



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS LETRAS E ARTES
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MATEUS ISSAO DE SOUSA HAYAKAWA

**PLANTÃO PSICOLÓGICO: O DIÁRIO DE EXPERIÊNCIA COMO RECURSO
PARA O CRESCIMENTO PROFISSIONAL DO/A ESTAGIÁRIO/A**

João Pessoa - PB

2025

MATEUS ISSAO DE SOUSA HAYAKAWA

**PLANTÃO PSICOLÓGICO: O DIÁRIO DE EXPERIÊNCIA COMO RECURSO
PARA O CRESCIMENTO PROFISSIONAL DO/A ESTAGIÁRIO/A**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado como requisito para obtenção
do título de Bacharel em Psicologia, sob
orientação da prof^a Dra. Sandra Souza da
Silva e coorientação do mestrando
Sebastião Alves Rabay.

João Pessoa - PB

2025

**PLANTÃO PSICOLÓGICO: O DIÁRIO DE EXPERIÊNCIA COMO RECURSO
PARA O CRESCIMENTO PROFISSIONAL DO/A ESTAGIÁRIO/A**

MATEUS ISSAO DE SOUSA HAYAKAWA

Banca examinadora:

Prof^ª. Dr^ª. Sandra Souza da Silva (Orientadora)
Universidade Federal da Paraíba

Psicólogo Sebastião Alves Rabay (Coorientador)
Universidade Federal da Paraíba

Prof^ª. Dr^ª. Marísia Oliveira da Silva
Universidade Federal da Paraíba

Psicóloga Maria Lilian Leal de Souza
Universidade Federal da Paraíba

Agradecimentos

Se cheguei até aqui, foi porque muitas pessoas fizeram parte dessa trajetória, e eu não poderia apresentar este trabalho sem antes deixar meus agradecimentos a todos.

Primeiramente, à minha família: minha mãe, meu pai e minha irmã. À minha mãe, por ter sido meu pilar — mesmo tendo que abrir mão da minha companhia por tantos anos, ela sempre apoiou esse sonho louco de iniciar uma graduação anos após o término do ensino médio. Ao meu pai, por ter me dado todo o suporte e conforto necessários para que essa jornada fosse um pouco menos desafiadora, além de ter confiado em mim mesmo quando eu já não conseguia. À minha irmã, que, mesmo sentindo minha ausência, sempre me incentivou a continuar, superando as dificuldades e me fazendo querer ser alguém de quem ela possa se orgulhar. Vocês são a minha base, e tudo o que sou, devo a vocês. Amo vocês três incondicionalmente.

Em seguida, ao meu amor, Alexia. Não consigo imaginar, nem por um segundo, como eu teria conseguido passar por tudo isso sem ela ao meu lado. Nas incontáveis vezes em que pensei em desistir, em abandonar tudo, foi ela quem segurou minha mão e me mostrou uma direção. Muitos perrengues e muitas batalhas, mas sempre juntos, apoiando um ao outro. Acredito que isso seja o verdadeiro significado de amor. Com você ao meu lado, tudo se torna mais leve do que deveria ser. Eu te amo.

Em terceiro lugar, aos meus amigos itapetinenses. Todos vindos do interiorzão de Pernambuco em busca de um sonho, enfrentando o grande desafio de viver na capital. André, Clara, Rafael, Anderson e Pedro: saibam que, mesmo que às vezes eu não demonstre, vocês foram parte essencial dessa caminhada. Cada momento de descontração, cada rolê, cada conversa de apoio me tirava daquele lugar de medo e desespero, e por um instante me reconectava com o lado mais leve e humano da vida, que também merecia se divertir. Vocês foram minhas rochas. Amo vocês.

Em quarto, aos meus amigos da faculdade. Alec, Anne, Alice, Letícia e Jaqueline: eu nem sei por onde começar a falar sobre vocês. No meio das dificuldades impostas pela graduação, vocês foram divisores de águas para mim. Obrigado por me acolherem e por tornarem essa jornada mais leve. Ter vocês por perto fez muitos momentos se tornarem memoráveis e me motivou a permanecer, principalmente para seguir ao lado de vocês. Eu amo cada um.

Quero também agradecer ao mestrando Sebastião, meu coorientador, pela paciência e pelo cuidado ao longo desta jornada. Seguimos juntos, e ele faz parte — não apenas de forma

indireta — do que este trabalho é e do que ele representa. Muito obrigado por tudo, Sebastião.

Por fim, mas não menos importante, quero agradecer ao NAEPSI e à professora Sandra, por me acolherem com tanto carinho. Esse projeto e essa professora me fizeram sentir parte de uma família. O que aprendi e vivi nesse espaço é imensurável. Vocês me ofereceram direção quando eu me sentia perdido, e hoje, ao olhar para tudo o que percorri, não poderia estar mais grato por ter caminhado ao lado de vocês. Eu amo vocês.

A todos os mencionados — e também àqueles que não citei nominalmente, mas que sabem o lugar que ocupam no meu coração —, meus mais sinceros agradecimentos. Este trabalho não carrega apenas o meu esforço, mas o de todos vocês.

“Antes de cada sessão, paro um momento para lembrar minha humanidade. Não há experiência que este homem tenha que eu não possa compartilhar com ele, nenhum medo que eu não possa entender, nenhum sofrimento que eu não possa me importar, porque eu também sou humano. Não importa o quão profundo seja o ferimento, ele não precisa se envergonhar na minha frente. Eu também sou vulnerável. E por causa disso, eu sou o suficiente. Seja qual for sua história, ele não precisa mais ficar sozinho com ela. Isto é o que permitirá que sua cura comece.”

Carl Rogers

Resumo

Este trabalho parte da escuta psicológica como eixo fundamental da prática clínica, destacando sua relevância nos contextos de acolhimento emergencial, como o Plantão Psicológico. Inserido no projeto de extensão do Núcleo de Acolhimento e Escuta Psicológica da Universidade Federal da Paraíba, o plantão se configura como espaço privilegiado para a vivência de uma escuta sensível, ética e empática, conforme preconizado pela Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), de Carl Rogers. Dentro dessa perspectiva teórico-metodológica, este estudo relata a implementação de um Diário de Experiência como recurso reflexivo utilizado por um estagiário plantonista, visando aprofundar a compreensão sobre sua própria prática clínica. A partir de um relato de experiência, o trabalho investiga como essa ferramenta auxilia no desenvolvimento de atitudes fundamentais da ACP — empatia, congruência e aceitação incondicional —, e na articulação entre teoria e prática. Por fim, são exploradas as diferenças percebidas nas vivências presenciais e on-line, bem como as contribuições do diário para o processo de supervisão e para a formação de uma identidade profissional mais autêntica e integrada.

Palavras-chave: Plantão Psicológico, Diário de Experiência, Abordagem Centrada na Pessoa, Formação em Psicologia.

Sumário

1. Introdução	9
2. Fundamentação Teórica	12
2.1. A escuta clínica na Abordagem Centrada na Pessoa	12
2.2. Plantão Psicológico no processo formativo do estagiário	14
2.3. O Diário de Experiência na perspectiva Fenomenológica	16
3. Metodologia	18
3.1. Participante	19
3.2. O Diário de Experiência como Ferramenta de Reflexão	20
3.3. Procedimentos de Coleta	21
3.4. Procedimento de Análise	22
3.5. Procedimento Ético	24
4. Resultados e Discussão	25
4.1. Diário de Experiência - 12/03/2025	25
4.2. Diário de Experiência - 19/03/2025	27
4.3. Diário de Experiência - 26/03/2025	30
4.4. Diário de Experiência - 02/04/2025	32
5. Considerações Finais	35
6. Referências	38
Apêndice A – Modelo de Diário de Experiência Utilizado	43

1. Introdução

A prática da psicologia contemporânea tem se expandido em diversas direções, buscando atender às demandas emergentes da sociedade. Dentre essas práticas, o Plantão Psicológico se destaca como um serviço que oferece suporte imediato e acolhimento a indivíduos em situações de crise. Este serviço, caracterizado pela acessibilidade e rapidez no atendimento, é fundamental para a promoção da saúde mental e a prevenção de agravos psicológicos, oferecendo suporte essencial para lidar com crises emocionais e demandas psicológicas emergentes (Gonçalves, Farinha & Goto, 2016).

Nesse sentido, o Núcleo de Acolhimento e Escuta Psicológica (NAEPSI) surge como um projeto de extensão vinculado ao curso de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), coordenado pela professora Dra. Sandra Souza. Seu principal objetivo é oferecer esse espaço de escuta acolhedora e atendimento psicológico breve à comunidade, por meio da modalidade de Plantão Psicológico.

Com atuação fundamentada na Abordagem Centrada na Pessoa, o NAEPSI também se configura como um importante campo de formação prática para estagiários de psicologia, promovendo experiências que aliam o cuidado com o outro e a reflexão crítica sobre a própria atuação clínica. Nessa perspectiva, o núcleo se destaca por seu compromisso com uma escuta ética, empática e humanizada, tanto no atendimento ao público quanto na supervisão e acompanhamento dos estudantes.

Nesse contexto, o Plantão Psicológico se torna um espaço de escuta ativa, onde a empatia e a acolhida são essenciais para o estabelecimento de um vínculo terapêutico efetivo, permitindo também a experiência prática ao aluno em formação neste tipo de atendimento (Souza, 2022). O NAEPSI já se utiliza da versão de sentido como uma prática reflexiva importante no processo de supervisão, permitindo aos estagiários entrarem em contato vívido com a experiência como aparece, de forma condensada (Amatuzzi, 1996).

Porém, ao se considerar que esta formação é essencial para o estagiário, o qual já faz o registro da experiência do atendimento que contam com essas VVs e os prontuários dos usuários, questionou-se sobre a possibilidade de ampliar este espaço de reflexão da prática, a partir de uma proposta de criação de um recurso reflexivo para potencializar as supervisões realizadas nas atividades de extensão, semelhante a um diário de campo. Trata-se de uma ferramenta reflexiva que permite ao psicólogo em formação registrar suas vivências, reflexões e aprendizados durante os atendimentos (Silva, 2018). No entanto, aqui será optado por chamá-lo de **Diário de Experiência**, em alinhamento com os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), que norteiam esta pesquisa, ressaltando a importância da experiência subjetiva nesse processo.

A **hipótese central** deste trabalho é que o uso do Diário de Experiência contribuirá significativamente para o aprimoramento das habilidades clínicas do estagiário, como empatia, congruência e aceitação incondicional, e fortalecerá a integração entre teoria e prática na formação do estudante. Além disso, espera-se que essa prática reflexiva favoreça o processo de supervisão, proporcionando uma interação mais profunda entre o estagiário e o supervisor, aprimorando tanto o aprendizado quanto a qualidade do atendimento oferecido no serviço.

A fenomenologia, como abordagem filosófica e metodológica, pode enriquecer significativamente a reflexão proposta no Diário de Experiência, uma vez que valoriza a descrição da experiência vivida em sua pureza, sem reduzi-la a categorias pré-estabelecidas. Inspirada em pensadores como Husserl, Merleau-Ponty e, no contexto da psicologia, em autores como Carl Rogers (que fundamenta a ACP), a fenomenologia convida o estagiário a registrar suas vivências de forma aberta e descritiva, atentando-se aos fenômenos emocionais, relacionais e intersubjetivos que emergem durante os atendimentos. Essa perspectiva permite uma imersão mais profunda na experiência do outro e de si mesmo, favorecendo a empatia e

a compreensão não julgadora, pilares tanto da fenomenologia quanto da ACP (Branco & Cirino, 2016).

O valor desse diário reside na sua capacidade de promover a autoavaliação e o desenvolvimento profissional, contribuindo para a formação de habilidades essenciais na prática clínica. Além disso, o diário pode servir como um recurso para as supervisões, permitindo que os supervisores compreendam melhor as experiências dos estagiários e facilitem o processo de tornar-se plantonista, integralizando toda a experiência descrita no diário.

A proposta deste trabalho visa explorar a viabilidade da implementação deste diário a partir da experiência no Plantão Psicológico do NAEPSI, considerando a experiência do estagiário na prática do Plantão Psicológico. Através da análise das experiências registradas, espera-se identificar como o uso dessa prática reflexiva pode impactar a formação dos estudantes e a qualidade do atendimento prestado. Além disso, o relato busca compreender como a reflexão sistemática sobre a prática pode fortalecer a relação entre teoria e prática na formação em psicologia clínica, promovendo uma formação mais integrada e consistente.

Portanto, a relevância deste estudo se estende não apenas ao âmbito acadêmico, mas também à prática profissional, ao proporcionar um espaço de reflexão e aprendizado contínuo. A criação do Diário de Experiência no contexto do Plantão Psicológico do NAEPSI pode, portanto, representar um avanço significativo na formação dos futuros psicólogos, ao ampliar possibilidades de uma prática reflexiva e empática, essencial para o exercício da profissão.

Assim, o **objetivo geral** deste trabalho é compreender os impactos da implementação de um Diário de Experiência no Plantão Psicológico como um recurso de reflexão na formação dos estudantes de psicologia, por meio de um relato de experiência. **Especificamente**, o estudo busca: (1) examinar de que forma o Diário de Experiência

contribui para a autoavaliação e reflexão do estagiário sobre suas práticas; (2) compreender o impacto dessa prática reflexiva no processo de supervisão, promovendo uma interação mais aprofundada entre supervisores e estagiário; e (3) investigar como o uso do diário pode influenciar o desenvolvimento dos estudantes como futuros profissionais.

2. Fundamentação Teórica

2.1. A escuta clínica na Abordagem Centrada na Pessoa

A Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), desenvolvida por Carl Rogers, é uma das principais expressões da psicologia humanista e se baseia na crença de que todos os seres humanos possuem um potencial inato para o crescimento e a autorrealização. Essa abordagem, descrita em detalhes na obra "Psicoterapia e Relações Humanas" (Rogers & Kinget, 1977), enfatiza a relação terapêutica como o principal fator de mudança, em contraste com abordagens mais diretivas ou técnicas. No contexto do Plantão Psicológico, a ACP se mostra particularmente relevante, pois oferece um espaço de escuta ativa e acolhimento, essencial para o manejo de crises emocionais e para a formação de psicólogos em formação.

A ACP parte do pressuposto de que o ser humano é dotado de uma tendência atualizante, ou seja, uma capacidade inata de buscar seu desenvolvimento pleno e integrado, mesmo diante de adversidades. Segundo Rogers e Kinget (1977), essa tendência é a força motriz que orienta o indivíduo em direção à realização de seu potencial. No Plantão Psicológico, o terapeuta centrado na pessoa atua como um facilitador, criando um ambiente seguro e acolhedor que permite ao cliente explorar suas experiências e emoções, promovendo seu crescimento pessoal e a resolução de conflitos internos (Mahfoud, 2013).

Três condições são consideradas essenciais para o sucesso da terapia na ACP: empatia, congruência e aceitação incondicional. A empatia refere-se à capacidade do terapeuta de se colocar no lugar do cliente, compreendendo seu mundo interno de forma

profunda e sensível. A congruência diz respeito à autenticidade do terapeuta, que deve ser genuíno em sua relação com o cliente, sem máscaras ou papéis sociais. Já a aceitação incondicional implica em valorizar o cliente como ele é, independentemente de seus comportamentos ou sentimentos (Santos, 2004). No contexto do Plantão Psicológico, essas condições facilitam o estabelecimento de um vínculo terapêutico rápido e efetivo, essencial para o manejo de crises emocionais. A postura empática e não diretiva do terapeuta permite que o cliente se sinta seguro para expressar suas emoções e encontrar recursos internos para lidar com a situação (Gonçalves, Farinha & Goto, 2016).

A relação terapêutica é o cerne da ACP. Diferente de abordagens que enfatizam técnicas ou interpretações, a ACP valoriza a qualidade da relação entre terapeuta e cliente como o principal fator de mudança. Segundo Rogers e Kinget (1977), a relação terapêutica deve ser marcada por autenticidade, confiança e respeito mútuo. No Plantão Psicológico, essa relação é ainda mais crucial, pois o atendimento é breve e focado no acolhimento imediato. O terapeuta, ao adotar uma postura não diretiva, permite que o cliente assuma o protagonismo de seu próprio processo de mudança, explorando suas experiências e encontrando suas próprias respostas.

A escuta ativa é uma das principais ferramentas do terapeuta centrado na pessoa. Ela envolve não apenas ouvir o que o cliente diz, mas também compreender o significado emocional por trás de suas palavras. Rogers e Kinget (1977) destacam que a escuta ativa facilita a expressão de sentimentos e pensamentos que muitas vezes estão ocultos ou reprimidos, promovendo um processo de autoconhecimento e crescimento. No Plantão Psicológico, essa escuta ativa é fundamental para criar um ambiente de segurança e confiança, onde o cliente pode se sentir acolhido e compreendido.

Além disso, a relação terapêutica na ACP é marcada por uma atitude de respeito incondicional pelo cliente. Isso significa que o terapeuta aceita o cliente como ele é, sem

juízos ou condições. Essa aceitação incondicional permite que o cliente se sinta valorizado e respeitado, o que é essencial para o estabelecimento de um vínculo terapêutico efetivo (Santos, 2004). No contexto do Plantão Psicológico, essa postura é especialmente importante, pois muitos clientes chegam em situações de vulnerabilidade emocional, necessitando de um espaço seguro para expressar suas angústias e preocupações (Perches & Cury, 2013).

No âmbito da formação profissional, a ACP oferece uma base sólida para o desenvolvimento de habilidades clínicas essenciais, como empatia, congruência e aceitação incondicional. O Diário de Experiência, utilizado como recurso reflexivo no Plantão Psicológico, se alinha perfeitamente aos princípios da ACP, valorizando a experiência subjetiva e a reflexão sobre a prática. Segundo Aun e Morato (2009, apud Silva 2018), o diário de campo (ou Diário de Experiência) permite ao psicólogo em formação registrar suas vivências, emoções e aprendizados durante os atendimentos, promovendo uma reflexão crítica sobre sua atuação.

A prática de registrar as experiências no diário favorece o autoconhecimento e o desenvolvimento de habilidades clínicas. Além disso, o diário pode ser utilizado como um recurso nas supervisões clínicas, permitindo que o supervisor compreenda melhor as vivências do estagiário e facilite o processo de aprendizagem (Silva, 2018). No contexto do Plantão Psicológico, o Diário de Experiência sugere ser uma ferramenta valiosa para a integração entre teoria e prática, fortalecendo a formação profissional e a qualidade do atendimento oferecido.

2.2. Plantão Psicológico no processo formativo do estagiário

O Plantão Psicológico é uma prática clínica emergencial que se destaca por sua capacidade de acolher indivíduos em momentos de crise ou sofrimento psíquico, oferecendo

um espaço de escuta imediata e não diretiva. Essa modalidade de atendimento, que surgiu no Brasil na década de 1970, está profundamente alinhada com os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa, que valoriza a relação terapêutica como um meio de facilitar o crescimento pessoal e a autonomia do cliente (Mahfoud, 2013). Diferente dos modelos tradicionais de psicoterapia, o Plantão Psicológico não exige um vínculo prolongado, mas se concentra no momento presente, buscando ajudar a pessoa a lidar com suas demandas imediatas de forma mais consciente e integrada.

Uma das características centrais do Plantão Psicológico é a escuta autêntica, que vai além de uma técnica e se configura como uma postura ética do profissional. Segundo Mahfoud (2013), a escuta autêntica permite que o cliente se sinta verdadeiramente acolhido em sua experiência, facilitando a elaboração de seus sentimentos e a ressignificação de sua vivência. Essa postura exige que o psicólogo ou estagiário esteja plenamente presente e disponível, sem julgamentos ou direcionamentos prévios, criando um espaço seguro para que a pessoa possa expressar suas angústias e vulnerabilidades.

O Plantão Psicológico também se destaca por seu caráter emergencial e preventivo. Como apontam Rebouças e Dutra (2010), essa prática atua como uma ferramenta de prevenção de agravos psicológicos, evitando que situações de crise se transformem em quadros mais complexos. Além disso, o Plantão Psicológico se alinha com os princípios da Clínica Ampliada, que busca atender o indivíduo de forma integral, respeitando suas singularidades e promovendo a saúde de maneira holística (Lima, Carvalho & Pires, 2020). Essa abordagem permite que o atendimento psicológico seja mais acessível e democrático, alcançando um público que, muitas vezes, não teria acesso a outros tipos de intervenção.

Para os estagiários/extensionistas do serviço, o Plantão Psicológico representa uma oportunidade valiosa de formação profissional. Chaves e Henriques (2008) destacam que, ao lidar com situações reais e imprevistas, os estagiários desenvolvem habilidades clínicas

essenciais, como a capacidade de escuta, a gestão do inesperado e a reflexão sobre a própria prática. Nesse contexto, ferramentas como o Diário de Experiência podem ser utilizadas para registrar as vivências no plantão, permitindo que o estagiário revisite suas intervenções, identifique padrões e aprimore suas estratégias de atendimento. Essa prática reflexiva contribui não apenas para o desenvolvimento técnico, mas também para o amadurecimento pessoal e profissional do futuro psicólogo.

É importante ressaltar que o Plantão Psicológico se configura como uma prática clínica contemporânea, alinhada com as demandas da sociedade atual. Em um contexto marcado pela psicologização das relações e pelo aumento dos índices de sofrimento psíquico, o Plantão Psicológico surge como uma alternativa viável e eficaz para oferecer suporte emocional imediato, promovendo a saúde mental e o bem-estar da população (Rebouças & Dutra, 2010). Sua flexibilidade e adaptabilidade permitem que seja aplicado em diversos contextos, desde universidades até serviços públicos de saúde, sempre com o objetivo de acolher e facilitar o crescimento pessoal.

2.3. O Diário de Experiência na perspectiva Fenomenológica

A fenomenologia, como corrente filosófica desenvolvida por Edmund Husserl, oferece uma base teórica sólida para compreender a importância da reflexão sobre a experiência subjetiva. A fenomenologia busca descrever os fenômenos tal como são vividos, sem julgamentos prévios ou interpretações externas, focando na experiência imediata do indivíduo (Husserl, 1982). Essa abordagem se alinha com a prática do Diário de Experiência, que valoriza o registro das vivências do estagiário a partir de sua própria perspectiva, sem a imposição de teorias ou modelos pré-estabelecidos.

Segundo Husserl (1982, p. 34-35), a fenomenologia do conhecimento é:

"ciência dos fenômenos cognoscitivos neste duplo sentido: ciência dos conhecimentos como fenômenos (Erscheinungen), manifestações, actos da

consciência em que se exibem, se tornam conscientes, passiva ou activamente, estas e aquelas objectalidades; e, por outro lado, ciência destas objectalidades enquanto a si mesmas se exibem deste modo. A palavra 'fenômeno' tem dois sentidos em virtude da correlação essencial entre o aparecer e o que aparece."

Nessa direção, a fenomenologia estuda como as coisas aparecem para nós (os fenômenos) e como nós, como sujeitos, percebemos e interpretamos essas coisas. Em outras palavras, ela se preocupa com a experiência subjetiva de como as coisas são vividas e compreendidas, sem tentar explicá-las com base em teorias externas ou pressupostos. No contexto do Diário de Experiência, isso significa que o estagiário pode refletir sobre como suas experiências durante os atendimentos são vividas e interpretadas por ele mesmo, sem a necessidade de enquadrá-las em modelos teóricos pré-definidos.

Um dos desenvolvimentos mais importantes da fenomenologia foi a contribuição de Merleau-Ponty, que ampliou a compreensão da relação entre o eu e o outro. Para Ponty, a experiência humana é sempre mediada pelo corpo e pela percepção, e a relação com o outro não é apenas uma interação entre duas consciências separadas, mas uma experiência de intersubjetividade (Merleau-Ponty, 1999). Em outras palavras, o eu e o outro estão intrinsecamente conectados por meio do mundo vivido, onde as experiências de ambos se entrelaçam. Essa ideia é fundamental para a prática clínica, pois o terapeuta e o cliente estão em constante diálogo, influenciando-se mutuamente por meio de suas percepções e experiências compartilhadas.

Merleau-Ponty (1999, p. 18), em seu livro "Fenomenologia da Percepção", afirma que:

"o mundo fenomenológico é não o ser puro, mas o sentido que transparece na intersecção de minhas experiências, e na intersecção de minhas experiências com aquelas do outro, pela engrenagem de umas nas outras; ele é portanto inseparável da subjetividade e da intersubjetividade que formam sua unidade pela retomada de minhas experiências passadas em minhas experiências presentes, da experiência do outro na minha."

Essa citação reforça a ideia de que o mundo vivido não é algo objetivo ou independente das experiências humanas, mas sim um sentido que emerge da interação entre

as experiências do eu e do outro. Desse modo, o mundo só ganha significado a partir da maneira como o percebemos e como nossas experiências se conectam com as dos outros.

A escuta fenomenológica, nesse contexto, surge como uma postura fundamental para que o estagiário, ao registrar e refletir sobre sua experiência no Diário de Experiência, consiga aprofundar sua compreensão sobre o processo terapêutico vivenciado. De acordo com Cardoso (2023), essa forma de escuta implica suspender julgamentos e interpretar a fala do outro a partir do seu próprio referencial, reconhecendo os significados explícitos e implícitos que emergem na relação. Escutar fenomenologicamente é acolher a fala do outro com curiosidade autêntica, permitindo que ele se perceba em sua própria expressão, o que favorece o desvelar de sua vivência. Para além de captar palavras, trata-se de captar sentidos – tanto os ditos quanto os silenciados – e criar um espaço de reconhecimento mútuo.

No contexto do Plantão Psicológico, a fenomenologia pode contribuir para a compreensão de como os estagiários vivenciam e interpretam suas experiências durante os atendimentos. Ao registrar suas percepções no diário, o estagiário pode refletir sobre como suas emoções, pensamentos e ações influenciam o processo terapêutico, promovendo uma prática mais consciente e autêntica. Essa reflexão permite que o estagiário compreenda melhor a complexidade das interações humanas e desenvolva uma postura mais empática e acolhedora, alinhada aos princípios da ACP.

3. Metodologia

Este é um estudo qualitativo inspirado no modelo de pesquisa fenomenológica (Amatuzzi, 1996), fundamentado nos princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP). O relato teve como foco a investigação das experiências subjetivas do estagiário no serviço de Plantão Psicológico do NAEPSI/UFPB, utilizando como principal ferramenta metodológica o Diário de Experiência. O trabalho caracteriza-se como uma investigação autorreflexiva, na

qual o próprio estagiário assume simultaneamente os papéis de sujeito e investigador, analisando sistematicamente suas vivências clínicas nos contextos presencial e *on-line*. O período de coleta compreendeu as sessões de plantão realizadas entre 12 de março e 02 de abril de 2025, com registros semanais que documentaram os processos emocionais, os desafios técnicos e os momentos significativos da prática clínica.

3.1. Participante

Este estudo adota como participante único o próprio estagiário, estudante do último ano do curso de Psicologia em estágio avançado no serviço de Plantão Psicológico do NAEPSI/UFPB. Como plantonista, o estagiário realizou atendimentos psicológicos breves nos formatos presencial e *on-line*, utilizando da experiência prévia de 12 meses nessa modalidade de intervenção antes do início da coleta de dados.

O perfil do participante caracteriza-se por: formação acadêmica em Psicologia com ênfase na ACP, supervisão semanal da prática clínica e interesse específico no estudo dos processos relacionais em contextos de intervenção breve. Essa condição do estagiário permite um mergulho profundo na experiência investigada, ao mesmo tempo que demanda cuidados metodológicos especiais quanto à reflexividade e ao posicionamento ético.

A escolha pela análise autorreflexiva da prática clínica justifica-se pela natureza do estudo, que busca compreender as nuances da experiência subjetiva do estagiário em formação, considerando tanto os aspectos técnicos quanto os emocionais envolvidos na prática clínica. O estagiário comprometeu-se a registrar de forma sistemática e crítica suas vivências, mantendo um diário detalhado que serviu como principal fonte de dados para a investigação.

3.2. O Diário de Experiência como Ferramenta de Reflexão

Os diários são compreendidos como registros que relembram experiências, relatos e descrições das vivências (Aun & Morato, 2009, apud Silva 2018). Logo, o estudo utilizou como principal ferramenta metodológica o Diário de Experiência, semelhante a um diário de campo, definido como um “instrumento de anotações - um caderno com espaço suficiente para anotações, comentários e reflexão - para uso individual do investigador no seu dia-a-dia, tendo ele o papel formal de educador, investigador, ou não” (Falkembach, 1987) elaborado especificamente para acompanhar o processo vivencial do estagiário em sua atuação. As anotações foram realizadas semanalmente, sempre às quartas-feiras, dias dedicados aos Plantões Psicológicos. O registro foi feito imediatamente após os atendimentos, em um ambiente reservado que permitisse a necessária privacidade e concentração para o exercício reflexivo.

O diário foi organizado pelo estagiário, a fim de capturar três dimensões fundamentais da experiência clínica (Apêndice A). A primeira seção dedicava-se à descrição do encontro terapêutico, incluindo informações sobre a modalidade do atendimento (presencial ou *on-line*) e as principais demandas apresentadas pelo cliente. A segunda parte focava no processo relacional estabelecido, com observações sobre a dinâmica da interação, momentos de conexão genuína e eventuais dificuldades surgidas no contato terapêutico. Por fim, a terceira seção concentrava-se na reflexão experiencial do estagiário, registrando suas reações emocionais, pensamentos e percepções durante o atendimento.

A estrutura do diário foi cuidadosamente planejada para evitar qualquer tipo de avaliação hierárquica ou julgamento de desempenho, mantendo-se fiel aos princípios da Abordagem Centrada na Pessoa. Em vez de buscar medir resultados ou eficácia, o instrumento privilegiava a descrição fenomenológica das vivências e a observação atenta dos próprios movimentos internos durante os atendimentos. As anotações enfatizavam

especialmente a manifestação dos conceitos fundamentais da ACP - empatia, congruência e aceitação incondicional - compreendidos como processos relacionais dinâmicos e não como técnicas a serem dominadas.

O diário foi concebido essencialmente como um espaço de registro e autoconhecimento, onde o estagiário poderia documentar suas experiências de forma autêntica e não defensiva. Todas as anotações foram feitas com a preocupação de capturar a complexidade e singularidade de cada encontro terapêutico, sem reduzi-lo a categorias pré-estabelecidas ou expectativas de desempenho. A linguagem utilizada nos registros foi livre e descritiva, priorizando a expressão genuína da experiência vivida em detrimento de análises prematuras ou avaliações críticas.

3.3. Procedimentos de Coleta

O processo de coleta de dados foi feito através de registros sistemáticos no Diário de Experiência digital, utilizando a plataforma *Google Drive*, com anotações datadas do dia 12 de março de 2025 ao dia 02 de abril de 2025. As anotações foram feitas semanalmente às quartas-feiras, imediatamente após a realização dos Plantões Psicológicos (presenciais ou *on-lines*), em um documento pessoal e privativo do estagiário. O documento digital foi configurado com acesso restrito, garantindo que apenas o estagiário pudesse visualizar e editar seu conteúdo, enquanto os supervisores do projeto não tinham qualquer tipo de acesso ao arquivo, seja para leitura ou edição, preservando assim a confidencialidade e a natureza pessoal das reflexões registradas.

Foram implementadas diversas medidas para garantir a segurança e integridade dos dados coletados. O documento foi armazenado em uma pasta exclusiva criada especificamente para esta finalidade no *Google Drive*, com acesso restrito unicamente ao estagiário através de credenciais pessoais. Todos os clientes atendidos foram identificados por

meio de códigos alfanuméricos cuidadosamente elaborados, assegurando o completo anonimato e impossibilitando qualquer forma de identificação. O sistema de *backup* automático da plataforma garantiu a preservação dos dados contra eventuais perdas, enquanto o histórico de versões foi mantido integralmente, permitindo acompanhar todas as modificações realizadas ao longo do processo de registro.

O estagiário dedicava entre 20 e 30 minutos para cada registro, tempo necessário para documentar com precisão as experiências clínicas enquanto ainda estavam vívidas na memória. As anotações incluíam descrições detalhadas dos atendimentos realizados, registro das próprias reações como terapeuta e observações sobre a aplicação dos princípios da ACP na prática clínica. As supervisões semanais ocorriam de forma presencial, quando o estagiário compartilhava verbalmente suas reflexões e experiências, sem a exibição do documento original, a fim de preservar o caráter privado do diário ao mesmo tempo que permitia o acompanhamento do processo de formação.

O documento digital foi organizado de forma cronológica, com datação precisa de todas as entradas, estrutura que permitiu ao estagiário acompanhar sua própria evolução ao longo do tempo, identificando padrões e transformações em sua prática clínica, sempre mantendo o sigilo e a confidencialidade das informações registradas.

3.4. Procedimento de Análise

O processo analítico desenvolvido neste estudo foi inspirado por um modelo de pesquisa fenomenológica (Amatuzzi, 1996), estruturado pelo estagiário em quatro fases inter-relacionadas, concebidas para promover uma compreensão profunda das experiências registradas no Diário de Experiência, integralmente digital. A primeira fase consistiu em uma imersão narrativa, na qual foram realizadas múltiplas leituras dos registros completos, buscando apreender a totalidade da experiência clínica sem focar previamente em aspectos

específicos. Essa aproximação permite ao estagiário envolver-se subjetivamente com o material, respeitando a natureza intersubjetiva da vivência clínica (Minayo, 2009). Assim, foi possível identificar tanto padrões recorrentes quanto singularidades marcantes na prática do Plantão Psicológico, com atenção especial às variações entre os atendimentos presenciais e *on-line*.

Na sequência, procedeu-se à identificação de núcleos significativos, selecionando trechos que representavam momentos-chave do desenvolvimento clínico. Estes incluíam situações em que os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) foram particularmente desafiadores ou iluminadores, episódios de conexão terapêutica intensa e registros que revelavam transformações na autoimagem profissional. Tal seleção foi fundamentada teoricamente e situada no contexto vivenciado, respeitando a lógica de construção de categorias com significados partilhados entre estagiário e experiência (Minayo, 2009).

A etapa de triangulação interpretativa constituiu parte importante do método, articulando três dimensões complementares: as vivências pessoais documentadas, os referenciais teóricos da ACP (especialmente os conceitos de empatia, congruência e aceitação incondicional) e as observações críticas da supervisão clínica. Como defendem Tuzzo e Braga (2016), a triangulação no campo qualitativo se firma no tripé de sujeitos, objetos e fenômenos, favorecendo uma análise que transcende o conteúdo descritivo e alcança o nível latente. Por exemplo, os registros do diário foram examinados à luz da literatura sobre as atitudes facilitadoras da ACP e discutidos com os supervisores, fomentando reflexões aprofundadas sobre os encontros clínicos.

Por fim, a síntese dos temas organizou os achados em eixos centrais que emergiram naturalmente do material, como a tensão inicial nos atendimentos *on-line* versus presenciais, a empatia como portal para as demais atitudes terapêuticas ou a evolução da autoimagem

profissional de "terapeuta ideal" para "terapeuta real". Cada tema foi validado por meio de uma autorreflexão crítica sobre possíveis vieses interpretativos, promovendo uma “produção reflexiva”, em que o estagiário se reconhece como parte do contexto analisado (Minayo, 2009). Essa postura favorece a validade interna da análise, baseada não em sua repetibilidade, mas na coerência, na consistência e no compartilhamento de sentidos entre estagiário e experiência vivida.

3.5. Procedimento Ético

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CEP/CCS/UFPB), conforme Parecer nº 7.429.179 e CAAE 85045124.1.0000.5188, atendendo integralmente às normas da Resolução CNS nº 510/2016. Por se tratar de um estudo autoetnográfico que analisou exclusivamente as experiências registradas no Diário de Experiência do próprio estagiário, foram adotados cuidados éticos específicos para garantir a confidencialidade e integridade do processo.

Todos os clientes mencionados nos registros do diário tiveram suas identidades preservadas por meio de codificação alfanumérica, assegurando o anonimato. O estagiário, na condição de participante único do estudo, consentiu formalmente com sua própria participação mediante Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que destacou o caráter voluntário da pesquisa e o direito de interromper a colaboração a qualquer momento.

Os potenciais riscos, como eventual desconforto emocional ao revisitar experiências clínicas desafiadoras, foram considerados mínimos e amplamente superados pelos benefícios da reflexão sistemática para o desenvolvimento profissional. Os dados foram armazenados em ambiente digital seguro, com acesso restrito, e serão mantidos em sigilo pelo período de cinco anos, conforme as diretrizes éticas.

A aprovação pelo CEP/CCS/UFPB atesta a conformidade ética de todos os

procedimentos adotados, garantindo o rigor científico e a proteção dos envolvidos. A documentação completa, incluindo projeto aprovado, TCLE e certificado de aprovação, encontra-se devidamente arquivada e disponível para verificação.

4. Resultados e Discussão

Esta seção, em concordância com a importância da relação com o vivido, será apresentada em primeira pessoa. Nela, exibo uma análise reflexiva de quatro registros do meu Diário de Experiência, correspondentes a atendimentos realizados entre os dias 12 de março de 2025 e 02 de abril de 2025. Esses relatos referem-se a cinco clientes diferentes, sendo dois atendimentos realizados no formato *on-line* e três de forma presencial.

A escolha desses registros se deu pela riqueza das vivências descritas, pela diversidade dos desafios enfrentados e pela relevância das reflexões que surgiram ao longo do meu processo formativo. Conduzi a análise com base nos princípios da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), buscando articular os relatos subjetivos com os fundamentos teóricos da abordagem e com os aprendizados proporcionados pela supervisão clínica. Meu objetivo foi compreender de que forma essas experiências contribuíram para a construção da minha identidade terapêutica, bem como para o meu amadurecimento pessoal e profissional.

4.1. Diário de Experiência - 12/03/2025

A análise do diário de 12/03/2025 revela um processo multifacetado do meu desenvolvimento profissional, no qual se observa uma interação dinâmica entre desafios técnicos, crescimento pessoal e consolidação de atitudes terapêuticas fundamentais. O registro começa com uma reflexão honesta sobre as dificuldades específicas do atendimento *on-line*: *“Sinto que há um impasse quando se trata do atendimento on-line [...] é uma característica especificamente do modelo remoto”*. Ao escrever isso, reconheci um sentimento de desconforto que estava presente e pude nomeá-lo, exercitando uma postura de

congruência — condição essencial na abordagem rogeriana (Rogers, 1961/1997).

A tensão percebida na modalidade remota encontra respaldo em Figueira e Nicolazzi (2021, p. 3), que destacam os desafios dessa prática:

“Diferentemente da modalidade presencial, o modelo remoto requer um esforço extra: deve-se ser capaz de manejar dificuldades de conexão à internet, problemas de funcionamento da plataforma utilizada, interrupções de pessoas ou barulhos, falta de privacidade, entre outras questões que podem surgir.”

Apesar das dificuldades iniciais, experimentei uma transformação significativa quando me conectei empaticamente com o cliente: *“Rapidamente me conectei ao cliente e a empatia fez-se presente, me fazendo esquecer esse sentimento”*. Esse momento ilustra aquilo que Rogers (1961/1997, p. 73) chamou de compreensão empática, condição essencial para o estabelecimento de um vínculo terapêutico:

“Quando o terapeuta é sensível aos sentimentos e às significações pessoais que o cliente vivencia a cada momento, quando pode apreendê-los “de dentro” tal como o paciente os vê, e quando consegue comunicar com êxito alguma coisa dessa compreensão ao paciente, então está cumprida essa [...] condição.”

Nesse encontro, compreendi que *“a empatia é a atitude mais central — e que, a partir dela, as outras atitudes facilitadoras emergem”*. Ela se mostrou essencial não apenas para o processo do cliente, mas também para o meu próprio processo como terapeuta em formação. Fontgalland et al. (2015) destacam que a empatia é um elemento indispensável ao processo terapêutico, pois o vínculo se desenvolve quando o terapeuta é capaz de perceber e expressar com precisão a vivência do cliente.

Um dos momentos mais reveladores do atendimento foi quando me percebi em um estado de fluidez: *“Estar ali, por mais denso que fosse o que era trazido, era fácil. Era fácil porque eu consegui me sentir um facilitador”*. Essa sensação mostrou como as atitudes facilitadoras estavam sendo integradas de forma natural, refletindo uma sintonia entre a teoria estudada e a minha vivência clínica. Senti que estava me apropriando do meu papel de terapeuta com autenticidade.

Também pude perceber uma evolução significativa da minha autoimagem profissional ao escrever: *“Sinto que já fui mais exigente, com uma imagem do terapeuta ideal em minha mente. Hoje, sei que o terapeuta ideal não existe”*. Esse movimento de desidealização ecoa as reflexões de Santos e Vieira (2023, p. 14), que abordam o desafio de terapeutas iniciantes em lidar com o desejo de “ser solução” para o outro:

“Os plantonistas pareciam buscar uma forma de ser presença sem ser solução. Nem sempre isso é fácil de sustentar quando se está frente a frente com alguém em sofrimento intenso, ou mesmo quando se está no papel de ser aquele que quer/deve ajudar de alguma forma. No entanto, quando o terapeuta reconhece as próprias necessidades, ameniza o impacto destas no encontro com o cliente”

A supervisão também teve papel fundamental nesse processo. Escrevi: *“Na supervisão, pude perceber que embora inseguro do atendimento on-line, consegui praticar as atitudes facilitadoras”*. A partir das devolutivas da supervisão, senti-me validado e acolhido nas minhas dificuldades, o que foi essencial para sustentar o meu desenvolvimento. Santos e Vieira (2023, p. 14) reforçam essa ideia ao afirmar que “a supervisão aparece como porto seguro, em que podem revisar sua conduta e encontrar orientação nas dificuldades”.

Por fim, ao encerrar esse registro, escrevi: *“Hoje, eu fui terapeuta e me sinto orgulhoso do meu processo”*. Essa afirmação sintetiza uma conquista pessoal importante: reconhecer minha prática como válida e suficiente, dentro daquilo que sou capaz de oferecer nesse momento da minha formação. Sentir orgulho de mim mesmo e do caminho que venho trilhando é, sem dúvida, um passo significativo na construção da minha identidade como terapeuta.

4.2. Diário de Experiência - 19/03/2025

O relato clínico do dia 19/03 começa com uma afirmação que revela um mal-estar: *“Hoje eu não me senti legal. Algo no atendimento me fez não me sentir bem”*. Essa abertura já apontava, para mim, um conflito entre a expectativa de estabelecer uma conexão

terapêutica e a realidade do encontro. Cordovil et al. (2021) destacam esse tipo de vivência como central para terapeutas iniciantes, e percebo que, mesmo diante do incômodo, fui congruente ao nomear minha experiência — atitude essencial na perspectiva rogeriana (Rogers & Kinget, 1977).

A experiência que descrevi ilustra a tensão entre minha intencionalidade — de promover empatia e eficácia no encontro — e a alteridade da cliente, que parecia resistir a ser completamente tocada pelo processo. Quando escrevi “*nunca senti isso no plantão presencial*”, reconheci que o formato *on-line* também influenciava minha sensação de desconexão. Figueira e Nicolazzi (2021) ressaltam que a mediação tecnológica pode intensificar essa distância, tornando mais difícil estabelecer vínculo.

Ainda assim, percebo que a frustração que expressei em “*Empatizei com ela, mas não parecia que eu conseguia chegar até ela*” ia além de qualquer dificuldade técnica. Era, na verdade, um dilema ético e relacional: eu estava praticando empatia, mas sentia que faltava algo. Isso me fez refletir sobre a compreensão da empatia como parte de um conjunto de atitudes facilitadoras — não basta apenas sentir empatia, é preciso estar também congruente, presente e aceitar o outro incondicionalmente (Rogers & Kinget, 1977). Sem essa combinação, a relação não se sustenta. Como afirma Santos (2004, p. 23):

“A relação terapêutica que se estabelece com base em tal conjunto de premissas implica uma importante redefinição do papel do terapeuta. Mais do que pelas técnicas ou instrumentos que utiliza, o terapeuta define-se pelas atitudes que transporta para a relação e que constituem o verdadeiro fator impulsionador da mudança.”

O silêncio da cliente me afetou. Quando escrevi “*Era muito do ‘sim’ seguido de silêncio*”, questioneei o que esse silêncio poderia significar. Em alguns momentos, senti que era um silêncio vazio, desconectado, e então decidi intervir: “*embora algumas vezes eu tenha quebrado o silêncio, pois eu tinha convicção que não era o silêncio saudável, reflexivo, e sim o do não ter o que dizer*”. Essa decisão se baseou na escuta atenta, mas também em um

incômodo pessoal. Schütz e Itaqui (2016, p. 78) me ajudam a compreender que o silêncio, embora desconfortável, pode ser relacional e significativo:

“Podemos verificar o silêncio em todas as experiências da nossa vida. Por vezes, concebemos o silêncio como algo desagradável, como ausência de relação, no entanto, podemos entender o silêncio como um tipo de relação, podendo ser algo muito significativo durante um processo psicoterapêutico. Apesar de exercer uma relação estreita com a empatia, o silêncio ultrapassa seus limites ao proporcionar ao cliente uma abertura na sua própria experiência.”

No entanto, houve momentos em que optei por sustentar o silêncio, e percebi mudanças sutis na cliente: *“Quando ela percebia que eu não iria dizer nada, ela falava de outro tema”*. Essa experiência me levou a reconhecer que o silêncio, quando acolhido com presença, pode ser uma via de acesso ao mundo interno do cliente. Cordovil et al. (2021, p. 397) descrevem essa experiência como o encontro com o “Outro da penumbra”, momento em que preciso abandonar minhas certezas e expectativas para deixar que o cliente se revele:

“A categoria Outro da penumbra, mais uma figura de alteridade, está relacionada à ideia de consideração positiva incondicional. Quando o terapeuta se vê em um momento de estranhamento por não saber como agir ou o que falar em algum ponto da psicoterapia, ele, pela falta de certeza de como proceder, volta-se mais para a narrativa do cliente e deixa que este se mostre”

Além disso, a leitura de Almeida e Filho (2024) me auxiliou a ressignificar minha frustração, ao compreender que o silêncio pode ser tanto uma defesa quanto uma reorganização interna — e que a ausência de palavras não equivale à estagnação do processo.

A supervisão foi essencial para que eu elaborasse esse encontro. Registrei: *“Muito reflexivo. Parece que perpassou muito por meu eu-terapeuta... Me sinto bem, reflexivo, mas tranquilo”*. Nesse espaço, pude rever minhas ações sem me julgar, encontrando suporte para seguir em frente com mais leveza. Como afirmam Santos e Vieira (2023), a supervisão funciona como um “porto seguro”, onde terapeutas em formação podem revisar sua conduta com acolhimento.

Ao concluir o diário com a frase *“Mas pra ela pode ter sido suficiente”*, percebo que

houve um movimento interno de flexibilização da minha auto exigência. Essa reflexão ressoa com Tambara e Freire (1999, p. 181), que apontam que:

“Para que o terapeuta consiga desenvolver o seu próprio "jeito de ser" como terapeuta, ele precisa primeiramente aprender a não esvaziar o processo terapêutico e ser capaz de compreender tanto o movimento do cliente quanto o seu próprio movimento na relação terapêutica”

O diário de 19/03 marcou, para mim, um momento crucial de transição: estou aprendendo a sair da lógica da eficácia e a entrar na ética do encontro. Como propõem Almeida e Filho (2024), a tendência atualizante não é linear — ela se manifesta inclusive em silêncios, resistências e momentos de dúvida. Reconhecer a frustração como parte do caminho é aceitar que a ACP não é uma técnica de controle, mas um modo de ser que acolhe o outro em sua radical alteridade.

4.3. Diário de Experiência - 26/03/2025

O registro dos dois atendimentos presenciais que realizei no dia 26/03/2025 revela um processo significativo de amadurecimento profissional, no qual percebo os princípios da Abordagem Centrada na Pessoa se manifestando de forma cada vez mais orgânica na minha prática clínica. Ao refletir sobre essas experiências, consigo ver como o contato direto com os clientes, aliado à reflexão crítica e ao suporte da supervisão, tem consolidado minha identidade como terapeuta em formação.

No primeiro atendimento, senti que consegui estabelecer uma conexão profunda com a cliente, que trouxe questões relacionadas a sentimentos de invalidação. Registrei: *“a cliente trouxe muitas questões acerca de si e de seu sentimento de invalidação. Esse sentimento se converteu em um sentimento de incompreensão e sinto que, durante todo o atendimento, eu consegui estar ao lado dela”*. Ao reler isso, reconheço que vivi o que Rogers (1961/1997) descreve como um verdadeiro encontro. Estar plenamente presente, sem me preocupar com desempenho ou expectativas, foi um avanço importante na integração da minha congruência

pessoal e profissional. Como destacam Fontgalland et al. (2015, p. 17), essa experiência empática vai se construindo aos poucos: “a experiência de ser empático para os psicoterapeutas iniciantes é algo que vai se construindo paulatinamente, pois, embora alguns tenham mais facilidade, outros ainda estão em processo de construção dessa atitude empática”

Durante esse encontro, senti que fui guiado pela empatia, e escrevi: “*Sinto que fui um facilitador e que a empatia me guiou. Consegui compreender o sentimento que ela trazia na fala*”. Essa frase me mostra que essa atitude facilitadora está deixando de ser algo que esforço-me por aplicar e se tornando, cada vez mais, parte do meu modo de estar com o outro.

Já o segundo atendimento foi desafiador de uma forma diferente. Um cliente com um histórico clínico complexo apareceu de forma inesperada, fora do horário programado. Ainda assim, escolhi acolhê-lo, pois percebi ali uma necessidade urgente. Essa decisão me fez refletir sobre a consideração positiva incondicional que venho desenvolvendo. Tambara e Freire (1999, p. 19) reforçam esse ponto:

“O psicoterapeuta não põe condições. Por ex., se for gentil, agradecido, bem educado, se puder pagar integralmente os honorários... eu lhe terei consideração positiva [...] O outro possui, como eu, as mesmas necessidades fundamentais (entre elas, a de ser valorizado), sentimentos idênticos, desejo de bem-estar e felicidade, de crescer como pessoa, etc.”

Mais importante ainda foi perceber como consegui, ao longo da escuta, superar meus próprios preconceitos iniciais e me concentrar no que aquela experiência significava para ele — “*como era para ele ter esses diagnósticos*”. Lembro que, em outros momentos da minha formação, teria me deixado contaminar por classificações ou ideias prévias. Mas ali, consegui me abrir para escutar a vivência subjetiva do cliente, como sugerem Ribeiro e Laneiro (2020, p. 7):

“o comportamento surge de acordo como o campo é percebido. Assim, para compreender melhor um comportamento é preciso desprender o nosso olhar e

concentrar na compreensão de como o outro vê. São dois campos diferentes de experiência, e não podemos avaliar a outra pessoa de acordo com a nossa percepção unicamente de acordo com a nossa percepção unicamente”

Ao comparar os dois atendimentos, percebo também uma mudança sutil, porém marcante, na minha postura. No primeiro, senti alívio por ter conseguido sustentar minha presença. No segundo, a satisfação veio de forma mais reflexiva, pelo caminho que percorremos juntos. Essa transição, do foco no meu desempenho para uma atenção genuína ao processo do cliente, é algo que venho buscando. Fontgalland et al. (2015, p. 15), ao citarem Moreira e Torres (2013), trazem exatamente essa ideia: “Para que a empatia aconteça é necessário que o psicoterapeuta esteja atento aos sentimentos do cliente”.

O espaço de supervisão foi essencial para ampliar minha compreensão desses encontros. As versões supervisionais — *“chegamos a algum lugar”* no primeiro caso e *“debate sobre a tendência atualizante”* no segundo — me ajudaram a perceber aspectos que, sozinho, talvez não tivesse reconhecido. Como propõe Tavora (2002), a supervisão, ao guiar a reflexão, transforma vivências clínicas em aprendizados duradouros. Foi nesse espaço que consegui conectar minhas experiências práticas com os fundamentos teóricos da ACP e reconhecer, com mais clareza, o meu próprio crescimento.

O contentamento que expressei ao final de ambos os registros — tanto no diário quanto nas supervisões — mostra que estou, cada vez mais, encontrando sentido e satisfação no meu fazer clínico. E isso não vem da busca por um atendimento “perfeito”, mas da vivência de encontros autênticos, nos quais posso estar presente de forma verdadeira. Percebo que esse é o objetivo maior do meu processo formativo: viver a autenticidade relacional como fonte de crescimento, tanto para mim quanto para os clientes que atendo.

4.4. Diário de Experiência - 02/04/2025

O registro do atendimento que realizei em 02/04/2025 evidencia avanços importantes no meu desenvolvimento profissional, especialmente no que diz respeito à compreensão e

vivência das habilidades clínicas fundamentais da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP).

Logo no início do atendimento, me deparei com um desafio imediato: a cliente comentou que, anteriormente, havia sido atendida apenas por mulheres. Registrei: “*outrora isso seria uma questão para mim, dessa vez não foi*”. Ao reler essa frase, reconheço um crescimento significativo na minha capacidade de lidar com situações potencialmente desestabilizadoras, sem me deixar afetar de forma paralisante. Rogers (1961/1997, p. 37) já dizia que a congruência do terapeuta envolve essa habilidade de reconhecer e aceitar suas próprias reações, sem permitir que elas interfiram na qualidade da escuta:

“Ninguém realiza plenamente esta condição e, portanto, quanto mais o terapeuta souber ouvir e aceitar o que se passa em si mesmo, quanto mais ele for capaz de assumir a complexidade dos seus sentimentos, sem receio, maior será o seu grau de congruência.”

Outro ponto que me chamou atenção nesse registro foi a profundidade da conexão estabelecida com a cliente. O conteúdo que ela trouxe me tocou pessoalmente, mas consegui manter minha presença no atendimento. Escrevi: “*consegui me manter firme dentro do atendimento, sem sair dela e entrar em mim*”. Isso me mostra que estou conseguindo sustentar a centração no cliente, permanecendo conectado à experiência dela sem perder a consciência do que se passa em mim. Sousa (2014, p. 108) reforça essa ideia ao afirmar que “a empatia somente pode ser válida quando fundamentada no respeito pela alteridade do outro com toda a sua singularidade e particularidade”.

A percepção de que reconheci rapidamente o que estava me afetando e consegui “*sair desse lugar*” mostra o quanto venho internalizando aprendizados anteriores, especialmente a partir das supervisões. Esse tipo de autorregulação emocional, que estou conseguindo desenvolver, tem sido uma ferramenta fundamental na minha prática clínica.

Ao longo do atendimento, observei que a fala da cliente foi se desdobrando e a levou a acessar outras experiências e temas. Registrei: “*as implicações levaram ela a vários outros lugares*”. Para mim, foi uma jornada compartilhada. Acompanhar esse movimento sem tentar

direcioná-lo me fez pensar no que Rogers e Kinget (1977) descrevem como o processo natural de autoexploração que emerge quando as condições facilitadoras estão presentes. Como escrevi: *“foi uma experiência e tanto estar com ela nessa jornada”*. Essa vivência reforça em mim a importância da não-diretividade, entendida como uma postura e não como técnica. Tambara e Freire (1999, p. 39) dizem que:

“Quanto maior é a liberdade oferecida ao cliente para se expressar espontaneamente, sem que seja guiado, conduzido ou orientado pelo terapeuta, maior é a rapidez e a intensidade com que ele traz para o processo terapêutico as questões realmente cruciais da sua existência.”

Uma das reflexões mais marcantes que surgiu ao final desse atendimento foi sobre o significado de “sair bem”. Escrevi: *“sair bem nem sempre significa que o atendimento foi bom”*. Essa constatação me trouxe uma perspectiva sobre a eficácia terapêutica — ela não está necessariamente ligada ao que eu sinto ao final da sessão. Rogers e Kinget (1977) falam sobre a importância de confiar na tendência atualizante do cliente. Essa confiança tem crescido em mim: a crença de que o processo terapêutico pode estar em pleno andamento mesmo quando os resultados não são imediatamente visíveis.

Ao comparar este registro com os anteriores, percebo mudanças importantes. Tenho me tornado mais capaz de sustentar minha presença diante de situações desafiadoras, reconhecer e regular minhas próprias reações emocionais e confiar no processo terapêutico, mesmo quando ele não é linear ou previsível. Rogers e Kinget (1977) consideravam essa forma de estar com o outro como um dos frutos mais valiosos da formação do terapeuta — não um conjunto de técnicas, mas uma maneira de ser que favorece o crescimento mútuo.

Por fim, olhando para o todo, percebo o quanto o Diário de Experiência tem sido uma ferramenta transformadora no meu processo formativo. A análise dos registros que venho escrevendo revela uma evolução clara no meu modo de refletir sobre a prática clínica. Antes, eu vivenciava minhas dificuldades como falhas pessoais — *“não sou bom o suficiente”*. Hoje, vejo essas dificuldades como parte do meu processo de formação — *“o que este*

silêncio me provoca e o que diz sobre minha formação?”. Essa mudança de perspectiva só foi possível porque o diário me oferece um espaço de distanciamento crítico, onde posso olhar para minhas experiências com mais clareza e menos julgamento.

Na supervisão, essa mudança também se refletiu. Antes, eu me via buscando respostas para os casos — “O que fazer com o cliente X?”. Agora, percebo que as perguntas se voltaram mais para mim — “Como eu vivenciei esse processo?”. Isso transformou a supervisão num espaço muito mais fértil para o meu crescimento como terapeuta.

Sinto que o diário tem me ajudado a fazer uma transição identitária. O medo do silêncio foi dando lugar à compreensão do seu valor. A frustração diante das minhas limitações cedeu espaço para a aceitação da imperfeição como parte do processo. A ansiedade por desempenho foi se dissolvendo na busca por uma presença terapêutica autêntica. Em um período relativamente curto, essa prática me possibilitou reposicionar meu olhar sobre a clínica — agora com mais escuta fenomenológica, mais ética e mais entrega ao encontro com o outro.

5. Considerações Finais

Este relato teve como objetivo geral compreender os impactos da implementação de um Diário de Experiência no Plantão Psicológico como um recurso de reflexão na minha formação enquanto estudante de psicologia clínica. A proposta surgiu a partir das vivências que tive diante dos desafios da prática clínica inicial — especialmente nos atendimentos emergenciais — e da necessidade de encontrar estratégias que me ajudassem a estar mais conectada com minhas próprias experiências e sentimentos ao longo do processo formativo.

Ao longo dos registros, percebi que o diário se tornou um recurso facilitador do meu desenvolvimento profissional. Três contribuições principais se destacaram para mim: (1) a possibilidade de transformar dificuldades práticas em oportunidades de reflexão e

aprendizado; (2) o enriquecimento do espaço de supervisão, que passou a me acolher mais como terapeuta em formação, deixando de focar apenas nos casos clínicos; e (3) o fortalecimento de uma identidade profissional mais realista, fluida e coerente com os fundamentos da Abordagem Centrada na Pessoa.

A prática da escrita reflexiva se mostrou profundamente conectada à ACP, pois me permitiu entrar em contato com as experiências vividas nos atendimentos, reconhecer os sentimentos que emergiram e elaborar, de forma subjetiva, os momentos clínicos que me desafiavam. Mais do que uma técnica, o diário passou a ser, para mim, um espaço de escuta interna — um lugar onde pude me ouvir com mais honestidade e construir uma presença mais autêntica e disponível para os encontros com o outro.

Como toda experiência em formação, reconheço que este percurso também teve seus limites. O tempo relativamente curto de utilização do Diário de Experiência não me permitiu observar de forma mais aprofundada a consolidação de algumas mudanças subjetivas, como a minha relação com o silêncio ou o manejo da insegurança nos atendimentos *on-line*. Ainda assim, os efeitos perceptíveis já foram significativos — principalmente no que diz respeito à ampliação da minha autorreflexão e à apropriação das atitudes terapêuticas fundamentais da abordagem rogeriana.

Considero que a continuidade do uso do Diário de Experiência pode contribuir ainda mais para o crescimento de estudantes em formação clínica, assim como foi para mim. Para tal, recomendo a implementação das Versões de Sentido, já utilizadas no contexto do NAEPSI, no Diário de Experiência, tornando-o um documento mais completo. Acredito que experiências semelhantes poderiam ser incentivadas em outros contextos de estágio, respeitando as especificidades de cada setting e de cada abordagem teórica. Imagino também que o compartilhamento coletivo dessas experiências escritas poderia abrir novos caminhos para a construção de sentidos e vínculos entre colegas e supervisores.

Por fim, essa vivência reforçou, para mim, a importância de criar espaços protegidos de elaboração e escuta de si ao longo da trajetória formativa. O Diário de Experiência, ao me permitir entrar em contato comigo mesmo e com o outro de forma mais genuína, mostrou-se um dispositivo potente de construção ética, afetiva e relacional — dimensões que considero essenciais para o exercício de uma clínica verdadeiramente centrada na pessoa.

Referências

- Almeida, M. J. S., & Filho, J. A. S. (2024). Contribuições da tendência atualizante para a autonomia na psicoterapia: Estudo de caso. *Revista Psicologia Saúde e Debate*, 10(1), 694-710. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V10N1A42>
- Amatuzzi, M. M. (1996). Apontamentos acerca da pesquisa fenomenológica. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 13(1), 5–10.
- Amatuzzi, M. M. (1996). *Uso da versão de sentido na formação e pesquisa em psicologia*. In *Repensando a Formação do Psicólogo: da Informação a Descoberta*. Campinas: Alínea.
- Recuperado de <https://repositorio.usp.br/directbitstream/145da029-41f1-4ebc-86e8-36ddcfcf61ed/24.pdf>
- Branco, P. C. C., & Cirino, S. D. (2016). Reflexões sobre a consciência na fenomenologia e na Abordagem Centrada na Pessoa. *Geraiis: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 9(2), 241–258. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202016000200007&lng=pt&tlng=pt
- Cardoso, C. L. (2023). A escuta fenomenológica em Gestalt-terapia. *Phenomenological Studies - Revista da Abordagem Gestáltica*, 29(1), 1–13. <https://doi.org/10.18065/2023v29n1.9>
- Chaves, P. B., & Henriques, W. M. (2008). Plantão Psicológico: De frente com o inesperado. *Psicologia Argumento*, 26(53), 151-157. <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/19831>

- Cordovil, J. B., Vieira, E. M., Alves, V. L. P., Pinheiro, F. P. H. A., & Rodrigues, C. S. D. (2021). Alteridade na prática da abordagem centrada na pessoa a partir de versões de sentido de terapeutas iniciantes. *Contextos Clínicos*, 14(2), 387-409. <https://doi.org/10.4013/ctc.2021.142.02>
- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2016, 7 de abril). Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. *Diário Oficial da União*, seção 1, p. 44. <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/aceso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>
- Falkembach, E. M. F. (1987). Diário de campo: um instrumento de reflexão. *Contexto & Educação*, (7), 1-6.
- Figueira, I. S., & Nicolazzi, R. S. (2021). *Psicoterapia na modalidade online*. UFSC. <https://koan.emnuvens.com.br/psisaude/article/view/56>
- Fontgalland, R. C., Moreira, V., & Melo, C. F. (2015). A experiência de ser empático para o psicoterapeuta humanista-fenomenológico iniciante. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672018000100002&lng=pt&tlng=pt
- Gonçalves, L. de O., Farinha, M. G., & Goto, T. A. (2016). Plantão psicológico em unidade básica de saúde: atendimento em abordagem humanista-fenomenológica. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 22(2), 225-232. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672016000200015&lng=pt&tlng=pt

- Husserl, E. (1989). *A ideia da fenomenologia* (A. Morão, Trad.). Lisboa: Edições 70. (Obra original publicada em 1907).
- Lima, F. L. A., Carvalho, A. R. R. F., & Pires, G. M. (2020). Plantão Psicológico como Estratégia de Clínica Ampliada: Uma Revisão Integrativa. *Revista Saúde e Ciência Online*, 9(1), 152-169. <https://doi.org/10.35572/rsc.v9i1.386>
- Mahfoud, M. (2013). Desafios sempre renovados: Plantão psicológico. In M. Tassinari, A. P. Cordeiro, & W. Durange (Orgs.), *Revisitando o Plantão Psicológico Centrado na Pessoa* (pp. 17-29). CRV.
- Merleau-Ponty, M. (1999). *Fenomenologia da percepção* (C. A. R. de Moura, Trad., 2ª ed.). Martins Fontes. (Obra original publicada em 1945).
- Minayo, M. C. S. (2009). Construção de indicadores qualitativos para avaliação de mudanças. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 33(1 Supl. 1), 83–91. <https://doi.org/10.1590/S0100-55022009000500009>
- Perches, T. H. P., & Cury, V. E. (2013). Plantão psicológico em hospital e o processo de mudança psicológica. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(3), 313–320. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000300009>
- Queiroz, M. S. N. (2014). Conciliação humanista: Aplicação da abordagem centrada na pessoa na resolução dos conflitos judiciais. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, 20(1), 104-110. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357733920013>
- Rebouças, M. S. S., & Dutra, E. (2010). Plantão psicológico: uma prática clínica da contemporaneidade. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 16(1), 19-28.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672010000100004&lng=pt&tlng=pt

Rogers, C. R. (1997). *Tornar-se pessoa* (5a ed., M. J. C. Ferreira & A. L. Lampejo, Trans.). Martins Fontes.

Rogers, C. R., & Kinget, G. M. (1977). *Psicoterapia e relações humanas: Teoria e prática da terapia não-diretiva* (Vol. 1, M. L. Bizzotto, Trad.). Interlivros.

Rogers, C. R., & Kinget, G. M. (1977). *Psicoterapia e relações humanas: Teoria e prática da terapia não-diretiva* (Vol. 2). Belo Horizonte: Interlivros.

Santos, C. B. (2004). Abordagem centrada na pessoa: Relação terapêutica e processo de mudança. Comunicação apresentada no Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca. *Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Fernando Fonseca*, 18–23. <https://doi.org/10.25752/psi.6071>

Santos, M. D., & Vieira, E. M. (2023). A autenticidade como experiência do terapeuta iniciante no plantão psicológico. *Revista da Abordagem Gestáltica*. <https://revistaabordagemgestaltica.com.br/index.php/go/article/view/104>

Schütz, D. M., & Itaqui, L. G. (2016). O silêncio na psicoterapia à luz da abordagem centrada na pessoa. *Revista do NUFEN*, 8(1), 76-90. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912016000100006&lng=pt&tlng=pt

Silva, E. F. G. da. (2018). Pesquisa qualitativa em psicologia clínica: uma possibilidade metodológica em diálogo com a fenomenologia hermenêutica. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 6(11), 145–159. <https://doi.org/10.33361/RPQ.2018.v.6.n.11.176>

- Souza, S. (Org.). (2022). *Plantão psicológico e saúde mental: Acolhimento on-line em tempos de crise*. Editora Fi. <https://doi.org/10.22350/9786559174829>
- Ribeiro, E. G., & Laneiro, T. (2020). Abordagem centrada na pessoa: Uma compreensão do aconselhamento psicológico (counselling). *Revista Enfermagem e Saúde Coletiva*, 5(2), 2-12.
- Tambara, N., & Freire, E. (1999). *Terapia centrada no cliente: Teoria e prática - Um caminho sem volta...* Edições Delphos.
- Tavora, M. T. (2002). Um modelo de supervisão clínica na formação do estudante de psicologia: A experiência da UFC. *Psicologia em Estudo*, 7(1), 121-130. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722002000100015>
- Tuzzo, S. A., & Braga, C. F. (2016). O processo de triangulação da pesquisa qualitativa: o metafenômeno como gênese. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 4(5), 140-158. <https://editora.sepq.org.br/rpq/article/view/38>

Apêndice A

Diário de Experiência do Plantão Psicológico

Data do atendimento:

Modalidade: () Presencial () On-line

Tempo aproximado de atendimento: _____ minutos

1. Descrição do Encontro Terapêutico

(Relato livre e descritivo do atendimento, incluindo: modalidade, principais demandas ou temas trazidos pelo cliente, características gerais do encontro, sem juízo de valor.)

2. Observações sobre o Processo Relacional

(Registro de percepções sobre a relação estabelecida com o cliente: momentos de conexão, fluidez ou rupturas na comunicação, sensação de presença, escuta, dificuldades no contato, etc.)

3. Reflexão Experiencial do Plantonista

(Expressão autêntica dos sentimentos, pensamentos e percepções pessoais durante e após o atendimento. Enfatizar como se manifestaram os princípios da ACP — empatia, congruência, aceitação incondicional — e o que o encontro provocou em você.)

4. Considerações (opcional)

(Espaço livre para registrar quaisquer outros aspectos relevantes que não foram contemplados nos tópicos anteriores.)