

CARTILHA “VAMOS FALAR SOBRE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO ISOLAMENTO SOCIAL?”

Kelly Rodrigues de Oliveira¹

Marina Pante²

Resumo: O presente artigo refere-se à construção de uma cartilha como recurso didático de um grupo online intitulado “Vamos falar sobre as relações interpessoais no isolamento social?”, voltada para os adolescentes, realizado num serviço escola, como atividade integrante do Estágio Integrado em Psicologia I e II, nos meses de agosto e setembro de 2020. Com propósito de validar ações em saúde, uma das atividades obrigatórias a serem realizadas no estágio. Esse trabalho, tem como base a abordagem da Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC).

Palavras chaves: Cartilha; Isolamento social; Relações interpessoais; Adolescentes.

Abstract: This article refers to the construction of a booklet as a didactic resource of an online group entitled “Let's talk about interpersonal relationships in social isolation?”, aimed at adolescents, carried out in a school service, as an integral activity of the Integrated Internship in Psychology I and II, in August and September 2020. In order to validate health actions, one of the mandatory activities to be carried out in the internship. This work is based on the Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) approach.

Keywords: Booklet; Social isolation; Interpersonal relationships; Teenagers.

INTRODUÇÃO

É de extrema importância constituir ambientes que propiciem reflexões e debates dentro das instituições de ensino, com a finalidade de atingir a comunidade. Pensando especificamente na saúde psíquica, o serviço possibilita o planejamento e implementação de tais ações, promovendo saúde para a comunidade em geral, com o intuito de oferecer apoio e escuta qualificada (UNISC, 2021).

O atual cenário pandêmico requer muitas mudanças e adaptações no cotidiano, o que influencia, principalmente, nas relações interpessoais. O convívio face a face com os amigos, namorados, familiares, colegas, professores entre outros estão cada vez mais escassos e as

¹Acadêmico de Psicologia, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul/RS, kellyrod@mx2.unisc.br.

²Professora e Doutora em Psicologia, Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), Santa Cruz do Sul/RS,, marinapante@unisc.br

preocupações com os entes queridos, medos e incertezas sobre os projetos futuros mais presentes. Por isso se faz necessário ofertar um espaço para refletir sobre as relações interpessoais e auxiliar na ressignificação e identificação de recursos que facilitem a superação dos desafios desse período.

Para se alcançar esse propósito, é importante trabalhar algumas Habilidades Sociais (HS) que são um conjunto de comportamentos emitidos por uma pessoa em um relacionamento interpessoal, que envolvem a manifestação de sentimentos, desejos ou opiniões, de forma adequada ao contexto em que a pessoa está inserida. Estes comportamentos são sentimentos, atitudes, opiniões, ou direito de uma forma adequada e eficaz para com o contexto, respeitando o comportamento das outras pessoas, resolvendo problemas e diminuindo a probabilidade do surgimento de adversidades futuras (CABALLO, 2012).

AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO ISOLAMENTO SOCIAL EM CONTEXTO CLÍNICO

A clínica oportuniza a investigação de processos subjetivos inerentes ao sujeito em questão, percebendo suas particularidades, com objetivo de trabalhar a escuta e qualificar a prática. Entretanto, com o perpassar dos anos os processos clínicos estão modificando, pois quando se fala em clínica, não se remete estritamente ao ambiente do consultório, mas uma ampla possibilidade de atendimentos, que envolvem profissionais e sujeito na procura de um auxílio a determinadas questões, as quais abrangem a relação saúde/doença. Deve-se levar em consideração a clínica e suas diversas configurações no decorrer dos anos (MOREIRA; ROMAGNOLI; NEVES, 2007).

Deste modo, ao fazer uma breve contextualização sobre a clínica percebe-se que o significado do termo remete a atividades médicas direcionadas a doentes com propósito de delimitar um diagnóstico, prognóstico e/ou reescrever um tratamento. Inicialmente os atendimentos se baseavam nesta definição, sem considerar a subjetividade de cada paciente, não havia uma escuta além do apresentado, não existia uma investigação do contexto social daquele sujeito, da sua família, da sua história pessoal, seu cotidiano, não valorizava o indivíduo como ativo naquele tratamento, o principal foco de atenção era a doença. Aos poucos se apresentava a necessidade de se reestruturar a assistência em saúde prestada, considerando os aspectos biopsicossociais que permeiam a vida dos sujeitos (MOREIRA; ROMAGNOLI; NEVES, 2007).

A partir desta demanda e perante o desafio atual da saúde de humanizar o atendimento, surge a necessidade de uma Clínica Ampliada, que visa qualificar a maneira de se fazer saúde, aumentando a autonomia do sujeito, valorizando a sua história, com o foco de propiciar um atendimento integral ao sujeito. Essa nova clínica foi constituindo-se aos poucos, a partir de reflexões sobre o sujeito, onde então, pôde-se pensar e repensar novas políticas e práticas em saúde (CAMPOS, 2002).

Dessa forma, pensar no cuidado em saúde mental envolve pensar na integralidade do sujeito, do ambiente e das relações, pois o cuidado é um construto da cumplicidade de diversos atores apoiados em todos os contextos: sociais, econômicos, familiares, biológicos, psicológicos e culturais. E por isso, comprometer-se com o cuidado em saúde é o desafio de ir além dos discursos para se aproximar de práticas transformadoras do modelo assistencial (GENIOLE, 2008).

Neste sentido, os Processos Clínicos específicos da Psicologia, contam com o espaço para atender o outro em sua subjetividade e singularidade, onde se faz fundamental a escuta clínica, a fim de compreendermos as formas de cada sujeito de ser e estar no mundo. Com base na terapia cognitivo-comportamental, a clínica se mostra como um dispositivo para realizar intervenções com objetivo de diminuir sofrimento a partir da compreensão da subjetividade humana, entendida como uma interação recíproca entre crenças, emoções e comportamentos.

A população está sofrendo uma ameaça à saúde física e mental com o COVID-19, apesar das crianças e adolescentes serem menos contaminados na forma sintomática e grave, podem ser mais afetados no âmbito do desenvolvimento psicológico. Houve muitas mudanças e adaptações no nosso cotidiano, o convívio face a face com os amigos, namorados, familiares, colegas, professores entre outros estão cada vez mais escassos e as preocupações com os entes queridos, medos e incertezas sobre os projetos futuros mais presentes (LINHARES; ENUMO, 2020).

Foi necessário aprender novos métodos de ensino, o que aumentou e dificultou as demandas curriculares. Além disso, junto com a quarentena se intensificou o convívio com a família, o que pode desencadear conflitos. O isolamento social pode causar sensação de solidão, medo, insegurança, irritabilidade, angústia, tristeza e ansiedade para muitas pessoas. Com o propósito de fortalecer a capacidade de enfrentar as adversidades é importante refletirmos sobre nossas trajetórias e as relações interpessoais, para alcançar esse propósito, é importante trabalhar algumas Habilidades Sociais (HS) (LEME et al., 2019).

Conforme Del Prette & Del Prette (2017), o termo Habilidades Sociais (HS) consiste num conjunto de comportamentos sociais reconhecidos por algumas culturas, que podem possibilitar

adequado desempenho em tarefas interpessoais. Estes comportamentos são sentimentos, atitudes, opiniões, ou direito de uma forma adequada e eficaz para com o contexto, respeitando o comportamento das outras pessoas, resolvendo problemas e diminuindo a probabilidade do surgimento de adversidades futuras (CABALLO, 2012).

De acordo com Caballo (2012), para se estabelecer uma relação interpessoal bem-sucedida algumas HS são essenciais, tais como: iniciar e finalizar conversas; pedir ajuda; fazer perguntas e pedidos; defender-se; expressar agrado e desagrado; pedir mudança no comportamento do outro; lidar com críticas e elogios, dentre outros. Esse repertório de HS pode ser desenvolvido naturalmente e individualmente desde a infância nos diversos contextos. Entretanto, é comum ocorrer falhas neste processo de aprendizagem, acarretando déficits em habilidades sociais (PUREZA et al., 2012).

Deste modo, é relevante analisar o desempenho social, que consiste na forma a qual o sujeito desenvolve os comportamentos em determinados eventos, podendo ser caracterizado como socialmente competente ou não. Algumas experiências em relação à exposição social, principalmente quando há déficits nas HS, podem ser traumáticas para o sujeito, resultando em comportamentos de evitação de contextos sociais e apresentando um desempenho inferior nessas situações (DEL PRETTE & DEL PRETTE, 2017).

DESENVOLVENDO A CARTILHA

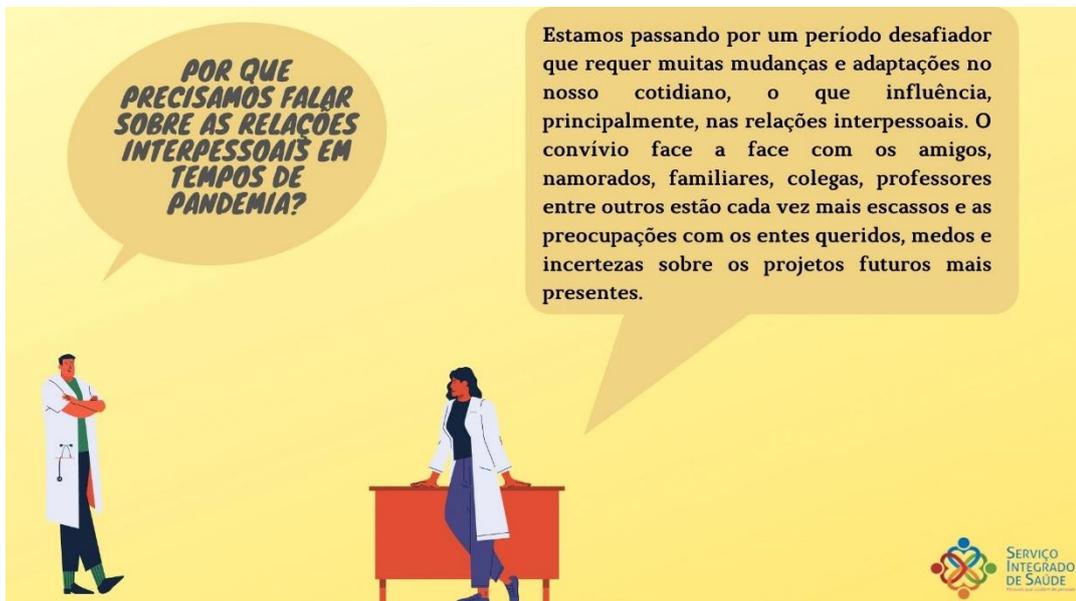
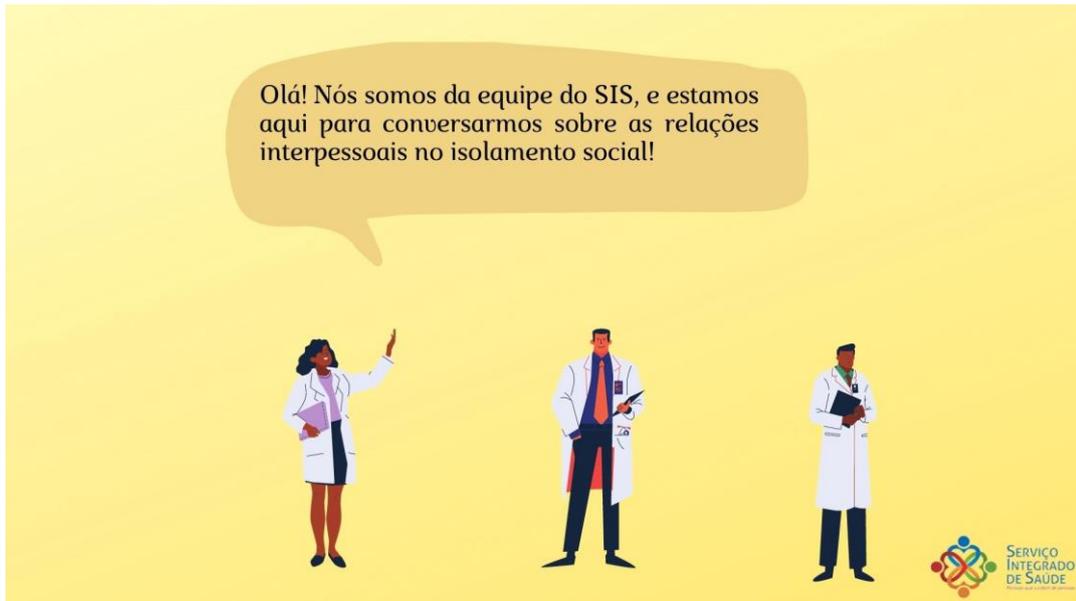
O desenvolvimento da cartilha se constituiu na elaboração do conteúdo baseado na TCC, na definição do designer e na revisão do material. O propósito desse recurso didático pautou na ideia de disponibilizar aos adolescentes um material para revisar as questões abordadas no grupo online e para aqueles que não conseguiram participar, considerando que muitos jovens não têm acesso a internet.

O designer da cartilha tem como objetivo passar as informações em forma de pequenos diálogos, num formato de fácil entendimento. Inicialmente foi proposto debater sobre a percepção das relações interpessoais em tempos de pandemia (o que mudou, aspectos positivos e negativos). Após se apresentou a introdução das habilidades sociais que inclui a comunicação assertiva, a empatia e o afeto, dos métodos que foram propostos para auxiliar na organização do tempo e qualidade de vida durante o isolamento. A revisão de todo material foi realizada em supervisão com a Doutora e professora Marina Pante.

A cartilha pode ser vista no arquivo abaixo:

Figura 1 – Cartilha "Vamos falar sobre as relações interpessoais no isolamento social?"





Foi necessário aprender novos métodos de ensino, o que aumentou e dificultou as demandas curriculares. Além disso, junto com a quarentena se intensificou o convívio com a família, o que pode desencadear conflitos.



O isolamento social pode causar sensação de solidão, medo, insegurança, irritabilidade, angústia, tristeza e ansiedade para muitas pessoas. Com o propósito de fortalecer a capacidade de enfrentar as adversidades é importante refletirmos sobre nossas trajetórias e as relações interpessoais!



O propósito desta cartilha é ofertar uma reflexão sobre as relações interpessoais e auxiliar na ressignificação e identificação de recursos que facilitem a superação dos desafios desse período.

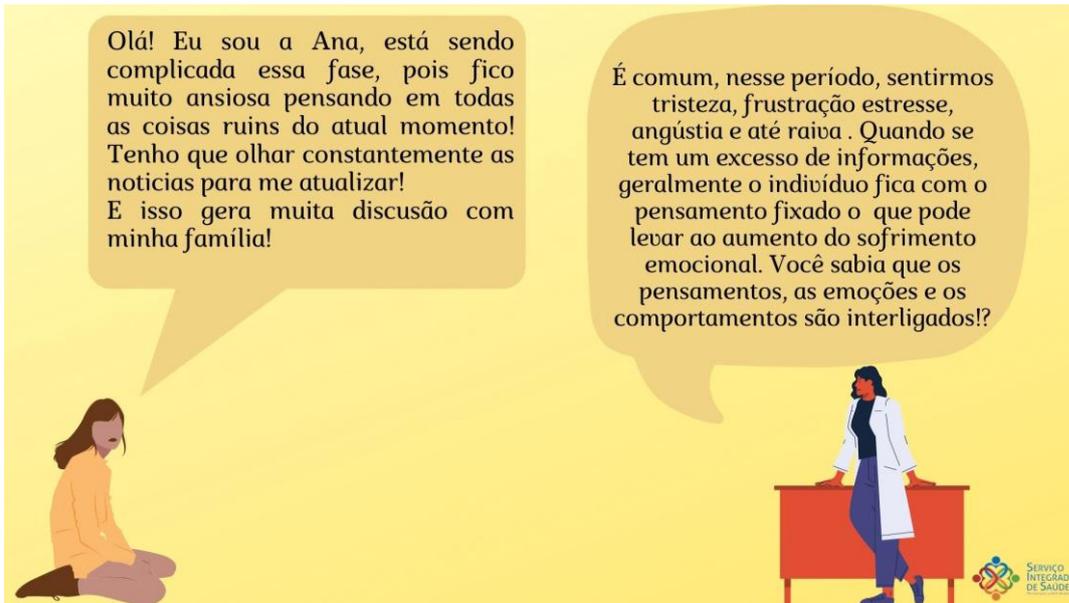
Serão trabalhadas algumas Habilidades Sociais que consideramos importantes nesse momento de quarentena.



As Habilidades Sociais (HS) são um conjunto de comportamentos verbais e não verbais constituído a partir da cultura de cada indivíduo, que podem facilitar a comunicação interpessoal .

O QUE SÃO AS HABILIDADES SOCIAIS?





Dedique um tempo para fazer atividades prazerosas. Como ler, meditar, ouvir música, dormir, assistir o filme e/ou série favorita...



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

A COMUNICAÇÃO INFLUENCIA NAS RELAÇÕES?

Sim, a forma como nos comunicamos reflete nas nossas relações

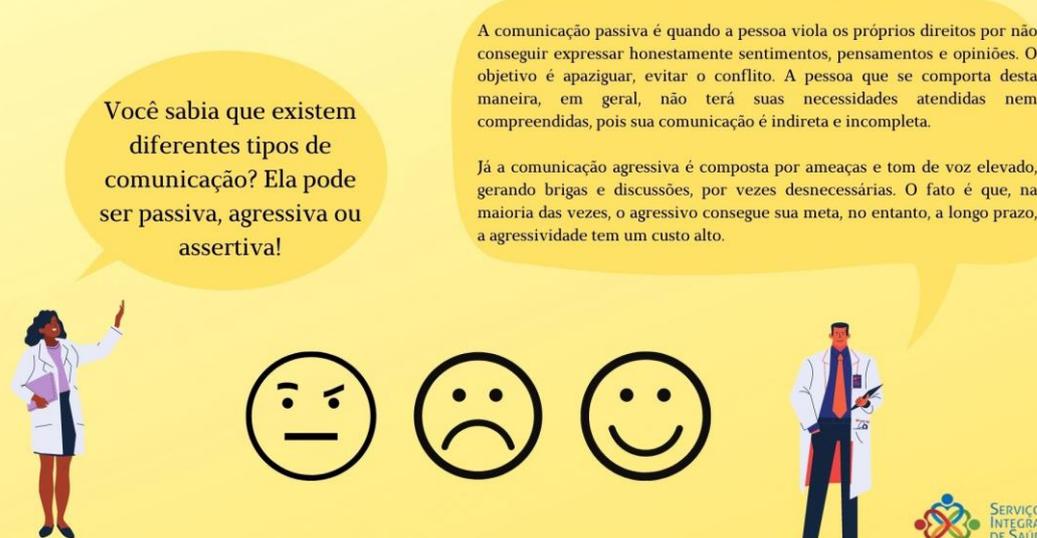


SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

Você sabia que existem diferentes tipos de comunicação? Ela pode ser passiva, agressiva ou assertiva!

A comunicação passiva é quando a pessoa viola os próprios direitos por não conseguir expressar honestamente sentimentos, pensamentos e opiniões. O objetivo é apaziguar, evitar o conflito. A pessoa que se comporta desta maneira, em geral, não terá suas necessidades atendidas nem compreendidas, pois sua comunicação é indireta e incompleta.

Já a comunicação agressiva é composta por ameaças e tom de voz elevado, gerando brigas e discussões, por vezes desnecessárias. O fato é que, na maioria das vezes, o agressivo consegue sua meta, no entanto, a longo prazo, a agressividade tem um custo alto.



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

Tem ainda a comunicação assertiva que refere-se à expressão direta, honesta e adequada de sentimentos, acompanhada dos comportamentos correspondentes. O comportamento assertivo é ativo, transparente, e é focado na solução, não no problema. Ele não ameaça, humilha, nem viola o direito dos outros. Além disso, gera uma sensação de bem-estar e dever cumprido, embora não assegure nenhum ganho.

São exemplos de uma comunicação assertiva:
 “Isso é o que eu acho”
 “Isso é o que eu sinto”
 “É assim que vejo a situação”



Existem situações onde é adaptativo ser passivo ou agressivo, isso dependerá do contexto e do seu objetivo numa determinada situação.



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

ME FALA SOBRE AFETO?



O afeto é o ato de se aproximar do outro por meio de contato visual, sorriso, toque, fazer e responder perguntas pessoais, dar informações livres, compartilhar acontecimentos de interesse do outro, cultivar o bom humor, partilhar de brincadeiras, manifestar gentileza, fazer convites e demonstrar interesse pelo bem-estar do outro



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE



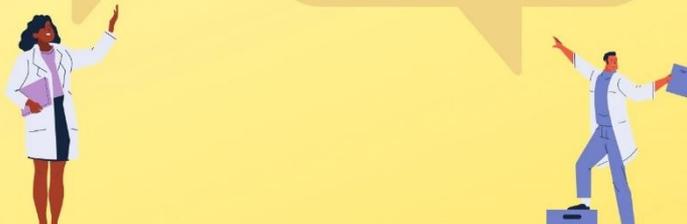
Em meio à uma pandemia, torna-se difícil estar perto fisicamente de outras pessoas que não fazem parte do seu convívio familiar. Porém, ainda é importante manter a afetividade com as pessoas que lhe são queridas!!



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

Utilize os diversos meios de comunicação que a tecnologia nos proporciona:

- Faça grupos online com seus amigos! Faça ligações, vídeo-chamada, ou troquem mensagens!
- Mantenha diálogos, compartilhando seus sentimentos e atividades e também escutando as histórias de seus amigos!
- Combinem atividades em conjunto: estudar, assistir filmes e séries ou realizar atividades físicas ao mesmo tempo!



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

A empatia pode ser entendida pela metáfora “colocar-se no lugar do outro”. Essa habilidade social diz respeito à capacidade de reconhecer, identificar, nomear e até mesmo sentir como o outro se sente diante de alguma situação



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

Através da empatia a pessoa consegue reagir de modo a expressar entendimento e compreensão. Comportar-se assim, com sensibilidade, tende a fortalecer vínculos de amizade, melhorar a comunicação, diminuir sentimento de culpa ou vergonha, aumentando a probabilidade de compartilhar dificuldades, sofrimentos ou conquistas

Nesse momento de isolamento social, é comum ter dificuldades de se adaptar à uma nova rotina, de conseguir se concentrar nos estudos e também de manter uma boa comunicação, tanto com os familiares quanto com os amigos. Por isso a importância de demonstrar compreensão com o que o outro está sentindo e vivenciando!



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

Você pode expressar a empatia através de frases como:

“Imagino como deve estar sendo difícil”
 “Você gostaria de conversar sobre o assunto?”
 “Se precisar desabafar, eu estou aqui para te escutar e ajudar a achar uma solução”
 “Como você está se sentindo no meio de tudo isso?”

COMO POSSO DEMONSTRAR EMPATIA?



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

Gostei muito de conversar com vocês durante minha quarentena. São tantas informações que não sei quais são confiáveis!

Pesquisamos alguns sites confiáveis para obter ajuda! Vou te passar!



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS)
<https://saude.gov.br/component/tags/tag/oms>
 ONU BRASIL
<https://nacoesunidas.org/>
 POLÍCIA CIVIL RS
<https://www.pc.rs.gov.br/inicial>
 DEFENSORIA PÚBLICA RS
<http://www.defensoria.rs.def.br/defensoria-publica-de-santa-cruz-do-sul>
 PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA CRUZ DO SUL
<https://www.santacruz.rs.gov.br/>
 CAPSIA SANTA CRUZ DO SUL
<http://capsiascs.blogspot.com/>



SERVIÇO INTEGRADO DE SAÚDE





REFERÊNCIAS

- CABALLO, Vicente. E. Manual de Avaliação Treinamento das Habilidades Sociais. São Paulo. Santos Editora, 2012.
- DEL PRETTE, Almir; DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira. Competência Social e Habilidades Sociais: manual teórico-prático. Petrópolis: Vozes, 2017.
- LEME, Vanessa Barbosa Romera et al . Habilidades Sociais e Prevenção do Suicídio: Relato de Experiência em Contextos Educativos. Estud. pesqui. psicol., Rio de Janeiro , v. 19, n. 1, p. 284-297, jan. 2019 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 02 ago. 2020



Fonte: Do autor (2020)

CONVERSANDO SOBRE AS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NO ISOLAMENTO SOCIAL

Ações em saúde tem como propósito a promoção e prevenção de saúde, destinadas às pessoas da comunidade. Pensando especificamente na saúde psíquica, o serviço possibilita o

planejamento e implementação de tais ações, promovendo saúde para a comunidade em geral, com o intuito de oferecer apoio e escuta qualificada (UNISC, 2021).

Ao estudar as demandas do momento, foi possível perceber da necessidade de abrir um espaço de escuta qualificada aos adolescentes com o propósito de debater sobre as interações interpessoais no isolamento social. Deste modo, foi construído um grupo aberto, online pela plataforma *google meet*, direcionado para adolescentes (dos 12 anos aos 18 anos de idade), com encontros semanais, buscando ofertar uma reflexão sobre as relações interpessoais e auxiliar na ressignificação e identificação de recursos que facilitem a superação dos desafios desse período, por ser na modalidade online foi proposto no máximo seis participantes. A divulgação do grupo aconteceu através do LAPS (Laboratório de Práticas Sociais) e nas redes sociais (*facebook e Instagram*).

O grupo foi estruturado em quatro encontros, período que a primeira autora estava no serviço, podendo ter seguimento. No primeiro encontro foi apresentado a proposta do grupo e verificado com os participantes os assuntos que consideravam relevantes a serem trabalhados, além de debater sobre a percepção de cada componente sobre suas as relações interpessoais em tempos de pandemia (o que mudou, aspectos positivos e negativos) e finalizando com a introdução das habilidades sociais. No segundo encontro foram retomadas as discussões direcionadas para a comunicação assertiva.

E no terceiro e quarto encontro abordamos questões sobre empatia e afeto, além de propor métodos que auxiliam na organização do tempo e qualidade de vida no isolamento. Além da cartilha foi confeccionado um vídeo com tutorial para acessar a sala *google meet*, para facilitar o acesso. Foi uma atividade de muito aprendizado, tanto para nós enquanto acadêmicas, que nos desafiamos em propor um grupo de modalidade online para os adolescentes num período atípico, quanto para os adolescentes que mesmo não sabendo inicialmente a proposta do grupo e não aderindo os encontros se permitiram dialogar um pouco sobre suas relações interpessoais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve por objetivo abordar a Ação em Saúde referente as relações interpessoais no isolamento, desenvolvida no Serviço Integrado de Saúde (SIS), da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), assim como elucidar, a partir da correlação entre teoria e prática, a importância dessa mobilização. Portanto, expõe-se a relevância da iniciativa da ação, que busca abordar uma temática que precisa ter um espaço de escuta qualificada aos adolescentes com o propósito de debater sobre as interações interpessoais no isolamento social.

Desta forma, percebo a Ação em Saúde desenvolvida, como positiva em todo o seu contexto, uma vez que proporcionou experiências de aprendizado, tanto para nós enquanto mediadores da ação, como para os adolescentes envolvidos. Trabalhar em grupo é uma prática desafiadora, principalmente de modo online, que possibilita colocar-se no lugar do outro e refletir sobre o processo. Deste modo, espera-se que esta Ação em Saúde possa levar os participantes a disseminar a proposta desenvolvida sobre a importância em falar sobre as relações interpessoais no isolamento.

REFERÊNCIAS

CABALLO, V. C. *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. São Paulo: Editora Santos, 1 ed., 2012.

CAMPOS, Gastão Wagner de Souza. A clínica do sujeito: por uma clínica reformulada e ampliada. *Revista Saúde Paidéia*, São Paulo: Hucitec, 2002. Disponível: <<http://www.pucsp.br/prosaude/downloads/bibliografia/CLINICAampliada.pdf>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. *Competência Social e Habilidades Sociais: manual teórico-prático*. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

GENIOLE, Leika Aparecida Ishiyama (Org.) et al. *A Clínica Ampliada no Contexto da Atenção Primária em Saúde*. Portal da Saúde. Editora UFMS, 2008. Disponível em: <<http://www.portalsaude.ufms.br/manager/titan.php?target=openFile&fileId=551>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

LEME, Vanessa Barbosa Romera et al. Habilidades Sociais e Prevenção do Suicídio: Relato de Experiência em Contextos Educativos. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 284-297, jan. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100016&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em 20 mai. 2021.

LINHARES, Maria Beatriz Martins; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Reflexões baseadas na Psicologia sobre efeitos da pandemia COVID-19 no desenvolvimento infantil. *Estud. psicol. (Campinas)*, Campinas, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100510&lng=en&nrm=iso>. Acesso 20 mai. 2021.

MOREIRA, J. O.; ROMAGNOLI, R. C.; NEVES, E. de O. O surgimento da clínica psicológica: da prática curativa aos dispositivos de promoção da saúde. *Psicologia ciência e profissão [online]*, Brasília, v. 27, n. 4, p. 608-621, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v27n4/v27n4a04.pdf>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

PUREZA, Juliana da Rosa et al. Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 1, p. 2-9, jun. 2012.

Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 20 mai. 2021.

UNISC. Curso de Psicologia. *Ênfases do Curso*. Santa Cruz do Sul: UNISC, 2021. Disponível em: <<https://www.unisc.br/pt/cursos/todos-os-cursos/graduacao/bacharelado/psicologia/enfases-do-curso>>. Acesso em: 20 mai. 2021.