



## **Atendimento de crise na pandemia covid-19 na perspectiva da psicologia formativa**

### **Crisis care in the covid-19 pandemic from the perspective of formative psychology**

DOI: 10.56238/isevjhv2n3-002

Recebimento dos originais: 01/05/2023

Aceitação para publicação: 22/05/2023

**Leila Cohn**

E-mail: leilacohn@gmail.com

**Izilda Cristina Martins Cordeiro**

**Karina Tiemi Kikuti**

**Ronaldo Destri de Moura**

**Julia Landgraf Pupo**

#### **RESUMO**

Este artigo versa sobre o Projeto Atendimento de Crise implementado por uma equipe dos grupos profissionais do Centro de Psicologia Formativa® do Brasil durante a pandemia COVID-19 no ano de 2020. Os atendimentos foram feitos no modo online, na abordagem da Psicologia Formativa®, fundada por Stanley Keleman. O Projeto teve como objetivo oferecer às pessoas meios de regular suas respostas emocionais às mudanças abruptas impostas pela pandemia, ao mesmo tempo em que aprendiam a formar soluções adaptativas para a crise.

**Palavras-chave:** Psicologia formativa, Pandemia COVID-19, Crise, Regulação emocional, Stanley Keleman, Anatomia emocional, Auto influência voluntária.

#### **1 INTRODUÇÃO**

Em contextos de graves crises sociais, torna-se mais evidente a preocupação com a saúde mental da população. A pandemia COVID-19 foi uma dessas crises, que alcançou proporções globais e caracterizou-se como a maior emergência de saúde pública enfrentada pela comunidade internacional nas últimas décadas. (World Health Organization [WHO], 2020).

Uma crise dessa magnitude gera mudanças significativas em diferentes esferas do viver para a população como um todo. Estas mudanças desafiam a estabilidade emocional da população e a capacidade de enfrentamento à situações novas. Nesse contexto, são necessários esforços emergenciais de profissionais de diversas áreas do conhecimento para lidar com a crise. (BRASIL, 2020).

Em abril de 2020, membros dos grupos profissionais do Centro de Psicologia Formativa do Brasil se reuniram para discutir a adaptação ao trabalho remoto: desafios, ferramentas e possibilidades. Nesses encontros surgiu o anseio de dar uma contribuição à sociedade através de um serviço de atendimento de crise gratuito.

Organizou-se o projeto Atendimento de Crise online, que teve como objetivo oferecer suporte no contexto da pandemia COVID-19 e seus desdobramentos. O Projeto visava ajudar as pessoas a desenvolver estratégias adaptativas e meios de influenciar suas respostas emocionais às mudanças abruptas impostas pela pandemia. Todo o trabalho foi realizado dentro do corpo teórico-metodológico da Psicologia Formativa® de Stanley Keleman, que será brevemente apresentada neste artigo.

Este trabalho relata o processo de criação e realização do Projeto e contém problemas apresentados, estratégias de atendimento, orientações oferecidas, feedback da população atendida, análise dos resultados, considerações finais e desdobramentos do Projeto.

## **2 A PSICOLOGIA FORMATIVA E SUA METODOLOGIA**

A Psicologia Formativa®, desenvolvida por Stanley Keleman na década de 1970 é uma abordagem evolucionista que vincula de modo indissociável a realidade anatômica e a realidade existencial humana. Para Keleman, o ser humano é um processo subjetivo corporificado em constante reorganização de si mesmo e a experiência subjetiva está fundada na organização anatômica (Cohn, 2007). Alterações na postura anatômica influenciam a realidade emocional e cognitiva. Baseado nas propriedades de plasticidade somática e neural e na capacidade de autorregulação muscular-cortical voluntária, Stanley Keleman desenvolveu uma metodologia (Keleman, 1987, 2007b), coerente com o seu modo de pensar.

A Psicologia Formativa® parte da premissa de que uma pessoa sempre pode influenciar de algum modo a sua forma de estar no mundo. O Trabalho Formativo é um processo educativo que visa aumentar a participação voluntária no processo de auto-organização e desenvolvimento pessoal.

A auto influência voluntária se faz através de mudanças no micro e no macro comportamentos, envolvendo tanto posturas muscular-emocionais quanto ações no mundo. A Metodologia Formativa inclui o protocolo da Prática Formativa, a elaboração de somagramas e a organização de novas narrativas. A Prática Formativa trabalha no âmbito do micro comportamento usando micro movimentos voluntários. O Trabalho Formativo no âmbito do macro comportamento

se dá com a implementação de ações no mundo, seja através da organização de novas rotinas ou da reestruturação de hábitos cotidianos.

A Prática Formativa é um processo experiencial educativo cuja ação muscular voluntária afeta a experiência pessoal e cria novas possibilidades de comportamento e experiência e novos mapas cerebrais. O protocolo da Prática usa o esforço muscular-cortical voluntário (EMCV) para diferenciar graus de intensidade e duração nas posturas muscular-emocionais. (Cohn, 2016).

O protocolo da Prática contém uma sequência de passos que se iniciam com a organização de um modelo muscular da atitude emocional, estabelecendo de imediato uma relação entre postura muscular e experiência subjetiva. Os passos seguintes envolvem a criação de gradações distintas na intensidade da postura muscular, não ir e vir em pequenos passos que amplia a percepção da pessoa sobre como ela faz algo e sobre o efeito da sua ação. A repetição da Prática possibilita o aprendizado da modulação voluntária de atitudes emocionais e comportamentos e a estabilização de novas conexões cerebrais.

### **3 O PROJETO ATENDIMENTO DE CRISE**

#### **3.1 A CRISE NA PANDEMIA E O PROCESSO DE TRANSIÇÃO**

A pandemia COVID-19 configurou um momento de instabilidade, gerou uma série de indagações acerca do presente e do futuro e demandou uma ampla reorganização no viver. A necessidade do distanciamento reduziu o contato social e a convivência no ambiente doméstico se tornou intensa. O trabalho e os estudos passaram a ser remotos e fez-se necessária uma adequação à vida online.

As mudanças configuraram um processo de transição com vivências de indefinição, instabilidade e incerteza, e por vezes experiências de desorientação e de “não saber o que fazer”. Para algumas pessoas, situações como esta podem gerar respostas emocionais intensas, que incluem susto, sobressalto, medo, ansiedade, desânimo e desesperança, em maior ou menor grau.

Stanley Keleman (1979) descreveu a transição como um processo que envolve simultaneamente a finalização de uma maneira habitual de agir, uma experiência de indefinição e um período de formação e consolidação de novos comportamentos. Este processo é dinâmico e envolve uma relação contínua entre estabilidade e instabilidade, organização e desorganização de modos de funcionar. O processo formativo é uma jornada de aprendizagem em pequenos passos com uma participação pessoal crescente. A experiência da capacidade de auto influência voluntária desorganiza a impotência e gera autoconfiança e empoderamento. (Keleman, 2007b).

Os atendimentos deste Projeto basearam-se nesta compreensão do processo de transição e tiveram como foco a reorganização voluntária de macro e micro comportamentos, incluindo o protocolo da Prática Formativa, com o intuito de estabelecer respostas mais adaptativas à nova situação.

#### **4 HISTÓRICO**

O projeto Atendimento de Crise aconteceu de maio a dezembro de 2020. Os três primeiros meses foram dedicados à elaboração e estruturação do Projeto, formação da equipe de trabalho, desenvolvimento dos materiais de apoio, treinamento em atendimento focal e uso da plataforma Wix. Os atendimentos foram realizados de agosto a dezembro, quando se deu a finalização dos trabalhos.

#### **5 ESTRUTURA**

A equipe do Projeto foi composta por uma supervisora, uma equipe de coordenação, uma equipe de atendimento e uma parceria com outro projeto semelhante, totalizando dezessete profissionais da área da saúde e educação.

Para participar do Projeto era necessário ter experiência clínica de no mínimo três anos, e pelo menos dois anos de experiência em atendimento de crise. Todos os integrantes do grupo faziam parte dos Cursos Profissionais do Centro de Psicologia Formativa do Brasil.

A organização do trabalho envolveu reuniões regulares da coordenação, reuniões e supervisões quinzenais com toda a equipe e plantão de apoio quinzenal da coordenação. Para facilitar a comunicação interna criou-se um grupo de WhatsApp e um e-mail do Projeto.

O Projeto ofereceu dois tipos de atendimento online: individual e em grupo. A divulgação ocorreu via redes sociais dos colaboradores, por meio de folders digitais.

Foram produzidos os seguintes materiais:

- O projeto e suas regras de funcionamento.
- Manual de Atendimento de Crise.
- Descrição dos grupos de atendimento.
- Termo de compromisso do atendido.
- Relatório de atendimento.
- Relatório final do profissional.
- Folder de divulgação.

Os interessados no Atendimento de Crise deveriam acessar um link da plataforma eletrônica para agendar uma entrevista. A plataforma continha um texto explicativo do Projeto, os horários disponíveis para atendimento, um formulário com dados gerais e um termo de compromisso.

## 6 SERVIÇOS OFERECIDOS

### 6.1 ATENDIMENTO DE CRISE INDIVIDUAL

O Atendimento Individual seguiu um protocolo criado especificamente para o momento da pandemia. O trabalho realizado visou auxiliar as pessoas a aprender o exercício da auto influência voluntária e incluiu orientações pragmáticas para possibilitar o bem-estar cotidiano.

O atendimento compreendia de 1 a 3 encontros via chamada de vídeo ou telefone com duração de trinta minutos cada. A escuta do terapeuta incluía a observação do tom de voz, o ritmo e o grau de excitabilidade presente da fala, o problema apresentado e o estado emocional da pessoa. As orientações visavam diminuir a intensidade do estresse, regular o esforço, manejar a experiência emocional e estruturar uma rotina funcional para auxiliar a pessoa a sair do pico da crise.

As seguintes questões nortearam o trabalho dos terapeutas:

- Como a pessoa está respondendo à pandemia (atitude emocional, comportamento e padrão de pensamento)?
- O que a pessoa precisa reorganizar no seu modo de funcionar para lidar com a crise atual?
- Como a pessoa pode formar uma rotina funcional e adaptativa à nova situação?

No primeiro encontro o terapeuta buscava compreender o estado geral da pessoa e como a pandemia impactou sua vida, investigando o seu estado emocional e a relação deste com a crise atual. Este atendimento incluía uma pesquisa detalhada sobre a rotina da pessoa: padrões de sono, apetite, higiene, lazer, afazeres, socialização, estrutura de suporte e saúde geral. Indagava-se também especificamente sobre as mudanças ocorridas relativas à família, trabalho, alimentação, situação financeira, cuidado da casa, vida sexual, animais domésticos e relação com vizinhos. Verificava-se a ocorrência de violência doméstica e o consumo de drogas e álcool.

Neste encontro o terapeuta fazia sugestões concretas para estruturar a rotina, regular o esforço e modular o estresse. Estas orientações incluía: regulação da alimentação, sono e trabalho; organização de momentos de convívio em família; realização de atividade física; inclusão

de momentos de lazer; regulação do contato interpessoal no cotidiano doméstico; estabelecimento de tempos de pausa nas rotinas diárias; diminuição das exigências no dia-a-dia e implementação de rotinas de suporte; diminuição da exposição às notícias sobre a pandemia.

Ao final do atendimento checava-se a possibilidade de aplicação das orientações oferecidas: “Você acha que é possível usar essas orientações no seu dia-a-dia?”; “Dentre as orientações oferecidas, escolha uma que você considere mais fácil para começar a aplicar no seu cotidiano”. A partir da resposta da pessoa, orientava-se a implementação das mudanças em pequenos passos, acrescentando uma de cada vez até a estabilização das novas rotinas.

O segundo encontro dava seguimento à conversa inicial e eram feitos os ajustes necessários a partir do feedback da pessoa. O foco se mantinha no que precisava ser reorganizado para continuar a reduzir o estresse, exercer a auto regulação emocional e manejar a crise de modo satisfatório.

O protocolo da Prática Formativa poderia ser utilizado no segundo ou terceiro encontros, com o intuito de desenvolver a auto influência voluntária para alterar estados emocionais e comportamentos. A aplicação da Prática Formativa se deu por meio de exercícios que possibilitaram a redução do estresse e a modulação da intensidade emocional.

O trabalho foi feito através de gestos manuais com a seguinte consigna: “Vamos fazer um exercício usando as mãos e observar como você pode influenciar o seu estado emocional.” Após a prática conversava-se sobre o efeito obtido e sobre a capacidade da pessoa repetir o exercício no cotidiano para estabilizar o que foi aprendido e formar uma nova memória.

Caso necessário, era agendado o terceiro atendimento para consolidar o que foi aprendido nos anteriores e fazer um fechamento.

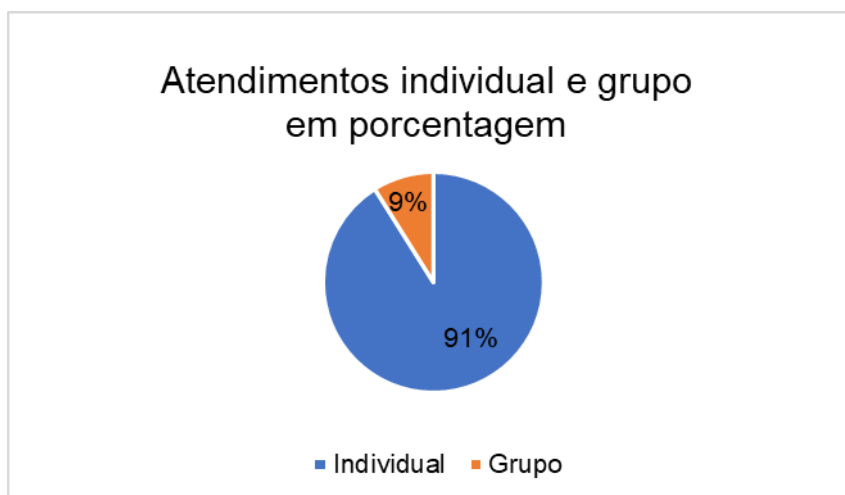
## 6.2 ATENDIMENTO DE CRISE EM GRUPO

O Atendimento de Grupo era composto de 1 a 3 encontros com duração de 1h30 e oferecia sete opções com os seguintes temas: Saindo do Isolamento; Equilíbrio Corporal; Dança Interior; Mulheres Maduras em Tempos de Pandemia; Grupo Suporte para Mulheres; dois Grupos para Pais.

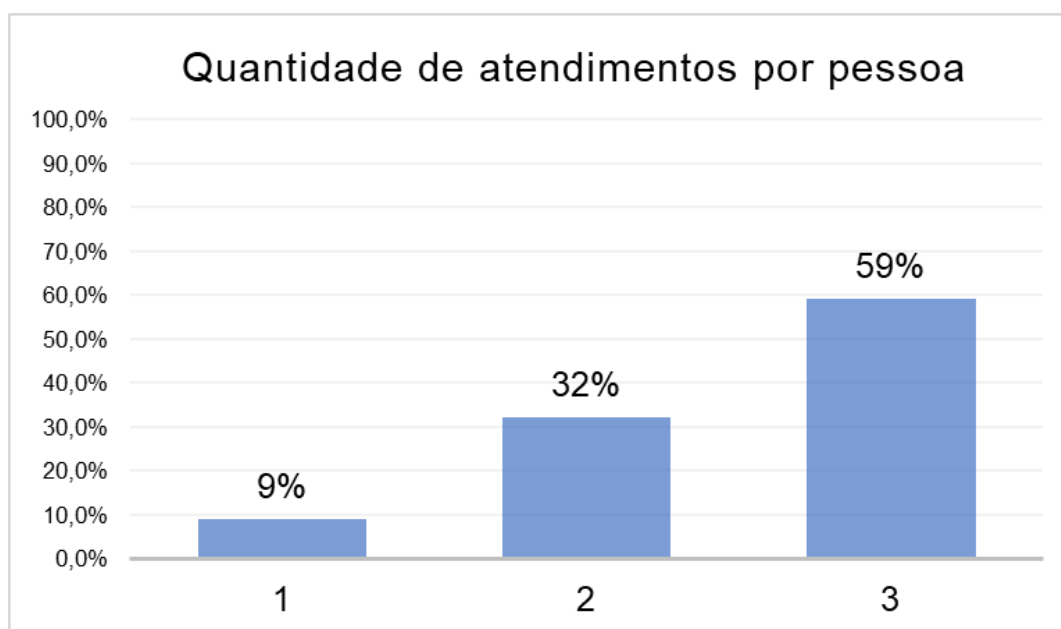
A dinâmica de trabalho de cada grupo foi planejada pelo facilitador de acordo com o tema do grupo e os objetivos gerais do Projeto. O ingresso no grupo se dava através de uma entrevista com o facilitador via chamada de vídeo ou telefone.

## 7 PERFIL DA POPULAÇÃO ATENDIDA

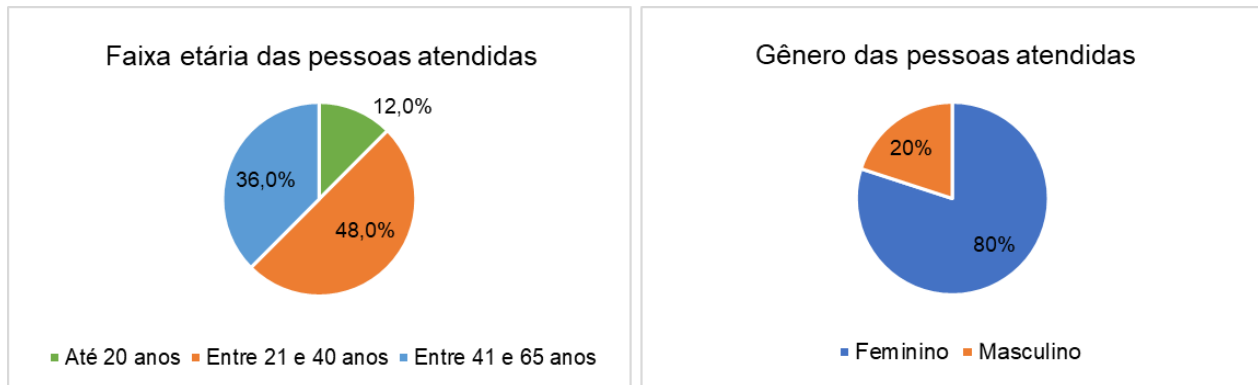
Ao todo 25 pessoas participaram do Projeto, perfazendo um total de 56 atendimentos, sendo 51 individuais e 05 em grupo. Os dados da população atendida estão apresentados abaixo.



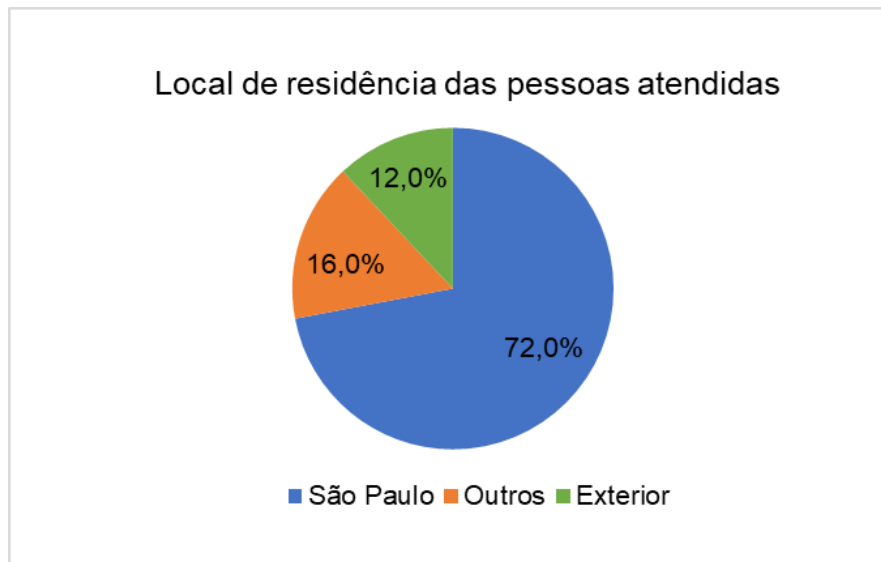
Foram realizados três atendimentos para 59% das pessoas atendidas, dois atendimentos para 32% e somente um atendimento para 9%, indicados no gráfico abaixo



A faixa etária das pessoas atendidas ficou entre 13 e 65 anos, sendo 12,0% até 20 anos, 48,0% entre 21 e 40 anos e 36,0% entre 41 e 65 anos. 80% eram do gênero feminino e 20% masculino.



O local de residência da maioria das pessoas atendidas foi o estado de São Paulo (72%). Houve também atendimento para indivíduos em outros estados (16%) e no exterior (12%):



O nível educacional das pessoas variou entre o Ensino Superior e o Ensino Fundamental Incompleto. As pessoas tinham profissões e atividades diversas: dona de casa, estudante, artista plástica, gerente comercial, cozinheira, psicóloga, professora, cuidadora, costureira, tradutora e antropóloga. Dessas pessoas, 65% estavam trabalhando e 35% não.



Nenhuma das pessoas atendidas teve COVID-19 no período em que o Projeto funcionou e somente uma pessoa relatou ter tido contato com alguém infectado.

## 8 COMPILAÇÃO DOS DADOS DOS ATENDIMENTOS

Após cada atendimento, o terapeuta elaborava um relatório que contemplava os seguintes temas:

1. Problemas apresentados: queixas, eventos desorganizadores, dificuldades emocionais e sintomas.
2. Orientações oferecidas.
3. Efeitos das orientações oferecidas.
4. A aplicação da Prática Formativa e seus efeitos.
5. Socialização durante a quarentena.
6. Feedback geral dos atendimentos.

A síntese dos dados compilados será apresentada a seguir, em ordem decrescente, iniciando com as respostas mais frequentes e seguindo para as menos frequentes.

### 1 Problemas apresentados:

- Conflitos nos relacionamentos familiares.
- Instabilidade emocional principalmente aumento de ansiedade. Também foram mencionados tristeza, dores no corpo, tensão corporal, estresse, medo, insegurança, irritabilidade e desânimo.
- Dificuldades em gerir a rotina, distúrbios de sono, sobrecarga e cansaço acentuados pelas atividades online e desinteresse por atividades realizadas antes da pandemia.

- Dificuldades dos pais com a presença constante dos filhos em casa e problemas com a vida escolar online.
- Solidão, dificuldades com o isolamento social e o confinamento prolongado.
- Alterações importantes: mudanças no trabalho, mudança de casa, surgimento de doenças, perdas de pessoas conhecidas e separações conjugais.
- Preocupações constantes sobre família, futuro, estabilidade e dificuldades financeira e profissional.

## 2 Orientações oferecidas:

- Estruturar a nova rotina estabelecendo limites claros para as atividades e incluir pausas entre as mesmas, visando regular o esforço e reduzir o estresse.
- Definir horários para trabalho e descanso, dormir e acordar, planejamento e preparo de refeições com atenção à qualidade dos alimentos.
- Criar rotinas considerando as necessidades de cada membro da casa.
- Melhorar a comunicação na convivência doméstica através de conversas e trocas de experiências.
- Retomar ou iniciar exercícios físicos com ou sem orientação online; movimentar-se e fazer caminhadas em espaço aberto com segurança.
- Diminuir o tempo de uso de internet e celular; e encerrar as atividades online pelo menos uma hora antes de dormir.
- Repetir os exercícios da Prática Formativa aprendidos nos atendimentos.
- Socializar online com familiares e amigos com ou sem imagem.
- Voltar a incluir na rotina a prática de hábitos satisfatórios que deixaram de ser realizados na pandemia.
- Diminuir a exposição às notícias referentes a pandemia.
- Estudar formas de viabilizar o trabalho remoto e melhoria da renda.
- Solicitar ajuda dos familiares quando houver dificuldades com as atividades online.

## Orientações específicas para pais:

- Acompanhar os filhos nas atividades escolares auxiliando nas dificuldades.
- Conversar com os filhos sobre a nova rotina e incluir as necessidades das crianças no novo cotidiano.
- Organizar o ambiente para a realização do trabalho e estudos de forma remota.

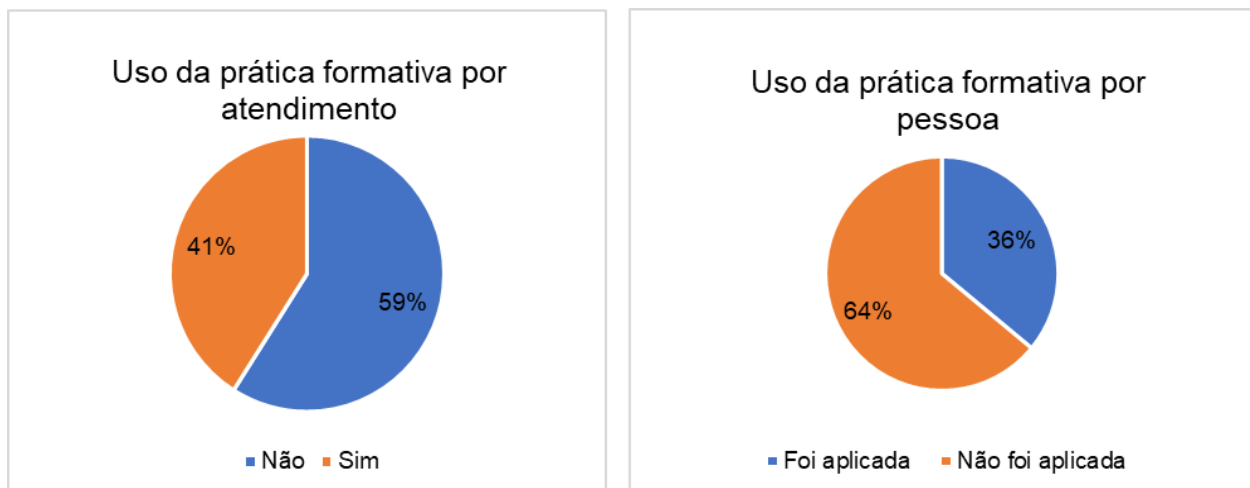
- Encorajar gradualmente pequenas ações das crianças em direção a sua própria autonomia e na participação nas tarefas domésticas.

### 3 Efeitos das orientações oferecidas:

- Diminuição da ansiedade e da instabilidade emocional.
- Diminuição do estresse e melhora na qualidade do sono e do humor.
- Melhora no relacionamento familiar com redução de conflitos.
- Aumento do contato com a realidade corporal e diminuição das dores no corpo.
- Realização de atividades físicas.
- Aumento da socialização, retomada de contato com familiares e amigos.
- Rotina mais organizada e mais satisfatória.
- Maior capacidade de resolução de problemas e encaminhamentos mais assertivos.
- Validação do cansaço e implementação de momentos de descanso.
- Aumento na motivação e confiança.
- Implementação de momentos de lazer, com atividades online ou presenciais com segurança.

### 4 A aplicação da Prática Formativa e seus efeitos:

A Prática Formativa foi aplicada com 36% das pessoas, em 41% dos atendimentos.



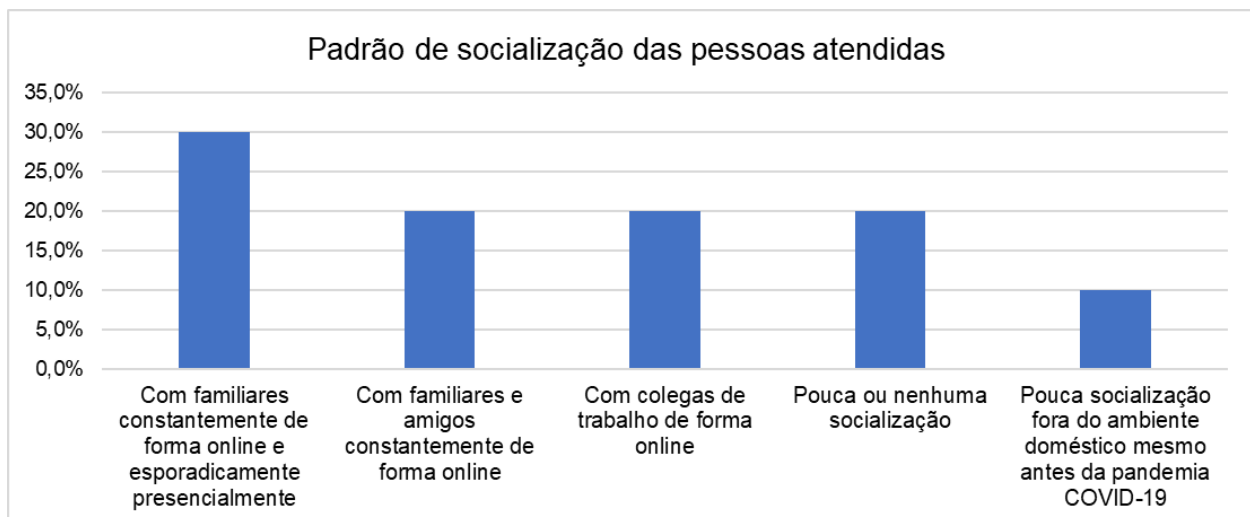
As pessoas que fizeram a Prática Formativa nos atendimentos relataram ter repetido os exercícios entre os encontros, o que evidencia uma apropriação da ferramenta aprendida. Segundo seu feedback, ao repetir a prática elas aprenderam a perceber os níveis de pressão que exerciam

sobre si mesmas, o modo como exerciam essa pressão muscularmente e o efeito emocional desta ação. Aprenderam também que eram capazes de diminuir a intensidade da pressão e alterar sua experiência emocional gerando mais calma e confiança. A experiência de competência na auto regulação emocional foi importante e mostrou-se satisfatória.

### 5 Socialização durante a quarentena:

No protocolo do Projeto havia uma pesquisa específica para compreender o padrão de socialização das pessoas fora do ambiente doméstico de modo que o profissional conhecesse sua rede de apoio. Os dados estão a seguir:

- 30% estavam socializando apenas com familiares, constantemente de forma online e esporadicamente presencialmente.
- 20% estavam socializando com familiares e amigos constantemente, de forma online.
- 20% estavam socializando apenas no trabalho remoto.
- 20% relataram pouca ou nenhuma socialização.
- 10% relataram que independente da pandemia socializam muito pouco fora do ambiente doméstico.



### 6 Feedback geral dos atendimentos:

Todas as pessoas disseram que os atendimentos ajudaram a criar respostas mais satisfatórias aos problemas vividos durante a pandemia, especialmente no que tange ao aprendizado da auto influência e resolução de problemas. O Atendimento de Crise as ajudou a reconhecer o estresse e a ansiedade causados também pela súbita mudança no cotidiano, em

especial pela imposição do isolamento social, e capacitou-as a implementar pequenas ações que alteraram significativamente a sua experiência na situação.

As conquistas mais valiosas relatadas foram o aprendizado do gerenciamento emocional e a construção de rotinas mais adequadas ao contexto da pandemia COVID-19. A prática de ambos gerou uma experiência de mais tranquilidade e competência para lidar com a situação.

Outros feedbacks importantes foram o aprendizado do contato consigo gerando um aumento no autoconhecimento, mais tolerância e calma para tomar decisões; uma satisfação com a praticidade das orientações recebidas, que possibilitaram a reorganização da dinâmica de vida, e a importância de ter um espaço de conversa, acolhimento e apoio.

Foi relatado também que os atendimentos foram valiosos por terem possibilitado a percepção de dificuldades pessoais para além da situação da pandemia, o que gerou motivação para mudar. Em algumas pessoas a experiência suscitou o anseio de dar continuidade ao processo, e elas foram encorajadas a dar seguimento ao trabalho iniciado nos encontros. Houve indicação de psicoterapia para 48% das pessoas, de psiquiatria para 8%, e de fisioterapia, grupo de mulheres e grupo de pais para 4%. Orientou-se para a procura de serviços de saúde ou indicação de amigos e familiares.

Seguem abaixo algumas citações das pessoas atendidas:

*“Me senti mais calma”*

*“As conversas me ajudaram a ficar mais em contato comigo, e a aprender como me pressiono e como posso diminuir a minha dureza. Aprendi também como posso ser mais tolerante e calma para tomar decisões”*

*“A partir da conversa notei que minha rotina estava desestruturada e que há um processo para reestruturá-la”*

*“Me senti mais confiante e motivada a mudar”*

*“Os atendimentos me ajudaram a ter esperança e a perceber que é possível mudar”*

*“Você me ajudou a perceber que posso criar pequenas mudanças para me sentir menos vigiado e também como posso conversar com meus pais”*

Os atendimentos realizados foram majoritariamente individuais — 91% — e somente 9% em grupo. Apenas três grupos receberam inscrições, *Saindo do Isolamento*, *Equilibração Corporal e Grupo para Pais*, e estas foram de apenas uma pessoa em cada grupo. Como não se configurou a formação de grupos, os atendimentos ocorreram individualmente no enquadre da proposta do grupo.

## 9 ANÁLISE

O ser humano é dotado de respostas inatas para lidar com o perigo e com a ameaça. O "reflexo do susto" é uma delas e tem por finalidade lidar com situações de emergência ou curtos períodos de alarme (Keleman, 1985). Este reflexo gera mudanças na postura muscular, na relação do corpo com a linha gravitacional, na espessura das paredes corporais e no ritmo pulsatório. Uma vez finalizada a emergência, o organismo retorna à postura usual. No entanto, dependendo da duração e intensidade da situação, a reação pode perdurar e gerar uma resposta duradoura de estresse. O estresse duradouro se configura nos padrões anatômicos e estende-se para as dimensões dos hábitos pessoais e relações sociais. (Keleman, 1985, 2007c).

As pessoas atendidas relataram experiências de sobressalto e susto frente às incertezas e a mudança abrupta de rotina, como também um alto nível de ansiedade, seguido de medo e estresse. Keleman descreve o estresse e a ansiedade como padrões de organização anatômico-emocional expressos na contração de músculos e órgãos.

O período prolongado de exposição às ameaças e incertezas durante a pandemia COVID-19 favoreceu a manutenção do estado de alerta e estresse. O período de distanciamento e isolamento social gerou também sentimentos intensos de solidão, mudanças significativas nos hábitos cotidianos, nas relações interpessoais e uma dificuldade de organizar rotinas funcionais face à nova situação, tanto no âmbito individual como familiar.

Entende-se que as respostas de medo, ansiedade, irritabilidade, desânimo e cansaço reportados nos atendimentos eram condizentes com a situação vigente e devem ser validadas em circunstâncias como essa (2007c). Porém, a situação de estresse prolongado foi intensamente desorganizadora para algumas pessoas, o que as levou a procurar o serviço oferecido.

O Trabalho Formativo desenvolveu a capacidade de auto influência voluntária e possibilitou o aprendizado de novas respostas. A reorganização de comportamentos habituais, a regulação do esforço e o estabelecimento de novos procedimentos no cotidiano foram fundamentais para promover a estabilidade emocional. A estruturação de rotinas bem definidas dentro de limites claros e a implementação de momentos de descanso entre as atividades foram muito importantes para a diminuição do estresse e ansiedade.

As orientações de ordem prática envolvendo macro comportamentos foram bem recebidas e se provaram eficazes, oferecendo segurança, uma direção de futuro e gerando esperança. Os atendimentos suscitaram mudanças na relação das pessoas consigo próprias e na maneira como vivenciavam a crise na pandemia.

A Prática Formativa aplicada em 41% dos atendimentos demonstrou ser uma ferramenta eficiente para lidar com a crise. O aprendizado da Prática usando o esforço muscular cortical voluntário (EMCV) com micro movimentos para alterar a experiência emocional e o comportamento foi muito potente. O exercício da auto influência através de pequenas mudanças na intensidade muscular gerou a experiência de capacidade e competência. A possibilidade de alterar a experiência emocional por meio de micro mudanças musculares foi vivida como uma grata surpresa pelas pessoas.

Durante os atendimentos, as pessoas puderam refletir sobre a experiência vivida, seus comportamentos e conflitos familiares. A prática da reflexão unida às orientações do terapeuta ajudaram-nas a reorganizar a sua resposta à situação. O desenvolvimento do autoconhecimento e da capacidade de auto influência afetou positivamente a relação das pessoas consigo próprias, as relações familiares e o modo como lidavam com a crise da pandemia. A capacidade de alterar o próprio estado e comportamento gerou uma experiência de empoderamento, um aumento na autoconfiança e a diminuição da ansiedade.

Entendemos que a procura predominante por atendimento individual (91%) deveu-se a uma preferência por maior privacidade.

Considerando o resultado positivo das intervenções em um curto período, avaliou-se que a estratégia utilizada nos atendimentos foi eficiente.

## **10 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O atendimento na Abordagem Formativa de modo focal e de curta duração constituiu um desafio inédito e um importante aprendizado profissional para todos os membros da equipe. O trabalho exclusivamente online foi uma experiência nova, que exigiu a criação de novos procedimentos e cuidados específicos e gerou a aquisição de uma expertise. O formato online possibilitou também que o Projeto se estendesse para vários estados do Brasil e para o exterior.

As dificuldades impostas pela pandemia também constituíram um desafio para os profissionais do Projeto, cuja equipe viveu seu próprio processo formativo na construção do modelo de trabalho. As supervisões, reuniões da coordenação e os plantões regulares foram fundamentais para estruturar e manter claros o enquadre e os objetivos de atuação. A estrutura criada proporcionou aos profissionais uma experiência de pertencimento, estabilidade e confiança e promoveu uma consolidação dos vínculos entre os colegas.

Um aspecto importante foi o registro de todo trabalho através da realização de relatórios dos atendimentos. O curto tempo do Projeto somado aos desafios da pandemia e a falta de uma



sistematização dos estilos de escrita no enquadre proposto geraram atrasos na entrega dos relatórios e dificultou a compilação dos dados. Percebeu-se assim a necessidade de objetivar a estrutura do relatório para facilitar a sistematização dos dados em trabalhos futuros.

A equipe avaliou o Projeto Atendimento de Crise como efetivo e bem sucedido. A experiência foi enriquecedora para o desenvolvimento profissional de todos os envolvidos e para a comunidade do Centro de Psicologia Formativa® do Brasil como um todo. Considera-se que este modelo de atendimento poderá ser utilizado em outros projetos para situações de crise dada a sua importante contribuição social em meio a circunstâncias adversas.

A experiência bem-sucedida gerou o desejo de dar continuidade ao trabalho e motivou a equipe a criar um novo projeto: *Tecendo Formas*: clínica de Atendimento Formativo online.

O *Tecendo Formas* oferece atendimento individual e em grupo nas modalidades de psicoterapia e práticas integrativas complementares. O Projeto tem a proposta de flexibilização de valores e se propõe a viabilizar o acesso ao Trabalho Formativo para a população em geral. O *Tecendo Formas* está funcionando desde 2021 de forma permanente no Centro de Psicologia Formativa do Brasil.

Ambos os projetos possibilitam a realização de pesquisa e documentação clínica na Metodologia de Trabalho Formativo e a criação de modelos que poderão apoiar outros profissionais e equipes nos seus campos de atuação.



## REFERÊNCIAS

- Cohn, L. (2016, May 1). *A Psicologia Formativa® de Stanley Keleman*. Retrieved September 12, 2022, from <https://psicologiaformativa.com.br/a-psicologia-formativa-de-stanley-keleman/>
- Cohn, L. (2007). Formative Psychology®: An evolutionary path. *USABP - United States Association for Body Psychotherapy*, 6(1), 39-43.
- Keleman, S. (1979). *Somatic Reality*. Center press.
- Keleman, S. (1985). *Emotional Anatomy*. Center press.
- Keleman, S. (1987). *Embodying Experience*. Center press.
- Keleman, S. (2007). A Biological Vision. *USABP - United States Association for Body Psychotherapy*, 6(1), 10-14.
- Keleman, S. (2007b). The Methodology and Practice of Formative Psychology. *USABP - United States Association for Body Psychotherapy*, 6(1), 15.
- Keleman, S. (2007c). The Somatic Shapes of Depression . *USABP - United States Association for Body Psychotherapy*, 6(1), 18-21.
- Todos os autores Leila COHN, Izilda Cristina Martins CORDEIRO, Karina Tiemi KIKUTI, Ronaldo Destri de MOURA, Julia Landgraf PUPO são filiados ao Centro de Psicologia Formativa do Brasil (CPFB).