



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Terapia do Esquema Emocional on-line para profissionais de saúde atuantes na COVID-19: Um relato de experiência

Autores Jéferson Pereira Batista ¹, Beatriz Ferreira da Cruz ¹, Vanda Silva de Araújo ¹, Yves Martins Varela ¹, Lucas Rafael Medeiros da Silva ¹, Neuciane Gomes da Silva ¹, Maria José Nunes Gadelha ¹

Instituição ¹ UFRN - Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Lagoa Nova; CEP: 59078970; Natal/RN)

Resumo

introdução

O cenário pandêmico atual da COVID-19 trouxe diversos impactos, enfatizando consequências à saúde mental dos profissionais de saúde.

Objetivos

Objetiva-se relatar a experiência em um projeto de extensão envolvendo a condução de um grupo psicoterapêutico on-line voltado para profissionais de saúde atuantes na pandemia da COVID-19.

Métodos

Os atendimentos foram baseados na Terapia do Esquema Emocional (TEE), modelo teórico pautado na Terapia Cognitivo-comportamental (TCC). O grupo operou de novembro a dezembro de 2021 e a seleção dos participantes ocorreu através do preenchimento de um formulário on-line na plataforma Google Forms, sendo selecionados 10 membros. No entanto, apenas seis participantes compareceram ao primeiro encontro, sendo um homem e cinco mulheres, com idade média de 35,33 anos, da área de Psicologia, Enfermagem e Serviço Social. O protocolo envolveu sete sessões, sendo a primeira delas individual. Os encontros ocorreram no formato síncrono, na plataforma Google Meet e o *link* das sessões era gerado através do *e-mail* institucional, promovendo maior segurança quanto à integridade das informações fornecidas pelos participantes. Os temas abordados envolveram: 1) Triagem e orientação para grupo; 2) Apresentação dos integrantes e contrato terapêutico; 3) Psicoeducação do modelo cognitivo e metaemocional; 4) Validação emocional; 5) Mitos emocionais; 6) Estratégias adaptativas e desadaptativas; e 7) Fechamento e *feedback* grupal.

Resultados

As atividades do grupo foram finalizadas com quatro profissionais, em que os participantes relataram diminuição nos níveis de estresse e ansiedade em situações que antes evocavam emoções intensas e melhores relações no ambiente familiar, assim como no trabalho. O grupo relatou também ter acatado as estratégias adaptativas sugeridas, demonstrando satisfação com o material de psicoeducação apresentado, informando ganhos nas capacidades de identificação, aceitação e na ressignificação da experiência emocional, além da melhora na qualidade do sono e adesão de hábitos de autocuidado.

Discussão

As mudanças foram atribuídas pelos participantes à aquisição de habilidades para manejo de respostas emocionais intensas, facilitada através de técnicas, intervenções e reflexões utilizadas no decorrer do processo psicoterapêutico. Tais resultados corroboram com a literatura acerca do tema que relatam a efetividade da TCC on-line grupal, referentes à identificação e manejo das emoções e adesão às práticas de *mindfulness*. No geral, sugere-se que, apesar da evasão e das falhas de conexão da *internet*, a TEE apresentou viabilidade de aplicação no formato on-line, tendo sido identificados impactos positivos da intervenção grupal na vida pessoal e laboral dos profissionais de saúde atuantes no enfrentamento da COVID-19.

Palavras-chaves: COVID-19, profissionais de saúde, on-line, TCC