãe me perguntou por que eu tinha feito aquilo, contei para ela. Ela não acreditou. Ela disse que eu ficava inventando tudo isso para chamar atenção. Quando ela soube que eu tive Síndrome do Pânico ela falou que era frescura. Fico chateada, porque a pessoa que mais deveria me proteger é a que mais me acusa e que não acredita em mim. Para que eu iria inventar tudo isso, com meu próprio pai... é horrível”* (sic).

Expliquei que esse poderia ser um motivo para ela ter os ataques de pânico, falei sobre a reação corporal por traumas psicológicos, e expliquei para ela sobre memória corporal. A cliente disse que tudo aquilo fazia muito sentido, e que, sentia as reações do pânico à noite porque quando ela deita escuta os passos do pai se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

aproximando, mesmo sabendo que ele não está ali e não virá, e que começa a entrar em pânico, por não querer que isso ocorra de novo. A cliente disse que o que ela faz às vezes é se distrair, ou ler um livro, ou assistir um filme, porque o sono vinha e ela conseguia dormir, sem ficar pensando no que aconteceu. Com a sessão encerrando, pontuei para ela o quão positivo é a distração como estratégia de enfrentamento, e que o corpo dela encontrou uma maneira de se autorregular. Além disso, que ela havia aprendido uma técnica de manejo, caso ela voltasse a ter.

No segundo atendimento a cliente argumentou sobre o quanto o poder se expressar havia lhe ajudado, e que inclusive já estava conseguindo ter melhores relacionamentos afetivos com o sexo oposto de maneira satisfatória. Perguntei para ela se ela conseguia perceber o quanto o fato de ela expressar seus sentimentos era produtivo. Exemplifiquei dizendo que na semana anterior ela estava iniciando um ataque de pânico e quando fizemos os exercícios de respiração e ela conseguiu chorar ela conseguiu reverter à situação. A cliente disse que percebia isso, mas que tinha dificuldades para chorar. *“Percebo que quando consigo chorar, ou quando me entrego para um relacionamento não me dá crise. É como se o meu coração que vive apertado, parecendo que vou enfartar, ele ficasse mais leve, ele se expandisse”* (sic). Captando a fala da cliente sobre expansão, e me baseando na Análise Bioenergética, propus a ela um exercício, o qual ela concordou. Na Análise Bioenergética, a expansão do peitoral – realizada muitas vezes com um equipamento chamado *Stool*, mas que pode ser feito com o auxílio de cadeiras - é considerada uma forma de abertura para a vida, em que o medo da morte se afasta e a pessoa passa a experienciar o presente de forma mais plena, o que, por sua vez, tende a reduzir os ataques de pânico. Como naquele espaço não havia *Stool*, utilizei cadeiras. A cliente permaneceu sentada e curvou seu corpo para trás, buscando alcançar a cadeira que se encontrava atrás dela, abrindo os braços, consequentemente abrindo o peitoral. Pedi para que ela respirasse e procurasse concentrar a atenção para o peito. A cliente relatou que sentia o peito alongado, diferente de quando tinha os ataques. *“É como se um peso de dentro de mim tivesse saído. Acho que esse exercício também posso fazer em casa”* (sic). Um terceiro retorno foi agendado, porém a cliente não compareceu. Ao ligar para ela, a mesma



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

revelou estar melhor e conseguindo administrar os ataques de pânico conscientizando-se do próprio corpo.

Scarpato (2009) relata que as crises iniciam ao acontecer um susto em relação às sensações do próprio corpo. No pânico o organismo se orienta respondendo a um alarme falso, como se estivesse prestes a acontecer um perigo extremo. Pensando no caso da cliente, ela, ao ir dormir, escutava os passos do pai, assim como lhe acontecia na infância, e que posteriormente aos passos ocorria o abuso sexual. Pensando em conexões nervosas sensoriais, o que a cliente ouve é conectado às memórias que ela possui, sendo um perigo extremo em potencial, mesmo que falso, já que o fato ocorreu no passado. Conforme explica Fonai (2004), o Sistema Nervoso Central investiga a situação atual do corpo com imagens de memórias arquivadas. Se houver semelhanças entre elas o pânico é desencadeado.

Em relação aos sintomas, a cliente relatou principalmente taquicardia e falta de ar, além da sensação dos nervos à flor da pele, que foi ressaltado por ela algumas vezes. Ela afirmou saber que não tinha motivo real, mas que a sensação do corpo era evidente e incontrolável. Pude compreender assim, o quanto esse é um medo irracional e voltado para o passado. Busquei trazê-la para o presente o tempo todo, principalmente na primeira sessão já que ela começou a ter um ataque de pânico, que por sorte eu detectei no início e pude contê-lo. Sobre os sintomas, Montanher (2010) explica que uma carga energética grande (emoção) sobe à cabeça, acontecendo a desorganização na autopercepção do indivíduo. Durante a crise do pânico a energia se movimenta de modo ascendente; ela sobe, saindo das pernas, deixando a pessoa sem base. Acontece também a contração do diafragma, o que gera falta de ar, dificuldade de expirar, dor no peito, náuseas. Por isso minha atitude como terapeuta foi fazê-la colocar os pés no chão, para que se sentisse com base, trazendo-a para a realidade presente, bem como o foco na respiração, que de certa forma tiraria o foco para os outros sintomas que trariam mais pânico e sensação de morte. Scarpato (1998) fala que o enfoque psicoterapêutico deve estar em 3 pilares: o desenvolvimento do contato com a base (pés, pernas, quadril), a soltura do diafragma e a mobilização do anel de couraça visual – couraça é um conceito definido por Reich para designar contração



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

muscular crônica de origem psíquica. Já que segundo Soares (1999), as contrações profundas geram tontura, vertigens, confusão mental e alterações bioquímicas.

Para a soltura do diafragma e uma melhor respiração, inclusive como exercício de prevenção aos ataques de pânico, a Análise Bioenergética – uma das vertentes da psicoterapia corporal – trabalha com o *Stool*. Segundo Alfieri Neto e Souza (2004) o stool foi introduzido no espaço terapêutico, com o objetivo de ajudar as pessoas a respirar mais profundamente. Tem o formato de um banco de aproximadamente 80 cm de altura, estofado, e permite que o paciente se apoie e se movimente em diferentes posições ajudando a alongar a musculatura do tronco facilitando a respiração e tornando-a mais profunda. Os movimentos realizados no stool mobilizam principalmente o tronco, envolvendo componentes sensíveis como a coluna vertebral e medula espinhal. Quem não possui o stool no espaço terapêutico pode utilizar bancos, ou mesmo cadeiras, como proposto pelo próprio Lowen (1977), desde que seja capaz de alongar a musculatura responsável pela respiração. Para Lowen e Lowen (1977) a respiração é fundamental para que a energia possa circular pelo corpo todo, dando à pessoa um sentimento de vida. Assim, como no pânico a pessoa se sente próxima da morte, compreendi que o trabalho respiratório seria bom para a cliente, em conjunto, obviamente, com o trabalho psicoterapêutico. Inclusive fiz essa observação para a cliente, porém, como a mesma não retornou, não foi possível fazer o encaminhamento para psicoterapia individual, que havia sido imaginado e discutido em supervisão.

Com esse exemplo fica claro visualizar a aplicabilidade da Psicologia Corporal em um serviço de Plantão Psicológico, mesmo sabendo a brevidade dos atendimentos. Basta uma capacitação dos psicólogos para que esses atendimentos sejam realizados de uma forma estruturada e consciente. A comunidade só tende a ganhar quando novos serviços de Plantão Psicológico forem inseridos nos mais diferentes contextos.

REFERÊNCIAS

ALFIERI NETO, A.; SOUZA, J. N. L. **Análise biomecânica dos movimentos no stool**. In: Anais do I Convenção Brasil Latino-América, 4 Congresso Brasileiro e 9 Encontro Paranaense de Psicoterapias Corporais. Foz do Iguaçu: Centro Reichiano, 2004.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

FONAI, G. T. **Pânico sob controle**. Associação médica brasileira de acupuntura (apostila). 2004.

FURIGO, R. C. P. L.; ALMENDRO, G. W.; SAMPEDRO, K. M.; ZANELATO, L. S.; BALLALAI, R. C. Plantão psicológico: buscando romper com os parâmetros clássicos da prática psicoterápica. In: C. RAMOS; G. G. SILVA; S. SOUZA (Org.). **Práticas psicológicas em instituições: Uma reflexão sobre os serviços-escola**. (pp. 80-98). São Paulo: Editora Vetor, 2006.

FURIGO, R. C. P. L.; SAMPEDRO, K. M.; ZANELATO, L. S.; FOLONI, R. F.; BALLALAI, R. C.; ORMROD, T. Plantão psicológico: Uma prática que se consolida. **Boletim de Psicologia**, vol. 58, n. 129, p. 185-192, 2008.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: O caminho para uma saúde vibrante**. Trad. V. L. MARINHO; S. D. CASTRO. 8 ed. São Paulo: Summus, 1977.

MONTANHER, M. A. **Transtorno do Pânico: Reações corporais e seu significado emocional**. Monografia de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2010.

MORATO, H. T. P. Plantão psicológico: Inventividade e plasticidade. **Anais**. IX Simpósio Nacional de Práticas Psicológicas e Instituições, 2009.

PALMIERI, T. H.; CURY, V. E. Plantão psicológico em hospital geral: Um estudo fenomenológico. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, vol. 20, n. 3, p. 472-479, 2007.

SCARPATO, A. Síndrome do pânico: Uma abordagem psicofísica. São Paulo: **Revista Hermes**, n. 3, 1998.

SCARPATO, A. **Síndrome do pânico: Um tratamento eficaz**. Disponível em: <www.psicoterapia.psc.br/scarpato/panico.html>. Acesso em 01 de junho de 2014.

SOARES, S. H. **Síndrome do pânico**. São Paulo: Pulsar, Centro de Estudos Energéticos, 1999.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. Plantão psicológico: possibilidade de atuação da psicologia corporal em situações emergenciais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Andressa Melina Becker da Silva/SP – Doutoranda em Psicologia PUC-Campinas, Mestre em Educação Física (Psicologia do Esporte) pela UFPR, Cursando Graduação em Psicologia pela Universidade Paulista, Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba-PR, com Residência em Orgonomia.

E-mail: andressa_becker@hotmail.com