



RELATO DE EXPERIÊNCIA DE ATENDIMENTO COMO ALUNA BOLSISTA DO PROJETO DE EXTENSÃO DE ATENDIMENTO PSICOLÓGICO A TRABALHADORES – CLÍNICA APSI

Ms. Lidiane Ferreira da Silva¹
Maria Carolina de Carvalho Schenkel²

RESUMO: A Clínica APSI, é um projeto de extensão do curso de psicologia da Unifimes. A clínica proporciona atendimento psicológico aos trabalhadores. Usou-se como abordagem nas sessões de psicoterapia a terapia cognitiva comportamental, que tem como principal objetivo produzir mudanças nos pensamentos e nos sistemas de significados, as crenças, evocando uma transformação emocional e comportamental duradora. Os pensamentos disfuncionais eliciam comportamentos disfuncionais, com a observação e modificação dos pensamentos disfuncionais, crenças centrais é possível a criação de estratégias de enfrentamento para promover adaptação ao meio em que vive, possibilitando melhor qualidade de vida em casa conseqüentemente no trabalho. Pois como podemos observar as dificuldades em casa refletem na produtividade do trabalho. Desenvolvimento: A princípio realizou-se triagem com todos os pacientes. Posteriormente iniciou-se a discussão sobre: descrição de lista de melhoras esperadas, ou seja, metas da psicoterapia; lista de vantagem e desvantagens de permanecer com pensamentos disfuncionais; psicoeducou-se sobre o que é crença central e pensamentos automáticos disfuncionais; psicoeducou-se sobre plano de ação para cada meta levantada pelo paciente; psicoeducou-se sobre: raiva, ansiedade, culpa e vergonha; auxiliamos na eficácia de solução de problemas, realizando assim treinamento de técnica de solução de problemas com o objetivo de reduzir a ansiedade e modelagem do comportamento, e por fim, preparamos o paciente para prevenção de recaídas. Conclusão: Observamos nos atendimentos até o momento que grande parte dos clientes estão conseguindo compreender as técnicas da terapia cognitiva comportamental. Verificamos também a confiança na relação terapêutica, colhendo assim resultados positivos para o paciente. Tivemos relatos de pacientes que conseguiram se tornar “psicólogos de si mesmos” e passaram a identificar seus pensamentos disfuncionais e crenças centrais que ativavam o sofrimento psíquico. O projeto teve como maior demanda problemas na vida pessoal que afetavam no desempenho do trabalho e através do atendimento psicológico a estes trabalhadores tiveram como resultado uma melhor qualidade de vida tanto em casa quanto no trabalho.

Palavras chave: Adoecimento no Trabalho. Crenças Centrais. Pensamento Disfuncional.

Eixo temático: III Ciências Humanas e Sociais.

¹ Professora adjunta na Unifimes.

² Acadêmica do curso de Psicologia da Unifimes.