

Pandemia e pós-pandemia: o cuidar e a escuta ao adolescente

Pandemic and post-pandemic: caring for and listening to adolescents

Pinheiro L^a, Borges ERR^b

a: Psicóloga, Profa. Ms. e Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

b: Psicólogo, Mestrando em Psicologia Clínica e da Saúde pela Universidad Europea del Atlántico

RESUMO

Este artigo se propõe discutir concepções e práticas de cuidado de psicólogos que atuam no atendimento com adolescentes em tempos de pandemia. Tem como objetivo acompanhar a rotina e o cotidiano dos adolescentes e suas formas de promover o cuidado de si, e suas dificuldades de buscar recursos internos e externos para enfrentar o sofrimento causado pela pandemia da COVID-19. Trata-se de relato de experiência no atendimento psicológico online com o uso da Gestalt-terapia e a Fenomenologia. Foram realizados encontros com adolescentes da rede pública de saúde pelo programa Acolhendo Dá Pra Atender on-line. O cuidado foi trabalhado na prática, conscientizando os adolescentes dos seus recursos disponíveis para o enfrentamento, para que possam entender suas formas de cuidado de si e do outro e seus modos de interação com o mundo, buscando novos caminhos.

Descritores: adolescente, pandemia, cuidado, escuta

ABSTRACT

This article proposes to discuss concepts and care practices of psychologists who worked directly with adolescents during the pandemic. We analyzed and tracked the routine and daily life of such teenagers and observed their ways of promoting self-care and their difficulties in seeking internal and external resources to deal with the suffering caused by the COVID-19 pandemic. Care was worked on in practice, encouraging teenagers to become aware of the resources available for coping, so that they could understand ways of caring for themselves and others, and assess their ways of interacting with the world, seeking new strategies. The work relied on Gestalt-therapy and Phenomenology as an approach.

Descriptors: teenagers, pandemic, care, listen

INTRODUÇÃO

O presente artigo estrutura-se a partir de elaborações sobre o “cuidado” com adolescentes/jovens destacando seus modos de relação com o tema em períodos pandêmicos. Especificamente na clínica Gestáltica, onde o cuidado surge como uma temática, articulando com questionamentos sobre o sentido existencial da vida cotidiana, suas experiências, sofrimentos, relação do organismo com o meio, ou seja, o jovem presente e consciente ao mundo, descobrindo reais possibilidades de ser, modulando suas transformações frente ao sofrimento. Múltiplos fatores determinam a saúde mental do adolescente/jovem, e quanto mais exposto estiver a fatores de riscos, maior o impacto sobre ela. No caso do adolescente, a saúde mental se relaciona diretamente a uma boa qualidade de vida promovendo assim a felicidade e a autoconfiança para lidar com as diversidades da vida. Nessa boa qualidade de

vida, existem palavras poderosas que ao serem pronunciadas carregam os valores mais preciosos sobre o ser humano, em cada história de vida. Dentro dessa história não podemos deixar de lado o “cuidar”, palavra poderosa, muito empregada no contexto psicológico. Mas não podemos ficar só com a palavra, devemos transformá-la em ação. A palavra “cuidado” serve de conforto para o outro que escuta, mostrando um ato de carinho, amor e dedicação. Cuidar é mais que atenção; é uma atitude. Representa uma atitude de ocupação, preocupação, de responsabilização e de envolvimento afetivo com o outro.¹

Este estudo é fruto da experiência vivenciada no momento da pandemia na Casa do Adolescente (UBS-Pinheiros-São Paulo), por profissionais da área de psicologia, durante o atendimento aos adolescentes e seus acompanhantes no programa *Dá Pra atender?*² A proposta de trabalhar esse tema está ligada à experiência dos atendimentos psicológicos “on-line” com adolescentes em tempos de crise.

Quem cuida de quem? Como esse cuidado é feito? Kaur³ menciona que sabemos que faz parte da experiência humana sentir dor. Não tenha medo, abra-se e deixe-se cuidar...(p.152)

Enquanto psicólogos apresentamos o cuidar na prática, e presenciamos no aqui-agora como cuidamos e como o outro pratica o cuidado de si. É sempre bom lembrar que uma sessão psicoterapêutica diária dura em média 50/60 minutos, sendo que nas outras 23 horas do dia o cuidado é por conta do cliente e do meio onde está inserido, das trocas que são realizadas. O cuidado se estenderá até a próxima sessão onde um novo cuidado será abordado, discutido, vivenciado, estando a vida toda envolvida no cuidar de si..., pois você precisa ter vontade de passar o resto da vida antes de tudo, com você.³

O adolescente necessita confidenciar seu problema e por meio do atendimento sai com uma nova compreensão, uma opção e a possibilidade de lidar com ele.⁴

Procuramos situar as experiências de sofrimento dos adolescentes desencadeadas pela pandemia, dentro das suas possibilidades de existência, e as transformações através do cuidado e da liberdade. Isso acontece quando o psicólogo investiga o fenômeno do sofrimento e sua compreensão clínica de sofrer e cuidar, despertando atenção do cuidador/psicoterapeuta, tornando o objetivo de o encontro dinamizar as experiências cotidianas e não fixar somente no sofrimento.⁵

Toda essa explicação é para entendermos o quanto a palavra, o ato de “cuidar” ganhou os holofotes durante a pandemia. Em todo local que estávamos ouvíamos: “se cuida, tome cuidado, se proteja...”. Desta vez a preocupação é relevante pois a pandemia, que dura mais de dois anos e meio, deixou sua marca na vida de muitas pessoas, como traumas, lutos, perdas simbólicas e reais, algumas reversíveis, outras irreversíveis. E é durante esse

momento pandêmico que pensamos: onde está o adolescente? O que acontece com ele, pois também inserido no meio dessa dor, como vem se cuidando?

O adolescente procura ajuda para poder aprender a lidar com a sua dor. E foi a partir dos relatos e observações dos atendimentos durante a pandemia, que surgiu o Acolhendo Dá Pra Atender, oferecendo um acolhimento “on-line” para o adolescente, contextualizando a escuta psicológica qualificada no cuidar. Acolhendo Dá Pra Atender On-line surgiu como uma extensão de apoio ao programa Dá Pra Atender?, que também atende adolescentes e, antes da pandemia, acontecia de forma presencial. O objetivo deste estudo é acompanhar a rotina e o cotidiano dos adolescentes e suas formas de promover o cuidado de si, e suas dificuldades de buscar recursos internos e externos para enfrentar o sofrimento causado pela pandemia da COVID-19.

MÉTODO

Trata-se de um relato de experiência e a escuta e o cuidado são os instrumentos utilizados no programa Dá pra atender? e Acolhendo Dá Pra Atender On-line, beneficiando a população que necessita de apoio, suporte psicológico e nem sempre conta com ela no momento da emergência dessa necessidade.⁷

Utilizamos a abordagem da Gestalt-Terapia, que tem como base a fenomenologia e o existencialismo. A abordagem mostra a importância do adolescente estar consciente de seus recursos, sejam eles físicos ou psíquicos, reavaliando possibilidades e ressignificando suas perdas e sofrimentos, que estão no passado e no presente, mas que não queremos que atinjam o futuro.

Os atendimentos realizados na Casa do Adolescente de Pinheiros – Secretaria de Saúde do Estado de São Paulo, envolvem uma escuta acolhedora e o cuidado presente aos adolescentes e jovens que buscavam auxílio nos momentos de dificuldades experienciadas em suas vidas, na pandemia .

Relato de experiência

Visando trabalhar a interação do adolescente consigo e com o outro, proporcionamos uma reflexão na vida dos jovens em tempos de pandemia e o isolamento social em razão da COVID-19. Acolhemos os assustados com o momento, os que necessitavam ser amparados, os que queriam falar sobre o confinamento, o medo, a sensação de ansiedade, oferecendo apoio psicológico em meio a tanto sofrimento. Nos tornamos testemunhas da sua dor por meio

da nossa escuta. Mais do que angústias ou medos, escutou-se a vontade de interagir, de encontrar um ouvido solidário e capaz de trazer alívio ao que sofre, proporcionando um acolhimento a quem precisa e por quem sabe que pode responder indo ao encontro da saúde e bem-estar.

Como foi acima mencionado, a arte de cuidar em tempos de Coronavírus foi de modo on-line. O cuidado em seu formato psicoterápico possui um contato direto com o sofrimento, a “preocupação” com o outro auxilia o adolescente a “tornar-se”. As perdas causadas pela pandemia trouxeram a impossibilidade de encontrar-se, de corresponder-se com seu mundo e com o outro, de forma momentânea ou definitiva. O sofrimento sempre vem acompanhado de limitações de liberdade em seu sentido mais amplo, a pandemia contribuiu para além do sofrimento físico, o impedimento de liberdade restringindo o adolescente de fazer o que mais gosta que é estar com o outro, interagindo, realizando trocas com ele e o mundo que se encontra, vivendo de modo único, singular. Essa restrição forçou-nos a uma adaptação de perdas, e a psicoterapia auxiliou o jovem a lidar com essa falta de liberdade. Heidegger trabalha essa questão, dizendo que a liberdade não pertence ao ser do homem, antes é o ser do homem que pertence à liberdade, pois relaciona a liberdade no sentido de desvelamento, “*aletheia*”.⁶ Nas práticas psicoterápicas com adolescentes, as compreensões sobre a liberdade trazem importantes consequências, abrindo caminho para um novo pensar e agir dentro do sofrimento causado pela pandemia da COVID 19, marcas que ficarão para sempre na história de vida de muitos adolescentes.

O adolecer

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) cronologicamente a adolescência se estende dos 10 aos 19 anos, e pela Organização das Nações Unidas (ONU) começa aos 15 e termina aos 24 anos. Já o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) compreende a adolescência com a idade de 12 aos 18 anos. Ocorrem nesse período mudanças físicas, emocionais e sociais. O cérebro do adolescente também sofre alterações, pois o processo de mudança é dinâmico, havendo um aumento na produção da massa cinzenta nos lobos frontais.⁸

Nesse período, promover o bem-estar psicológico é fundamental para o desenvolvimento mental na vida adulta, sendo as mudanças universais.

Cerqueira Santos e Koller⁹ comentam que [...] a adolescência não foi só naturalizada, mas também percebida como uma fase difícil do desenvolvimento, algumas vezes sendo até

mesmo definida como semipatológica e carregada de conflitos “naturais”, ou seja, um período de crise e desequilíbrio. (p.20)

Vale destacar que a Abordagem Gestáltica traz o conceito de adolescência como um período de desenvolvimento íntegro e total, ou seja, o desenvolvimento ocorre através de sua interação com o ambiente. Em nenhum momento o jovem está separado do ambiente, portanto, nesse período é importante estar consciente para que tenha uma distinção entre o “Eu e o Outro”, permitindo que apareça sua singularidade na formação da sua personalidade.¹⁰

Sendo uma fase de transição da infância para a vida adulta, de crise e desequilíbrio, é nessa fase de mudança que o adolescente afeta e é afetado pelo mundo e pelo outro, procurando criar laços familiares e sociais na busca da construção da sua identidade.

Buscamos entender como o jovem se posiciona nesse “novo cenário”.

Pandemia

A presente pandemia chegou como um tsunami.

Começou no final de 2019 na China, e em pouco tempo tomou o mundo todo, trazendo grande sofrimento físico, psíquico, econômico e social, para a população global. Ou melhor, na sindemia¹¹, uma vez que o problema de saúde está relacionado a questões socioeconômicos, busca-se o equilíbrio socioambiental, pautando as escolhas de acordo com a perspectiva da promoção da saúde.

O adolescente/ jovem foi, no início da pandemia, pouco afetado fisicamente, mas o mesmo não pode ser dito sobre as questões psicológicas. Se o adolescente está sentindo ansiedade, isolamento, decepção por causa das mudanças trazidas pela pandemia do coronavírus, tem que saber que não está só. Muitos deles, como outras pessoas, tiveram as vidas viradas de ponta cabeça, viram pais perderem o emprego, familiares morrerem, se afastaram dos amigos devido ao isolamento/confinamento social. O adolescente teve que se adaptar a uma nova rotina, uma mudança drástica, sem mesmo ter um questionamento de “não vou fazer”, questionamentos esses que não foram possíveis de acontecer. Escolas tiveram aulas suspensas, a lousa virou a tela do computador ou do celular, sem espaço em casa, uma adaptação que não foi fácil para os adolescentes e os familiares, pois muitos não tinham computador, internet, enfim..., mas isso não foi o pior dos problemas. Com todas essas mudanças, se deparavam com muitas incertezas, e em alguns casos as mudanças afetaram tanto a vida que acabaram trocando o viver pelo sobreviver.

Neste período de pandemia, os adolescentes e as famílias trouxeram aos atendimentos psicológicos on-line os mais diversos conteúdos emergidos, ou não, de suas convivências e interações. Por exemplo, arrumar um cantinho silencioso para fazer aula com todos isolados dentro de casa foi bem complicado, e devido ao isolamento social o convívio com os familiares ficou mais difícil, e durante os atendimentos foram relatados pelos adolescentes muitas discussões, brigas, os conflitos que estavam passando, e a dificuldade em conseguir ser atendido, ser escutado para poder cuidar da sua dor.

O isolamento levou cada um a refletir sobre seu modo de vida, suas necessidades, aspirações, problemas relacionados à condição humana, tornando-os reclusos em sua própria casa e, às vezes, dentro de si mesmos. Em um dos atendimentos on-line, o pai retrata o filho (14 anos) dizendo que “não era nada psicológico, mas que não sentia nada”, acrescentando que, “nunca soube que nervoso dá dor de barriga, dor no corpo e, que isso era uma desculpa para não ir à escola”. No contato com o pai foi conversado que somos um ser único, singular. Foi sugerido a ele pensar, por exemplo, chegar ao hospital com a perna quebrada, lendo um livro. O pai diz ser impossível, que não haveria possibilidade de se concentrar na leitura. Mostramos que não importa a ordem, o psíquico atinge o físico e vice-versa. Por esse motivo pontuamos que as dores psíquicas podem ser causadas pelas perdas que afetam o adolescente em sua totalidade, principalmente considerando o momento que estamos vivenciando. Com a pandemia, o adolescente ficou assustado de ir à escola. Após a conversa, o pai percebeu o que o filho estava vivenciando.

Atendimento on-line

O atendimento psicológico on-line, oferecido para o adolescente no momento pandêmico, proporcionou uma escuta diferenciada visando auxiliá-lo a enfrentar suas limitações, dificuldades, sua dor.

O psicólogo desempenha o papel de agente transformador e, no trabalho desenvolvido nesse programa, observa-se que a atitude mais propícia a ser tomada é a de acolhimento, da escuta, desprovida de valores equivocados, de pré-julgamentos. Esse comportamento profissional proporciona ao adolescente a segurança que necessita para expor suas ideias e vontades, sabendo que elas serão respeitadas. *Dá Pra Atender?* Possibilita reconhecer que há um lugar onde buscar respostas para seus conflitos.

Talvez o adolescente não tivesse muita dificuldade de se adaptar a essa nova “realidade”, se não estivesse isolado, em casa, conectado ao uso do celular/computador. Nesse momento começaram a aparecer, ou agravaram-se, as crises de ansiedade, depressão, ideações

suicidas, autolesão entre outros comportamentos inadequados misturados aos excessos de informações, trabalhos, estudos, metas, sonhos, desejos, amor, raiva, um turbilhão de sentimentos envolvidos simultaneamente.

A busca de ajuda partia do próprio adolescente, pois alguns pais ou responsáveis por eles, não perceberam o sofrimento dos filhos, o impacto dessa mudança na vida dos jovens.

O acolhimento feito pelo profissional da saúde “é uma diretriz da Política Nacional de Humanização (PNH), que não tem hora nem local certo para acontecer [...] faz parte de todos os encontros do serviço de saúde”.¹² Dentro desse acolhimento, o psicólogo busca proporcionar ao adolescente uma escuta qualificada, observando o jovem como um todo em sua interação com o mundo, como no caso de uma jovem de 16 anos, encaminhada para a psicologia pela ginecologista do posto de saúde, que observou o sofrimento dela durante uma consulta de rotina. O adolescente compartilhando seus saberes e angústias facilita a escuta do psicólogo, que pode realizar o trabalho de heterossuporte para que o jovem, após o acolhimento, seja seu autossuporte.¹³

Tudo isso acontece com extremo cuidado, tema estudado desde a época dos gregos, no século V AC, até os dias de hoje. Quando falamos dos gregos sempre lembramos dos mitos, e com o cuidado não é diferente...

"Certo dia, ao atravessar um rio, Cuidado viu um pedaço de barro. Logo teve uma ideia inspirada. Tomou um pouco do barro e começou a dar-lhe forma. Após discussão, Saturno decidiu que está criatura será chamada Homem, isto é, feita de húmus, que significa terra fértil.¹⁴

Dessa forma o ato de cuidar é pensado como um processo contínuo no aqui-agora e o acolhimento como uma ação entre o psicólogo e o sujeito, sendo o “cuidar” observado como um processo e não somente uma ação final. Em um primeiro momento, pensar sobre o cuidado de si leva aos exercícios espirituais da filosofia antiga, mais precisamente aos estudos de Sócrates, que nos traz o conceito de “conhece-te a ti-mesmo”. Diante do exposto, a cultura ocidental trata o cuidado de si da seguinte forma:

“O cuidado de si foi obscurecido pelo princípio do conhece-te-a-ti-mesmo responsável por fazer emergir uma dupla interpretação no contexto da sociedade ocidental. Na primeira delas costuma-se representar o conhece-te a ti mesmo como uma espécie de descortinamento de uma interioridade inerente aquele que se utiliza do conhecimento para acessar determinada verdade [...] já a segunda compreende o conhecimento de si no campo das relações entre verdade e subjetividade.”¹⁴

Muitos filósofos trazem uma reflexão sobre o cuidado de si, como Sócrates, que destina o cuidado de si a todo o ser humano, pois não trata o cuidado de si como um conceito, mas sim como uma questão prática, onde o indivíduo faz suas escolhas pautadas em sua singularidade.¹⁴

Procurando se cuidar, uma adolescente (17 anos), recém-chegada de outro estado, ao procurar o atendimento on-line, comentou como se “sentia feia, cheia de espinhas, com roupas largadas. As meninas de São Paulo são mais arrumadas, estão maquiadas, com cabelo com escova, e por isso ficam tirando sarro do meu jeito, do meu sotaque”. No decorrer dos atendimentos, a partir do momento em que se sentiu acolhida, notou-se o processo de mudança, tentando entrar em contato com aquilo que acontecia em sua vida, em seu dia a dia, com as coisas consideradas por ela “ruins e dolorosas”.

Observamos que a maneira de pensar dos adolescentes está relacionada ao futuro incerto, o que gera ansiedade e desconforto. O trabalho inicial do acolhimento foi ampliar seu olhar para o momento presente, o “aqui-agora”, observando as formas de interação, consigo e com o ambiente, e através dos atendimentos e de suas (re) significações abrir novas possibilidades, criando caminhos inesperados e deixando de serem surpreendidas pelas limitações, cuidando de si.

O intuito da abordagem Gestáltica é trabalhar com o momento presente e a consciência como um todo, não separando o sujeito do ambiente, criando assim uma relação organismo/ambiente. O adolescente dentro dessa interação com o mundo é um ser biopsicossocial. Abordar essa interação do jovem com o meio despertará sua awareness, levando-o a perceber o que passa dentro e fora de si a cada momento.¹⁵

Dessa forma, a abordagem gestáltica, com a postura de acolhimento, disponibilidade de escuta, assim como o interesse pelas vivências e a valorização da experiência de vida dos adolescentes, permite uma aproximação maior entre os adolescentes, os membros da escola e as famílias, lidando com o aqui agora, com o momento presente.¹⁶

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após breve relato sobre o cuidado dentro do pensamento de alguns autores, vimos a forma como os psicólogos pensam o cuidado, principalmente em tempos de crise. Trabalhar com adolescentes é se abrir para um mundo de diversas possibilidades, deixando a criatividade fazer parte dessas possibilidades. O encontro com o jovem permite com que ele entre em contato com o seu mundo, entenda o seu momento presente sem apagar o seu passado, ressignificando suas formas de ver o momento presente.

O cuidado define a necessidade de ser humano, todos necessitamos diariamente do cuidado. Os desafios do dia a dia nos levam a projetar um cuidado futuro, buscando um eterno vir-a-ser. Moldamos e somos moldados pelo cuidado entendendo nossa capacidade de não ser. O cuidado não é tematizável, ele é presença, consciência de si e responsabilidade pelas atitudes e ações autênticas.

“A autenticidade está fundamentada no Dasein como distinta das práticas de uma sociedade particular. A autenticidade poderia acontecer em todas as culturas e por pessoas extremamente diferentes. O “Dasein” chama ou convoca os indivíduos a saírem de seus esquecimentos cotidiano e à sua “mais-própria potencialidade-de- “ser-um-si-mesmo”, independente das circunstâncias.”¹⁷

Deste modo, a prática em saúde mental pode permitir que adolescentes e jovens desenvolvam sua autonomia e se tornem atores da transformação da sociedade.

REFERÊNCIAS

1. Boff L. Saber cuidar: ética da humana compaixão pela terra. Petrópolis. (RJ): Vozes; 1999.
2. Pinheiro L. Adolescente? Dá pra atender. In: A Clínica Gestáltica com Adolescentes- Caminhos Clínicos e Institucionais. São Paulo: Summus; 2013.
3. Kaur R. Outros jeitos de usar a boca. São Paulo: Planeta; 2017.
4. Guedes AM et al. A consulta avulsa. São Paulo: Revista de Gestalt, ano 1, No 1; 1991.
5. Heidegger M. Ser e tempo. Parte I. (8ª . ed.). Tradução de Márcia de Sá Cavalcante. Petrópolis, RJ: Editora Vozes; 1999. (Original publicado em 1927).
6. Heidegger M. A questão da técnica. Ensaios e Conferências, 6ª ed. Petrópolis, RJ: Editora Vozes; 2010 (Palestra proferida originalmente em 1953).
7. Mahfoud M. (org.). Plantão Psicológico: novos horizontes. São Paulo: Companhia Ilimitada; 1999.
8. Borges ERR. Ser cuidado ajuda adolecer sem adoecer: o cuidado com adolescentes em tempos de pandemia. In: PINHEIRO, L. (Org.). Ado (l) e (s) cendo na Pandemia. São Paulo: Editora Lux; 2022.
9. Cerqueira Santos E, Neto OC. de M, Koller SH. Adolescentes e adolescências. Trabalhando com adolescentes: teoria e intervenção psicológica, p. 17-29; 2014.
10. Antony S, Zanella R. Trabalho com Adolescentes: (re) construindo o contato com o novo eu emergente. In: Frazão , L. M.; Fukumitsu, O. K. (org.) Modalidades de intervenção clínica em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus; 2016.
11. Horton R. Offline: COVID 19 is not a pandemic. The Lancet, vol. 396, no 10.255, p.874, 2020 09 26. [Acesso em 06 de junho 2022]. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/global-literature-on-novel-coronavirus-2019>.
12. Lacerda P. O que é acolhimento?. [citado em 17 de junho 2022] Disponível em: <http://redehumanizaus.net/94777-o-que-e-acolhimento>.

13. Sonnerborn D, Werba GC. Acolher, Cuidar e Respeitar: contribuição para uma teoria e técnica do acolhimento em saúde mental. *Conversas Interdisciplinares*, v. 8, n. 3, 2013.
14. Diaz VYSR. Foucault e Gadamer: Entre a Hermenêutica e a ética do cuidado de si. *CAPETFIL* [Internet]. 26º de março de 2017; 8(15):01-1. [citado 07 de julho 2022]. Disponível em: <https://periodicos.ufpi.br/index.php/pet/article/view/1993>.
15. Perls F, Hefferline R, Goodman P. *Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus; 1997.
16. Borges ERR, Pinheiro, L. Rodas de Conversa com o Adolescente do século XXI. In: PINHEIRO, L., ZANELLA, R. *Adolescência na Clínica Gestáltica*. São Paulo: Summus; 2021.
17. Scott E. C. Cuidado e autenticidade. In: Davis WB. *Martin Heidegger conceitos fundamentais*. Editora Vozes: Petrópolis; 2020.