



PUC-SP

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Dariane Doria Ribera Vidal

**A busca por psicoterapia durante a pandemia da COVID-19: um
estudo sobre ressignificações do processo terapêutico**

Mestrado em Psicologia Social

**São Paulo
2022**

Pontifícia Universidade Católica De São Paulo
PUC-SP

Dariane Doria Ribera Vidal

A busca por psicoterapia durante a pandemia da COVID-19: um estudo
sobre ressignificações do processo terapêutico

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Social, sob a orientação da Professora Dr^a. Mary Jane Paris Spink.

São Paulo
2022

Autorização de uso do texto para fins acadêmicos

Ficha catalográfica

Dariane Doria Ribera Vidal

A busca por psicoterapia durante a pandemia da COVID-19: um estudo
sobre ressignificações do processo terapêutico

Dissertação apresentada à Banca Examinadora da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia Social, sob a orientação da Professora Dr^a. Mary Jane Paris Spink.

Aprovada em: __/__/__

Banca Examinadora

Dedico este trabalho a todos os profissionais da área da saúde que trabalharam direta ou indiretamente no enfrentamento da pandemia decorrente da COVID-19.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – (CAPES/Processo nº 88887.372397/2019-00)

This study was partially financed by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Finance Code 001 (CAPES/Processo nº 88887.372397/2019-00)

AGRADECIMENTOS

Início meus agradecimentos a minha família. Primeiramente, a minha mãe Mercedes, de quem tiro forças e inspiração para olhar para a vida de uma maneira mais leve; em seguida, a meu pai Mauricio, que já se foi, mas sempre me incentivou a procurar nos estudos uma forma de enfrentar a vida.

Ao meu marido, verdadeiro parceiro de vida, e as minhas queridas filhas Nádia e Nicole, pois sem eles não conseguiria tempo para me dedicar a esta jornada que é o mestrado.

Isso também foi possível com a força e incentivo de meu irmão Paulo, minha cunhada Rose e de meus sobrinhos Felipe e Fernando.

Os incentivos também vieram de minha sogra Delmy, de meu sogro Silvério e de meus cunhados: Sue, Denis, Leidi e Jana.

Às amigas... Amigas que são a família que escolhi. A vocês Anny e Claudia, que também me apoiaram e, às vezes, proporcionaram-me pausas para que pudesse me revigorar.

À querida professora Vanda, que me despertou para esse maravilhoso mundo da pesquisa.

Pela paciência, acolhimento e todos os aprendizados de minha querida orientadora Mary Jane, que me tirou de angústias, proporcionando direções.

A todos os participantes do meu núcleo de pesquisa internos e do núcleo estendido, que me acolheram, ajudaram e incentivaram. Em especial, para Laura, Taffarel, Malu, Bea, Cícero, Carol e Mônica.

A todos os queridos professores, que, no decorrer desta caminhada de mestrado, ajudaram-me com aulas e debates riquíssimos, promovendo meu aprimoramento: Profa. Dra. Bader, Prof. Dr. Salvador, Profa. Dra. Elisa e Profa. Dra. Cecília.

Para finalizar, a todos os queridos participantes (interlocutores) desta pesquisa de mestrado, que contribuíram de forma despretensiosa com suas vozes, alimentando este estudo.

VIDAL, D. D. R. **A busca por psicoterapia durante a pandemia da COVID-19**: um estudo sobre ressignificações do processo terapêutico. 2022. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

Resumo

Esta pesquisa objetiva compreender a relação entre as vivências da pandemia e a busca do processo terapêutico por meio das narrativas de pessoas que passaram pelo processo de psicoterapia durante a pandemia da COVID-19. Além disso, entender como a pandemia impactou a vida das pessoas, as razões pela busca da psicoterapia pela primeira vez, os anteriores sentidos atribuídos a ela à experiência e as ressignificações do processo terapêutico após essa vivência. A coleta de dados constitui-se de nove entrevistas *on-line*, feitas com base na abordagem de análise das práticas discursivas do material narrativo produzido por meio da interação dialógica entre participantes e pesquisadora. Para a compreensão deste material, utiliza-se de: transcrições integrais, transcrições sequenciais, mapas dialógicos e o diálogo dos dados empíricos resultantes das entrevistas com a pesquisa bibliográfica congruente com o tema pesquisado. Os resultados da análise dividem-se em dois momentos. O primeiro enfoca as vivências na pandemia. Por sua vez, o segundo aborda a experiência do processo terapêutico, a saber: a) as razões pelas quais os levaram a busca pela psicoterapia com destaque para as temáticas relacionadas à pandemia: incertezas, ansiedades/depressão/medos/emoções, psicologia como suporte e indicações para o processo; b) como chegaram na psicoterapia; c) com quem comentam estar em psicoterapia e se existiu apoio das pessoas próximas; d) a experiência com o processo terapêutico; e e) as ressignificações do processo terapêutico. Nas considerações finais, algumas reflexões resultantes das inquietações decorrentes da realização deste estudo são apresentadas.

Palavras-chave: Vivências na pandemia; Terapia e COVID-19; Psicoterapia e preconceitos sociais.

VIDAL, D. D. R. **The search for psychotherapy during the Covid-19 pandemic: a study on the re-signification of the therapeutic process.** 2022. Dissertation (Masters in Social Psychology). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2022.

Abstract

This research aimed to understand the relationship between the experiences of the pandemic and the search for the therapeutic process through the narratives of people who went through the psychotherapy process during the COVID-19 pandemic. It also sought to understand how the pandemic impacted people's lives, the reasons for seeking psychotherapy for the first time, the meanings attributed to it prior to the experience and the re-significations of the therapeutic process after this experience. Data collection took place through nine *on-line* interviews and used the approach of analyzing the discursive practices of the narrative material produced from the dialogic interaction between participants and researcher. In order to understand this material, the following were used: full transcripts, sequential transcripts, dialogic maps and the dialogue of empirical data resulting from the interviews with the bibliographic research congruent with the research theme. The analysis results were divided into two moments. The first focused on the experiences in the pandemic. The second addressed the experience of the therapeutic process: a) the reasons that led them to seek psychotherapy, with emphasis on issues related to the pandemic: uncertainties; anxieties/depression/fears/emotions; psychology as support and indications for the process; b) how they arrived in psychotherapy; c) with whom they comment to be in psychotherapy and if there was support from the people close to them; d) the experience with the therapeutic process and e) the re-significations of the therapeutic process. In the final considerations, some reflections resulting from the concerns arising from the research were presented.

Keywords: Experiences in the pandemic; Therapy and COVID-19; Psychotherapy and social prejudices.

LISTA DE QUADROS

Quadro 01 – Sexo do participante e com quem mora	29
Quadro 02 – Textos relacionados ao tema	31
Quadro 03 – Artigo sobre preconceitos e estigmas relacionados à psicoterapia	32
Quadro 04 – Vivências na pandemia	42
Quadro 05 – Procura de Psicoterapia – 1ª parte: razões que os levaram à busca da psicoterapia	55
Quadro 06 – Procura de psicoterapia: como chegou na psicoterapia	64
Quadro 07 – Procura de psicoterapia: com quem comenta estar em terapia e se existiu apoio das pessoas próximas	75
Quadro 08 – Experiências com o processo terapêutico	89
Quadro 09 – Ressignificações do processo terapêutico	103

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	12
1 REFERENCIAL TEÓRICO: PRÁTICAS DISCURSIVAS	15
2 OBJETIVOS	26
2.1 Objetivo Geral	26
2.2 Objetivos Específicos	26
3 PROCEDIMENTOS	27
3.1 Entrevistas	27
3.1.1. Entrevistas como conversas	27
3.1.2. Interlocutores	28
3.1.3. Modos de análise	29
3.2 Pesquisa bibliográfica: pandemia, saúde mental e preconceitos em relação à terapia	30
3.2.1. Pandemia e saúde mental	30
3.2.2. Busca por psicoterapia	31
3.2.3. Preconceitos e estigmas relacionados à psicoterapia	32
4 REFLEXÕES SOBRE ÉTICA NA PESQUISA	33
4.1 Ética dialógica	33
4.2 Aspectos éticos	34
5 VIVÊNCIAS NA PANDEMIA	35
6 A EXPERIÊNCIA DO PROCESSO TERAPÊUTICO	49
6.1. A procura por Psicoterapia	49
6.1.1. Razões que levaram a busca da psicoterapia	49
6.1.2. Como chegou na psicoterapia	60
6.1.3. Com quem comenta e apoio	69
6.2. Resignificações a partir da experiência	80
6.2.1. Experiências com o processo terapêutico	80
6.2.2. Resignificações	95
CONSIDERAÇÕES FINAIS	111
REFERÊNCIAS	117
APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	120
APÊNDICE B – ROTEIRO SUGESTIVO NORTEADOR DE PERGUNTAS DAS ENTREVISTAS	122

APÊNDICE C – EXEMPLO DE TRANSCRIÇÃO SEQUENCIAL	123
APÊNDICE D – EXEMPLO DE TRANSCRIÇÃO INTEGRAL	126
APÊNDICE E – EXEMPLO DE MAPA DIALÓGICO	133

INTRODUÇÃO

Iniciei o mestrado em Psicologia Social com uma caminhada já traçada para fazer uma pesquisa cujo objetivo era estudar estigmas, discriminação e preconceito no cotidiano a partir de narrativas de pessoas que tiveram perdas e alterações faciais decorrentes de neoplasias, deformidades congênitas, traumas ou outros que levaram à necessidade de próteses e transplantes faciais. A coleta de informações seria realizada com pacientes que se encontravam em acompanhamento em uma Clínica de Reabilitação.

Infelizmente esse projeto foi bruscamente inviabilizado após as autoridades sanitárias do governo decretarem, nos primeiros dias de março de 2020, o início de uma quarentena decorrente da pandemia da COVID-19. Sendo assim, o atendimento a esse público foi interrompido por tempo indeterminado, pois a maioria fazia parte do grupo de risco, conseqüentemente, estaria mais exposta a contrair a doença. Logo, tive que mudar meus planos e minha pesquisa.

Entretanto, as leituras e revisões bibliográficas referentes ao antigo projeto não foram vãs, uma vez que pude perceber congruência entre minhas vivências profissionais no setting terapêutico e os aprofundamentos teóricos estudados, o que me possibilitou o direcionamento para um novo projeto. Isso, porque, nos atendimentos no decorrer dos meses da epidemia da COVID-19, comecei a perceber que a procura por psicoterapia estava aumentando consideravelmente.

Acerca disso, as vivências intensas nos atendimentos clínicos, além do período de incertezas experienciadas neste período pandêmico, causaram muitas inquietações. A primeira delas foi observar que algumas pessoas, apesar de inúmeras ressalvas com a psicoterapia, procuraram o recurso pela primeira vez. Havia também um grande peso e culpa na narrativa de alguns pacientes por necessitarem de ajuda psicológica, visto que tinham o entendimento de que apenas pessoas com problemas mentais graves precisariam do recurso, o que não era o seu caso. A segunda foi a chegada de novos pacientes por diferentes formas de encaminhamento. Muitos vieram por meio de encaminhamentos médicos; alguns, porque familiares recomendavam; e outros, ainda por meio de indicação de amigos. Em suma, grande parte desses indivíduos, ao iniciarem a terapia, manifestavam uma visão bem distorcida, carregada de estigmas e preconceitos sobre a psicoterapia, no entanto,

conforme progrediam nos atendimentos, falavam como a compreensão agora era totalmente diferente.

Desde então, comecei a me interessar por esse movimento no setting terapêutico e sua relação direta com as vivências dessas pessoas na pandemia. Ao longo do processo, evidenciou-se que seria um tema muito instigante para ser pesquisado. Outra questão que me motivou foi pesquisar a fim de compreender melhor algo que estava acontecendo atualmente e de forma global, de modo a colaborar com um estudo que registrasse esse momento singular que a humanidade estava passando.

Ademais, todas essas inquietações remeteram-me a algumas vivências de minha avó materna. Ela passou pelas guerras mundiais no início do século 20 as quais geraram muita pobreza e falta de recursos na Europa. A consequência disso foi sua imigração de Portugal para o Brasil com a esperança de ter dias melhores. Agora, ao passar por este período pandêmico de incertezas e de incógnitas com relação ao presente e ao futuro, foi possível compreender melhor uma atitude que ela tinha que, para mim, não tinha o menor sentido: não jogar fora alimentos vencidos. Às vezes, minha mãe precisava jogar fora alguns produtos que já estavam com a data de validade expirada, uma vez que minha avó não fazia isso. Para que vinha de uma época de tanta penúria, como foi o período de escassez pós-guerra, jogar comida fora era muito doloroso, e com esse processo pude perceber os resquícios de sua memória.

Pensando nisso, quais serão os resquícios que vão ou já estão acontecendo em nossa sociedade devido à pandemia decorrente da COVID-19? Como a Psicologia, especialmente o recurso da psicoterapia, pode ajudar neste contexto? Esta pesquisa surgiu dessas inquietações. Para tanto, o tema escolhido foi compreender a relação entre as vivências da pandemia e a busca de terapia pela primeira vez a partir de narrativas de pessoas que passaram, ou ainda passam, pelo processo de psicoterapia. Entender como a pandemia impactou a vida das pessoas, as razões pela busca da psicoterapia, os sentidos atribuídos à psicoterapia anteriores à experiência e as ressignificações do processo terapêutico após essa vivência.

Especificamente, a estrutura da dissertação foi elaborada em seis capítulos. O primeiro apresenta o referencial teórico sobre as práticas discursivas e sua importância para a compreensão da postura e condução de pesquisas. Na sequência, no capítulo dois, são apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos. O

capítulo seguinte apresenta os procedimentos da pesquisa e está dividido em duas partes. A primeira tem por foco as entrevistas, vistas como conversas, em que se apresenta as características dos participantes e os modos de análise que utilizamos a partir da perspectiva teórica metodológica. Por sua vez, a segunda parte dos procedimentos trata da pesquisa bibliográfica realizada com base nos temas: pandemia e saúde mental, busca por terapia e preconceitos em relação à terapia.

O quarto capítulo traz reflexões sobre a ética na pesquisa à medida que se apresentam a ética dialógica e os demais aspectos éticos relacionados à pesquisa. Já no quinto capítulo, intitulado “Vivências na Pandemia e a busca por terapia”, são expostas as narrativas dos participantes, sintetizadas em um quadro com os temas que surgiram. Na sequência, discorre-se sobre essas temáticas em diálogo com o material resultante da pesquisa bibliográfica realizada.

O sexto capítulo tem por foco o processo terapêutico e ressignificações. Sua estrutura é semelhante à do capítulo anterior, porém foi dividida em duas partes: 1) questões voltadas à procura por psicoterapia; e 2) questões das ressignificações a partir da experiência. Como no capítulo anterior, as temáticas identificadas foram colocadas em diálogo com o material derivado da pesquisa bibliográfica. Por fim, há as considerações finais com reflexões resultantes desta pesquisa.

1 REFERENCIAL TEÓRICO: PRÁTICAS DISCURSIVAS

Este capítulo tem como objetivo fornecer o contexto histórico da perspectiva teórica-metodológica deste estudo a partir das práticas discursivas. Dessa forma, pretendo situar a perspectiva construcionista e sua forma de trabalhar com a linguagem no campo da Psicologia Social e apresentar, por meio da análise das práticas discursivas, pressupostos e conceitos para a compreensão da produção de sentidos no cotidiano.

Mary Jane P. Spink e Rose Mary Frezza (2013) propõem que os sentidos na vida cotidiana nem sempre foram o foco da Psicologia Social, uma vez que a disciplina estava direcionada aos estudos da percepção, atitude, cognição e interação em grupos. Até os anos setenta, o propósito era fazer ciência a partir da demonstração e generalização de resultados, representada pela Psicologia Social Experimental, cujo trabalho fortalecia a perspectiva individualista em detrimento das raízes mais sociais inauguradas por alguns dos fundadores dessa disciplina, como Kurt Lewin e George Herbert Mead. A prioridade era realizar pesquisas experimentais em laboratórios com pouca ênfase nos estudos em campo. Havia reações a essa Psicologia de laboratório, como nos trabalhos de Erving Goffman¹ sobre dramaturgia ou sobre o conhecimento do senso comum na proposta de Serge Moscovici², que proporcionaram bases para uma virada metodológica com críticas à postura centrada em experimentos em laboratório.

Essas posturas críticas circularam em obras publicadas a partir dos anos sessenta na Europa e um pouco mais tarde na América Latina, por exemplo os livros de Ignacio Martin Baró *Acción y Ideología* (1983) e *Sistema, Grupo y Poder* (1989). Aqui no Brasil, importante publicação foi o livro *Psicologia Social: o Homem em Movimento*, organizado por Silvia Lane e Wanderley Codo, publicado pela primeira vez em 1984. Todas essas obras focalizam a despolitização da Psicologia ao abordarem reflexões sobre a importância de apresentar o ponto de vista dos dominados.

¹ Em contraposição à Psicologia Social Experimental, Goffman faz parte de uma vertente denominada Psicologia Social Sociológica. Dentre seus trabalhos, destacamos: *The Presentation of Self in Everyday Life*. New York: Doubleday Anchor, 1959 (traduzido para o português pela Editora Vozes), e *Stigma*. New Jersey, USA: Prentice Hall, 1963 (traduzido pela Editora Zahar).

² *La Psychanalyse: son image et son public*. Paris: Presses Universitaires de France, 1961 (traduzido para o português pela Editora Zahar).

Por conseguinte, a abordagem voltada ao estudo das práticas discursivas no cotidiano se apoiou nesse contexto histórico, contudo teve como principal motor as reflexões construcionistas. É importante destacar que essa perspectiva tem por característica uma postura mais ampla de reconfiguração da produção de conhecimentos e é resultante de três movimentos interdependentes: Sociologia do Conhecimento, desconstruindo a retórica da verdade; Filosofia da Linguagem, quando reage ao representacionismo; e a Política como busca de empoderamento de grupos sociais marginalizados. No entanto, para este trabalho em específico, apresentaremos o construcionismo a partir da Psicologia Social e da Sociologia do Conhecimento (SPINK; FREZZA, 2013).

A Sociologia do Conhecimento tinha como foco questões epistemológicas e usava em seu campo empírico a história das ideias ou a história das ciências. Entretanto, em 1966, Peter Berger e Thomas Luckmann publicam o livro *A Construção Social da Realidade*, ao proporem uma reorientação centrada no conhecimento das pessoas comuns, criticando a compreensão intelectualizada do conhecimento, visto que fica restrita ao pensamento teórico e não considera o conhecimento que as pessoas têm da realidade: o senso comum. Para os autores, focar nessa dimensão do conhecimento resulta em desvendar o tecido de significados, pois, sem eles, nenhuma sociedade poderia existir. De acordo com os estudiosos, a realidade é socialmente construída, e a Sociologia do Conhecimento deveria analisar como isso ocorre. Nesse sentido, operacionalizam sua proposta perguntando como os significados subjetivos se tornam certezas objetivas. Esse questionamento resulta em três conceitos centrais da proposta teórica: tipificação, institucionalização e socialização.

De acordo com Spink e Frezza (2013), o conceito de tipificação propõe que a sociedade é um produto humano e a realidade é construída socialmente. Isso pressupõe uma proposta interacionista, uma vez que a base da realidade da vida cotidiana são as interações realizadas face a face; logo, o outro é apreendido por meio de esquemas tipificados. Já a institucionalização, possibilita entender como essa objetividade é construída, partindo do pressuposto de que a sociedade é uma realidade objetiva. O outro é apreendido, tipificado e torna-se habitual com o decorrer do tempo. Assim, criam-se hábitos que ganham autonomia e se institucionalizam, gerando a objetividade percebida que é internalizada por processos de socialização. Por fim, a socialização é dinâmica, pois, sendo um instrumento de conservação, as

rupturas e ressocializações decorrem do enfrentamento do não familiar, gestando ressignificações e transformações sociais.

Sobre esses conceitos, como sociólogos, Berger e Luckman (2002) preocuparam-se com os processos de conservação e transformação social, mas contribuíram para que a Psicologia Social pudesse abordar questões, como o momento da interação social, ou seja, o processo de produção de sentidos na vida cotidiana. Há ressonâncias dessa reconfiguração na Psicologia Social, por exemplo, na figura de Kenneth Gergen que, em 1985, publica um artigo no *American Psychologist*³, no qual defendeu que a investigação psicossocial deve se preocupar com a explicação dos processos por meio da descrição das pessoas, de suas explicações, isto é, de como enxergam o mundo e a si mesmas.

Na perspectiva referida, a investigação transfere o local da explicação para o exterior dos processos e estruturas da interação humana, ao adotar a concepção de que o conhecimento não está dentro da cabeça das pessoas. Contudo, a adoção de uma perspectiva construcionista necessita de um esforço para desconstruir noções profundamente enraizadas em nossa cultura. Para desconstruir, é necessário um trabalho de reflexão que proporcione uma desfamiliarização com construções conceituais que se tornaram crenças, gerando, assim, obstáculos para que novas sejam construídas e convivam com as antigas, pois ficam impregnadas nos artefatos da cultura que ficam disponíveis para dar sentido ao mundo e gerar ressignificações (SPINK; FREZZA, 2013).

De acordo com Spink e Frezza (2013), a desfamiliarização se inicia por meio do questionamento do realismo fundante da retórica da ciência moderna e da dualidade sujeito-objeto, que se apoiam em três posturas epistemológicas: o empirismo, o idealismo e o interacionismo. Conforme o empirismo, o objeto é a determinação última do conhecimento, de modo que o projeto científico visa realizar aproximações cada vez mais precisas desse objeto. Já segundo idealismo, a possibilidade do conhecimento não é encontrada no objeto, e sim no sujeito. Por fim, no interacionismo, o conhecimento decorre da interação entre sujeito e objeto, a partir da apresentação de características de ambos.

Em outra direção, para a perspectiva construcionista, o sujeito e o objeto são construções sócio-históricas que são problematizadas e desfamiliarizadas. Ao afirmar

³ As informações pertinentes à posição de Gergen estão em: GERGEN, K. *Realities and Relationships: soundings in social construction*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1994.

isso, surge a necessidade de trazer para o debate a noção de realidade. Apreendemos objetos que nos apresentam a partir de categorias, convenções, práticas, linguagens, ou seja, a partir de nosso processo de objetivação. Os objetos da natureza são artefatos humanos resultantes de interações históricas dos processos sociais, isto é, não são uma tradução de algo que pertence à realidade externa.

As principais objeções endereçadas à abordagem construcionista do conhecimento têm como principais alvos o relativismo e o reducionismo linguístico. Com relação ao relativismo, não se trata de afirmar que toda e qualquer crença sobre um determinado tópico é igualmente aceitável. Consoante a perspectiva construcionista, os conceitos e critérios para descrever e explicar as opções que se apresentam são construções humanas; desse modo, produtos de nossas práticas, convenções e peculiaridades. Sendo assim, como construções culturais e históricas, não podem ser permanentes. Por conseguinte, a pesquisa construcionista incentiva a nossa imaginação para participarmos de processos geradores de transformações sociais, mas impõe a necessidade de explicitar as posições assumidas a partir de nossos posicionamentos políticos e éticos.

Quanto ao reducionismo linguístico, não significa que todos os fenômenos se reduzem à linguagem, no entanto se reconhece o papel central da linguagem nos processos de objetivação que constroem a base da sociedade humana (SPINK; FREZZA, 2013). Isso leva as autoras a situar a perspectiva linguística com a qual trabalhamos no Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre Práticas Discursivas no Cotidiano, o NUPRAD, a partir de duas correntes analíticas: uma com foco nas trocas linguísticas e a outra com foco no discurso.

A primeira corrente, conforme as estudiosas, tem como foco a linguagem em uso, cujo destaque é a etnometodologia e a análise de conversação. A etnometodologia busca analisar a racionalidade do senso comum, isto é, como os atores sociais obtêm uma apreensão do mundo social e as compartilham. Desse modo, pressupõe-se uma multiplicidade de métodos que são socialmente organizados e compartilhados, e, ao serem usados incessantemente no cotidiano, dão sentido a objetos e eventos sociais. Por sua vez, a análise de conversação tem o objetivo de entender as estruturas normativas do raciocínio – conectado na produção e compreensão de formas de interação –, visando descrever procedimentos para sustentar e negociar as relações sociais. Essa análise tem como foco a sequência de interações na conversação, sem a intervenção do pesquisador.

De modo geral, as autoras compreendem que a primeira corrente tem abordagem minimalista, pois, ao focar nas minúcias da interação linguística, perde o contexto da interação, diferindo da segunda corrente, que apresenta uma perspectiva discursiva problematizadora do contexto discursivo sem perder a interação. A segunda corrente, consoante as autoras, foi forjada a partir do interesse de vários autores, de diversas áreas do saber, em compreender o poder dos discursos, o que resultou na expressão: análise do discurso. Alguns autores são referência, como Michel Foucault, que contribuiu com investigações sobre a relação entre saber e poder no livro *Arqueologia do Saber* (1969). Efetivamente, quem introduziu o termo análise do discurso foi M. Pêcheux⁴. Para o teórico, um discurso é determinado pelas condições de produção e pelo sistema linguístico, tendo em vista que as condições de produção são definidas pelos lugares ocupados por emissor e receptor nas estruturas de formações sociais (BARDIN, 1979).

Essa proposta se aproxima do contexto atual da Psicologia Social Discursiva, com destaque para Ian Parker e Jonathan Potter. Os pesquisadores visam entender como os objetos são construídos no discurso e como são aí construídos os sujeitos. Potter e seus colaboradores também se aproximam deste olhar quando incluem, nos aspectos centrais de sua teoria, a noção de repertórios interpretativos (conjunto de termos, lugares e descrições usados nas construções gramaticais), porém dando ênfase ao uso da linguagem. Conforme esses estudiosos, a análise de discurso ressalta três temáticas: a função, a construção e a variação.

Quanto à função, o discurso é tomado como ação, pois é produtor de realidade, como qualquer ação concreta. Em relação à construção, trata-se do uso dos recursos linguísticos preexistentes (repertórios interpretativos) que implica a seleção e a escolha. A variação, por fim, é consequência da função e da construção. Se o discurso é feito para a ação, diferentes situações resultam na construção de diferentes discursos (SPINK; FREZZA, 2013). Desse modo, as práticas discursivas constituem um caminho para entender a produção de sentidos no cotidiano, uma vez que envolvem ações, escolhas, seleções, contextos, linguagens, ou seja, uma abundância de produções sociais das quais são expressão, por isso constituem o foco central de análise na abordagem construcionista.

⁴ O termo análise do discurso de M. Pêcheux é apresentado na obra: BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1979. (Trabalho original publicado em 1977).

A seguir, organizei em grupo os principais fatores que consolidam, possibilitam o desenvolvimento e dão sustentação do projeto teórico-metodológico de estudo da produção de sentido a partir das práticas discursivas:

- 1) Questionamentos na produção do conhecimento;
- 2) A Psicologia Social inicia autocrítica quanto ao que produz, sobretudo ao olhar para a despolitização de sua produção;
- 3) A questão do sentido, que não pôde mais ser respondido apenas no âmbito da língua, da sintaxe e da semântica;
- 4) A produção de sentido é uma força poderosa da vida em sociedade. Entender como se dá sentido às vivências do nosso cotidiano possibilitou a abertura de novas perspectivas;
- 5) A formação de um cenário favorável para novas buscas, métodos, conceitos, teorias, epistemologias e visões de mundo.

Mary Jane P. Spink e Benedito Medrado (2013) apresentam os pressupostos e conceitos para a compreensão da produção de sentidos no cotidiano por meio da análise das práticas discursivas. Iniciam com a afirmação de que sentido é uma construção social e interativa, utilizada em relações sociais culturalmente localizadas e historicamente datadas, cujas pessoas constroem os termos para compreender e lidar com as situações e fenômenos a sua volta. Dar sentido ao mundo, de acordo com essa perspectiva, é uma força poderosa e inevitável na vida em sociedade e está na base do desenvolvimento da Psicologia Social Discursiva como um de seus pressupostos.

Spink e Medrado (2013) propõem que a produção de sentido não é uma atividade cognitiva intraindividual, nem mesmo na reprodução de modelos predeterminados, pois é uma prática social e dialógica que implica a linguagem em uso, ou seja, a linguagem em ação. Consoante a esse pensamento, a produção de sentido é um fenômeno sociolinguístico, e o uso da linguagem sustenta as práticas sociais que promovem os sentidos. O foco, portanto, é compreender as práticas discursivas que circulam no cotidiano como: narrativas, conversas, argumentações, além dos repertórios utilizados nessas produções discursivas. As autoras

caracterizam essa abordagem teórica-metodológica por meio de três dimensões básicas: linguagem, tempo e história e pessoa (SPINK; MEDRADO, 2013).

Na primeira dimensão, a linguagem, uma prática social, é concebida a partir do uso, de modo a trabalhar a interface entre seus aspectos performáticos e as condições de produção. São entendidas no contexto social, interacional e no sentido foucaultiano de construções históricas. Assim sendo, usamos terminologias distintas para trabalhar níveis diferentes de análise: discurso e práticas discursivas.

No que se refere à análise do nível discurso, o resultado nos leva às regularidades linguísticas, ao uso institucionalizado da linguagem e aos sistemas de sinais de tipo linguístico, os quais podem acontecer nos níveis políticos e disciplinares, assim como no nível mais restrito dos grupos sociais. Por exemplo, dentro dos domínios de saberes como a Psicologia, a História ou a Antropologia cada um tem seu próprio discurso oficial. Isso também se estende para grupos sociais como sindicatos ou partidos. Nesse sentido, a institucionalização proporciona aos discursos uma maior permanência no tempo, mas os contextos históricos podem mudar radicalmente os discursos, bem como discursos podem competir entre si, gerando versões diferentes e incompatíveis acerca de alguns fenômenos sociais.

Isso acontece porque, segundo Mikhail Bakhtin (1995), ao serem concebidos, os discursos se aproximam da noção de linguagens sociais, representando discursos peculiares a um grupo específico da sociedade, em um determinado contexto e momento histórico (um grupo etário, uma profissão etc.). Em outras palavras, o contexto, o espaço e o tempo formatam a forma e o estilo das enunciações. Exemplo: em um primeiro encontro – Muito prazer; – O prazer é todo meu; quando começam a se encontrar com frequência – Oi, tudo bem?; – Tudo bem, e você? Logo, as práticas pessoais cotidianas são orientadas por regras linguísticas situadas e tendem a manter e reproduzir discursos; sem elas, a vida social seria inviável. Contudo, a linguagem não é praticada somente a partir de regularidades, também há que se considerar a diversidade não regular no uso diário. Um fenômeno visto a partir de regularidades pode ser exemplificado por um fenômeno no campo da Saúde a partir da Epidemiologia. Se a procura for para entender os sentidos que uma doença repercute no cotidiano das pessoas, o foco será a linguagem em uso e a não regularidade e a diversidade das práticas discursivas (SPINK; MEDRADO, 2013).

Considerando isso, nas minhas pesquisas, segundo o pensamento de Spink e Medrado (2013), estou o tempo todo convidando os participantes a produzir sentidos,

sobretudo quando há uma ruptura com o habitual. Por exemplo, uma entrevista pode abordar temas que muitas vezes nunca foram alvo de reflexões para os participantes, possibilitando gerar momentos de ressignificações. Ou seja, a produção de sentidos diz respeito a momentos ativos da linguagem. As práticas discursivas, de acordo com as autoras, são linguagem em ação por produzirem sentido nas relações sociais cotidianas; têm como elementos constituintes: a dinâmica (enunciados orientados por vozes); as formas (gêneros de fala); e os conteúdos (repertórios interpretativos) (SPINK; MEDRADO, 2013).

Segundo Mikhail Bakhtin (1995), os conceitos de enunciados e vozes andam juntos, uma vez que descrevem o processo de interanimação dialógica que se dá em uma conversação, ou seja, os enunciados de uma pessoa estão em contato, são endereçados a uma ou mais pessoas, presentes ou presentificadas, e se interanimam mutuamente. Consoante filósofo da linguagem, para a compreensão da dialogia, o ponto de partida é o enunciado, definido como palavras e sentenças (expressões) articuladas em ações situadas, adquirindo seu caráter social quando associadas à noção de vozes (BAKHTIN, 1995). As vozes, por sua vez, abrangem diálogos e negociações que acontecem na produção de um enunciado e os antecedem, pois se fazem presentes no momento de sua produção. O autor entende que o falante é sempre um respondente, na medida em que é impossível a ideia de um locutor quebrar o silêncio do universo (BAKHTIN, 1995). Assim, se um participante da pesquisa diz: “eu me lembro que meu pai na minha infância falava...”, nesse instante, para produzir sentido, ele traz para a dialogia a voz do pai, como também pode trazer de uma professora, de um amigo... Por conseguinte, essas vozes atravessam a prática discursiva, de modo que a compreensão dos sentidos é um confronto de várias vozes.

Nesse sentido, o trabalho dos cientistas sociais, segundo Medrado e Spink (2013), é estudar a dimensão performática do uso da linguagem lidando com consequências amplas, muitas vezes não intencionais. Quando argumentamos, estamos realizando ações: perguntar, acusar, justificar e produzir jogos de posicionamentos, mesmo sem essa intenção. Destaca-se que esse processo não é restrito às elaborações orais, mas também são considerados atos de fala, textos impressos, rádio, televisão, sites de internet, entre outros. Vale ressaltar que um enunciado não surge do nada, pois constitui uma unidade do ato de comunicação feita por vários enunciados, que, por sua vez, são organizados de forma complexa quando

o falante usa um sistema de linguagem e de enunciados preexistentes e se posiciona em relação a ele. Enfim, no cotidiano o sentido realiza-se pelo uso que fazemos dos repertórios interpretativos que possuímos. Os repertórios interpretativos são o conjunto de termos, descrições, figuras de linguagem e lugares comuns, sendo as unidades de construção das práticas discursivas.

Os autores Jonathan Potter e Margareth Wetherell (1987), apoiados nos trabalhos de Gilbert e Mulkay, propõem que os repertórios interpretativos são dispositivos linguísticos que usamos para construir explicações de ações, eventos e fenômenos disponíveis ao nosso redor e se tornam essenciais para o estudo das práticas discursivas. Afirmam também que por meio deles podemos entender a estabilidade e a variabilidade das produções linguísticas humanas. Isso se torna útil para compreendermos a inconstância encontrada nas comunicações cotidianas que, inclusive, podem gerar contradições. Por fim, ao dizerem que as práticas discursivas são polissêmicas, abrem margem para a consideração de vários contextos e vivência de inúmeras situações (SPINK; MEDRADO, 2013).

Retomando a explicitação das dimensões básicas da abordagem de análise de práticas discursivas, tem-se a segunda dimensão: o tempo e a história. O uso de repertórios interpretativos nas práticas discursivas cotidianas possui assentamento na história, o que nos leva a trabalhar em uma perspectiva temporal, e tempo é, conseqüentemente, fundamental na história. Essa aproximação temporal acontece devido aos contextos de sentidos, pois esses, ao serem contextualizados, estabelecem um diálogo constante entre sentidos antigos e novos, refletindo teorizações de Bakhtin (1994) e Braudel (1989). Contudo, o contexto específico da Psicologia Social produziu a necessidade da inclusão dos processos de socialização ao propor que o contexto discursivo se dá na interface de três tempos históricos: 1) o tempo longo que marca os conteúdos culturais, construídos ao longo da história da civilização; 2) o tempo vivido, ou seja, as linguagens sociais aprendidas nos processos de socialização; 3) e o tempo curto dos processos dialógicos face a face.

O tempo longo compreende conhecimentos produzidos e reinterpretados por vários saberes: ciência, religião, conhecimentos e tradições do senso comum. Eles antecedem as vivências das pessoas e se fazem presentes nas instituições, convenções, modelos e normas das reproduções sociais. Exemplo disso são as obras de museus cujas imagens trazem uma imensidão de sentidos – ressignificados em

nosso cotidiano –, pois não estão mortas, e sim são construções que alimentam o repertório usados para produção de sentidos.

Por sua vez, o tempo vivido constitui o processo de ressignificação desses conteúdos históricos a partir dos processos de socialização; são as experiências das pessoas no caminho da sua história pessoal. Aqui que acontece a aprendizagem das linguagens sociais. São vozes que habitam nossas práticas discursivas. Ou seja, é o tempo de nossas referências afetivas em que fixamos nossas narrativas identitárias.

Por fim, o tempo curto é o tempo da interanimação dialógica que compreende a dinâmica da produção de sentidos e a construção discursiva das pessoas. Pode ser entendido também como o momento concreto da vida social de caráter interativo, quando acontecem as combinações das vozes, resgatadas das memórias culturais de tempo longo, ou pelas memórias afetivas de tempo vivido. Isto é, são as interações sociais face a face em que os interlocutores se comunicam diretamente por meio da dialogia e concorrência de múltiplos repertórios usados para dar sentido às experiências humanas, e essas combinações são múltiplas e diversas.

A terceira e última dimensão básica da abordagem de análise de práticas discursiva é a noção de pessoa. Inicialmente, o conceito de pessoa foi explorado pela Teologia e depois passou a ser incorporado pela Filosofia, de modo a se tornar objeto de estudo. Desde a época medieval, percebeu-se que o ser da pessoa não poderia acabar em uma definição formal, como destaca Cuggenberger (1987). O autor aponta que só podemos pensar em pessoas em um contexto de relação. Continua ao afirmar que um caráter fundamental de pessoa é a relacionalidade com o universo, sua capacidade de se comunicar, sua limitação e o caráter de não ser um objeto. Diz enfim que quando a pessoa quer se conhecer, deve-se voltar para o outro (SPINK; MEDRADO, 2013).

Essa percepção estendida para o processo de produção de sentidos nas práticas discursivas do cotidiano, em que as pessoas estão inseridas em constantes processos de negociação, proporcionando trocas simbólicas em um espaço de interpessoalidade, o que implica uma relação entre duas ou mais pessoas. Como as práticas discursivas incluem um processo de constante interanimação dialógica, pressupõe-se a inclusão do conceito de posicionamento, visto que a produção de sentidos acontece simultaneamente na produção discursiva de pessoas em interações, ou seja, ocorre a processualidade das construções indenitárias.

Efetivamente, é perceptível a centralidade da linguagem verbal na presente pesquisa, uma vez que todos esses conceitos – enunciados, linguagens sociais, vozes, repertórios interpretativos e posicionamentos – são utilizados para analisar a produção de sentidos em contextos dialógicos. Entretanto, também considero relevante a linguagem não verbal como expressões faciais, posturas e gestos que são empregados na dinâmica das práticas discursivas, na medida em que entendo que a dialogia não se esgota nem se encerra no diálogo. Tudo é utilizado para o enriquecimento de análises com vistas a descrever o contexto em que as práticas discursivas se desenvolvem. Vale ainda apontar que, atualmente, a mídia assume um papel importante na compreensão da produção de sentido por penetrar de forma significativa em nosso dia a dia e instrumentalizar a consciência moderna. Isso é decorrente do seu poder de comunicação e rapidez na visibilidade e proliferação de novas informações e descobertas. Portanto, é um meio poderoso de criar e promover a circulação de conteúdos e conseqüentemente adquire grande poder de transformação nos espaços de interação, promovendo novos formatos na produção de sentido.

Para finalizar, reitero que, quando aceito a postura construcionista, não estabeleço que métodos têm mais capacidade de traduzir os fatos como eles são, pois os fatos resultam de construções sociais, e os métodos produzem versões do mundo. Sendo assim, dependem do contexto de produção, do momento histórico e das relações sociais nas quais ocorrem essas produções, somadas as intenções de quem produz e da conformidade de quem as recebe. A postura construcionista leva em conta tanto as manutenções, quanto as rupturas históricas pela identificação do velho no novo, do novo no velho.

2 OBJETIVOS

Os objetivos gerais e específicos para este estudo foram elaborados a partir da experiência profissional das pesquisadoras e das inquietações que surgiram no setting terapêutico, durante o período da pandemia da COVID-19, além de novos fatores que surgiram na revisão inicial da literatura sobre a busca de psicoterapia.

2.1 Objetivo Geral

Por meio das narrativas de pessoas que passam ou passaram pelo processo de psicoterapia durante a pandemia decorrente da COVID-19, a pesquisa visa compreender a relação entre vivências da pandemia e busca do processo terapêutico pela primeira vez.

2.2 Objetivos Específicos

- Entender como a pandemia impactou a vida das pessoas;
- Entender as razões pela busca da psicoterapia pela primeira vez;
- Entender os sentidos atribuídos à psicoterapia anteriores à experiência;
- Compreender as ressignificações da psicoterapia após vivenciar a experiência do processo terapêutico.

3 PROCEDIMENTOS

De modo a responder aos objetivos deste estudo, foram realizadas entrevistas com pessoas que buscaram terapia pela primeira vez durante a pandemia. Como contraponto, para compreensão da relação entre pandemia e problemas de saúde mental assim como buscar indícios de possíveis preconceitos sobre terapia, foi também realizada uma pesquisa bibliográfica.

3.1 Entrevistas

3.1.1. Entrevistas como conversas

Para a perspectiva construcionista, a entrevista é uma prática discursiva que envolve a compreensão dos múltiplos gêneros de fala presentes na interação. Um dos gêneros de fala é a conversa cotidiana. Para dar conta da dialogicidade e co-construção de sentidos, a pesquisa construcionista apreende a entrevista como uma interação que se aproxima de conversas cotidianas (BERNARDES; LISBOA; ARAGAKI, 2007).

Jefferson Bernardes e colaboradores (2007) entendem que as conversas cotidianas constituem um modo informal de interações conversacionais, e para que isto aconteça é necessária uma estruturação da entrevista e um planejamento que resulte em certo nível de aproximação entre o entrevistado e o entrevistador, possibilitando relativa simetria de poder. Uma vez estabelecido esse cenário, é possível utilizar as entrevistas/conversas para compreender posicionamentos diferentes e co-construir sentidos sobre um tema.

Os autores ainda observam que a postura construcionista situa a entrevista no contexto de interanimação dialógica (BAKHTIN, 1994), que envolve a negociação de sentidos e o ajuste constante de posicionamentos. Ressaltam, ademais, a dialogia, a postura de troca de saberes e os ajustes de posicionamentos que colocam a entrevista inversa ao gênero discursivo do inquérito, pois lembram que existe uma posição mais horizontal de poder nas falas. Uma vez estabelecido esse contexto, as entrevistas como conversa proporcionam um clima acolhedor no qual os participantes apresentam seus pontos de vista com espontaneidade, possibilitando maior

aproximação da realidade dos participantes, situação que pode não ser alcançada em uma entrevista rodeada de protocolos.

3.1.2. Interlocutores

Para pôr em exercício as entrevistas, fiz o convite aos meus pacientes que atendessem o critério de ter iniciado o processo terapêutico pela primeira vez na pandemia e que tivessem pelo menos oito sessões realizadas antes da entrevista. Adotei tal preceito, pois pressuponho que, desse modo, a pessoa já deva ter elaborado e compreendido o que é uma psicoterapia e, assim, sinta-se apta a falar de suas experiências. Como somos pessoas singulares, não existe regra universal para dizer quantas sessões realizadas proporcionarão uma compreensão do processo terapêutico, porém, pela minha experiência profissional, entendo que após oito consultas os pacientes têm mais conhecimento, além de estarem mais inteirados e à vontade no processo.

Uma semana antes de iniciar as entrevistas, elenquei todos os meus pacientes que pudessem se encaixar nos critérios estabelecidos, o que resultou em onze pacientes, para os quais foram convidados e aceitaram participar da pesquisa. No decorrer de uma das entrevistas, percebi que existiu um equívoco na comunicação. Havia entendido que a pessoa estava realizando a psicoterapia pela primeira vez, contudo, na verdade, era a primeira vez que ela realizava a psicoterapia *on-line*. Sendo assim, o número de participantes foi reduzido para dez. Outro participante, antes de iniciar a entrevista, comunicou-me que não estava à vontade e resolveu declinar. Com isso, as entrevistas foram totalizadas em nove. Aproveito para adicionar mais algumas informações dos entrevistados⁵: todos realizam terapia *on-line*, são de ambos os sexos e maiores de idade. As entrevistas foram realizadas por meio de recurso *on-line*, garantindo a segurança de todos os participantes neste período de pandemia.

Para efeito de relacionar os participantes as suas falas, adotarei P1 para a Participante 01, P2 para a Participante 02 e assim sucessivamente até P9, que se refere a Participante 09. Indico no Quadro 01 o sexo do participante e com quem mora:

⁵ Possíveis questões éticas relacionadas a entrevistar pacientes serão abordadas no item: Ética na pesquisa.

Quadro 01 – Sexo do participante e com quem mora

Participante	Sexo	Com quem mora
P1	Feminino	Com o marido
P2	Feminino	Com o noivo
P3	Feminino	Com o marido e filha de 1 ano
P4	Feminino	Com o marido
P5	Masculino	Mora sozinho
P6	Feminino	Com o marido
P7	Masculino	Mora sozinho
P8	Masculino	Mora sozinho
P9	Feminino	Mora com marido e filhos

Fonte: A autora (2021).

3.1.3. Modos de análise

A coleta de informações foi realizada por meio de entrevistas *on-line*, com base em um roteiro flexível de perguntas (Apêndice II), a fim de nortear as narrativas. No dia agendado para entrevista, inicialmente foi lido o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Apêndice I). Após consentimento, as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise.

Para a análise das narrativas das entrevistas, foram cumpridos os seguintes passos:

- 1º) Transcrição sequencial: escuta de cada um dos áudios para identificação dos temas abordados pelos entrevistados durante a entrevista;
- 2º) Transcrição integral das gravações;
- 3º) Leitura atenta da transcrição de cada uma das entrevistas;
- 4º) Definição de temas para elaboração de mapas dialógicos (NASCIMENTO; TAVANTI; PEREIRA, 2014);
- 5º) Organização dos dados empíricos resultantes das entrevistas em relação com a bibliografia referente aos temas da pesquisa.

Faz-se necessário ressaltar que a transcrição sequencial é realizada a partir da escuta da entrevista, pois trata-se da síntese da fala de cada interlocutor, possibilitando entender a dinâmica das trocas discursivas. No processo, observa-se:

quem fala; quando fala; sobre o que fala; e sobre que temática. Conforme organizamos as sequências de falas, identificamos os temas prioritários relacionados aos objetivos da pesquisa. Outro recurso que é resultante da transcrição sequencial é permitir dar ao leitor uma visão geral da entrevista e, assim, justificar a escolha de alguns temas, promovendo uma análise mais detalhada.

De acordo com Vanda Nascimento, Roberth Tavanti e Camila Pereira (2014), os mapas dialógicos possuem uma série de vantagens, a saber: preservam o contexto interativo e possibilitam observar a existência de várias modalidades de diálogos, além de visualizar o processo de interanimação dialógica. Nesse sentido, percebe-se, ao iniciar a análise dos mapas, que o diálogo é uma atividade bem complexa por envolver várias estratégias de fala, como os depoimentos, a argumentação e as narrativas. Surgem, assim, algumas questões: quais perguntas promovem negociações de sentido? Essa interação promove argumentos a favor ou contra algo? Foi necessária uma justificativa? Desse modo, esses caminhos trilhados no diálogo ficam nítidos no mapa, permitindo entender essa dinâmica.

3.2 Pesquisa bibliográfica: pandemia, saúde mental e preconceitos em relação à terapia

A pesquisa bibliográfica teve por objetivo propiciar um diálogo entre as informações resultantes das entrevistas e textos acadêmicos que versam sobre os efeitos da pandemia na saúde mental e a busca por psicoterapia. Dessa forma, ative-me aqui a apresentar uma visão geral do que encontramos. A discussão desse acervo, à luz da análise das entrevistas, será feita nos capítulos 5 e 6.

As buscas foram realizadas na plataforma *Scielo Brasil*, e, para fins de melhor compreensão, foram separadas por temas: 1) pandemia e saúde mental; 2) busca por psicoterapia; 3) e preconceitos e estigmas relacionados à psicoterapia.

3.2.1. Pandemia e saúde mental

Ao realizar a primeira busca na *Scielo Brasil*, usei os descritores: saúde mental e pandemia, encontrando 236 resultados. Ao refiná-la com os filtros: coleções do Brasil; idioma português; ano de publicação 2020, 2021, obtive 98 publicações.

Dessas, apenas 05, elencadas no Quadro 02, possibilitaram uma relação direta com o tema de pesquisa:

Quadro 02 – Textos relacionados ao tema

Data	Periódico	Título do artigo	Autores
Jul.- Set. 2021	Saúde Debate, Rio de Janeiro, v.45, n.130, P.885-901	Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura	Larissa Aline Carneiro Lobo, Carmen Esther Rieth
2021	J Bras Psiquiatr. 70(1):3-11	Percepção do medo de ser contaminado pelo novo coronavírus	Ivana Loraine, Amauri Braga, Christian Pavan do Amaral, Rogério Tomasi Riffel, Tiago Teixeira Simon, Julio Cesar Stobbe, Gustavo Olszanski Acrani
2021	Acta Paul Enferm. 34:eAPE01141	Efeitos psicossociais do distanciamento social durante as infecções por coronavírus: revisão integrativa	Daniel de Macêdo Rocha, Joyce Soares e Silva, Ingrid Moura de Abreu, Priscila Martins Mendes, Hilda Dandara Carvalho Santos Leite, Maria do Carmo Santos Ferreira
2020	Estudos de Psicologia (Campinas), 37, e200063	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19)	Beatriz Schmidt, Maria Aparecida Crepaldi, Simone Dill Azeredo Bolze, Lucas Neiva-Silva, Lauro Miranda Demenech
Dez 2020	Saúde Debate, Rio de Janeiro, v. 44, n. especial 4, p. 177-190	Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19	Deborah Carvalho Malta, Crizian Saar Gomes, Célia Landmann Szwarcwald, Marilisa Berti de Azevedo Barros, Alanna Gomes da Silva, Elton Junio Sady Prates, Ísis Eloah Machado, Paulo Roberto Borges de Souza Júnior, Dália Elena Romero, Margareth Guimaraes Lima, Giseli Nogueira Damacena, Luiz Otávio Azevedo, Maria de Fátima Pina, André Oliveira Werneck, Danilo Rodrigues Pereira da Silva

Fonte: A autora (2021).

3.2.2. Busca por psicoterapia

Em um segundo momento, realizei a pesquisa com os seguintes descritores: busca por psicoterapia. A partir disso, encontrei 625 resultados. Em seguida, refinei com os filtros: coleções do Brasil; idioma português; e área temática da Psicologia, obtendo 18 resultados, no entanto, nenhum estava relacionado ao tema da pesquisa.

3.2.3. Preconceitos e estigmas relacionados à psicoterapia

Em um terceiro momento, realizei a busca na plataforma por meio do descritor preconceito, obtendo 857 resultados. Ao refinar a busca e somar o descritor psicoterapia, o resultado foi um artigo que não tinha relação com o tema da pesquisa. Usando “terapia” como descritor, encontrei 11 resultados, porém nenhum estava relacionado ao tema da pesquisa. Em nova busca, foram utilizados os descritores: preconceito e psicologia, obtendo 109 resultados. Ao refinar, selecionei os filtros: coleções do Brasil; idioma português; e área temática psicologia, encontrando 74 resultados, mas, de igual modo, nenhum se relacionava com os objetivos desta pesquisa.

Por fim, a última busca utilizou o descritor “estigma”, que apresentou 1.237 resultados. Após refinar a busca somando terapia como descritor, obtive 46 resultados. Refinei ainda mais com coleções do Brasil e obtive 19 resultados, em que apenas um se relacionava com o tema desta pesquisa. Apesar de ser uma coleção do Brasil, o artigo só tinha disponibilidade no idioma inglês, conforme o Quadro 03:

Quadro 03 – Artigo sobre preconceitos e estigmas relacionados à psicoterapia

Data	Periódico	Título do artigo	Autores
2017	Paidéia, 27(67), 76-83	Why not Seek Therapy? The Role of Stigma and Psychological Symptoms in College Students (tradução: Por Que Não Buscar Terapia? O Papel do Estigma e Sintomas Psicológicos em Universitários)	Makilim Nunes Baptista, Cristian Zanon

Fonte: A autora (2021).

Em suma, apenas 06 (seis) artigos trouxeram contribuições para os objetivos desta pesquisa. A seguir, eles serão discutidos.

4 REFLEXÕES SOBRE ÉTICA NA PESQUISA

4.1 Ética dialógica

Na postura construcionista, além de adotar o protocolo padrão em pesquisas com seres humanos, entende-se que os aspectos éticos são negociados no decorrer da entrevista. Sendo assim, respeita-se se o entrevistado não quer falar ou se aprofundar sobre algum assunto; se não quer que algo dito na entrevista seja revelado na pesquisa ou se quer falar após a finalização formal desse processo. A negociação prévia inclui, desde o tempo de duração da entrevista, a apresentação da temática, objetivos, até o esclarecimento das questões éticas envolvidas. (NASCIMENTO; ARAGAKI; BERTUOL, 2007). Com base nisso, Nascimento, Aragaki e Bertuol (2007) propõem que nós, pesquisadores comprometidos com o movimento construcionista, normalmente optemos por entrevistas semi-estruturadas ou não estruturadas, para que o fluxo da conversa seja possível, contribuindo, assim, para a co-construção de sentidos no encontro do entrevistado e do entrevistador.

Os autores observam ainda que outro aspecto marcante na postura construcionista é a condução horizontal do encontro, possibilitando, na entrevista como conversa, maior flexibilidade na negociação dos sentidos. Desse modo, o rigor ético e metodológico é garantido ao dar visibilidade aos passos da pesquisa, além de inserção no contexto pesquisado, procedimentos e análises. Em suma, a ética dialógica pertinente à postura construcionista considera o rigor ético e metodológico exigido para realizar uma pesquisa e o aplica, entretanto está em movimento, por isso se adapta às circunstâncias apresentadas no encontro entre pesquisador e participante, proporcionando ao pesquisador uma postura mais humana e menos robotizada.

Ademais, ressalta-se que, para convidar pessoas a participar da pesquisa, existe a necessidade de se adotar uma estratégia para como chegar nesses possíveis contribuintes. Relacionando esses elementos ao presente estudo, a princípio, o procedimento foi solicitar as pessoas que faziam psicoterapia comigo indicassem alguns conhecidos. Percebi que, apesar da boa vontade das pessoas, efetivamente esses nomes não surgiam. Isso me levou a inferir que: fazer psicoterapia é algo íntimo e ligado ao bem-estar pessoal. Ou seja, está relacionado a um movimento privado em detrimento ao público, e nem sempre as pessoas se sentem à vontade para abrir sua

intimidade. Ao especular com seus contatos, essas pessoas teriam que explicar o contexto do convite, e isso possivelmente ocasionaria expor parte de sua intimidade. Conseqüentemente, ao chegar a mim esse contato, essa pessoa também teria sua intimidade exposta.

4.2 Aspectos éticos

Esta pesquisa compartilha dos valores dos direitos humanos ao atender aos princípios éticos. Isso, pois, antes da realização das entrevistas com os participantes, este estudo foi submetido ao Comitê de Ética da PUC-SP⁶, adotando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual se apresenta os objetivos da pesquisa e a garantia de anonimato aos participantes, cumprindo-se as Resoluções Nº 466/2012 e 510/2016 do Conselho Nacional da Saúde. Após a finalização da pesquisa, o pesquisador dará uma devolutiva aos colaboradores, apresentando-lhes os resultados do estudo.

Desse modo, os riscos da pesquisa são mínimos, restritos a possíveis incômodos que poderão surgir durante as entrevistas ou em decorrência de atividades reflexivas sobre o tema pesquisado. Para diminuir a chance de essas ameaças acontecerem, as informações conseguidas por meio das participações não permitirão a identificação do participante, sobretudo na divulgação ou publicação dos resultados. O sigilo atenderá à legislação brasileira (Resolução Nº 466/12 Resolução Nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde), ao utilizar as informações somente para os fins acadêmicos e científicos. Por conseguinte, como benefícios, espera-se que a temática estudada seja levada para outras áreas do conhecimento, contribuindo de forma produtiva para novas reflexões e elaborações acerca deste tema.

⁶ Parecer consubstanciado do CEP, aprovado, número do parecer: 4.981.333, CAAE: 50392021.3.0000.5482, Instituição Proponente: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUC/SP.

5 VIVÊNCIAS NA PANDEMIA

Este capítulo visa analisar os relatos dos entrevistados sobre como vivenciaram a pandemia, atendendo, assim, ao primeiro objetivo específico da pesquisa. Optei por apresentar cada caso isoladamente para em seguida sintetizar os principais temas abordados no formato de um quadro.

P1: Mulher / Mora com o marido

P1, mulher, mora com o marido e tinha suas vivências sociais principalmente no trabalho e com seus familiares. Traz em sua narrativa que os principais incômodos vivenciados na pandemia foi perder sua liberdade de ir e vir, pois não saía para trabalhar, não podia estar com seus filhos, além de ter a sensação de que dormia muito. Diz que o isolamento social e o confinamento em casa a levaram a se sentir dentro de uma caixinha, pois acatou a orientação de seus filhos que falaram para que ela e seu marido ficassem em casa. Entende que essa decisão foi reforçada, pois não tinham conhecimento do que estava acontecendo e viu a mídia complicando ainda mais este entendimento. Seu relato:

Bom, ela (a pandemia) me deixou dentro de uma caixinha, né? Porque eu tinha muita liberdade e com a pandemia veio as restrições, o confinamento... e ainda o problema familiar, né, você deixa de ver os seus familiares, de estar presente. A gente não conhecia nada sobre a pandemia. Então os meus filhos, né, falavam: "não saia - não saia - não saia." Então me afetou nesse sentido. E com o passar dos dias que a gente não tinha muitas informações, é ... a mídia, talvez, ela explore e coloque muito além do que está acontecendo. E quando a gente vai ficar tomando consciência a gente vai saindo fora. E o que me atacou, mas eu acho que foi o sono o que me afetou. Porque eu acordava... Dormia, parecia que eu já tinha dormido doze horas... Então veio a pandemia, já não saía mais para trabalhar... (P1, 2021, s. p.)

P2: Mulher / Mora com o noivo

P2, mulher, mudou de cidade com seu noivo um pouco antes do início da pandemia, e isso já alterou sua vida. Narra que já vinha com dificuldade de se relacionar com as pessoas e com ela mesma, contudo com o início da pandemia isso se agravou, somado a falta de trabalho, que a deixou deprimida por não ter o que fazer, pois só ficava dentro de casa. Entende que, se não existisse a pandemia, as

coisas teriam fluído melhor, visto que talvez não chegaria ao ponto de pensar que precisava de ajuda, ou seja, a pandemia a ajudou bastante na sua procura por terapia.

Seu relato:

Então afetou de uma forma que, como eu mudei de cidade bem, um pouco antes da pandemia, mudou, já vinha mudando toda a minha vida pelo fato de eu ter me mudado. E fato de vir a pandemia, também eu não consegui trabalho aqui, onde eu estou morando agora, aqui no Rio Grande do Sul. Então eu fiquei muito tempo em casa. Eu fiquei muito deprimida por não ter o que fazer, porque eu só ficava dentro de casa tentava arrumar trabalho, projetos para fazer, que sou arquiteta e não tava conseguindo. Então foi... me sentia muito... muito triste... Então eu acredito que sim, a pandemia ajudou bastante a ... nesse sentido de... de eu ter me sentindo bem triste, bem pra baixo. Pelo fato de não ter trabalho, pois então acho que se não tivesse a pandemia as coisas teriam sido melhores. Teria um fluído melhor. Talvez não teria chegado ao ponto de eu pensar comigo mesmo que eu precisava de ajuda, né, que eu precisava de uma terapia. Então acho que a pandemia foi, com certeza, ajudou bastante para... procurar... Então eu já... já não vinha, assim, já não tinha relacionamento bom assim com as pessoas e comigo mesmo né? E com a pandemia isso se agravou muito. Muito mesmo assim... (P2, 2021, s. p.)

P3: Mulher / Mora com o marido e sua filha de 1 ano

P3, mulher, costumava sair com seu marido sempre que ele tinha folga no serviço, porém com o início da pandemia essa rotina foi afetada, pois ficaram com medo de sair de casa. Sabia que tinha ansiedade, mas entende que piorou e pode ter sido potencializada pela pandemia. Durante o período mais crítico, ficava presa em casa, deitada na sua cama, com medo de se contaminar ou contaminar os outros da casa, e levanta a possibilidade de ter sido uma crise de pânico. Narra que não podia passar da porta de casa, pois achava que já estava com o vírus. O fato de precisar ir para uma consulta médica era tormentoso, uma vez que, quando voltava do consultório, não conseguia dormir e ficar tranquila enquanto não passasse o período de 7 a 14 dias. Seu relato:

Ah, afetou demais. Porque eu costumava sair no final de semana. Ou durante a semana, que meu marido trabalha por turno, aí ele trabalha de dois dias e folga dois. E aí nas folgas é que a gente saía. E com a pandemia nós começamos a ficar com medo de sair. Ficamos em casa, preso, como medo de sair aí foi... ficar com ansiedade. Mas não era como durante a pandemia, que agravou muito. Por causa do aumento né? ... Não sei... pode ser que a pandemia que potencializou. Eu sabia que eu tinha, mas não era desse jeito, forte. Aí como eu fiquei muito presa, dentro de casa, aí comecei a ... não sei se cheguei a ter crise de pânico, porque comecei a ficar na minha cama ficava com muito medo... de me contaminar e contaminar as outras pessoas aqui de casa, né. Aí eu acho que a pandemia também afetou... a pandemia

piorou... Porque eu não podia passar da porta de casa. Não podia descer, não podia... E numa consulta, quando eu chegava, eu não dormia por dia. Que enquanto não passasse aquele período de 7 a 14 dias eu não conseguia ficar tranquila, em paz. Porque só de ter saído eu já achava que tava com o vírus... (P3, 2021, s. p.)

P4: Mulher / Mora com o marido

P4, mulher, relata que o início da pandemia foi muito difícil, pois promoveu mudanças muito bruscas da noite para o dia. Foi um período em que suas relações financeiras e pessoais ficaram extremamente diminuídas, sobretudo porque tinha medo de que seus pais, por já terem alguns problemas de saúde, fossem contaminados com a doença. Além disso, o contato no trabalho se tornou complexo, pois estar no mesmo ambiente físico facilitava captar o que acontecia. Por fim, o convívio dentro de casa começou a ficar complicado em todos os sentidos, já que algumas horas se transformaram em 24 horas por dia. Seu relato:

As minhas relações com pessoas ficaram extremamente diminuídas. Foi um período de bastante medo... de doença, de economia, de preocupação... os entes, meus pais principalmente que tem alguns problemas de saúde... acabaram não contraindo a doença foi muito tenso. Não pegaram, ainda bem, mas bastante receio. O contato no trabalho se tornou muito mais difícil porque antes a gente estava no mesmo ambiente físico das pessoas e de certa forma você está ali captando o que está acontecendo no dia a dia. Isso por vezes facilita muito. Hoje já não mais, mas no começo foi muito difícil, porque foi uma mudança muito brusca, da noite pro dia pra todos nós. E, além disso, acho que o convívio dentro de casa com a família começou a ficar um pouco mais complicado. Porque, o que antes a gente fazia, o contato por algumas horas por dia e depois ia dormir, passou a ser 24 horas por dia. Então passou a ser bastante complexo em todos os sentidos. Em determinados momentos ficou meio caótico. [Risada]... (P4, 2021, s. p.)

P5: Homem / Mora sozinho

P5, homem, fala que a pandemia afetou a todos de forma repentina, especialmente no que se refere ao isolamento social, que restringiu o direito de ir e vir, a proximidade com as pessoas. As vivências sociais foram diminuídas, alterando rotinas que faziam parte do dia a dia, como ir a um aniversário e sair para tomar um café. Foi para ele um marco, um divisor de águas muito grande, pois foi acometido pela doença de forma grave, quando necessária internação, intubação e um processo de recuperação. Quando estava internado, durante uma sessão de fisioterapia, comentou com a profissional que o atendia da necessidade de fazer terapia, e essa o

incentivou dizendo que fazia há muito tempo. Isso despertou no P5 um interesse maior em procurar a psicologia, reforçando sua crença de as coisas acontecem no tempo certo. Seu relato:

Olha eu acho que não só a mim, mas como toda a população. Eu acho que o fato do... do isolamento social, restringiu o direito de ir e vir, né, eu acho que é uma coisa que... que influenciou assim diretamente, né, na... na vida de muita gente inclusive na minha... E eu acho que por isso, não só eu, mas como outras pessoas eu acho que precisaram de uma ajuda para poder conseguir passar por essa fase, né? Que é uma fase que você tinha uma rotina, você tinha alguns hábitos e que eles foram... podados, né, repentinamente, né, e tiraram de você o direito de ir e vir, né? E também é... a proximidade com as pessoas, o sair para tomar um café ou, ou ir a um aniversário ou... enfim, coisas corriqueiras que fazia parte do seu dia a dia e que e que passou a... a... a... não existir de uma forma muito repentina, né? E então eu acho que a pandemia, no meu caso, eu acho que foi realmente um marco e um divisor, assim, de águas muito grande, assim. ... como eu fui acometido pelo... pela doença, né? E de uma forma assim, de uma forma bem grave, onde foi necessária internação, onde foi necessária intubação... e eu tive todo um processo, né, de recuperação... E aí... E eu acredito muito também em destino, acredito muito em... nas coisas que são preparadas, né, pra nós e que as coisas acontecem no tempo, no tempo certo, né? Então, durante a minha internação, eu conheci várias pessoas, né, entre enfermeiros, entre é pessoal da limpeza, entre médicos, entre fisioterapeutas.... enfim, entre recepcionistas, então assim, eu conheci uma gama, né, de pessoas assim de "N" profissões e... e... e uma delas, né, que que foi uma fisioterapeuta que aí ela, eu conversando com ela durante a minha sessão de fisioterapia, e aí eu conversei, né, a respeito da minha necessidade em... em... em começar a fazer umas sessões de terapia. Aí quando ela é me indicou a senhora, né, e me deu boas referências me... E ainda ela falou uma coisa que me fez pensar, né. Ela falou assim: que se o quanto ela já gastou de sessões, né, de terapia ela já teria comprado um apartamento, né? Ela brincou ainda. Ela falou "mas é uma coisa que eu não abro mão", né, ela falou. E em especial ela falou olha a Dariane é uma pessoa que eu gosto muito, uma pessoa muito profissional e fez bons elogios, né, que fez com que eu despertasse, né, o interesse ainda maior em buscar fazer as sessões de terapia. (P5, 2021, s. p.)

P6: Mulher / Mora com marido

P6, mulher, diz que a pandemia a afetou muito, começando pelo medo de não saber o que era, de não pegar esse vírus, o que iria acontecer, que não poderia sair de casa; enfim, que não poderia ter contato com as pessoas. Como é muito ligada à sua mãe, também ficou abalada emocionalmente, pois era um sacrifício ficar conversando com ela na garagem por meio de um vidro. Isso gerou na entrevistada um grande impacto de não poder encontrar as pessoas queridas. Com relação ao trabalho, não houve mudanças, pois tanto ela como o marido já trabalhavam em casa. Por fim, acabou contraindo o vírus, mas já estava mais tranquila com o cenário, e atribui isso às reflexões que fez no decorrer da pandemia e ao processo terapêutico.

Depois de tudo, diz que a única coisa que a agonia, agora com o vírus, é ficar dentro de casa. Seu relato:

Ai, afetou muito. É... eu acho que primeiro pelo medo, né? Porque quando surgiu a pandemia... Enfim a gente não sabia o que era. E só sabia que não podia sair, não podia ter contato com as pessoas. E aí... quando eu ia visitar minha mãe, né, que é muito raro assim, mas para levar alguma coisa para ela, eu só via pela janela assim pelo vidro. Então já emocionalmente já me abalou porque eu sempre fui muito apegada, né, aos meus pais. Então quando surgiu isso: Nossa! Era o sacrifício: ficar na garagem conversando com a minha mãe através do vidro, né? Então inicialmente já foi um grande impacto. E mudou tudo né?... Assim, a questão do mesmo de pegar, né, esse vírus... De "nossa, o que é", né? "O que que vai acontecer..." Então, assim, impactou bastante ali. Lógico eu trabalhava em casa, né, meu marido também já estava trabalhando em casa. Então com relação a trabalho mesmo não, não teve mudanças, né, porque eu acabava fazendo as coisas de casa. O escritório já era Home Office, então não impactou nesse sentido. Mas eu acho que no emocional assim de não poder ver eu encontrar as pessoas queridas acho que foi o que mais me abalou mesmo... E agora é tomar o remedinho, cama. E a única coisa que mais me agonia e fica dentro de casa. Agora não vai ter jeito. (P6, 2021, s. p.)

P7: Homem / Mora sozinho

P7, homem, vivenciou a pandemia com algumas questões que já difíceis de lidar, como o luto recente pela perda de sua mãe, com quem morava, e a recuperação de um infarto. A pandemia afetou ainda mais sua rotina, pois houve um cerceamento de todas as suas atividades. Se viu sozinho, com medo e inseguro devido ao fato de não saber o que era esse vírus. Apesar das descobertas, angustiava-se por não saber se isso iria continuar, se pararia, insegurança de tratamentos, remédios, de vacinas. Logo, tudo isso agravou os seus sentimentos, vendo-se perdido em achar soluções, e entendeu que precisava de ajuda, inclusive psicológica. Seu relato:

Olha, essa pandemia afetou muito o meu dia a dia porque eu já tinha os problemas que eu já vinha, sabe, trazendo comigo... Porque houve praticamente uma... uma... um todo um cerceamento de toda atividade que eu tinha, sabe. E eu me vi sozinho, porque eu morava com a minha mãe, sabe, e me vi sozinho aqui em casa... e praticamente... com muito medo, sabe, com uma insegurança total. Porque é uma coisa nova. Nós não sabemos até... praticamente até hoje...Foram descobertas muitas coisas, mas nós não sabemos realmente se isso vai continuar. Se isso consegue parar... Há uma insegurança de tratamentos, de remédios, de vacinas, de outras coisas... Ocorreu sim, muito problema por causa da... desse vírus que apareceu. Sim, desta pandemia houve sim, muito problema. E contribuiu pra que eu ... eu conseguisse agravar os meus sentimentos, sabe, os meus problemas. E praticamente, até posso dizer, que até me perder um pouco em achar soluções pra... pra... para... para as coisas que eu tava necessitando na época, OK?... Porque depois dessa pandemia também... e... uma

somatória de acontecimentos... que eu andei meio perdido... Tava tudo correndo bem, sabe. Problemas a gente resolvia e tudo bem. Até que a arrumei uns problemas que... tipo luto, tipo... que não tem... não tem a resolução. E depois juntou com o infarto que aí sim, tem solução, mas precisa de ajuda, sabe. Inclusive a psicológica. (P7, 2021, s. p.)

P8: Homem / Mora sozinho

P8, homem, mora sozinho, e, desde o início da pandemia, ao ficar em casa, precisou se adaptar a um novo estilo de vida solitário, de modo que aprendeu a passar mais tempo sozinho e a ter mais tempo para si. Reaprendeu vários hábitos e tarefas, como fazer as coisas por conta própria, adaptar o ambiente de casa tanto para o trabalho quanto para sua vivência. Além disso, sendo extremamente sociável, passou a ter convivência digital com os amigos. Seu relato:

Eu acredito que desde o começo da pandemia a gente precisou se adaptar né, ao novo estilo de vida, né? Eu me sinto uma pessoa muito mais, é, mais isolada, digamos assim, né, de tudo hoje tudo que tá do mundo lá fora. Acho que todo mundo ficou um pouco mais acostumado a ter um tempo para si próprio... As pessoas acabaram aí ficando dentro de casa. No meu caso, como eu moro sozinho, acredito que eu aprendi a ter uma rotina só minha, não ter tanta interação com pessoas. E por mais que eu seja de uma pessoa extremamente sociável, eu acredito que de dois anos pra cá a gente precisou reaprender vários hábitos, né, pra que a gente pudesse se adaptar ao momento de agora. É... a fazer as coisas por conta própria; ficar mais tempo dentro de casa é... ter um ambiente, tanto de trabalho quanto de vivência... sendo esse o mesmo ambiente, né, então acho que precisamos aí... a gente precisou reaprender vários... várias tarefas do dia a dia para que a gente pudesse entender que era um momento de isolamento mesmo. Então acho que na parte psicológica eu, eu acho que a gente reaprendeu a ficar, a passar mais tempo sozinho né, a ter assim, a ter uma convivência com os amigos de forma digital, de forma a distância, até que realmente a gente possa conviver aí nos termos normais de comunidade. (P8, 2021, s. p.)

P9: Mulher / Mora com o marido e filhos

P9, mulher, comenta que era uma pessoa que sentia um pouco de medo das coisas, mas com a pandemia seu medo aumentou muito, o que a deixou bem aflita. Ficou com medo de tudo, sobretudo pânico de pegar a doença ou alguém da família. Aflita pelos protocolos que precisava seguir acerca do distanciamento, uma simples entrega no portão de sua casa a deixava atônita. Por isso, percebendo seu estado, achou que deveria fazer terapia para melhorar. Seu relato:

Afetou assim de forma bem aflita, né. Eu era uma pessoa que sentia um pouco de medo de certas coisas, né, e com a pandemia aumentou o medo.

O medo de tudo, né? Pânico. Medo da doença pegar alguém da família... ou mesmo eu, né? E a distância, também de tudo né? Tudo... os protocolos que tem que seguir e isso me deixou muito, muito aflita e... ai no caso eu nunca tinha feito terapia, né? E eu mesma achei que eu devia começar, né, a fazer terapia pra ver se conseguia melhorar, né? E realmente, né, a terapia me ajudou... vai fazer um ano, daqui a um pouquinho, né, conseguiu me ajustar melhor, não só em relação a pandemia mas em outros fatos da minha vida, né? E isso... o que mais eu senti mesmo foi muito medo. Medo de tudo. Até uma simples entrega no portão que eu tinha que, que fazer, né, pegar a entrega, já me deixava, assim, atônita, né? É isso Dari, né? (P9, 2021, s. p.)

Na sequência, é apresentado um quadro 04 com a síntese das narrativas de todos os entrevistados:

Quadro 04 – Vivências na pandemia

Tema: Vivências na pandemia – síntese das narrativas								
	Com quem mora	Ansiedade/Medos	Incertezas	Alteração da rotina	Relações sociais diminuídas ou alteradas	Questões relacionadas ao trabalho	Busca por terapia	Outros
P1 Mulher	Mora com marido		Incomodo de não saber o que estava acontecendo Mídia complicava a compreensão	Perder liberdade de ir e vir Sensação dormir muito	Não estar com filhos Sentir-se dentro de uma caixa	Não poder ir trabalhar		
P2 Mulher	Mora com noivo			Deprimida por não ter o que fazer	Triste por não poder sair casa Dificuldade de se relacionar	Falta de trabalho	Entendeu que precisava de ajuda - terapia	Sem pandemia, tudo seria diferente
P3 Mulher	Mora com marido e filha de 01 ano	Medo e pânico sair casa Ansiedade aumentou Medo da contaminação Intranquila ao sair de casa, pois se sentia com o vírus		Ficava deitada muito tempo por desanimo				
P4 Mulher	Mora com marido	Medo da doença		Mudanças bruscas	Relações pessoais diminuídas	Contato no trabalho ficou difícil		Economizar

					Relação marido ficou complicada vivência 24h			
P5 Homem	Mora sozinho			Perder liberdade de ir e vir Alterar bruscamente sua rotina	Vivências sociais diminuídas		No hospital, percebeu precisava de ajuda – terapia	Pegou doença forma grave Pandemia como divisor de águas
P6 Mulher	Mora com marido	Medo sair de casa Agonia de ficar dentro de casa, pois estava com o vírus	Medo de não saber o que estava acontecendo		Não ter contato com as pessoas Não poder encontrar pessoas queridas			Pegou doença de forma leve
P7 Homem	Mora sozinho		Medo de não saber o que estava acontecendo	Afetou sua rotina Cerceamento de suas atividades	Se sentiu sozinho		Perdido e precisava de ajuda - terapia	Sentimentos Potencializados
P8 Homem	Mora sozinho			Fazer suas tarefas por conta própria Ter mais tempo para si Convivência digital com amigos	Adaptar-se ao novo estilo vida solitário Aprendeu passar mais tempo sozinho	Adaptar casa para 2 ambientes (casa e trabalho)		

P9 Mulher	Mora com marido e filhos	Medo aumentou Medo da contaminação Aflita pelos protocolos de segurança			Entregas no seu portão a deixavam atônita		Percebeu que precisava de ajuda - terapia	
		4	3	7	8	4	4	5

Fonte: A autora (2021).

O Quadro 04 acima sintetiza as narrativas dos participantes sobre suas vivências durante a pandemia. A última linha apresenta o total de participantes que trouxeram em suas narrativas as seguintes temáticas: a) ansiedades/medos; b) incertezas; c) alteração de rotinas; d) relações sociais diminuídas ou alteradas; e) questões relacionadas ao trabalho; f) busca por terapia. Com base nisso, o próximo passo foi discorrer sobre essas temáticas e colocá-las em diálogo com o material resultante da pesquisa bibliográfica realizada.

a) Ansiedade/medos: 04 participantes

P3 relatou: medo e pânico de sair de casa. Disse que sua ansiedade aumentou na pandemia, que teve medo de se contaminar e esteve intranquila ao sair de casa, pois achava que pegaria o vírus. P4 teve medo da doença. P6 teve medo de sair de casa e, como testou positivo para a doença, relatou agonia de ter que ficar em casa para não contaminar outras pessoas. P9 disse que seu medo aumentou, principalmente o medo de pegar a doença, de modo a ficar aflita com os protocolos adotados para a sua segurança e de sua família.

Em relação a isso, é importante destacar o artigo de Ivana Loraine Lindemann *et al.* (2020), intitulado *Percepção do medo de ser contaminado pelo novo coronavírus*, em que avaliaram a prevalência e os fatores associados à percepção do medo de ser contaminado pelo novo coronavírus. A pesquisa mostrou uma elevada proporção de medo sobretudo entre os participantes que se percebiam sob maior risco. Essa sensação era maior em indivíduos que saíam para trabalhar; que tinham idosos em casa; que apresentavam uma percepção negativa de sua saúde; que entendiam viver com um elevado risco de contaminação; que apresentavam um dos principais sinais ou sintomas da doença; que realizavam maior número de protocolos de segurança; e que sabiam que pertenciam ao grupo de risco.

b) Incertezas: 03 participantes

P1, P6 e P7 manifestaram incomodo ou medo de não saber o que estava acontecendo. P1 apresentou que a mídia complicava a compreensão. Considerando esses resultados, é possível associá-lo ao que Lindemann *et al.* (2020), em artigo descrito acima, propõem de que na atualidade o mundo está globalizado e com isso

a sociedade está interconectada, o que leva a uma constante exposição às informações. Segundo os autores, as informações são propagadas de forma tão acelerada quanto a disseminação do próprio vírus da COVID-19. Esse fenômeno, chamado de infodemia pela Organização Mundial de Saúde (OMS), pode ser um dos responsáveis por levar inseguranças e medos à população, pois no movimento de informações fidedignas também circulam as de caráter duvidoso ou falso. Ressaltam também as informações divulgadas pela mídia e dramaticamente proliferadas nas redes sociais, a velocidade de propagação do vírus, o número elevado de casos e mortes e o fato de ainda não existir vacina, lembrando que o artigo foi divulgado em junho de 2020.

c) Alteração de rotinas: 07 participantes

Sete participantes relataram alteração da rotina. P1 e P5 ressaltaram a perda na liberdade de ir e vir. P1 tinha a sensação de dormir muito e P3 disse que ficava muito tempo deitada por desânimo, o que também aparece na narrativa de P2, que ficava deprimida por não ter o que fazer. P4 e P5 narraram a alteração brusca em sua rotina de vida, caso também de P7, que, além de afetar sua rotina, traz o cerceamento de suas atividades. P8 disse que sua rotina também se alterou, pois teve que fazer por conta própria tarefas caseiras para as quais antes tinha ajuda; observou que tinha mais tempo para si e que as vivências com os amigos se restringiam ao formato digital.

Relacionado esses dados à literatura sobre o tema, cito Deborah Carvalho Malta *et al.* (2020), que realizaram um estudo intitulado: *Distanciamento Social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19*, cujo objetivo foi analisar a adesão ao distanciamento social, as repercussões no estado de ânimo e as mudanças nos estilos de vida da população adulta brasileira durante o início da pandemia da COVID-19. Os resultados indicaram que apenas um número muito pequeno da população estudada levou vida normal, sem restrição social. A grande maioria que aderiu ao distanciamento social teve mudança no estilo de vida com repercussões no ânimo como: tristezas, depressão, ansiedades; aumento do consumo de alimentos não saudáveis; uso de bebidas alcólicas e cigarros; e diminuição na prática de atividades físicas.

d) Relações sociais diminuídas ou alteradas: 08 participantes

P1 relata a relação diminuída por não estar com seus filhos e se sentir dentro de uma caixinha. P2 ficou triste por não poder sair de casa e teve dificuldade de se relacionar com as pessoas. P3 também teve suas relações sociais diminuídas e a relação com o marido ficou complicada devido à intensidade da convivência 24 horas por dia. P5 e P6 lamentaram a diminuição das vivências sociais e de não poderem encontrar pessoas queridas. P7 sentiu-se muito solitário, assim como P8, que inicialmente teve dificuldade em adaptar-se à vida mais solitária, mas aprendeu a passar mais tempo com ele mesmo. P9 narra que uma simples entrega no portão de sua casa a deixava atônita.

Acerca disso, importante trabalho é o de Daniel de Macêdo Rocha *et al.* (2021), com o artigo *Efeitos psicossociais do distanciamento social durante as infecções por coronavírus: revisão integrativa*, que objetiva analisar na literatura os efeitos psicossociais do distanciamento social e do isolamento adotados como estratégia para controle e prevenção das infecções por coronavírus. Os resultados também corroboram a experiência dos interlocutores desta pesquisa de que a qualidade de vida e a saúde mental foram abaladas pelo distanciamento social manifestadas a partir de instabilidades no humor, ansiedades elevadas, situações de estresse, solidão, raiva, frustração, isolamento, solidão e alteração no padrão de sono. Também foram determinantes para o sofrimento psíquico fatores como: duração prolongada da pandemia, instabilidade econômica, possibilidade de contágio e incertezas do contexto.

e) Questões relacionadas ao trabalho: 04 participantes

P8 manifestou a dificuldade em adaptar a casa para dois ambientes: moradia e trabalho. P1 lamentou não poder ir ao trabalho, e P4 disse que o contato com os colaboradores do serviço foi, inicialmente, muito prejudicado. Já P2, estava angustiada pela dificuldade que passava para encontrar trabalho.

Considerando essas questões, ressalto o estudo de Larissa Aline Carneiro Lobo e Carmen Esther Rieth (2021) *Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura*, cujo objetivo é realizar uma revisão integrativa da literatura sobre saúde mental e pandemias. Foram utilizados os termos: saúde mental, Covid-19,

coronavírus, pandemias, intervenções em saúde mental, psicopatologias, fator de proteção em saúde mental nas bases: *Scientific Electronic Library Online*, *Centro Latino-Americano e do Caribe de Informação em Ciências da Saúde* e *National Library of Medicine (PubMed)*. Surgiram 1.642 artigos publicados em português, inglês e espanhol, no período de 2015 a 2020, mas foram selecionados 43 artigos que foram publicados em 2020, com referência ao primeiro ano da pandemia em decorrência da COVID-19. Sendo assim, destacarei um fator de proteção que foi citado com relação ao trabalho. De acordo com o resultado da pesquisa, pessoas que estavam empregadas e não passavam por dificuldades financeiras relataram maior sensação de segurança e um risco menor de apresentarem sintomas psiquiátricos ou psicopatologias.

f) Busca por terapia: 04 participantes

As vivências na pandemia levaram P2 e P9 a entender que precisavam de ajuda terapêutica. P5, após internação hospitalar da forma grave da doença, percebeu que precisava buscar terapia. P7, depois de um infarto, também se viu perdido e com necessidade de procurar ajuda psicológica.

O passo de procurar ajuda terapêutica, disposto acima, foi mediado por um evento que precedeu essa ação como: vivências intensas na pandemia, internação hospitalar e infarto. Lobo e Rieth (2021) dizem que, dentre algumas estratégias que os próprios indivíduos podem adotar para ajudar no enfrentamento de sofrimentos, a procura por serviços de saúde mental não é priorizada.

6 A EXPERIÊNCIA DO PROCESSO TERAPÊUTICO

Este capítulo aborda as dimensões da experiência do processo terapêutico relacionadas aos objetivos específicos da pesquisa: entender as razões pela busca da psicoterapia pela primeira vez; entender os sentidos atribuídos à psicoterapia anteriores à experiência; e compreender as ressignificações da psicoterapia após vivenciar a experiência do processo terapêutico.

6.1. A procura por Psicoterapia

Este tema foi dividido em três partes: 1) razões que levaram a busca da psicoterapia; 2) como chegou na psicoterapia; e 3) com quem comenta estar em terapia e se existiu apoio das pessoas próximas. Apresentarei cada caso isoladamente para em seguida sintetizar os principais temas abordados no formato de quadros.

6.1.1. Razões que levaram a busca da psicoterapia

P1: Mulher / Mora com o marido

P1 procurou a psicoterapia devido a muitas sobrecargas vivenciadas ao cuidar de sua mãe, da sogra e do marido, pois todos adoeceram em um período muito próximo. Ao se sentir com muita responsabilidade e com pouca ajuda, principalmente da família do marido, narra que teve um destempero e acabou falando umas verdades para os parentes dele. Depois desse episódio, sua filha sugeriu a ela a terapia. Por fim, diz que o processo terapêutico vem abrindo alguns caminhos. Seu relato:

Mas o que fez com que ela procurasse foi um... Um destempero que eu tive dentro de casa. Porque... eu acho que a pandemia veio e afetou um pouco mais. Eu já vinha... vamos dizer assim, ajudando a minha mãe...E depois... Na minha mãe eu tinha a colaboração dos meus irmãos. Aí minha mãe faleceu. Veio a situação do meu marido que calhou de ser junto. Minha mãe e ele, um em cada o hospital e então, com o passar do tempo, acho que aquilo vai... fazendo você esquecer de você e cuidando dos outros esquecendo de você. Aí... veio a minha sogra a ficar doente também. E simplesmente jogaram para mim uma, uma responsabilidade que eu achava, e acho até hoje que eu acho que não era minha. Poderia colaborar. Mas não... é... a pegar de braços abertos uma responsabilidade que não era minha. Porém meu marido não tinha condições de ajudá-la porque ele também estava num

processo de recuperação do problema ele havia sofrido. Aí eu peguei e falei, eu surtei. Peguei e falei umas verdades que eu achei que... deveriam ouvir [Risos]. E a minha filha pegou e falou assim mãe eu vou procurar uma, uma terapia, você aceita fazer?” Eu falei assim: “Ah, eu faço qualquer coisa.”. Então eu falei que eu aceitaria. Pra mim...eu tô conversando ... “Tá bem, o dia que eu posso tudo bem.” Eu acho que... até teve um dia, né, não sei, eu não conseguia atender ou participar, mas... eu... eu participo sim. Abre... um pouco os caminhos para gente. (P1, 2021, s. p.)

P2: Mulher / Mora com o noivo

P2 narra que tinha acabado de mudar de cidade e não conseguia arrumar emprego, quando chegou a pandemia. Começou a ter pensamentos negativos, pensava em coisas ruins, não sabia para onde ir ou para onde correr, pois estar em casa a deixava muito ansiosa. Como a cada dia ficava pior, entendeu que precisava de ajuda para sair do buraco que se encontrava, situação concretizada quando, ao falar com uma amiga, essa a incentivou a procurar psicoterapia. Narra que foi a melhor coisa que fez, pois a partir disso o cenário começou a mudar. Seu relato:

Começou vir muitos pensamentos negativos, muita... muita coisa ruim para mim, até que eu decidi que eu... precisava de... ajuda, precisava de alguém para conversar para eu poder sair da... daquele buraco que eu tava, sabe? Que eu não tava mais sabendo pra que lado ir, pra que lado correr... É, foi exatamente isso: por, por eu ter mudado eu ter me mudado e ter acontecido muita coisa muito rápido na minha vida. E daí veio a pandemia também, eu não tava conseguindo emprego, nem nada. E eu vi que eu tava a cada dia pior assim. Eu tava cada dia... eu não sabia mais para onde ir, pra onde correr. Então a terapia, foi por causa disso. Conversando com a grande amiga minha, que me, que até que indicou, que me indicou você, né, que me deu a ideia de fazer terapia. Eu achei uma ótima ideia porque realmente eu tava precisando, né? No jeito de que eu tava, muito ansiosa em casa tava... Eu até, de início não imaginava que eu precisava, até eu começar a conversar assim com a (fala o nome da amiga) e tal, e ver que realmente eu tava precisando sim. Que eu tava, eu tava indo cada vez mais para baixo e precisava né? E foi a melhor coisa que eu fiz, porque mudou muito assim desde que eu comecei a terapia. (P2, 2021, s. p.)

P3: Mulher / Mora com o marido e sua filha de 1 ano

P3 narra que procurou a psicoterapia devido a crises constantes de ansiedade, antes eventuais, que começou a ter durante a pandemia. A partir disso, soube que tinha que iniciar o processo. Seu relato:

Foram as crises constantes (ansiedade) assim, direto, sentia. Porque antigamente (antes da pandemia) o que eu tinha uma vez no mês, eu passei

a sentir todos os dias, durante um mês direto. Aí eu sabia que era, que eu tinha que... fazer terapia. Desse jeito que eu procurei. (P3, 2021, s. p.)

P4: Mulher / Mora com o marido

P4 narra que já entrou 2020 mal, mas não sabia o que tinha. Em fevereiro, fez uma cirurgia, e daí para frente tudo mudou rapidamente, pois sentiu que estava caindo em um abismo muito grande. Entende que a pandemia pode ter sido a última gota que faltava. Procurou um médico que a diagnosticou com depressão e a orientou a procurar ajuda psicológica. Seu relato:

Em 2020... eu entrei em 2020 um pouco mal, até então eu não consegui identificar o que de fato eu tinha. Fiz uma cirurgia em Fevereiro de 2020 e da cirurgia pra frente tudo mudou muito rapidamente. E aí eu senti que caí num abismo muito grande, muito rápido também, né? Não sei se em função também da pandemia, se foi só a última gotinha que faltava, enfim. Procurei um médico no final de Setembro [ruído] que me diagnosticou com depressão e me orientou a procurar ajuda de psicólogo para fazer terapia, para ter essa as análises semanalmente. Desde então estou fazendo. (P4, 2021, s. p.)

P5: Homem / Mora sozinho

P5 narra que via na psicoterapia uma forma de proporcionar equilíbrio para sua saúde mental e proporcionar uma caminhada mais leve, mas sempre deixou para depois. A duração da pandemia e sua internação hospitalar, acometido de forma grave pela COVID-19, foi um divisor de águas, um marco, para que ele finalmente percebesse a necessidade de procurar a psicoterapia por estar vulnerável e fragilizado. Seu relato:

Eu acho que a duração da dessa pandemia, eu acho que fez com que... a necessidade por uma busca de um profissional é, no caso, né, de um terapeuta eu acho que ele se mostrou mais presente, né. E no meu caso eu achei que foi assim um divisor de águas e um marco para mim, né? Que eu acho que antes, né, antes da pandemia então é... como a gente acabava... fazendo muitas coisas, então você acaba sempre conseguindo deixar para depois, né? Eu conseguia fazer uma leitura, eu conseguia fazer, ter uma percepção, né, da... diante do... dos problemas do dia a dia, né, problemas pessoais profissionais. E assim, e eu já conseguia fazer essa leitura e ter esse entendimento da necessidade, né, de buscar um profissional realmente para poder tornar minha caminhada mais leve, né, e mais... mais fácil para eu poder caminhar. E mais...Eu acabava... A gente acaba sempre deixando para depois, né? Deixa para amanhã, depois para depois de amanhã e assim, né, ia passando um mês e dois meses; um ano, dois anos, né? E tem me ajudado bastante. A minha necessidade... como... como assim... então assim... o que me fez procurar foi que foi durante a minha internação é... aonde eu me vi totalmente vulnerável a tudo, né? E aquele estado de vulnerabilidade foi o

que fez com que eu sentisse ainda mais a necessidade de procurar um profissional pra poder, né, me orientar, pra poder me ajudar, pra poder... pra eu poder... eu conseguir passar, né, por aquilo que o que eu estava passando. Então eu acho que, a minha fragilidade ali naquele momento, a minha vulnerabilidade é... fez com que a minha necessidade se tornasse ainda maior, né? E como eu falei, né, a pandemia ela acabou me ajudando no sentido de eu realmente, devido a toda contextualização de todo o cenário que eu que eu estava, então acabou sendo um bom empurrão para que realmente eu falasse não agora chegou a hora, né, de eu procurar um profissional e fazer e fazer minhas sessões de terapia. (P5, 2021, s. p.)

P6: Mulher / Mora com marido

P6 vivenciou o início da pandemia passando por dois lutos consecutivos, primeiro de seu sogro e depois de seu pai, duas pessoas muito próximas e queridas. Depois disso, foram surgindo outras questões relacionadas diretamente à pandemia, como ficar em casa afastada, medo de perder a mãe para a doença, pois tinha perdido a prima e alguns amigos e pessoas próximas. Começou a ter falta de ar, crises de pânico e de ansiedade, por isso procurou um psiquiatra, que iniciou um tratamento com medicação, mas depois de alguns meses recomendou iniciar a terapia. Seu relato:

Olha, no ano passado bem no início da pandemia meu sogro faleceu, né? Então ele faleceu dia dois de abril. E três meses depois o meu pai também faleceu. Dia dezoito de Julho. Então foram assim duas mortes, né, de pessoas muito queridas muito próximas e aquilo me abalou profundamente, né? E eu comecei a fazer um tratamento com o psiquiatra porque eu tava tendo crise de ansiedade, falta de ar, enfim meio crises de pânico. E aí eu iniciei o tratamento com a psiquiatra. E aí depois de alguns meses, né, com medicação ela achou interessante que eu iniciasse com a terapia. E, nossa, pra mim tá sendo maravilhoso realmente. É uma diferença absurda, né? Porque a medicação ajuda. Ajuda, mas nada como você conversar, colocar os seus medos, enfim, pra fora, né? [Risadinha]. Então realmente, aí foi por isso que eu comecei, né? Foi mais por conta mesmo do falecimento do meu pai. Aí é, lógico, foram surgindo outras questões, até com relação à pandemia, né? Porque ficar em casa, afastada, perdi meu pai... E aí com medo da perda da minha mãe, né, porque já é uma idosa, é... Perdi uma prima... Aí você acaba sabendo de amigos, de pessoas conhecidas que já se foram por conta da pandemia, né? (P6, 2021, s. p.)

P7: Homem / Mora sozinho

P7 narra que procurou a psicoterapia por orientação médica, visto que teve um problema de saúde, somado a um luto familiar recente. Comentou que o cardiologista o observou e notou a necessidade de um tratamento psicológico, pois estava bastante

perdido na época. Precisava de ajuda para achar um caminho, melhorar seu modo de vida e voltar a ser o que era. Seu relato:

Olha, a psicoterapia foi que eu tive um problema de saúde... que se somou a um problema de luto familiar que eu já tava tendo e pra mim muito pesado, e foi uma orientação do próprio... como é que eu vou falar, do médico, do cardiologista que estava me atendendo, me cuidando, sabe, me observando; e acho que ele deve ter notado alguma coisa que deve ter falando: “esse tá precisando de uma, de um tratamento psicológico”. Porque eu realmente estava bastante perdido na época... Então eles me ajudaram a descobrir certas coisas que eu não imaginava. E pelo ritmo de vida que eu tinha, que eu vinha tendo, que eu vinha fazendo, eu não me imaginava que fosse precisar... Resolver, sabe, achar um caminho para... para tocar minha vida. Voltar a ser o que era... Eu, a princípio, pensava que... que... eu não teria, sabe, na vida um tipo de problema assim. Mas aconteceu. É viável. A gente... Aparece e de repente a vida nos leva a certas situações que a gente fica perdido mesmo, sabe? Não tem... não... Precisa de uma ajuda pra achar um caminho pra chegar num objetivo talvez até de melhorar a vida, sabe? Melhorar o... o ritmo de vida, o modo de vida, e tudo, sabe? (P7, 2021, s. p.)

P8: Homem/Mora sozinho

P8 narra que procurou a psicoterapia primeiro para tratar de sua ansiedade; depois, por chegar a um nível de burnout com o trabalho, além dos impactos sofridos pela pandemia. Com a alteração da rotina, ao ficar mais tempo preso em casa, refletiu mais acerca de sobreviver do que efetivamente sua carreira. A busca da terapia, comentou, pode ajudá-lo a encontrar novos caminhos de pensar e de se organizar. Seu relato:

Acredito que primeiro é... a ansiedade. Eu acho que todos nós temos um certo grau de ansiedade, né, do dia a dia, de preocupação com o futuro de querer planejar tudo. E acho que o fato da gente ficar mais tempo aí preso em casa e mudando a rotina. Junto a isso foi uma, uma grande temporada de Burnout do trabalho. Obviamente foi um grande impacto aí com pandemia, né? E eu acho que acaba afetando aí as pessoas que trabalham nesse meio para que a gente tirasse um pouco o pé do acelerador em termos de carreira e a gente pensasse mais um instinto de... permanecer de pé, né, a gente passar aí por essa, por esse momento. Então acredito que primeiro foi o fato aí de querer tratar minha ansiedade. O segundo chegar a um nível de Burnout com o trabalho, aí, num nível bem mais elevado né? E aprender como lidar com essa, com essas emoções que a gente nunca tinha antes vivido... Então eu acho que eu busquei essa ajuda psicológica mesmo pra que a gente pudesse encontrar novos caminhos de pensar de se organizar, né? (P8, 2021, s. p.)

P9: Mulher / Mora com o marido e filhos

P9 relata que procurou a psicoterapia depois que seu cardiologista percebeu que ela estava muito aflita e com medo. Narra que ela também observou essas alterações, pois não se achava mais a mesma pessoa; estava desequilibrada com tudo que estava acontecendo (pandemia) e até com situações antigas. Seu relato:

Sim. Na verdade, eu tinha ido num cardiologista, né, e ele falou, ele percebeu que eu estava muito aflita... muito medo. Ele falou; "olha, eu vou até fazer um encaminhamento", né? Ele fez um encaminhamento. E a família, né? Também achava que eu devia me tratar, né? Porque eu já não era mais a mesma pessoa. Estava bem diferente. E eu também senti que realmente eu precisava... Eu nunca tive, assim, o preconceito. De fazer terapia. Eu nunca tinha tido o preconceito. Eu não tinha tido assim... talvez eu achasse que não tinha necessidade. Chegou um momento que precisou mesmo. E acho que agora é uma coisa pra vida inteira, viu? [Risos]. É muito bom fazer terapia... Não sei se estou te respondendo de forma muito resumida, qualquer coisa você me fala... Se eu me estender muito, tá bom?... Eu senti que eu tava desequilibrada em relação a... não só ao que estava acontecendo (pandemia) mas a tudo, tudo. Até coisas antigas. (P9, 2021, s. p.)

Na sequência, é apresentado um quadro (05) com a síntese das narrativas de todos os entrevistados sobre as razões que os levaram à busca da psicoterapia:

Quadro 05 – Procura de psicoterapia – 1ª parte: razões que os levaram à busca da psicoterapia

	Razões que os levaram à busca da psicoterapia					
	Com quem mora	Pandemia	Incertezas	Ansiedades/Depressão/Medos/Emoções	Psicologia como suporte	Indicação
P1 Mulher	Mora com marido			Teve destemperado		Filha sugeriu terapia
P2 Mulher	Mora com noivo	Chegou pandemia	Não sabia o que fazer	Pensamentos negativos e ruins Ansiedade por ficar em casa	Entendeu que precisava de ajuda	Falou com amiga que a incentivou
P3 Mulher	Mora com marido e filha de 01 ano	Chegada da pandemia		Crises de ansiedade aumentou	Sabia que precisava fazer terapia	
P4 Mulher	Mora com marido	Pandemia como última gota	Ano 2020 entrou mal sem saber o que tinha	Diagnóstico de depressão		Encaminhamento médico para terapia
P5 Homem	Mora sozinho	Pandemia como divisor de águas	Duração da pandemia	Estava vulnerável e fragilizado	Já via psicoterapia como auxílio para saúde mental	Entendeu a necessidade de procurar ajuda
P6 Mulher	Mora com marido	Chegada da pandemia		Dois lutos familiares recentes		Psiquiatra indicou terapia

		Ficar em casa isolada		Medo de perder a mãe para a doença Falta de ar, crises de pânico e ansiedade		
P7 Homem	Mora sozinho		Estava perdido Queria voltar a ser o que era	Luto recente da mãe		Médico orientou procurar a terapia
P8 Homem	Mora sozinho	Impactos sofridos pela pandemia Ficar preso em casa	Mudança em sua rotina	Tratar sua ansiedade Lidar com emoções que nunca tinha vivido Prezar pelo instinto de ficar de pé	Ajuda para encontrar novos caminhos	Indicação de amigos
P9 Mulher	Mora com marido e filhos	Veio a pandemia		Estava muito aflita e com medo Desequilibrada com tudo que estava acontecendo	Viu que precisava de ajuda	Cardiologista indicou
		07	05	08	05	08

Fonte: A autora (2021).

O Quadro 05 acima sintetiza as narrativas dos participantes sobre as razões que os levaram à busca pela psicoterapia. A última linha do quadro apresenta o total de participantes que trouxeram em suas narrativas as seguintes temáticas: a) pandemia; b) incertezas; c) ansiedades/depressão/medos/emoções; d) psicologia como suporte; e f) indicação. O próximo passo foi discorrer sobre essas temáticas e colocá-las em diálogo com o material resultante da pesquisa bibliográfica realizada.

a) A pandemia: 07 participantes

P2, P3, P4, P5, P6, P8 e P9 relatam que a chegada da pandemia foi um dos fatores que os levaram a procurar a psicoterapia. P4 narra que para ela a pandemia foi a última gota d'água para procurar esse recurso, como também para P5, que disse ter sido um divisor de águas para buscá-la. P6 também complementa dizendo que, além da pandemia, ficar em casa isolada também a ajudou a tomar essa atitude, como P8, que traz como outro fator ficar preso em casa.

Esses dados fazem relação com o que Beatriz Schmidt *et al.* (2020) tratam no artigo *Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (Covid-19)*. Os autores realizaram uma revisão da literatura técnico-científica produzida em diferentes países com o objetivo de sistematizar conhecimentos sobre implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia. A busca desse material ocorreu por meio de sucessivas consultas a bases de dados e em portais de pesquisa: *PubMed*, *Science Direct*, *Scientific Electronic Library Online* e *Google Scholar*, realizados em vários dias do mês de março de 2020 com os descritores: “coronavirus”, “COVID-19”, “mental health”, “psychological impact” e “psychological interventions”. Também foram utilizados sites de organizações ligadas à área da saúde e à Psicologia de diversos países com o intuito de buscar os conhecimentos mais recentes voltados a COVID-19. Os achados desse apanhado foram apresentados em duas seções: 1) implicações na saúde mental em decorrência da pandemia do novo coronavírus 2) e intervenções psicológicas durante a pandemia: possibilidades e desafios.

b) Incertezas: 05 participantes

Com relação às incertezas desse período, P2 disse que não sabia o que fazer. P4 narra que já entrou mal no ano de 2020 sem saber o que tinha. P5 traz a incerteza do tempo de duração da pandemia. P7 narra que estava perdido e que queria voltar a ser o que era (teve um infarto e estava em tratamento). Por fim, P8 ressalta a mudança em sua rotina.

Esses resultados dialogam com que Schmidt *et al.* (2020), em artigo descrito acima, concluem: a rápida propagação do novo coronavírus, as incertezas de como controlar essa doença grave, a imprevisibilidade com relação ao tempo de duração da pandemia e suas repercussões representam fatores de risco à saúde mental da população em geral. As incertezas também são agravadas pela proliferação de informações equivocadas sobre as medidas de prevenção, bem como a dificuldade da população em entender as orientações das autoridades sanitárias.

c) Ansiedades/depressão/medos/emoções: 08 participantes

Essa temática “ansiedades, medos e outras emoções que contribuíram para a busca por terapia” teve uma narrativa com motivações diversas. P1 narra que procurou a terapia devido a um destempero ocasionado por estar sobrecarregada com as demandas de seu contexto familiar. Outros fatores que levaram P2 na sua busca por terapia foram pensamentos negativos e ruins e a ansiedade de ficar em casa. P3 narra que procurou ajuda, pois suas crises de ansiedade aumentaram. P4 fala que teve diagnóstico de depressão. P5 relata que estava vulnerável e fragilizado. P6 comenta que vinha de dois lutos familiares recentes, além do medo de perder a mãe pela doença, falta de ar, além de crises de pânico e ansiedade. P7 traz seu luto recente pela perda da mãe. P8 narra que queria tratar sua ansiedade, lidar com emoções que nunca tinha vivido e prezar por seu instinto de ficar de pé. Por fim, P9 relatou que estava muito aflita, com medo e desequilibrada com tudo que estava acontecendo.

Sobre isso, a ansiedade e a depressão aparecem como os sintomas mais relatados em diferentes populações e países neste período pandêmico (LOBO; RIETH, 2021). Lindemann *et al.* (2020), na conclusão de seu artigo, considerando que o medo das pessoas tem um papel importante na saúde mental, ressaltam a

importância de se intensificar ações informativas e educativas com a finalidade de ampliar o esclarecimento da população e diminuir os impactos da pandemia.

d) Psicologia como suporte: 05 participantes

05 Participantes dizem ter visto na Psicologia um suporte para enfrentamento de suas questões. P2 narra que entendeu que precisava dessa ajuda. P3 lembra que sabia que precisava fazer terapia para ajudá-la. P5 falou que já via a psicoterapia como auxílio para sua saúde mental. P8 disse que seria uma ajuda para encontrar novos caminhos. Por fim, P9 comenta que viu a necessidade de procurar essa ajuda.

Essas questões vão ao encontro do que Makilim Nunes Baptista e Cristian Zanon pesquisaram no artigo *Por que não buscar terapia? O papel do estigma e sintomas psicológicos em universitários* (2017). Segundo os autores, a decisão de buscar terapia e alguns fatores podem construir barreiras para que isso aconteça. Com base nisso, a procura por profissionais de saúde mental pode promover um ganho importante para as pessoas em sofrimento, pois tendem a apresentar alívio em seus sintomas se a terapia for bem-sucedida, possibilitando o desenvolvimento de estratégias para enfrentar seus problemas (BAPTISTA; ZANON, 2017).

e) Indicação: 08 participantes

As indicações para a terapia vieram de várias formas. P4, P6, P7 e P9 narram que chegaram por indicação médica. P1 disse que procurou, pois, sua filha sugeriu. P2 e P8 comentam que amigos os indicaram, e P5 disse que entendeu a necessidade de procurar ajuda sozinho. Em suma, identifiquei que uma das razões que levaram as pessoas a procurar a psicoterapia foi por meio da indicação. Apesar de não ter encontrado material teórico para colocar em diálogo com o que os participantes narraram, observei a tendência de que a indicação é um fator importante para ajudar nessa decisão.

6.1.2. Como chegou na psicoterapia

P1: Mulher / Mora com o marido

P1 narra que não foi ela que procurou a psicoterapia, e sim sua filha que insistiu para ela iniciar o processo terapêutico, uma vez que ter alguém para conversar faria bem. Diz que não via a psicologia como um suporte para o momento que estava passando e que, se dependesse dela, não teria procurado. Seu relato:

Não fui eu que levei a procurar não [Risos]. Foi a minha filha que insistiu. Ela falou " mãe eu faço a terapia e é muito bom porque eu converso vou caminhar, eu fico conversando com a pessoa, e... mas você vai fazer... Não. Não me passou não. (ter a psicologia como suporte) É... eu estava fazendo um curso e algumas coisas do curso, é... que eu estava participando eu tirava proveito pra mim, né? Então muitas coisas eu lia e procurava é... alguns outros caminhos, mas eu pra procurar não. Da minha parte não. Eu acho que já até hoje, se fosse para mim procurar, eu acho que não, não teria procurado... (P1, 2021, s. p.)

P2: Mulher / Mora com o noivo

P2 diz que viu na psicologia um suporte e que acatou a indicação de uma amiga, embora já percebesse que estava precisando. Sobre isso, narra a importância de se ter alguém que o incentive a procurar ajuda. Afirma que, mesmo não tendo noção de como seria, foi a melhor coisa que fez, inclusive para enfrentar a pandemia. Comenta que a pandemia teve seu lado ruim, mas o lado bom foi ter iniciado o processo terapêutico, pois se sente melhor, mais leve e evoluiu como pessoa. Seu relato:

Os dois na verdade. (Psicologia como suporte e indicação). Segui indicação, tive uma indicação, mas eu percebia como, no andar, né, que realmente assim eu tava precisando, e que foi muito bom. Que ainda bem que teve alguém que me falou pra eu fazer terapia. Foi a melhor coisa que eu fiz, eu acho, durante a pandemia, eu acho que foi a melhor coisa que me aconteceu. Porque eu evolui muito, como pessoa. A minha visão abriu mais, sabe? Eu me sinto melhor, eu me sinto mais leve. E então teve seu lado bom até, né. Teve o lado ruim o lado bom da pandemia. O lado bom foi esse né? De, de ver agora, hoje eu vejo que foi a melhor coisa que eu fiz: ter escutado um amigo e ter procurado ajuda. Mesmo não tendo tanta noção na época de que eu precisava. Hoje eu enxergo que sim. Que eu precisava bastante. Que sozinha, se alguém não tivesse me falado, talvez não teria procurado. (P2, 2021, s. p.)

P3: Mulher/Mora com o marido e sua filha de 1 ano

P3 narra que teve a iniciativa de procurar a psicologia depois de ter a sua primeira crise de ansiedade. Quando foi ao médico, ele lhe disse que o tratamento seria apenas com medicamento, mas logo procurou a terapia, pois já tinha ouvido falar. Seu relato:

Eu, foi por mim mesma... Eu que procurei... Não sei... (se a Psicologia poderia a ajudar)... porque quando eu fui o médico, da primeira crise (ansiedade) que eu tive, em 2017, ele disse só com medicamento... Só que eu tomava só o remédio mesmo. Tomar caseiro não... Que não é forte, assim, passou um Lexotan pra ver como eu ia tomar, que é de fora, né? Mas a terapia fui eu que procurei mesmo porque eu sabia das [maluquices/esquisitices] né? Eu já tinha ouvido falar e aí eu que quis procurar... (P3 2021, s. p.)

P4: Mulher / Mora com o marido

P4 narra que a resposta para a psicologia como apoio é sim e não. Sim, porque trabalhava em uma área que tinha contato com psicólogos, então entendeu que seria algo que poderia agregar para si. Não, porque não conseguia imaginar tempo disponível, logo nunca passou por sua cabeça fazer de forma natural. Seu relato:

Sim e não. (Psicologia como apoio). Sim, porque eu já trabalhava numa área que tinha muito contato com psicólogos, apesar de trabalhar na área de tecnologia, eu trabalhava com TI para a área de RH até um ano e quatro, um ano e cinco meses atrás. Então eu sempre tive muito contato com psicólogos, eu sempre fiz muito trabalho de coach tanto para liderança, tanto comportamental e aí acabei... de certa forma, ficando um pouco amiga dessas pessoas e comecei a entender que seria algo que poderia me agregar muito. Não porque, até então, não conseguia imaginar sequer tempo disponível pra isso. Então eu nunca pensei de parar de fato e começar a fazer uma terapia, apesar de muitas pessoas falarem, independente de você ter algum tipo de problema ou não, faça porque é muito bom. Nunca passou pela minha cabeça de forma natural a fazer. É isso. (P4, 2021, s. p.)

P5: Homem / Mora sozinho

P5 narra que já via a psicologia como apoio para ajudá-lo com algumas questões pessoais vivenciadas antes da pandemia. Além disso, amigos próximos sempre recomendavam iniciar esse processo. Então, afirma que iniciou a psicoterapia por entender que seria bom para sua saúde mental e por indicação de amigos. Seu relato:

É na verdade eu acho que foi realmente que foi isso aí que eu já falei, né? (Já havia pensado na psicologia como apoio). Foi um pouquinho de, um pouquinho de cada coisa. Né? E... e assim, né, eu vi realmente uma necessidade maior, isso antes pandemia, né, foi quando eu tiver alguns problemas pessoais, né, familiares, que... que nós já conversamos isso em sessões de terapia, e aí conversando com amigos mais próximos, e aí, né, sempre alguém tem alguém para indicar, né. Então assim eu acho que foi um pouquinho, um pouquinho de cada coisa. Pensando na minha saúde mental e também por indicação de... por influência de pessoas que... é... que já tinham um hábito, né, em fazer terapia. E aí me falavam, né, o quão é valioso era uma sessão de terapia. Então eu acho que foi um pouquinho de cada coisa. (P5, 2021, s. p.)

P6: Mulher / Mora com marido

P6 narra que pensava na psicologia como apoio, inclusive foi ela quem teve a iniciativa de pedir o encaminhamento para a médica. Diz que a medicação foi boa, porém, mesmo sem saber como funcionava o processo, pensou que poderia falar com alguém, chorar e desabafar, pois estava realmente precisando. Seu relato:

Sim, sim. (pensou em procurar a psicologia como apoio). Na verdade, eu, eu que conversando com a doutora eu pedi pra ela... Foi. Foi isso mesmo. Eu pedi, eu falei: "Ai doutora, será que eu poderia fazer terapia?" "Aí ela falou "Ah, ótimo! Nossa, vamos fazer sim. Vou passar o encaminhamento. Que bom." Aí eu falei: "Ai, que legal", né? A minha irmã já fazia, né? Ela faz terapia. Algumas pessoas que eu conheço e sempre falaram muito bem, assim, que se sentiu bem. E aí eu achei, achei necessário, né? E aí a doutora concordou... Com certeza eu pensei sim. Eu pensei porquê... eu senti assim que a medicação era uma boa, né, necessária, mas realmente eu tinha necessidade de desabafar... de ter outra pessoa para falar mesmo. Eu nem sabia como funcionava na verdade, né, uma sessão de terapia. É a primeira vez que eu estou fazendo. Então eu não sabia realmente como funcionava. Mas o que eu imaginava: "Nossa, pelo menos eu vou poder chorar com alguém", né, enfim desabafar... Era que eu tava realmente precisando, né, no momento... Então por isso que eu, que eu pedi muito é... esse auxílio, né, para que pudesse fazer a terapia. (P6, 2021, s. p.)

P7: Homem / Mora sozinho

P7 narra que foi uma recomendação médica e que não pensava na psicologia como um suporte para o momento que estava passando. Diz que sempre conseguiu resolver os problemas de sua vida, por isso nunca imaginou que seria assistido ou seria um paciente da psicologia. Seu relato:

E foi uma orientação médica mesmo, sabe, do próprio convênio que falou "procure uma psicóloga e marque umas sessões com ela". E foi o que foi feito. Até encontrei contigo numa lista. O meu irmão estava junto, me ajudou a

escolher, ele falou “vai nessa.” Falei “Sim, vamos nesta”, sabe, e nos demos muito bem. Graças a deus tive muita sorte. Sinceramente não, Dariane (não pensou na psicologia como suporte para o momento que estava passando), porque eu tinha um ritmo e um... uma proposta de vida que eu achava que ia... achava não, estava tudo ocorrendo normalmente, beleza, como qualquer pessoa, sabe? Uma vida boa, sabe? Não... porque problemas todos temos. Agora uma vida boa, que eu consegui a resolver as coisas e tal. Mas não imaginava, e não me imaginava que um dia eu precisaria ser, como poderia falar... um paciente ou ser assistido que pela Psicologia. Nunca imaginei na vida. (P7, 2021, s. p.)

P8: Homem / Mora sozinho

Por conta desta fase de incertezas promovidas pela pandemia e por recomendação de amigos, resolveu procurar ajuda da psicoterapia, mesmo existindo certa resistência a dar esse passo devido a ser um pouco recluso. Narra que não se arrepende e que está muito satisfeito. Seu relato:

Eu nunca tinha realizado nenhum tipo de terapia, né, eu fui aconselhado por amigos do trabalho, amigos próximos. Mesmo amigos de família que fazem terapia e recomendaram que eu procurasse ajuda, né, por conta de realmente de... esse, dessa fase de incerteza (pandemia), digamos assim, né, que a gente tá vivendo. E disseram que faria bem, que me ajudaria... E foi é 100% de indicação. Eu sempre fui uma pessoa um pouco reclusa em relação a procurar ajuda, a procurar terapia e não me arrependo nem um pouco. Tô muito satisfeito. (P8, 2021, s. p.)

P9: Mulher / Mora com o marido e filhos

P9 narra que procurou a psicoterapia por entender que seria um auxílio para sua saúde mental e por acatar a indicação de seu médico. Comenta que as filhas a incentivaram e a ajudaram a iniciar o processo. Seu relato:

Então, na verdade eu as duas coisas, né? (De pensar na psicologia como auxílio e indicação)... Pela minha saúde mental, né, e realmente a... uma das minhas filhas falou bastante... Aliás não, as duas, né? É que uma falou e a outra me ajudou a entrar na plataforma, a verificar a pesquisar, né, sobre a psicóloga que talvez eu deveria... me ajudar, né. Então foi isso: foi pela minha saúde mental mesmo, que eu achei que estava precisando, né?... E por indicação também. De falarem e de me ajudarem a procurar, né, me ajudarem a procurar ajuda, né? Seria isso. (P9, 2021, s. p.)

Na sequência, é apresentado o quadro 06 com a síntese das narrativas de todos os entrevistados sobre como chegaram na psicoterapia:

Quadro 06 – Procura de psicoterapia: como chegou na psicoterapia

	Como chegou na psicoterapia							
	Com quem mora	Tomou a iniciativa	Não procuraria	Indicação	Psicologia como suporte	Psicologia não era alternativa	Como se sente no processo	Como imaginava que seria
P1 Mulher	Mora com marido		Não procurou Se dependesse dela, não teria procurado	Sua filha que insistiu		Não via a psicologia como suporte		
P2 Mulher	Mora com noivo	Procurou, pois estava precisando		Acatou indicação de amiga	Via a psicologia como suporte, inclusive para enfrentar a pandemia		Ainda bem que a incentivaram Se sente melhor, mais leve e evolui como pessoa	Não tinha ideia de como seria
P3 Mulher	Mora com marido e filha de 01 ano	Foi iniciativa dela procurar			Via a psicologia como suporte, pois já tinha ouvido falar			

P4 Mulher	Mora com marido				Via a psicologia como suporte, pois no trabalho teve a oportunidade de compreender a atuação e que poderia agregar em sua vida	Não via, pois não via tempo disponível para fazer e nunca pensou em fazer de forma natural		
P5 Homem	Mora sozinho	Iniciou por entender que ajudaria com sua saúde mental		Amigos sempre recomendavam	Via a psicologia como suporte para ajudá-lo com questões do seu dia a dia			
P6 Mulher	Mora com marido	Foi iniciativa dela pedir encaminhamento ao médico			Pensava na psicologia como suporte			Mesmo sem saber como seria a sessão, queria desabafar
P7 Homem	Mora sozinho		Nunca imaginou ser assistido pela psicologia	Foi uma recomendação da médica		Não via a psicologia como suporte para o que estava passando		
P8 Homem	Mora sozinho	Procurou, mesmo tendo algumas resistências		Procurou por recomendação de amigos			Não se arrepende e está muito satisfeito	

P9 Mulher	Mora com marido e filhos			Acatou a indicação de seu médico	Via a psicologia como um auxílio para sua saúde mental			
		05	02	06	06	03	02	02

Fonte: A autora (2021).

O Quadro 06 acima sintetiza as narrativas dos participantes sobre como chegaram na psicoterapia. A última linha do quadro apresenta o total de participantes que trouxeram em suas narrativas as seguintes temáticas: a) tomou a iniciativa; b) não procuraria; c) indicação; d) via a psicologia como suporte; e) psicologia não era alternativa; f) como se sente no processo; e g) como imaginava que seria. O próximo passo foi discorrer sobre essas temáticas e colocá-las em diálogo com o material resultante da pesquisa bibliográfica realizada.

a) Tomou a iniciativa: 05 participantes

P2 diz que procurou a terapia, pois estava precisando. P3 e P6 falam que tiveram a iniciativa de procurar. P5 relata que iniciou o processo terapêutico por entender que ajudaria com sua saúde mental. Por fim, P8 ressalta que procurou a psicologia, mesmo tendo algumas resistências.

b) Não procuraria: 02 participantes

P1 diz que, se dependesse dela, não teria procurado. P7 narra que nunca imaginou ser assistido pela psicologia.

c) Indicação: 06 participantes

P1 comenta que iniciou o processo terapêutico por insistência da filha. P2 e P8 lembram que acataram indicação de amigos. P5 narra que seus amigos sempre recomendaram. Por fim, P7 e P9 ressaltam que chegaram por recomendação médica.

d) Via a psicologia como suporte: 06 participantes

P2 narra que via a psicologia como suporte, inclusive para enfrentar a pandemia. P3 lembra que via também a psicologia como suporte, pois já ouviu falar do processo. P4 diz que no seu trabalho teve a oportunidade de compreender a atuação, por isso entendeu que a terapia poderia agregar melhorias no seu dia a dia. P5 comenta que a psicologia poderia ajudá-lo com suas questões do dia a dia. Por

fim, P6 relata que pensava na psicologia como suporte, assim como P9, que falou de auxílio para sua saúde mental.

e) Psicologia não era alternativa: 03 participantes

P1 e P7 falam que não viam a Psicologia como Suporte. Por sua vez, P4 lembra que não entendia a terapia como suporte, pois não via tempo disponível para fazer e nunca pensou em fazer de forma natural.

f) Como se sente no processo: 02 participantes

P2 relata que ainda bem que a incentivaram, pois se sente melhor, mais leve e que evoluiu como pessoa. No que se refere a P8, narra que não se arrepende e está muito satisfeito.

g) Como imaginava que seria: 02 participantes

P2 narra que não tinha noção de como seria o processo terapêutico, assim como P6, que complementa dizendo que queria chorar e desabafar para uma pessoa. Acerca disso, Baptista e Zanon (2017), em seu estudo, já descrito anteriormente, elencaram possíveis preditores de busca por terapia. A análise de alguns componentes, como: sintomas de depressão, estresse e ansiedade, inadequação e inibição, sentimentos de vergonha, percepção de benefícios na busca terapêutica e estigmas, resultou em quatro agrupamentos de variáveis.

O primeiro agrupamento abrange variáveis referentes a sentimentos de vergonha, inibição da busca por ajuda, autoacusação pela busca e inadequação social. Esses indicadores possibilitaram o entendimento de que esse agrupamento pode ser comum a indivíduos que acreditam que a busca por terapia é apenas para pessoas com graves transtornos.

Por sua vez, o segundo grupo inclui sintomas como a depressão, estresse e ansiedades, características comuns em diagnósticos de comorbidades. Já no terceiro agrupamento, foram consideradas variáveis referentes à atitude e aos benefícios da busca terapêutica, além da qualidade nas relações interpessoais. Verificou-se que as

atitudes narradas contemplam preditores importantes e mutuamente relacionados à busca por terapia.

Por fim, o quarto grupo consiste em variáveis ligadas a estigmas relacionados a terceiros, crenças de discriminação e desvalorização. Aqui aparecem algumas evidências de que a doença mental não está apenas associada à estigmatização pública, mas também a uma opinião menos confiável e menos interessante dos estigmatizados. Segundo os autores, o agrupamento que contempla a atitude em relação à busca por terapia foi o mais importante preditor do intensão de busca por ajuda psicológica profissional.

6.1.3. Com quem comenta e apoio

P1: Mulher / Mora com o marido

P1 diz que não comenta com as pessoas, inclusive acredita que apenas seu marido, seus filhos, nora e genro devem saber. Diz que pela rede social WhatsApp não falou com ninguém, e, como não está saindo de casa, também não propiciou comentar com as pessoas. Complementa que com algumas pessoas ao seu redor não falaria mesmo; contudo, fora de seu grupo familiar, se perguntassem, ela falaria, mas até o momento não comentou com ninguém. Diz que tem o apoio de seus filhos e marido para fazer a terapia. Seu relato:

Não comento não. É... a única pessoa... a única pessoa, assim, que está sabendo sobre a terapia é meu marido, minha filha, o meu genro... acredito que ele saiba porque eu também nunca comentei. Hã... meu filho... e a minha nora que eu acho que ela tá sabendo, mas... eu falei que eu ia fazer a terapia. Inclusive ela falou também que estou precisando [Risos]. Mas assim, foi assim, não... não comento assim porque a gente não tá saindo de dentro de casa, né, então... Nem pelo WhatsApp não falei com ninguém. E eu acho que para algumas pessoas eu não falaria mesmo... Ao meu redor, entende? Mas posso conversar com alguém fora do meu do meu contato familiar. Se alguém perguntar para mim, vou... uma colega lá onde eu trabalho também. Tá picotando?... Então, o que eu disse que eu comentei só com o meu grupo de familiar. Fora esse eu não comentei. Talvez eu não tivesse tido oportunidade. Se alguém me perguntar eu até poderia comentar. Mas eu não me abri. Eu não falei para ninguém que eu estou fazendo... Sim. (Sobre apoio) ... Minha filha, meu filho falaram muito pra mim fazer, que seria bom. O meu marido também. Os três. (P1, 2021, s. p.)

P2: Mulher / Mora com o noivo

P2 diz que as únicas pessoas que sabem que ela está fazendo terapia são suas amigas, seu noivo e sua mãe. No entanto, se perguntassem sobre isso, ela falaria sem nenhum problema, pois não tem vergonha por fazer; pelo contrário, diz que é muito bom. Entende que o apoio das pessoas próximas foi um diferencial, pois se não tivesse o apoio deles, principalmente de seu noivo e de sua mãe, teria desanimado e talvez nem estaria mais fazendo. Seu relato:

Eu falo com... eu falo com o meu noivo, com as minhas amigas e a minha mãe. São as únicas pessoas que sabem... Eu falaria, sem problema nenhum. Não tenho problema com isso... Então não acho que é... que a gente tem que ter vergonha por fazer terapia. Eu acho que é melhor coisa que... É muito bom... Então não. Não tenho dificuldade de falar para os outros que eu faço terapia... Sim, tive (Apoio para fazer terapia). Tive meus amigos, meu noivo, minha mãe... Todo mundo ficou bem feliz... Eu acredito (Apoio como um diferencial)... Eu acredito que sim, né, porque eu acho que sem o apoio deles, principalmente da minha mãe e do meu noivo, acho que talvez até nem estaria fazendo terapia ainda, acho que ia desanimar, sabe? E como eles me apoiam muito acho que, eu fico mais contente de estar fazendo, né? Acho que se eu não tivesse apoio e talvez até já teria até desistido. Com certeza. Eu achei... e acho, né?... e de conseguir falar para os outros, como eu disse que eu não tenho vergonha de falar. (P2, 2021, s. p.)

P3: Mulher / Mora com o marido e sua filha de 1 ano

P3 diz que comenta com todo mundo que está fazendo psicoterapia, visto que a terapia a ajuda muito. Narra que o apoio de seu marido foi um diferencial, pois ele descobriu que na cooperativa da empresa estavam oferecendo terapia *on-line*. A partir disso, incentivou a esposa a fazer, já que, se fosse presencialmente, ela não teria feito, pois estava com muito medo de sair de casa. Seu relato:

Todo mundo. (Comenta que faz terapia). Com a minha mãe, com a minha cunhada, com os meus amigos... Sempre falo que me ajudou muito. Muito. Que eu estava pirando... Estava pirada... Eu tive, do meu esposo (apoio para iniciar a terapia)... Ele que... eu falei pra ele que eu não estava mais aguentando, aí pedi pra ele ir atrás para ver como era que fazia e ele descobriu através da [cooperativa da ...] que tava tendo terapia *on-line*. Porque eu tinha medo até da gente sair. Imagina ir para um consultório? Eu já ficava imaginando um monte de coisa. E aí ele conseguiu e aí eu comecei a fazer. (P3, 2021, s. p.)

P4: Mulher / Mora com o marido

P4 narra que não comenta que está fazendo terapia por falta de oportunidade, contudo, se tiver, acredita não ter problema em dizer que faz e até sugerir que as outras pessoas façam. Diz que tem o apoio das primas e de sua mãe para fazer a psicoterapia; porém, mesmo se não tivesse, isso seria irrelevante a partir do momento que decidiu fazer. Seu relato:

Não... Por falta de oportunidade. (Comentar que faz terapia)... Quando eu tenho oportunidade eu não tenho qualquer tipo de problema de comentar de falar e até de sugerir... Sim. (Apoio para iniciar a terapia) Da... De uma das minhas primas, muito mais do que da outra. Mas ambas apoiaram e especialmente da minha mãe. Apesar dela não ir atrás pra fazer pra ela. Ela me incentivou a fazer o meu [Risada]. Ah... Eu não... (diferencial em ter apoio)... É legal saber que as pessoas te apoiam, mas eu considero que seria irrelevante a partir do momento que eu decidi fazer. (P4, 2021, s. p.)

P5: Homem / Mora sozinho

P5 comenta com todo mundo que faz terapia, porque não tem receio ou vergonha de dizer. Diz que avisa a sua secretária quando está em terapia para que não ser incomodado. Narra, inclusive, que outro dia viu que um paciente precisava, por isso tentou plantar uma semente a partir da indicação, como um dia fizeram por ele. Seu relato:

Com todo mundo. É uma coisa que eu não tenho receio. É uma coisa que eu não tenho vergonha, e, né, no meu consultório, no meu trabalho eu já aviso a minha secretária, né, eu falo "olha amanhã você só não me liga, né, de tal até a hora que eu tô em sessão de terapia". E até com pacientes mesmo, outro dia eu vi a necessidade de uma paciente e aí eu falei assim "eu posso tentar plantar uma sementinha, né, e de repente, né, sei lá, servir como um gatilho pra... pra... pra poder fazer o bem, né, tão quanto um dia fizeram por mim", né? Então é uma coisa que eu não tenho receio de falar, nem da... nem da psicologia e nem da psiquiatria, né? Quando... e quando eu comentei também com paciente esses dias, né, que eu já vinha, né, num... em períodos de ansiedade muito grande, né? E então é uma coisa que eu não tenho receio de falar para ninguém. (P5, 2021, s. p.)

P6: Mulher/Mora com marido

P6 diz que comenta que está fazendo psicoterapia com o marido, sua mãe e sobrinha e diz que eles já perceberam diferença. Narra que comenta com as pessoas mais intimas, mas não teria problema ou empecilho em dizer que faz terapia e não

sabe se existe pessoas que tem esse receio. Diz que tem o apoio principalmente do marido para fazer a terapia, mas mesmo que não tivesse o apoio de ninguém com certeza buscaria, pois era uma necessidade dela. Seu relato:

Com o meu marido. É, isso eu falo, né? E... eu falei já para minha mãe também... É... porque eles sentem a diferença, né? Até com a minha sobrinha, com a Mariana que eu mudei algumas atitudes com relação a ela, né? Então eu cheguei até a comentar? "Ah, eu tô fazendo terapia, tô melhorando, hein?... Tenho falado mais com a família, assim, marido, minha mãe, a minha sobrinha... Não... Eu não eu não tenho assim tipo de problema não... (de comentar que faz terapia). Então eu comento mais com as pessoas mais íntimas, mas eu não teria problema nenhum, assim, de falar "Olha, eu faço terapia...". Eu não vejo empecilho, sabe? Eu acho que não tem que ter vergonha de jeito nenhum, né? Não sei se existe pessoas que ficam com receio de falar. Ah, não sei viu Dari... (Sobre o apoio ser um diferencial) Eu acho que no momento que eu procurei, eu realmente estava muito decidida em fazer, né? Então eu acho que não interferiria muito não. Mesmo que, vai, que meu marido falasse assim "Aí, isso é uma besteira", né, ou que alguém falasse... Eu acho que não. Eu acho que era, era uma necessidade minha. Que eu tava sentindo mesmo, sabe? Porque eu acho que não existe, não adianta você falar com família ou até que uma amiga... A visão é diferente, né, a visão de um profissional é muito diferente. Então é eu realmente precisava, sabe, eu tava buscando realmente isso. Então, no meu caso, eu acho que mesmo que eu se não tivesse apoio de ninguém eu com certeza buscaria. (P6, 2021, s. p.)

P7: Homem/Mora sozinho

P7 comenta que faz psicoterapia com toda a família e diz que não tem problema em comentar com outras pessoas, que não tem restrição e sim, falaria com para todas as pessoas. Seu relato:

Com quem eu comento? Com todos, com a família toda. A família vai é praticamente reduzida, né? Só eu e mais os meus os dois irmãos. A minha irmã e meu irmão, que você conhece, e são os que, praticamente, os que me ajudam a decidir as coisas. Não tem restrição nenhuma. Não tenho restrição nenhuma. (em comentar com as pessoas que está fazendo terapia). Sim, eu falaria com todas as pessoas. Eu não tenho problema não. Não tenho problema nenhum. (P7, 2021, s. p.)

P8: Homem/Mora sozinho

P8 comenta que está fazendo psicoterapia apenas para os amigos próximos, dos quais ele se sente confortável para falar de sua intimidade, e alguns membros de sua família pai, mãe e alguns irmãos. Seu relato:

Amigos extremamente próximos. Diria aí dois ou três amigos que também fazem terapia, né? É... algo... E principalmente amigos que eu me sinto confortável falando de mim mesmo falando quais foram os meus aprendizados, né, sobre mim mesmo sobre minha jornada. E também aí minha família, meu pai e minha mãe e alguns aí, e alguns irmãos. (P8, 2021, s. p.)

P9: Mulher/Mora com o marido e filhos

P9 relata que tem apoio total de sua família para fazer a psicoterapia. Traz que seu horário semanal é sagrado, e eles apoiam este compromisso. Diz que, se não tivesse esse apoio, seria diferente, seria mais difícil, pois nada como ter o apoio de quem convive com você. Narra que seu marido ficou assustado com tudo que aconteceu com ela, como passar por psiquiatra e por psicóloga, mas que agora, depois que ele viu sua melhora, apoia-a. Diz também que no momento não comenta com as pessoas que faz terapia nem comentaria com qualquer um, pois tem medo do preconceito que pode sofrer. Traz que ela não tem preconceito, mas os outros tem. Essas pessoas não sabem pelo que ela passou; por isso, podem falar coisas que não são verdade como: desequilibrada, maluca, e não foi isso que aconteceu com ela. Seu relato:

Sim. Sim. Apoio total. (Para iniciar a terapia) E ... total. E... Tanto é que... Tanto é que eu tenho meu horário na semana, né, da terapia, é como que fosse sagrado, tá? E eles apoiam que eu não deva ter outro compromisso. Talvez sair um pouquinho mais cedo da terapia, né, que já aconteceu de eu pedir, né? Mas assim, é um horário que eu tenho mesmo que fazer. Eles me apoiaram sim. Todos, né?... (Sobre a importância do apoio familiar) Se não tivesse o apoio familiar? Sim, seria. Seria sim diferente. Porque... nada com as pessoas que convivem com você, né, que estão vendo que você realmente tá com um problema, né, te apoiarem. Porque se não tivesse apoio, fica mais difícil. Eu acho. No meu caso, que nem assim, o meu marido, ele é mais calado, ele não falava nada a princípio. Talvez ficou meio assustado, né, com tudo isso, né? Passando por terapia, passando por psiquiatra, né? Mas agora no momento, ele viu uma boa melhora, né, e apoia, né? Apoia do jeito dele, mas apoia. [Risos]... (Com quem comenta) Então, na verdade, eu não tô tendo muito contato, né, com muitas pessoas, (por conta da pandemia) para falar a verdade, né? Então assim, pessoa de fora elas não sabem porque na verdade eu não estou tendo o contato para falar tudo o que se passou. Então é mais restrito ao pessoal daqui de casa mesmo, né? E de fora... Não tenho preconceito, né. É que eu acho que os outros tem preconceito, né?... É, não que eu tenha. Eu não tenho, né, por estar em terapia, não. É que as outras pessoas por terem preconceito e aí saem falando coisas que não são verdade, né? Saem por aí falando " ah, ó, desequilibrada, maluca", né? E não é assim. Não é isso. [Risos]... Isso. (só comenta com pessoas próximas por conta destas questões). Mas assim, se eu tiver uma conversa, por exemplo, eu digo que terapia é muito bom. Certo? Mas eu não consegui, assim, falar mesmo pra ninguém, porque eu não tô tendo muito contato mesmo com as pessoas ainda, né?... Só que como eu te falei: o meu receio é o preconceito

dos outros. De falarem coisas que não são verdade, né? É isso. (P9, 2021, s. p.)

Na sequência, é apresentado o quadro 07 com a síntese das narrativas de todos os entrevistados sobre com quem comenta estar em terapia e se existiu apoio das pessoas próximas:

Quadro 07 – Procura de psicoterapia: com quem comenta estar em terapia e se existiu apoio das pessoas próximas

	Com quem comenta estar em terapia e se existiu apoio das pessoas próximas.							
	Com quem mora	Não comenta	Comenta	Quem sabe	Com quem falaria	Com quem não falaria	Apoio é importante	Apoio é indiferente
P1 Mulher	Mora com marido	Com ninguém		Marido, filhos, nora e genro	Pessoas fora do seu grupo familiar se perguntasse falaria	Com pessoas ao seu redor		
P2 Mulher	Mora com noivo			Seu noivo, sua mãe e suas amigas	Se perguntassem, falaria sem nenhum problema, pois não tem vergonha		Apoio das pessoas próximas foi um diferencial Se não tivesse, teria desistido	
P3 Mulher	Mora com marido e filha de 01 ano		Comenta com todo mundo	Marido, mãe, cunhada e amigos			Apoio do marido que, inclusive, achou terapia <i>on-line</i> , senão não teria feito por receio de sair de casa	
P4 Mulher	Mora com marido	Com ninguém, mas por falta de oportunidade		Suas primas e sua mãe	não teria problema em comentar com as pessoas			Se não tivesse apoio, isso seria irrelevante a partir do momento que decidiu fazer

P5 Homem	Mora sozinho		Comenta com todo mundo, não tem receio nem vergonha					
P6 Mulher	Mora com marido		Comenta com as pessoas mais íntimas	Marido, mãe e sobrinha	Não teria empecilho em falar para outras pessoas			Se não tivesse o apoio de ninguém, mesmo assim buscaria, pois é uma necessidade sua
P7 Homem	Mora sozinho		Comenta com toda a família	Sua família	Não teria problema em comentar com outras pessoas			
P8 Homem	Mora sozinho		Comenta com amigos próximos	Amigos íntimos, pai, mãe e alguns irmãos	Com pessoas que se sente confortável para falar de sua intimidade			
P9 Mulher	Mora com marido e filhos	Com ninguém		A família com quem mora		Com pessoas que não sabem pelo que passou	Tem apoio total da família, mas, se não	

						por medo de preconceito	tivesse, seria mais difícil de fazer	
		03	05	08	06	02	03	02

Fonte: A autora (2021).

O Quadro 07 acima sintetiza as narrativas dos participantes sobre com quem comentam estar em psicoterapia e se existiu apoio das pessoas próximas. A última linha do quadro apresenta o total de participantes que trouxeram em suas narrativas as seguintes temáticas: a) não comenta; b) comenta; c) quem sabe; d) com quem falaria; e) com quem não falaria; f) apoio é importante; e g) apoio é indiferente. O próximo passo foi discorrer sobre essas temáticas e colocá-las em diálogo com o material resultante da pesquisa bibliográfica realizada.

a) Não comenta: 03 participantes

Os participantes P1 e P9 dizem que não comentam com ninguém que fazem terapia. Por sua vez, P4 narra que não comenta por falta de oportunidade.

b) Comenta: 05 participantes

P3 e P5 ressaltam que comentam com todo mundo. P5 complementa ao dizer que não tem receio nem vergonha de dizer que está fazendo terapia. P7 narra que comenta com toda a sua família. P6 destaca que comenta apenas com as pessoas mais íntimas, assim como P8, que comenta apenas com amigos próximos.

c) Quem sabe: 08 participantes

Na temática “quem sabe que está fazendo terapia”, cada participante traz sua particularidade. Acerca disso, P1 narra que sabem: marido, filhos, nora e genro. P2 diz que sabem: noivo, mãe e amigas. P3 comenta que sabem: marido, mãe, cunhada e amigos. P4 lembra que sabem: primas e mãe. P6 relata que sabem: marido, mãe e sobrinha. P7 narra que sabem: família próxima. P8 narra que sabem: amigos íntimos, pai, mãe e alguns irmãos. Por fim, P9 disse que sabem: toda a família que mora com ela.

d) Com quem falaria: 06 participantes

Sobre esse tema, P1 diz que falaria que está fazendo terapia se as pessoas perguntassem, mas apenas se fossem fora do seu grupo familiar. P2, P4 e P7 também narram que, se perguntassem, não teriam problema em comentar. Por fim, P8 ressalta que falaria apenas com pessoas que se sentisse confortável em falar de sua intimidade.

e) Com quem não falaria: 02 participantes

Para essa temática, P1 narra que não falaria com pessoas ao seu redor. Por sua vez, P9 disse que não falaria para pessoas que não sabem pelo que passou com medo de preconceito.

f) Apoio é importante: 03 participantes

A participante P2 comenta que o apoio das pessoas próximas foi um diferencial que, se não existisse, teria desistido. P3 lembra que o apoio do marido foi importante, inclusive por ter encontrado terapia *on-line*, caso não também teria desistido, mas por receio de sair de casa. Por fim, P9 narra que tem apoio total da família, contudo, se não tivesse, seria mais complicado fazer.

g) Apoio é indiferente: 02 participantes

P4 narra que, se não tivesse apoio, isso seria irrelevante a partir do momento que decidiu fazer a terapia. Assim como P6, ao dizer que, embora não tivesse apoio de ninguém, buscaria a psicoterapia do mesmo modo, pois seria uma necessidade sua. Sobre isso, é válido destacar que a decisão de compartilhar que está em processo terapêutico pode estar relacionada a alguns fenômenos sociais, e um deles pode ser o estigma.

Para Baptista e Zanon (2017), o estigma, entendido como um conjunto de percepções negativas, foi apontado como um dos inibidores mais relevantes na busca por processo terapêutico. Consideram que esse estigma pode ser dividido em dois

tipos: autoestigma e o estigma público. O estigma público se caracteriza pela percepção da sociedade ou de algum grupo de que um indivíduo é socialmente inaceitável ou produz reações negativas por parte da sociedade em relação a ele. Já o autoestigma, realiza-se quando a pessoa tem a percepção de que as suas características, como ansiedade, estresse, depressão, são socialmente inadequadas, por isso pode ser rotulado por ter essas condições.

6.2. Resignificações a partir da experiência

Esta análise inclui dois subtemas: experiências com o processo terapêutico e as ressignificações. Apresentarei cada caso isoladamente para em seguida sintetizar os principais temas abordados no formato de quadros.

6.2.1. Experiências com o processo terapêutico

P1: Mulher / Mora com o marido

P1 narra que a gota d'água para iniciar a terapia foi um destempero resultante de sobrecargas familiares, além de experiências que estava vivendo na pandemia. Diz que o processo terapêutico é bom, visto que, às vezes, as coisas estão na nossa frente, mas não vemos; logo, um gesto ou uma palavra faz com que o paciente perceba algo que antes não havia percebido. Depois de iniciar o processo, P1 comenta está se sentindo bem, dormindo melhor, sem pensar que está presa em uma caixinha. Além disso, o medo também já está mais controlado, e a terapia ajudou a abrir mais o seu leque. Guarda do processo um ensinamento que a marcou: sempre lembrar o que é dela, o que é do outro e o que é do mundo. Seu relato:

É... Eu fico pensando em três Palavrinhas e eu ouvi, é... por parte da minha terapeuta... [Risos] O que é meu, o que é do outro, e o que é do mundo. Então quando acontece alguma situação, eu logo coloco essas três palavrinhas pra mim. Aí se não é para mim eu deixo para lá e sigo o caminho. É... é bom o processo porque... às vezes a gente tá bem... É assim: está na nossa frente e a gente não vê. Uma palavra ou um gesto faz com que você perceba o que estão, às vezes muito claro, né? Mas por alguns outros motivos você deixou de perceber. Então é assim que eu analiso. Essas três Palavrinhas pra mim ficaram marcadas. Como eu falei daquela outra vez: primeiro eu, segundo eu e terceiro eu. [Risos]... a minha experiência aqui algumas coisas em termos de pandemia e termos do meu processo, porque eu acho que aprender me gerou um olhar da minha família que eu deveria fazer. Mas é alguma coisa

que já vinha no passado. Então só foi uma gota d'água aquele dia. (que teve um destempero por conta de sobrecargas familiares) Mas... eu tô... Eu tô me sentindo bem. Tô aproveitando algumas, algumas... algumas palavras, né? E eu tô conseguindo dormir melhor. Não fico pensando exatamente e no... na caixinha, né? Porque esse desespero não tenho mais. Também não estava desesperada, eu acho que... o medo, as pessoas que vêm falar para você de fora, que "Não faça isso. Não faça aquilo. Não faz. Não sai." Acabou gerando uma preocupação maior. Mas hoje eu já estou melhor nesse sentido e a terapia também, né, nossas conversas faz com que a gente vai abrindo mais o nosso leque. E eu tô me sentindo bem a respeito de dessa conversa que a gente está tendo. Eu não sei se eu respondi a sua pergunta corretamente, mas é mas é isso que eu sinto. (P1, 2021, s. p.)

P2: Mulher/Mora com o noivo

P2 diz que a terapia foi muito boa para ela no seu dia a dia, e que hoje, depois de algum tempo, vê essa ajuda melhor do que no início do processo. Narra que é perceptível sua evolução, pois se sente outra, com um novo olhar e renascida. Traz que sua cabeça era bem fechada, assim como a de muitos, e isso gerava problemas, até enxergar, na psicoterapia, que as pessoas não são iguais. Esse novo olhar a faz ver de outra forma situação que acontecem no seu dia a dia. Em suma, a terapia colaborou no enfrentamento da pandemia, já que abriu seu campo de visão, de maneira a ter forças para ir atrás de que deseja, além de a sabedoria de olhar para frente e seguir. Seu relato:

Olha... como que eu vou dizer... Eu acho que para mim foi muito bom no meu dia a dia. Hoje, eu consigo ver mais, como que está me ajudando, né, do que no início. Agora já fazem uns oito meses que a gente faz terapia, um pouco mais. E hoje, hoje eu vejo diariamente, a toda hora, assim, eu percebo o quanto eu já evoluí. Toda hora, qualquer coisa que acontece comigo assim eu vejo até a minha reação com as pessoas, a minha forma de pensar... Então tá muito no meu dia a dia assim. Toda hora eu vejo que... "ah, se fosse antigamente ia ser diferente; ah, não, hoje já é assim". Então é bem forte assim a diferença sabe? E é diário, é diário. Todo dia acontece alguma coisa, todos os dias acontecem alguma coisa que eu vejo que tá dando muito certo para mim, tá funcionando muito comigo sabe? Que eu já me sinto, eu me sinto outra. Outra pessoa. Pelo fato de ter outras reações e ter outras ações e de conseguir também me controlar melhor do que antigamente... Um novo olhar. Um novo olhar, porque até então eu não pensava assim não. Não imaginava. Eu sempre é tinha na minha cabeça, minha cabeça era bem fechada assim. Eu tinha na minha cabeça que o que eu pensava era o que todo mundo deveria pensar. Se as outras pessoas não pensasse no jeito que eu penso isso já era um problema tanto que isso eu tinha muita dificuldade de conversar com as pessoas por causa disso. Pelo fato de eu não consegui entender a outra pessoa e depois de que eu comecei fazer terapia eu... É um novo olhar, literalmente. Tu conseguir enxergar que as pessoas não são iguais. Abriu muito minha visão assim. De mundo, de pessoas, de saber e entender como que as coisas funcionam realmente né? Então realmente foi totalmente um novo olhar... E depois com a terapia parece que eu fui renascendo de novo, sabe? Parece que todos os dias eu tô renascendo.

Todos os dias acontece alguma coisa que eu consigo superar, que eu consigo ver de outra forma que foi a terapia que me ajudou muito assim, a conseguir isso. Foi diferenciado (o enfrentamento da pandemia) e me ajudou sim. Porque eu consegui a... a abrir mais, né, o meu campo de visão. Eu consegui ter força pra ir atrás das minhas coisas, da loja que eu abri. Eu consegui olhar para frente mesmo no meio da pandemia eu consegui olhar para frente e seguir. E ir para frente, né? Porque eu tava bem, eu tava bem escondida assim, num buraco mesmo, eu me sentia num buraco assim, sem sair. E depois da terapia no meio da pandemia eu já consegui fazer, eu fiz muita coisa. E que mesmo dentro da pandemia eu consegui lidar muito bem com isso. Porque a terapia me ajudou a enxergar aqui que eu poderia fazer isso né?... Eu, eu tô gostando muito desse processo... Eu digo que tá sendo muito bom. É muito bom. (P2, 2021, s. p.)

P3: Mulher / Mora com o marido e sua filha de 1 ano

P3 narra que o processo terapêutico está ajudando muito com suas crises de ansiedade. Acerca disso, comenta que agora já sabe identificá-las, o que lhe permite se acalmar, sobretudo se concentrar e raciocinar que não está morrendo, pois, antes, o medo era de morrer e deixar sua filhinha. Comenta que imaginava que a terapia iria ajudá-la, porém só depois um período extenso, contudo obteve retorno em dois meses. Diz que o remédio tinha efeito, e achava que a terapia a ajudaria quando estivesse conversando ali naquele momento, mas não achou que a ajudasse no seu dia a dia. Por fim, no que se refere à vivência da pandemia, entende que, antes, ela mesma é a responsável por disparar pensamentos desesperadores na sua cabeça; por isso, hoje, com a consciência de que está seguindo os protocolos de segurança e que está vacinada, consegue se controlar. Seu relato:

Tá ajudando muito (o processo terapêutico), porque antes eu não sabia o que fazer. Eu ficava desesperada. Eu achava que tava morrendo. Ia para o hospital. Agora, quando dá, de vez em quando dá (crise de ansiedade), eu fico assim pensando: "será que...". Só que agora eu consigo identificar quando uma crise, quando não é... Eu consigo me acalmar... Tem vezes que é difícil, mas assim, de zero a dez, nove e meio eu já consigo, a nota nove e meio pra psicoterapia, né? Que eu já consigo me concentrar, consigo raciocinar, não tô tendo, eu não tô morrendo. Porque o medo é de morrer e deixar a neném, né? Aí eu piorava, porque eu ficava pior. Aí agora com a terapia não; eu consigo me acalmar, me tranquilizar, eu começo a pensar outras coisas... tentando, muitas das vezes eu consigo. Eu larguei o remédio... tem muito tempo que eu não tomo, então eu acho que terapia... todo mundo deveria fazer... Imaginava que poderia ter (psicoterapia como ajuda), mas depois de anos. Sabia que ia me ajudar, mas achava que eu fazendo todos os dias e por um ano. Depois de um ano eu ia conseguir melhorar. Mas com dois meses eu já consegui... me... como é que diz... está faltando palavras... Eu consegui... me, me... Oh meu deus - me tranquilizar. Não é tranquilizar... Eu consigo me segurar... Não... É eu consigo me equilibrar. É isso aí. É, eu... eu não saio em disparada, louca, pensando que vou morrer... Eu aqui, com dois meses, com poucas conversas, aí eu coloco em prática e aí eu consigo ficar bem, em equilíbrio sem surtar... Tinha efeito

com remédio. Mas eu achava que a terapia ia me ajudar, mas assim, quando eu tivesse conversando... ia me acalmar... Não que eu ia levar para o dia a dia, entendeu? Conseguir me ajudar no dia a dia. Como tá? Eu melhorei muito, muito-muito mesmo (vivenciando a pandemia). Hoje em dia não, eu já entendo que... eu que disparava aquilo na minha cabeça... Mas hoje não. E sei que sigo os protocolos, que estou aqui fazendo certinho, que eu estou vacinada, mas que eu consigo me controlar. Que a terapia me ajudou 99% [Risos]. E de vez em quando... dá sintomas, mas não é como antes. Eu só fico assim disparada mesmo quando é uma coisa nova. Cada vez vem uma coisa nova né? Um disparo diferente, acho, não sei se é por pensar demais. Aí quando vem uma coisa que eu não identifico aí fico com medo, que afligir do coração... Mas agora eu já sei que não. Como ontem veio diferente, mas eu consegui me tranquilizar. Tanto que estou bem aqui. Dormi a noite inteira. Graças a deus. (P3, 2021, s. p.)

P4: Mulher/Mora com o marido

P4 diz percebe que a maior parte das suas perguntas, no processo terapêutico, tem respostas incubadas nela mesma. Narra que está fazendo proveito no seu dia a dia, nas relações pessoais e no trabalho. Traz ainda que isso tem sido um divisor de águas para o seu olhar e se sente provocada para entender seu ecossistema, pois as relações interpessoais são difíceis. No tocante à pandemia, a psicoterapia a ajudou a acalmar sua mente, que ficava muito ansiosa com todo esse contexto. Enfim, hoje, agora defensora do trabalho em modo híbrido, valoriza seu tempo, gosta de parar em alguns momentos, fazer sua terapia e tomar seu cafezinho. Seu relato:

Foi muito simples. Eu percebo que a maior parte das perguntas que eu encontro no processo vem de mim mesma, mas de uma forma de que eu sou instigada eu sou muito ahm... Eu acabo fornecendo todas as respostas aqui, que estão sempre me acompanhando e que de certa forma me fazem mal, são as minhas dúvidas. É uma forma de abrir minha cabeça de me dar um novo panorama. Para as situações que eu mesma vivo, pra as respostas que estão aqui, incubadas em mim mesma. Eu considero como muito bom. Estou fazendo proveito não só pro meu... pro meu dia a dia pessoal, mas também pro meu trabalho, pras minhas relações com pessoas. Tem sido realmente um divisor de águas no meu olhar. Me ajuda a encarar muita coisa... A gente ter, a gente se sentir muito provocado pra entender todo o nosso contexto, pra entender todo o nosso ecossistema, 24 horas por dia, é importante em qualquer momento, em qualquer situação, independente de você estar bem consigo mesmo ou não. Relações pessoais ou interpessoais são infinitamente difíceis... Ah, eu acho que me ajudou a acalmar um pouco a minha mente de ficar nervosa (no tocante a pandemia) de, por vezes ficar muito ansiosa, com todo esse contexto. Em alguns momentos também foi bom para entender que determinadas ações que eu já estava tomando realmente faziam bem pra mim. Hoje estou sentindo bem melhor com relação a pandemia. Inclusive quando o pessoal fala: "ah, pode ser que a gente volte...", eu digo: "ah não, gente. Vamo fazer híbrido." [Risos]. Eu quero poder parar num determinado momento. Fazer minha terapia... Parar, tomar meu cafezinho. Quando tiver que ir para a empresa pra fazer uma reunião, a gente vai... Então hoje eu realmente me sinto muito mais calma com tudo isso. O que no começo definitivamente tudo era uma novidade. E eu não considero

que eu era uma pessoa que entrou em desespero. Eu conheço pessoas que ficaram desesperadas, assim, de forma bem complexa. (P4, 2021, s. p.)

P5: Homem / Mora sozinho

P5 narra que depois que iniciou a psicoterapia se percebe melhor. E não apenas ele, mas uma amiga muito próxima também percebeu algumas mudanças. Dentre as modificações, destaca que aprendeu a olhar mais para dentro, para si, pois estava com sua balança desequilibrada, com um movimento e olhar mais para fora. Hoje consegue se perceber, sobretudo se respeitar e impor limites, ações que antes não conseguia. Ademais, acredita que esse resultado, percebido no dia a dia, decorreu por conta do manejo profissional da terapia. Por fim, comenta que quase não iniciou o processo, pois no seu período de internação, ao chamar a psicóloga do hospital, não teve uma vivência interessante por se tratar de uma profissional muito nova e sem experiência. Seu relato:

Olha eu, eu percebi assim uma boa melhora. Não só eu quanto, assim, pessoas muito próximas, né? Uma, até uma amiga muito próxima a minha, né, falou que realmente ela conseguia já perceber uma mudança, né? E... e é uma coisa que eu que eu posso falar aqui né pra contribuir para ser mais específico, né, no trabalho de vocês, da senhora no caso né, não teria problema de entrar no mérito de fazer uma explicação mais detalhada, mas uma das coisas que eu aprendi muita na terapia é o olhar para dentro, né, olhar para mim que eu tinha um olhar muito, muito para fora, né? E então assim, a minha balança ela tava desequilibrada e hoje eu consigo me perceber, hoje eu consigo me respeitar, hoje eu consigo impor limites, hoje eu consigo... dizer não, hoje eu consigo respeitar o meu corpo, né? São coisas que antigamente eu... eu não conseguia. Devido ao meu olhar mais para fora, né? E então são coisas que que eu consegui, né, e através da sua ajuda eu con, eu consegui a... estou conseguindo, né, tentar manter essa balança um pouco mais equilibrada e... Então assim eu vejo que assim para o meu dia a dia tem feito muita diferença... Mas assim eu acho que quando você tá diante de um profissional, não é desmerecendo ninguém, né, mas assim, eu nunca tive... eu nunca tive... feito terapia nenhuma né? Mas assim, mas quando eu me vi lá no hospital, né, totalmente vulnerável, inseguro, com medo... E quando eu saí da UTI, que eu fui para semi-UTI, que aí eu fiquei com umas... eu fiquei com umas... umas fantasias, né, umas coisas, uns pensamentos negativos... aí no hospital... ele tem não tem todas as especialidades, né? Tem o nutricionista, tem o fonoaudiólogo, tem o fisioterapeuta, o médico, o enfermeiro...e o psicólogo também, né? E aí eu pedi para, para que fosse um psicólogo lá que eu precisava conversar, né? E aí me apareceu uma psicóloga lá novinha-novinha-novinha, sabe? Acho que devia ser uma psicóloga assim tipo, eu acho que ela devia ser recém-formada... Então assim, acho que não tinha uma, uma bagagem, né? Então ficou assim uma coisa muito superficial, uma coisa muito assim, que quer ainda. **Aí, assim em relação entre os estigmas, esses preconceitos, né, esses bloqueios, né, esses, esses achismos nossos, esses... às vezes essa resistência, né... que às vezes a gente tem uma certa que assim a gente fica assim pensando, né... Falei: "Ah, será que terapia então é**

isso?". **Porque assim, a terapeuta é ela era tão novinha, mas tão assim, sabe, tava assim imatura, nova, não tinha uma bagagem. Então assim me veio esse questionamento, né? "Nossa, mas, se terapia for isso ...então não... sei lá...". Aí você continua com aquele preconceito. Porque, sei lá né? "Aí, será que legal, será que não é legal...".** Mas... eu consegui perceber a diferença, né, a diferença do seu profissionalismo, não é, o que eu te falando, não desmerecendo o outro profissional, mas assim, da sua bagagem, da sua experiência e do seu conduzir, né? Então assim, e aí acaba as coisas elas acabam fluindo, né? Então assim aquilo que você pensa, assim como que eu vou fazer, né? É igual assim, né? "Ai, eu vou... eu vou...". Tudo que você vai fazer pela primeira vez, né? Você fica sempre assim, né: "Como que eu vou me sair? Né? Uma coisa que eu fiquei, eu estou supersatisfeito, né, e pretendo continuar fazendo... Sim... Sim muito produtivo. (P5, 2021, s. p., grifo da autora)

P6: Mulher / Mora com marido

P6 narra que a terapia está ajudando muito, fortalecendo-a, e que sem esse auxílio ela estaria emocionalmente mais abalada na pandemia. Relata que a cada sessão muda seu olhar, de modo a ficar leve, pois tem que pensar e refletir sobre seus medos, seus obstáculos, e, ao fazer isso, acalma-se. Traz que tem mais paciência, pois se achava esbaforida de querer interferir ou ajudar, porém agora percebe que as pessoas é que têm que decidir sobre seus problemas. Além disso, narra que a psicoterapia melhorou sua comunicação, especialmente as relações pessoais e familiares. Seu relato:

Então eu acho que, eu acredito realmente que terapia tem me fortalecendo, né? Me... me... Realmente tem me ajudado muito. Porque eu acho que se eu não tivesse fazendo uma terapia acho que eu realmente estaria, emocionalmente, muito mais abalada... (pandemia). Porque é muito bom, né? A gente tá dividindo algumas coisas assim e no fim ver que tem outras situações, outros olhares, né? Às vezes a gente acha que tá certo e no fim não tá. Enfim... E a cada sessão ele (seu marido) pergunta: "E aí? Foi bom hoje?". "Ai, foi ótimo. Adorei.". "Ai que bom!". E às vezes ele até brincou já. Falou assim: "Ah, teve alguma sessão que você falou de mim?". Falei "Claro, né? Claro você tá sempre quase presente nas sessões.". Eu brinco com ele, né? Ai, nossa, excelente (o processo terapêutico). Eu não tenho nem o que falar assim. Porque melhorou muuuito, sabe? É... Cada sessão me faz mudar o meu olhar ou... o modo como eu tava pensando... de determinado... da situação, né? Então se eu tava muito agoniada. Então depois que eu fazia a sessão com você eu me sentia mais leve, sabe assim... É porque você tem que pensar, né, e refletir mesmo sobre aquilo. Então... sobre os meus medos, né, minhas coisas, então assim, tô devagarzinho, mas hoje tô muito mais calma do que antes... sabe? No meu dia a dia realmente me acalmou muito. A cada sessão aí eu refletir, e passava realmente passo a semana refletindo sobre aquilo, né, e aí acaba me acalmando, sabe? Eu tenho até mais paciência com as pessoas. Melhorou minha comunicação, sabe, meu jeito às vezes é... esbaforido, né, de querer interferir ou ajudar as pessoas... Então já sei que não. Calma. Tem coisas que não é, né, não é comigo a pessoa que tem que decidir. Então melhorou muito eu acho que melhorou até com relação

relacionamento com a família mesmo, né, com as outras pessoas. (P6, 2021, s. p.)

P7: Homem / Mora sozinho

P7 narra que precisou de ajuda da psicoterapia. Acerca disso, comenta que sabe que não foram dadas soluções, mas pensamentos para que ele refletisse. Nesse sentido, reflete que a psicologia o ajudou a promover uma renovação bastante complexa de questões que precisavam de mutação e de revisão de conceitos. Em outras palavras, narra que a terapia o ajudou muito no seu dia a dia, já que teve um salto, uma recuperação muito grande, como da água para o vinho. Enfim, diz que foi muito produtivo, pois conseguiu por meios próprios achar suas soluções e a melhorar os caminhos de sua vida. Seu relato:

E preciso, precisei mesmo porque, inclusive da... da sua ajuda. Sei que não foram dados soluções, sabe, mas foram dadas pensamentos, sabe, positivos que pela minha reflexão, pelas minhas anotações que eu tive nas conversas contigo, eu consegui, sabe, achar por mim mesmo umas... soluções para os problemas. Acho que foi isso que aconteceu, sabe?... E eu fui nesse intervalo de tempo que nós nos conhecemos e... que eu comecei a fazer a... as nossas conversas, e aí foi um, sabe, uma melhora em termos de dieta, de saúde, de costumes... Foi uma renovação bastante... vou te falar, não pesado, bastante complexa, sabe, de acontecimentos, umas resoluções mesmo que precisavam ser mudadas, que precisavam ser... precisavam uma mutação mesmo, sabe? Porque a gente vem num ritmo e de repente esse aqui tá errado. E a gente precisa consertar esse ritmo. Então a Psicologia me ajudou muito a rever esses conceitos de tudo isso. É muito bom! É muito bom. Sem dúvida nenhuma, sabe? (a psicoterapia ajudando no seu dia a dia) No meu no meu caso é excelente. Eu reconheço que eu tive um salto assim... uma recuperação muito grande. Porque foi um salto assim, sabe, não sendo piegas, da água pro vinho, é isso sem dúvida. Sem dúvida, mas eu não tenho dúvida nenhuma. (que o processo terapêutico o ajudou). Foi muito produtivo. Foi muito produtivo, inclusive consegui por meios próprios, sabe, a... mudar coisas que eu... que precisavam ser mudadas. Eu consegui achar nas minhas soluções, com a ajuda da Psicologia... a melhores caminhos, né, de vida. (P7, 2021, s. p.)

P8: Homem / Mora sozinho

P8 narra que o processo terapêutico não é uma entrega imediata, mas um processo de longo e contínuo prazo que leva um tempo para você se abrir e entender o que se passa na sua cabeça. Comenta também que faz terapia há cinco ou seis meses e hoje não consegue ficar sem, pois, quando existe o entendimento de seus pensamentos, parece que eles entram mais organizados, vão para um gabinete, um

gaveteiro e fluem melhor. Portanto, conclui que fazer a terapia na pandemia foi maravilhoso, porque, à medida que passou mais tempo sozinho e aprendeu a conviver com seu próprio psicológico, aprendeu sobre si mesmo, sobretudo interpretar seus pensamentos, comportamentos e propósitos, levando-o a se sentir mais confiante e tranquilo. Seu relato:

Eu acredito que a sessões semanais acho que não é uma... não é uma... não é uma entrega imediata... Não é... É um processo de longo prazo. É um processo contínuo que... leva um tempo pra que você possa se abrir e ao mesmo tempo para que você consiga decifrar é... não... não sem ajuda, mas ao mesmo tempo você aos poucos vai se... vai entendendo que passa na sua cabeça e os comportamentos, só que de uma forma autônoma. Então acho que são pequenos gatilhos que te provocam a te levar uma e sensação de porquê que eu me comporto assim ou por que que eu tenho esse tipo de pensamento. E uma vez que você entende aqui a causa e o propósito, as coisas parece que elas entram pouco mais organizados na sua cabeça. Não fica aquela nuvem bagunçada, né, parece que tem tudo umas coisas, assim, ele já vai organizando num gaveteiro, num gaveteiro e as coisas parece que as fluem melhor na cabeça. Então aqui é, sem dúvida, foi um foi aqui um processo aqui que, se eu não me engano, fazem cinco ou seis meses que eu comecei a terapia e hoje eu não consigo ficar sem. Pra mim tá sendo maravilhoso (o processo terapêutico na pandemia) o processo de... Eu acho que, eu sempre fui uma pessoa que sempre se preocupou em conhecer aí a personalidade das pessoas, mas eu nunca entendi a fundo a minha própria, né? E ao mesmo tempo parece que as coisas foram, foram... se encaixando de uma forma que aqui durante a pandemia a gente passou mais tempo junto, ou passei muito mais tempo sozinho, né? Então, assim, a gente aprende a conviver com o nosso psicológico e de mais ninguém. Então acho que foram, foi uma mistura enquanto a gente aprendia, enquanto eu aprendia sobre mim mesmo, eu passava mais tempo sozinho, obviamente por conta da pandemia, e me ajudou a interpretar diversas é... aqui diversos tipos de pensamento, de comportamento que eu sempre tive e também que nunca entendi o propósito. Então acho que hoje eu me sinto mais aqui muito mais confiante e tranquilo de mim mesmo e eu entendo por que que eu tenho algumas reações, alguns pensamentos graças as minhas sessões de terapia. (P8, 2021, s. p.)

P9: Mulher / Mora com o marido e filhos

P9 narra que o processo terapêutico a levou a perceber problemas em sua vida que não conseguia e não iria perceber sozinha. Acredita que, mesmo depois que parar de usar os remédios, o aprendizado de negociar consigo mesma vai continuar ajudando-a a perceber o que é melhor para ela, inclusive talvez siga na terapia. Também faz uma analogia da terapia à ginástica, sendo esta necessária para a saúde física e aquela, para a saúde mental. Em síntese, entende que a pandemia vai deixar muitas sequelas, tanto físicas como mentais, por isso muitas pessoas vão precisar de terapia para poder superar tais desafios. Seu relato:

Então, eu avalio assim de uma forma... para mim foi maravilhoso, tá?... Eu consegui perceber coisas assim da minha vida que eu não conseguia, e não ia conseguir perceber sozinha. Me ajudou bastante, né? Tanto é que agora eu consigo negociar, né [Risos]... A terapeuta me ensinou bastante, né, a negociar comigo. E consigo me tranquilizar. Eu... Certo, eu tomo remédios, né que a psiquiatra passou, tudo, mas eu acredito que mesmo, quando eu não tiver mais com os remédios eu vou conseguir seguir o caminho, negociando e percebendo o que é melhor, né, pra mim, dentro da vida. Então pra mim foi muito bom, né. Então é como eu disse. Talvez eu... pra mim talvez eu continue a fazer porque talvez é como fazer ginástica, vira um vício, né? [Risos] A terapia talvez seja isso, né? E como exercício é bom pra, pro corpo, a terapia é pra cabeça. É um exercício, mental, né? Que vira um vício, faz bem. É isso. Não sei se respondi direito... mas é o que eu penso, o que eu sinto. Tá? É isso... Ah, tá. Então, eu na verdade, né, fiquei contente de poder participar desse estudo, né? Isso em relação a pandemia vão acabar tão cedo né? Vão ficar né? É... eu digo assim sequelas não só assim só físicas, mas mentais. Aquele, o medo, talvez, vai sempre aP9ar. E eu acho que cada vez mais todos, né? vão poder fazer terapia. Não sei se eu te respondi certo, se foi esse o foco da pergunta. (P9, 2021, s. p.)

Na sequência, é apresentado o quadro 08 com a síntese das narrativas de todos os entrevistados sobre a experiência com o processo terapêutico:

Quadro 08 – Experiências com o processo terapêutico

		Processo terapêutico	
	Com quem mora	Experiências	
		Pandemia	Dia a dia
P1 Mulher	Mora com marido	Dormindo melhor Medo mais controlado	As situações estão na nossa frente e a gente não as vê Ajudou a abrir mais o seu leque Lembrar o que é dela, o que é do outro e o que é do mundo
P2 Mulher	Mora com noivo	Ter forças para ir atrás de seus desejos e a olhar para frente e seguir	As pessoas não são iguais Ver e superar de outra forma situações que acontecem no seu dia a dia Entendia que todos deveriam pensar como ela Abriu seu campo de visão Se sente outra, com um novo olhar e renascida Perceptível sua evolução Vê essa ajuda melhor agora do que no início do processo
P3 Mulher	Mora com marido e filha de 01 ano	Sabe que está seguindo os protocolos de segurança, que está vacinada e consegue se controlar	Achava que a terapia a ajudaria quando estivesse conversando ali naquele momento, mas não achou que a ajudaria no seu dia a dia Imaginava que a terapia iria ajudá-la, mais depois de pelo menos um ano Obteve retorno em dois meses

			Já sabe identificar e consegue se acalmar, se concentrar e raciocinar que não está morrendo
P4 Mulher	Mora com marido	<p>Acalmar sua mente, que ficava muito ansiosa com todo este contexto</p> <p>Valoriza seu tempo, gosta de parar em alguns momentos, fazer sua terapia, tomar seu cafezinho</p> <p>Defende um retorno híbrido ao trabalho</p>	<p>Um divisor de águas para o seu olhar, se sente provocada para entender seu ecossistema, pois as relações interpessoais são difíceis</p> <p>Está fazendo proveito no seu dia a dia, nas relações pessoais e no trabalho</p> <p>Percebe que a maior parte das suas perguntas tem as respostas incubadas nela mesma</p>
P5 Homem	Mora sozinho	<p>Perceptível sua evolução</p>	<p>Diferença no seu dia a dia devido ao manejo profissional da terapia, que lhe proporcionou segurança</p> <p>Quase não iniciou a terapia, pois, quando estava na internação, não teve uma vivência boa devido a profissional ser muito nova e sem experiência</p> <p>Olhar mais para dentro para si, porque a balança estava desequilibrada com olhar mais para fora</p> <p>Consegue se perceber, se respeitar e impor limites</p> <p>Perceptível sua evolução</p>
P6 Mulher	Mora com marido	<p>Ajudando muito, fortalecendo-a e sem ela estaria emocionalmente mais abalada na pandemia</p>	<p>Melhorou sua comunicação, as relações familiares e com as pessoas</p> <p>Tem mais paciência, pois se achava esbaforida de querer interferir ou ajudar e agora percebe que as pessoas é que têm que decidir sobre seus problemas</p>

			Cada sessão muda seu olhar e fica leve, pois tem que refletir sobre seus medos e seus problemas, e ao fazer isso acaba se acalmando
P7 Homem	Mora sozinho		Teve um salto, uma recuperação muito grande, como da água para o vinho Psicoterapia o ajudou a promover uma renovação bastante complexa de questões que precisavam de mutação e de revisão de conceitos Produtivo, pois conseguiu por meios próprios achar suas soluções e a melhorar os caminhos de sua vida
P8 Homem	Mora sozinho	Com mais tempo sozinho, aprendeu a conviver com seu próprio psicológico, de modo a interpretar pensamentos, comportamentos e propósitos, levando-o a se sentir mais confiante e tranquilo	Não é uma entrega imediata, mas um processo de longo prazo Leva um tempo para você se abrir e entender o que acontece devido a pequenos gatilhos que te provocam Entendimento de seus pensamentos entram mais organizados, vão para um gaveteiro e fluem melhor Hoje não consegue ficar sem
P9 Mulher	Mora com marido e filhos	Pandemia vai deixar muitas sequelas, tanto físicas como mentais, por isso que muitas pessoas vão precisar de terapia para poder superar esses desafios	Levou a perceber problemas em sua vida que não conseguia e não iria perceber sozinha Aprendeu na terapia a negociar consigo mesmo, e assim consegue se tranquilizar Ao parar de usar os remédios, o aprendizado de negociar vai continuar ajudando-a a perceber o que é melhor para ela e diz que talvez continue a fazer terapia Analogia com ginástica, sendo esta necessária para a saúde física e a terapia para a saúde mental
		08	09

Fonte: A autora (2021).

O Quadro 08 acima sintetiza as narrativas dos participantes sobre a experiência com o processo terapêutico. A última linha do quadro apresenta o total de participantes que trouxeram em suas narrativas as seguintes temáticas: a) pandemia e b) dia a dia.

a) Pandemia: 08 participantes

As questões referentes às experiências com o processo terapêutico durante a pandemia foram narradas por alguns participantes da seguinte forma:

- P1: Considera que está dormindo melhor e seus medos estão mais controlados;

- P2: Diz que o processo terapêutico deu forças a ir atrás de seus desejos, a olhar para frente e seguir;

- P3: Relata que sabe que está seguindo os protocolos de segurança contra o vírus da COVID-19, que está vacinada e com isso consegue se controlar;

- P4: Comenta que o processo terapêutico acalmou sua mente, pois ficava muito ansiosa com todo o contexto pandêmico. Agora defensora do trabalho em modo híbrido, aprendeu a valorizar seu tempo e poder parar para fazer sua terapia e tomar um café;

- P5: Narra que sua evolução é perceptível pelas pessoas a sua volta;

- P6: Comenta que o processo está ajudando muito, fortalecendo-a. Além disso, ressalta que sem a terapia estaria mais abalada emocionalmente na pandemia;

- P8: Fala que aprendeu a conviver com seu psicológico por ficar mais tempo sozinho. Narra também que aprendeu sobre si mesmo, de modo a interpretar seus pensamentos, comportamentos e propósitos, levando-o a se sentir mais confiante e tranquilo;

- P9: Ressalta que a pandemia vai deixar muitas sequelas físicas e mentais, por isso muitas pessoas vão precisar de terapia para superar esses desafios.

b) Dia a dia: 09 participantes

As questões referentes às experiências com o processo terapêutico no tema no dia a dia foram narradas por todos os participantes da seguinte forma:

- P1: Narra que as coisas (algumas respostas) estão na nossa frente, mas nós não vemos. Comenta que o processo terapêutico a ajudou a abrir o seu leque, ou seja, sua perspectiva em relação às suas vivências. Fala que deve levar consigo este aprendizado: lembrar o que é dela, o que é do outro e o que é do mundo;

- P2: Narra que o processo a ajudou a entender que as pessoas não são iguais e a ver e superar de outras formas os problemas que acontecem no seu dia a dia. Fala que, antes da terapia, entendia que todos deveriam pensar como ela, mas agora vê diferente; o processo abriu seu campo de visão, de modo a se sentir outra, com um novo olhar e renascida. Diz por fim que é perceptível sua evolução, e vê essa ajuda melhor agora do que no início do processo.

- P3: Ressalta que achava que a terapia a ajudaria quando estivesse conversando ali naquele momento, mas não achava que a ajudaria no seu dia a dia. Além disso, comenta que imaginava que a terapia iria ajudá-la a longo prazo, mas obteve retorno em dois meses. Fala que já sabe identificar (suas crises de ansiedade) e consegue se acalmar, sobretudo se concentrar e raciocinar que não está morrendo;

- P4: Diz que a terapia foi um divisor de águas para o seu olhar e se sente provocada para entender seu ecossistema, pois as relações interpessoais são difíceis. Relata que faz proveito no seu dia a dia, no trabalho e nas relações pessoais. Ressalta que percebe que a maior parte de suas perguntas, ela mesma responde, pois já estavam com ela, mas não as acessava corretamente;

- P5: Narra que a terapia fez diferença no seu dia a dia, pois o manejo terapêutico o proporcionou segurança. Fala que quase não iniciou a terapia, já que na sua internação (decorrente da COVID-19) não teve uma boa vivência com a psicóloga do hospital devido ao fato de a profissional ser muito nova e sem experiência. Diz que aprendeu a olhar mais para si, para dentro, porque sua balança estava desequilibrada com um olhar mais para fora. Agora consegue se

perceber, impor limites e se respeitar. Por fim, ressalta que sua evolução é perceptível;

- P6: Relata que melhorou sua comunicação, sobretudo as relações com as pessoas e com familiares. Fala que tem mais paciência, já que se considerava esbaforida ao querer interferir ou ajudar as pessoas, mas agora percebe que os outros é que têm que decidir sobre seus problemas. Narra que cada sessão muda seu olhar, de modo a ficar leve, pois reflete sobre os seus medos, seus obstáculos, e ao fazer isso se acalma;

- P7: Relata que teve uma recuperação muito grande, um salto como da água para o vinho. Diz que a psicoterapia o ajudou a promover uma renovação complexa de questões que precisavam de mutação, de revisão de conceitos. Narra que se sente produtivo, pois conseguiu por meios próprios achar suas soluções e a melhorar os caminhos de sua vida;

- P8: Narra que o processo terapêutico não é de entrega imediata, mas de longo prazo. Ressalta que leva um tempo para ter abertura e entendimento próprio, provocados por pequenos gatilhos. Enfim, comenta que seus pensamentos entram mais organizados, vão para um gaveteiro e fluem melhor e hoje não consegue ficar sem a terapia;

- P9: Ressalta que o processo terapêutico a levou a perceber problemas em sua vida que não conseguia ver e não iria perceber sozinha. Com isso, aprendeu a negociar consigo mesma, e assim consegue se tranquilizar. Diz que, ao parar de usar seus remédios, o aprendizado de negociar vai continuar ajudando-a a perceber o que é melhor para ela; além disso, talvez (terminando o tratamento psiquiátrico) continue com a terapia. Também Faz analogia do processo terapêutico à ginástica, em que esta é necessária para a saúde física e aquela, para a saúde mental. Por fim, considero que as experiências relatadas quanto à experiência com a psicoterapia são perspectivas singulares dos participantes, de modo que não cabia colocá-las em diálogo com a literatura pesquisada.

6.2.2. Resignificações

P1: Mulher/Mora com o marido

P1 narra que poderia até ter feito antes a terapia, inclusive acredita que toda pessoa deve fazer, independentemente de sua classe social, pois uma hora é preciso desabafar. Exemplifica que vamos guardando tudo em uma caixinha, que vai enchendo, e uma hora não tem por onde escapar. Logo, a terapia é ótima para evitar isso. Diz que as pessoas não fazem por desconhecimento do processo ou por não ter acesso. Ressalta isso por saber que naquela fase da pandemia os locais que davam atendimento gratuitos estavam superlotados. Além disso, às vezes a população não tem condição de pagar; por isso, se existisse esse direcionamento, as pessoas e seus familiares estariam melhor. Seu relato:

Eu... poderia até ter feito antes, até com outros assuntos, né, porque... o social. Eu poderia ter vivenciado isso antes. **E eu acho que toda pessoa deveria fazer. Não importa a classe social...** é... o local que ela trabalha, porque... uma hora você precisa desabafar vamos dizer, né? Você fica guardando-guardando-guardando e... e você não sabe, essa caixinha vai enchendo-enchendo e não tem por onde escapar. Então acho que essa terapia seria ótimo. Porque você teria um ladrãozinho, né? Uma vez por semana, uma vez por mês ou a cada 15 dias, não sei, eu acho que todo mundo deveria fazer. É por desconhecimento, né? Desconhecimento das pessoas, acesso. Muitas pessoas não têm acesso... Eu sei agora, né, que a gente vê através da pandemia que todos os locais que davam atendimento gratuito estão todos superlotados, ninguém tem vaga. E a população tem condições de, de pagar, né, de financiar. E aí acontece tantas outras coisas e acho que se a pessoa tivesse um direcionamento desse tipo, elas estariam um pouco melhor né? Ela e os seus familiares. (P1, 2021, s. p., grifo da autora)

P2: Mulher/Mora com o noivo

P2 narra que todo mundo deveria fazer e passar pela experiência de um autoconhecimento proporcionado pela terapia. Ela diz que a melhor realização desse período foi ter iniciado o processo terapêutico. Comenta que as pessoas que carregam preconceitos estão erradas, pois elas não sabem exatamente o que é a terapia, e se soubessem fariam. Acha que as pessoas que não acreditam estão perdendo a oportunidade de se abrir, de se conhecer melhor, de explorar

o mundo; enfim, de viver melhor. Lembra que ouviu por muito tempo que terapia era para gente louca ou para pessoas com muitos problemas. Com base nisso, acredita que muitos ainda pensam assim e continuam se arrastando, mas que, de uns anos para cá, eles vêm entendendo melhor o que é. Relata que, para ela, a saúde mental é mais importante que a saúde física, visto que, se a cabeça não está bem, nada fica bem. Também disserta que está muito contente por estar neste processo. Por fim, acha que, como comenta com outras pessoas, pode ajudá-las a conhecer melhor a terapia. Seu relato:

... até porque eu acho que todo mundo deveria fazer terapia... É um conhecimento, um autoconhecimento que todo mundo deveria ter essa experiência... O que eu diria? (do processo terapêutico). Olha ...Se eu puder, eu pro resto da minha vida vou querer fazer terapia. Eu acho que é a melhor coisa que me aconteceu assim. É eu ... o que vou dizer... E digo que assim, eu acho que elas (as pessoas que carregam preconceitos) estão muito erradas, porque se elas soubessem exatamente o que é uma terapia elas iam querer fazer e nunca mais não queria largar também. Então acho que é, né, quem não gosta quem não acredita que acha que isso aí não, que não funciona, eu acho que estão perdendo oportunidades de se abrir mais, de se conhecer mais, de conhecer mais o mundo e de se autoconhecer, de viver melhor...Então, acho até uma pena quem acha aqui que não é uma coisa boa, que "ah, tem que ter muito problema para fazer uma terapia". Eu acho que isso é bem errado, esse pensamento... porque como por muito tempo, né, a gente ouve falar que quem faz terapia: "Ah, terapia é coisa de gente louca", de pessoa que tem muito problema, que precisa de terapia. E a gente vem de, há anos se arrastando, né? Ainda tem, eu acredito que ainda a maioria acha que é coisa pra louco... Então eu acredito que a terapia de uns anos para cá que as pessoas começaram a entender melhor o que que é... Mas graças a deus eu acho que aos pouquinhos as pessoas estão entendendo o que é que é fundamental. Eu acho que a nossa saúde mental ela, ela é mais importante do que nossa saúde física. Eu digo porque a cabeça da gente, se a cabeça não tá bem, nada mais fica bem. E eu fico assim, eu tô muito feliz de "tar" dentro da terapia agora porque eu gostaria que todo mundo fizesse terapia. Então acho que também a gente acaba, a gente como paciente, a gente acaba...fazendo com que mais pessoas conheçam o que é a terapia. (P2, 2021, s. p., grifo da autora)

P3: Mulher / Mora com o marido e sua filha de 1 ano

P3 narra que as pessoas têm o tabu de que psicólogo é coisa para doido, contudo, em conversas, ela comenta que não há restrição, inclusive recomenda que todos deveriam fazer terapia, ainda mais por causa da pandemia. Diz que o mundo está do jeito que está, com tanta gente se matando, por conta de os

indivíduos pirarem sem procurar ajuda. Muitos vivem só trabalhando, correndo, e, para a entrevistada, isso afeta a saúde mental e conseqüentemente a física. Acha que muitas pessoas não procuram a psicologia devido ao preconceito e porque os estudos falam que as pessoas que procuram a psicologia têm algo como ansiedade e depressão; logo, quem não está sentindo nada não procura esse serviço. Por fim, acredita que todo mundo vai procurar se surgirem mais estudos e conversas de que terapia ajuda e que não é apenas para pessoas loucas. Seu relato:

Todo mundo deveria fazer. Pra todo mundo. Por que as pessoas têm que a psicoterapia, psicólogo essas coisas pra doido. E... tem esse tabu, assim as pessoas né? E aí eu converso que não, que é... qualquer pessoa do mundo precisa. Ainda mais agora do jeito que tá. Então era bom que se todo mundo tivesse uma terapia. O mundo tá do jeito que tá, com tanta gente se matando, porque a gente fica pirado mesmo... E eu entendo que todo mundo deve fazer, porque do jeito que o mundo tá que a gente também tava vivendo só trabalhando, correndo, fazendo as coisas na carrera, né, acaba afetando a nossa saúde mental e você conseqüentemente a física, porque a gente fica correndo pro um lado pro outro e que fazendo a terapia ajuda muito, assim, a gente a ter um equilíbrio emocional, mental e corporal, e todo mundo deveria fazer... Acho que também envolve estudos né? (em relação ao preconceito em procurar terapia). Porque tem estudos, mas não tem muito que teve... Porque a maioria dos estudos fala que as pessoas, da psicologia... falo da psicologia porque teve uma ansiedade, teve uma depressão... teve [algo?]. nunca que a pessoa sabia. Se não tá sentindo nada, procura. Mas eu acho que todo mundo vai procurar. Porque assim, de estudos, de conversas, de outras pessoas pra falar que faz a terapia, que ajuda, que não é só para pessoas loucas. Essas coisas. (P3, 2021, s. p., grifo da autora)

P4: Mulher / Mora com o marido

P4 narra que atualmente já recomenda o processo terapêutico com muito mais facilidade do que antigamente, porque lembra que antes, muitas vezes, não recomendava. Diz que muitos acreditam que é bobagem e besteira, entretanto defende que o psicólogo vai instigar e ajudar a trabalhar a mente. Relata também que ouvia muitos dizendo que isso era modinha, que não servia para nada, e hoje pensa de forma diferente. Diz que é aquela história: é legal para você, mas talvez não seja para mim, mas não é verdade, pois talvez seja legal para todo mundo. Reconhece que tinha preconceito, pois, como é muito reservada, via o processo como uma “invasão” na sua intimidade. Portanto, acredita que o grande

problema são as pessoas entenderem de fato qual será o ganho, a produtividade do processo, e hoje está do lado oposto. Seu relato:

Inclusive na minha equipe, eu sou líder de equipe, na minha equipe tem uma pessoa que veio me procurar, um administrado meu, um liderado meu, disse que... acha que anda muito mal, que tá... ele acha que está com crise de ansiedade... Eu orientei ela a procurar um médico. Falei: "olha, muitas pessoas que inclusive que acham que não deve, que é besteira, que é bobagem. Vá atrás de um psicólogo. Vai ser bom pra você. Você que vai trabalhar sua mente, você vai ser instigado. É muito bom, etc.". É algo que hoje eu recomendo com muito mais facilidade que antes. Que antes mesmo eu muitas vezes eu não recomendava. Hoje pra mim é muito mais fácil. Não tenho problema algum, muito pelo contrário. Hoje eu tento insistir com minha mãe para fazer [Risos]. Então, eu tinha... (preconceito). Eu tinha porque... eu de certa forma eu sou muito fechada, sou muito reservada. Ao mesmo tempo que muitas pessoas acham que eu falo abertamente sobre muitos assuntos, não é bem uma verdade. Se me conhecer intimamente, tem muitas coisas sobre mim mesma que não me sinto à vontade ou às vezes eu não tenho vontade de falar. E quando pensava em fazer um processo desse era como se fosse uma "invasão" [faz sinal de aspas]... ter que falar sobre mim. É... e também eu via muitas pessoas falando: "ah, isso é modinha...". Isso é uma verdade: pra muitas pessoas isso vai ser uma modinha: "Não, isso não serve pra nada"... Penso hoje de forma diferente em todos os aspectos. Nunca pensei que fosse modinha. Nunca achei que fosse bobagem, mas é aquela história: "É muito legal pra você, mas talvez pra mim não seja tanto?". Não é bem verdade. **Talvez seja legal pra todo mundo**. Eu acho que o grande problema das pessoas é entender o que de fato você tem de ganho de produtividade, quando você participa, quando faz um processo desses. Eu tenho uma prima que ela sempre fez muito - Nossa, eu não sei dizer nem quanto tempo faz que ela já faz terapia e eu às vezes tenho bastante dificuldade de falar com ela porque pra tudo ela tem uma resposta. Aí eu olhava pra ela e falava: "meu deus, a pessoa que faz fica assim, né? Não é possível." Mas não. Hoje consigo compreender que é o jeito dela. Não tem absolutamente nada ali que... Então, são muitas as realidades que a gente vê pelo lado de fora e depois a gente tem que mudar a nossa visão. Hoje eu não tenho essa mesma visão. E hoje eu sei que na verdade eu faço parte do movimento contrário. [Risos] (de que fazer terapia é produtivo). (P4, 2021, s. p., grifo da autora)

P5: Homem / Mora sozinho

P5 narra que muitas pessoas têm preconceito, mas ele nunca teve. O que o intrigava era falar de sua vida, isto é, sua intimidade com uma pessoa estranha. Agora percebe que o principal é você se permitir e querer ser ajudado; um processo que todo mundo deveria fazer. Seu relato:

Então e... e eu acho que assim a gente acaba... isso eu nunca tive, né, mas muitas pessoas às vezes têm... preconceito, né? Ou às vezes... né? E na minha cabeça, assim, o que eu achava era assim: "nossa, mas eu vou ficar lá conversando, vou ficar falando da minha vida... eu vou ficar..." né? E eu falei: "como que... como que é isso?". Né? Então assim: é um... um bate-papo com uma, uma pessoa que você nunca viu, né? E como que isso aí? Como que vai... Como que isso acontece, né? Olha eu acho que... uma das coisas que...que você... eu acho que uma das coisas... eu acho que o principal aí... é você se permitir. Se permitir a querer ser ajudado, né?... E... mas eu acho que assim, do modo geral, né, eu acho que **é uma coisa que todo mundo deveria fazer...** Então é uma coisa que eu acho que todo mundo precisa fazer. (P5, 2021, s. p., grifo da autora)

P6: Mulher / Mora com marido

P6 nunca teve preconceito, pois sempre teve a mente aberta ao acreditar que, se existe uma ferramenta como a psicologia para ajudar o ser humano, deve ser utilizada. Acha que todo mundo deveria fazer terapia e lamenta as pessoas não terem mais conhecimento desse processo, já que entende que as ajudaria muito no dia a dia. Pressupõe que muitas sofrem caladas por não ter com quem desabafar sua dor, tristeza e sofrimento; e, ao guardar por anos, o corpo também sofre, resultando em câncer ou outras doenças graves. Para evitar isso, acha que deveria ser obrigatório passar por um psicólogo. Seu relato:

Aliás, **sinceramente eu acho que todo mundo devia fazer terapia...** Mas eu acho que no fim todo mundo deveria fazer... Todo mundo... Eu não tinha (nenhum tipo de preconceito). Realmente assim eu sempre ouvi, né, eu tinha amigas que faziam. Que nem a minha irmã fazia terapia e aí ela comentava algumas coisas, né: "aí fiz terapia hoje" e tal. Não entrava em detalhes, mas falava. Eu nunca pensei, assim, nunca tive uma, uma formação, uma opinião formada sobre: "aí quem faz terapia...". Enfim, "deve estar com algum problema...". Sabe assim: "Nossa, é uma coisa que não funciona.". É... eu realmente... Acho que tinha, sempre tinha assim uma mente aberta e eu sempre achei que se existem ferramentas, né, como a psicologia, né, é pra ajudar o ser humano, eu acho que tem que ser utilizada, sabe. E é até uma pena que as pessoas não tenham tanto conhecimento e que não o utilizem isso, né, no seu dia a dia, sabe, de fazer uma terapia. Acho que todo mundo na verdade, algumas pessoas talvez não por escolha, mas eu acho que a maioria das pessoas realmente necessitariam e que isso ia ajudar muito, sabe, na vida da pessoa. Que quantas pessoas, né, sofrem caladas. Não tem com quem desabafar, não tem com quem, enfim colocar para fora, né, a dor, a tristeza, o sofrimento que está passando. E guarda, né, pra elas. E eu acredito muito que também o corpo depois, né, sente isso. Eu acredito muito. Então é por isso que algumas pessoas, sabe, acabam com câncer, com umas doenças graves aí. Porque? Porque elas ficam sofrendo guardando por anos aquilo, e vira uma doença aquilo. É o que eu acredito, né? Eu acredito

muito nisso, por causa do sentimento, né? Então eu... eu nossa, eu acho que todo mundo devia fazer terapia. Realmente, acho isso ajudar muito-muito. Tinha que ser uma, sabe assim como especialidade médica, né, não tem o cardiologista, endócrino? Então, tinha que ser obrigatório passar por um psicólogo. Eu acho. (P6, 2021, s. p., grifo da autora)

P7: Homem / Mora sozinho

P7 diz que os estigmas que ele carregava antes de fazer psicoterapia foram resolvidos, pois a psicologia entrou para ajudá-lo, para orientá-lo sobre obstáculos com os quais lhe impedia se localizar no tempo e no espaço. Antes entendia que psicologia era destinada às pessoas com muitos problemas, isto é, um recurso para loucos. Seu relato:

Eu acho que esses estigmas para mim foram resolvidos (depois que iniciou a terapia). Eu não tenho estigmas assim ainda para resolver ou para comentar no momento. Acho que está tudo bem. Não há necessidade não... Sim, tenho uma elaboração muito diferente. Eu também pensava assim, sabe? (que psicologia era para pessoas com muitos problemas). Até um dia, eu até cheguei a comentar contigo, eu achava que a Psicologia é uma coisa para loucos. Não, não é uma coisa para loucos. Porque eu não me acho louco. Eu tive uns problemas, sabe, que eu... uma somatória desses problemas eu não tinha... Eu não tinha, eu não conseguia me localizar no tempo no espaço e precisava de uma ajuda... externa. Uma ajuda, uma orientação, sabe... – tava buscando uma palavra que meu vocabulário também já não é tão perfeito, sabe? – buscando uma orientação melhor pra tudo que tava acontecendo. Uma solução... Ok. (P7, 2021, s. p., grifo da autora)

P8: Homem / Mora sozinho

P8 diz que hoje, por conta das suas sessões de terapia, entende que uma pessoa que busca terapia está tentando decifrar melhor seus pensamentos e comportamentos, e não que tenha algum problema grave, ou mesmo psicológico, como pensava antes; aliás, acredita que todo mundo deve fazer. Revela que tinha a crença de que não precisava de terapia, pois não tinha nada de errado, no entanto mudou seu entendimento a partir das vivências, à medida que se sentia mais calmo, mais confiante e mais confortável. Entendeu que todos nós estejamos em um grau mínimo ou máximo de ansiedade, angústia, estresse etc. Além disso, há os problemas na família, casamento e trabalho, logo, temos

algumas balanças que vão desequilibrando ao longo dos anos, por isso precisamos parar para pensar e colocar as ideias no lugar. Nesse sentido, as sessões de terapia o ajudam a fazer isso. Seu relato:

Eu acho que não, não entraria em nenhum tipo de detalhes (sobre pessoas que buscam o processo terapêutico), obviamente, mas o fato de dimensionar para mim hoje uma pessoa que busca terapia é uma pessoa que tá tentando aí decifrar melhor os pensamentos, os comportamentos. E não uma pessoa que tinha, que tenha algum tipo de problema, seja ele psicológico ou não, que era aí uma crença minha que hoje está completamente mudada aí por conta da... do... das minhas sessões de terapia... **E acho que todo mundo deve fazer.** Então ninguém na minha família, os meus amigos próximos é... pensou alguma coisa errada, todos até me motivaram a continuar fazendo... Olha, eu acho que eu me sinto um pouquinho ou nos dois lugares, né? (de carregar informações erradas e verídicas). Um pouquinho, antes de eu começar a aí a terapia eu era uma dessas pessoas que tinha essa crença de que terapia realmente era... como se fosse uma ajuda quando você busca quando tem algum tipo de problema grave, né? E eu acredito que eu tinha esse tipo de crença, eu falava: "Não. Não preciso de ajuda, não preciso de terapia, não tem nada de errado comigo". Porém eu acho que é foi... foi aos poucos, né, eu fui mudando esse entendimento... Até porque eu fui uma... não vou falar uma cobaia, mas eu fui uma pessoa que vivenciou essa mudança. Vivenciou, eu senti aos poucos que eu tava melhorando a minha forma de pensar, eu me sentia mais calmo, mais confiante, confortável e eu entendi que todo mundo, esteja aí uma, um grau mínimo ou máximo, do que quer que seja aí ansiedade, angústia, estresse etc. Todos nós temos algumas, algumas balanças, né, que vão desequilibrando ao longo dos anos, né, com a nossa vivência mesmo, seja aí com a família, com o casamento, com trabalho e acho que todo mundo precisa parar um pouco, nem que seja o momento aqui... é... aqui uma sessão a cada, a cada semana, a cada 15 dias, para que a gente consiga colocar aí as ideias no lugar. Eu acho que sim eu sem a minha sessão de terapia eu não consigo parar e pensar. E ter uma pessoa com que eu possa dividir aí meus desafios do dia a dia é muito mais... mais cômodo, sabe, parece que a gente consegue dividir esse peso com uma outra pessoa. E uma vez que a gente se abre a gente já é se sente mais leve, né, e ao mesmo tempo a gente troca aqui essa experiência com uma pessoa que entende do assunto. Então não é um amigo numa mesa de bar que você tá... tá falando pra eles problemas e a única coisa que eles podem falar "é realmente é difícil", né? Parece que a coisa flui de uma forma que você consegue aí pensar e aqui refletir sobre. (P8, 2021, s. p., grifo da autora)

P9: Mulher/Mora com o marido e filhos

P9 diz que só passando por algum tipo de situação que precisasse da terapia, ou conhecendo o processo pelo qual passou uma pessoa próxima, que muitos que têm preconceito deixariam de ter e dariam valor a terapia. Narra também que em breve, depois do fim da pandemia, vai recomendar para as

peças fazerem, principalmente pelo que passaram ou ainda vão passar. Seu relato:

Então, na verdade, eu digo assim, talvez só passando pelo tipo de... de situação, a pessoa preconceituosa sentiria, deixaria do preconceito. Eu acho. Acho que nesse caso só mesmo, ou tendo uma pessoa perto, com um problema, ou ela mesmo, né? Porque você sabe, preconceito é... fica – como é que fala? – é... fica natural, né? A pessoa adquire ele já desde pequeno, né?... Naturaliza, isso. É a palavra que eu queria falar e não conseguia. Naturaliza. Então é só mesmo sentindo, né, no corpo mesmo, ou de uma pessoa próxima que a pessoa vai dar valor pra terapia, né? Eu acho... E é uma coisa que eu te falo, eu logo-logo mais **eu vou recomendar para as pessoas, né, a fazerem terapia**, principalmente em relação ao que aconteceu, né, e que ainda vai acontecer né (em relação à pandemia). (P9, 2021, s. p., grifo da autora)

Na sequência, é apresentado o quadro 09 com a síntese das narrativas de todos os entrevistados desta 2ª parte: Resignificações.

Quadro 09 – Resignificações do processo terapêutico

		Resignificações		
	Com quem mora	Antes		Depois
		O que ouvia	O que entendia	
P1 Mulher	Mora com marido			<p>Poderia até ter feito antes</p> <p>Toda pessoa deveria fazer, independentemente de sua classe social</p> <p>Vamos guardando as preocupações, então a “caixinha” vai enchendo, e uma hora não tem por onde escapar. A terapia é ótima para evitar isso</p> <p>Não fazem por desconhecimento do processo ou por não terem acesso</p> <p>Nessa fase da pandemia, os locais que davam atendimento gratuitos estavam superlotados, e, às vezes, a população não tem condição de pagar. Além disso, existisse esse direcionamento, as pessoas e seus familiares estariam melhor</p>
P2 Mulher	Mora com noivo	<p>Ouviu por muito tempo que terapia era para gente louca</p> <p>Para pessoas com muitos problemas e acredita que muitos ainda pensam assim</p>		<p>Todo mundo deveria fazer e passar pela experiência de um autoconhecimento proporcionado pela terapia</p> <p>Melhor coisa que aconteceu neste período foi ter iniciado o processo terapêutico</p> <p>As pessoas que carregam preconceitos estão erradas, pois elas não sabem exatamente o que é a terapia, e se soubessem fariam</p> <p>As pessoas que não acreditam estão perdendo oportunidades de se abrir, conhecendo melhor si mesmas e o mundo, enfim, de viver melhor</p>

				<p>Saúde mental é mais importante que a saúde física, pois, se a cabeça não está bem, nada fica bem</p> <p>Como comenta com outras pessoas, pode ajudá-las a se conhecer melhor</p>
P3 Mulher	Mora com marido e filha de 01 ano	As pessoas têm que psicólogo é coisa para doido	Acha que muitas pessoas não procuram a psicologia por preconceitos	<p>Ela conversa e diz que é para qualquer pessoa</p> <p>o mundo está do jeito que está, com tanta gente se matando, por conta de os indivíduos pirarem sem procurar ajuda, só trabalhando, correndo, e isso afeta a saúde mental e consequentemente a física</p> <p>Todo mundo deveria fazer terapia, ainda mais por causa da pandemia</p> <p>Os estudos falam que as pessoas que procuram a psicologia têm algo como ansiedade e depressão; por isso quem não está sentindo nada não procura</p> <p>Acha que todo mundo vai procurar se surgirem mais estudos de que terapia ajuda e que não é apenas para pessoas loucas</p>
P4 Mulher	Mora com marido	<p>Muitos acreditam que é bobagem e besteira</p> <p>Ouvia muitos dizendo que isso era modinha, que não servia para nada</p>	<p>É legal para você, mas talvez não seja para mim</p> <p>Via o processo como uma “invasão” na sua intimidade</p>	<p>Recomenda o processo terapêutico com muito mais facilidade do que antes, quando, muitas vezes, não recomendava</p> <p>Fala que o psicólogo vai instigar e ajudar a trabalhar a mente</p> <p>Talvez seja legal para todo mundo</p> <p>O grande problema são as pessoas entenderem de fato qual será o ganho, isto é, a produtividade do processo</p>
P5 Homem	Mora sozinho	Muitas pessoas têm preconceito	Ele nunca teve	<p>Agora percebe que o principal é você se permitir e querer ser ajudado</p> <p>Um processo que todo mundo deveria fazer</p>

			O que o intrigava era falar de sua vida, isto é, da sua intimidade com uma pessoa estranha	
P6 Mulher	Mora com marido		Nunca teve preconceito Acreditava que se existia uma ferramenta como a psicologia para ajudar o ser humano deveria ser utilizada	Lamenta as pessoas não terem mais conhecimento deste processo, pois entende que as ajudaria muito no dia a dia Muitos sofrem calados por não terem com quem desabafar sua dor, tristeza e sofrimento, e, ao guardar por anos, o corpo também sofre, resultando em câncer ou outras doenças graves Acha que deveria ser obrigatório passar por um psicólogo Todo mundo deveria fazer terapia
P7 Homem	Mora sozinho		Entendia que a psicologia era para pessoas com muitos problemas, ou seja, um recurso para loucos	A psicologia entrou para ajudá-lo, para orientá-lo com problemas onde não conseguia se localizar no tempo e no espaço Os estigmas que ele carregava antes de fazer psicoterapia foram resolvidos
P8 Homem	Mora sozinho		Terapia para pessoas com algum problema grave Tinha a crença de que não precisava de terapia, pois não tinha nada de errado	Entende que uma pessoa que busca terapia está tentando decifrar melhor seus pensamentos e comportamentos Acha que todo mundo deveria fazer Vivenciou e sentiu que aos poucos melhorou sua forma de pensar, à medida que se sentia mais calmo, mais confiante e mais confortável Todos nós estamos em um grau mínimo ou máximo de ansiedade, angústia, estresse etc. Além disso, há também as vivências em família, casamento e trabalho, por isso temos algumas balanças que vão desequilibrando ao longo

				dos anos. A partir disso, é preciso parar para pensar e colocar as ideias no lugar, e as sessões de terapia o ajudam a fazer isso
P9 Mulher	Mora com marido e filhos			Só passando por algum tipo de situação que precisasse da terapia, ou conhecendo o processo pelo qual passou uma pessoa próxima, que muitos que têm preconceito deixariam de ter e dariam valor à terapia Ela vai recomendar para as pessoas fazerem, principalmente pelo que passaram ou ainda vão passar com a pandemia
		04	06	09

Fonte: A autora (2021).

O Quadro 09 acima sintetiza as narrativas dos participantes sobre as ressignificações do processo terapêutico. A última linha do quadro apresenta o total de participantes que trouxeram em suas narrativas as seguintes temáticas: a) antes de iniciar o processo terapêutico o que ouvia sobre; b) antes de iniciar o processo terapêutico o que entendia sobre; e c) as ressignificações sobre o processo terapêutico.

a) Antes de iniciar o processo terapêutico o que ouvia sobre: 04 participantes

P2 narra que ouviu por muito tempo, e acredita que muitos ainda pensam assim, que terapia era para gente louca e com muitos problemas. P3 ressalta que as pessoas consideram que psicólogo é um recurso para doido. P4 diz que muitas pessoas acreditam que a psicoterapia é bobagem e besteira que está na moda, mas não serve para nada. Por fim, P5 falou que muitas pessoas têm preconceito.

b) Antes de iniciar o processo terapêutico o que entendia sobre: 06 participantes

P3 narra que acha que as pessoas não procuram a psicoterapia por preconceito. P4 diz que entendia que poderia ser legal para os outros, mas não para ela por ver o processo como uma invasão na sua intimidade. De modo semelhante, P5 ressalta que nunca teve preconceito, entretanto o que o intrigava era falar de sua intimidade para uma pessoa estranha. P6 fala que também nunca teve preconceito, inclusive acreditava que, se existia uma ferramenta como a psicologia para ajudar o ser humano, deveria ser utilizada. P7 comenta que entendia que a psicologia era para pessoas com muitos problemas, isto é, um recurso para loucos. Ao fim, P8 também relata que entendia que terapia era para pessoas com problemas graves; no seu caso, tinha a crença de que não precisava de terapia, pois não tinha nada de errado.

c) As ressignificações sobre o processo terapêutico: 09 participantes

Todos os participantes narraram suas ressignificações acerca do processo de psicoterapia, a saber:

- P1: Narra que poderia ter feito antes e acha que todas as pessoas devem fazer, independentemente de sua classe social. Comenta também que vamos guardando os problemas na caixinha, que vai enchendo, então uma hora não tem por onde escapar, e a terapia é ótima para evitar isso. Ressalta que as pessoas não fazem por desconhecimento do processo ou por não ter acesso, pois naquela fase da pandemia os locais que davam atendimento gratuito estavam superlotados. Além disso, às vezes, a população não tem como pagar, por isso, acredita que, se existisse esse encaminhamento, as pessoas estariam melhor;

- P2: Também diz que todo mundo deveria fazer terapia e passar pela experiência de um autoconhecimento. Acerca disso, narra que foi o melhor episódio durante este período pandêmico foi ter iniciado o processo terapêutico. Comenta que as pessoas que carregam algum preconceito estão erradas, pois não sabem exatamente o que é o processo, mas se soubessem fariam. Esses indivíduos estão perdendo de se abrir, conhecendo melhor si mesmo e o mundo; isto é, de viver melhor. Por fim, ressalta que para ela a saúde mental é mais importante que a física, pois se a cabeça não está bem, nada fica bem; sendo assim, pensa que comentar com os outros pode ajudá-los a conhecer melhor o processo;

- P3: Narra que conversa sobre a terapia com todo mundo, afirmando que o recurso é para qualquer pessoa. Ressalta que o mundo está do jeito que está, com tanta gente se matando, por conta de os indivíduos pirarem sem procurar ajuda, só trabalhando, correndo, e isso afeta a saúde mental e conseqüentemente a física. Diz que todos deveriam fazer terapia, principalmente nesta fase da pandemia. Relata também que os estudos dizem que as pessoas que procuram a terapia têm algo como ansiedade e depressão; logo, quem entende que não se encaixa nisso não procura. Por fim, acha que todo mundo vai procurar se surgirem mais estudos de que terapia pode ajudar qualquer pessoa;

- P4: Diz que recomenda o processo terapêutico com muito mais facilidade do que antes, quando não recomendava. A essas pessoas, diz que o psicólogo vai instigar e ajudar a trabalhar a mente, e isso talvez seja legal para todo mundo. Ressalta que o grande problema são as pessoas entenderem de fato qual será o ganho, isto é, os benefícios do processo;

- P5: Relata que agora percebe que o principal é a pessoa se permitir e querer ser ajudado. Diz que é um processo que todo mundo deveria fazer;

- P6: Lamenta as pessoas não terem mais conhecimento desse processo, pois as ajudaria muito no dia a dia. Narra que muitos sofrem calados por não terem com quem desabafar sua dor, tristeza e sofrimento, e, ao guardar por anos, o corpo também sofre, resultando em câncer e outras doenças graves. Brinca que acha que deveria ser obrigatório passar por um psicólogo, visto que todo mundo deveria fazer terapia;

- P7: Narra que a psicologia entrou para ajudá-lo com problemas que o impediam de se localizar no tempo e no espaço. Por conta disso, relata que os estigmas que ele carregava antes de fazer psicoterapia foram resolvidos;

- P8: Entende que uma pessoa que busca terapia está tentando decifrar melhor seus pensamentos e comportamentos. Fala que todo mundo deveria fazer. Relata que vivenciou e sentiu que aos poucos melhorou sua forma de pensar, à medida que se sentiu mais calmo, mais confiante e mais confortável. Ressalta que todos nós estamos em um grau mínimo ou máximo de ansiedade, angústia, estresse etc. Além disso, há vivências em família, casamento e trabalho. Em suma, comenta que temos algumas balanças que vão desequilibrando ao longo dos anos, por isso precisamos parar para pensar e colocar as ideias no lugar, e as sessões de terapia o ajudam a fazer isso;

- P9: Ressalta que só passando por algum tipo de situação que precisasse de terapia, ou conhecendo o processo pelo qual uma pessoa próxima passou, que as pessoas que têm preconceito deixariam de ter e dariam valor à terapia. Diz, por fim, que vai recomendar para as pessoas fazerem, principalmente pelo que passaram ou ainda vão passar pela terapia.

Com base nesses elementos, apresentados neste subitem de capítulo como também no do anterior, considero que não cabe dialogá-los com a literatura pesquisada, pois são contribuições que surgiram de perspectivas

singulares que dão pistas importantes sobre ressignificações ocorridas durante o processo terapêutico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta pesquisa, pretendi compreender a relação entre as vivências da pandemia em decorrência da COVID-19 e a busca do processo terapêutico por meio das narrativas de pessoas que passaram pelo processo de psicoterapia durante essa pandemia. Além disso, entender como esse fenômeno viral impactou a vida das pessoas, as razões pela busca da psicoterapia pela primeira vez, os sentidos atribuídos à psicoterapia anteriores à experiência e as ressignificações do processo terapêutico após essa vivência. Esses objetivos foram discutidos nas análises realizadas nos capítulos anteriores, mas serão retomados aqui com destaque para seis questões que causaram inquietações no decorrer da realização desta pesquisa.

A primeira questão se refere ao impacto da pandemia na vida das pessoas. Sair de uma rotina cotidiana, na qual as pessoas já tinham suas formas de enfrentamento, e mudá-las bruscamente, como aconteceu no início da pandemia, colocou-as em uma zona de instabilidade provocada pelas incertezas com relação ao futuro. Uma das formas de tentar superar isso foi a busca por informações. Por conta do isolamento social, adotado como forma preventiva de combate à transmissão do vírus, a mídia e as redes sociais foram as fontes mais utilizadas.

Com base no relato dos participantes, testemunhado a partir das entrevistas, assim como minha própria vivência, observei um início de saturação de informações. Ou seja, o que a princípio se imaginou como uma alternativa para ajudar a sair da zona de incertezas começou a promover angústias. Não se trata de generalizar que todas as mídias e redes sociais foram imprudentes, contudo foi visível a inabilidade em lidar de forma mais responsável com tudo que estava acontecendo. Evidentemente, tratou-se de uma questão inédita de alcance mundial, mas saltou aos olhos o despreparo dos nossos atuais veículos de comunicação. Por exemplo, era comum recebermos uma informação, de forma exaustiva, sobre o andamento da pandemia. E, nesse mesmo dia, ao “buscar mais informações”, ainda se falava do mesmo tema conforme perspectiva de a, b, c. Parecia não ter fim.

Isso se agravou quando informações sem nenhum tipo de aporte científico começaram a ser veiculadas por diversas redes sociais, o que causou ainda mais instabilidades. Muitas pessoas com que conversávamos ficavam desesperadas com “supostas notícias” sobre a pandemia que eram veiculadas nas redes sociais. Certamente, a informação é/foi importante para enfrentamento neste/desse momento da pandemia, porém a desinformação, as informações falsas e a sobrecarga de informação proporcionaram um resultado talvez inesperado, de modo a se tornar mais um fator de preocupações, como vimos acontecer.

A segunda questão que merece reflexões são as razões pelas quais as pessoas buscam a psicoterapia e os sentidos atribuídos por elas antes da experiência terapêutica – com a ressalva de que é a primeira vez que os meus interlocutores iniciam uma terapia. A partir disso, observei que procurar a psicoterapia como forma de ajudar no enfrentamento de sofrimentos não foi uma estratégia priorizada por muitos participantes. Poucos tiveram a iniciativa de dar esse passo sem a mediação de um evento que precedeu essa ação. O cotidiano intensificado pela pandemia – com incertezas, medos e ansiedades que esse momento proporcionou – foram fatores relevantes para a decisão de procurar por terapia. Outro mediador importante foi a indicação médica, de familiares ou amigos.

Acerca disso, verifiquei que a diferença entre as pessoas que tomaram a iniciativa sem a necessidade de um mediador e as que precisaram desse mediador está no grau de conhecimento acerca da dinâmica do processo terapêutico. As pessoas que já tinham algum conhecimento sobre isso, mesmo nunca tendo utilizado esse recurso, viram nele uma estratégia para enfrentar seus sofrimentos nesse período pandêmico e um auxílio para sua saúde mental. Constatei que elas não procuraram essa ferramenta antes, haja vista que tinham algumas ressalvas, como não ter tempo disponível dentro de sua rotina para essa atividade. Outra dificuldade era não se sentir à vontade no processo terapêutico por entendê-lo como uma invasão de privacidade, ao falar de questões íntimas para uma pessoa estranha. Outro participante disse que quase desistiu de procurar essa ajuda, já que teve uma experiência que o decepcionou, quando estava internado no hospital em tratamento contra a COVID-19, por

entender que a psicóloga era inexperiente. Observa-se, nas questões elencadas acima, que, embora essas pessoas tivessem certo conhecimento sobre psicoterapia, existiam algumas lacunas de compreensão que, no entanto, foram preenchidas ao iniciar a terapia.

Por sua vez, as pessoas que não tinham conhecimento sobre o processo terapêutico carregavam consigo uma compreensão permeada de estigmas, preconceitos e informações equivocadas. Nessa direção, surgiram várias narrativas sobre como ouviram falar do processo terapêutico: psicologia é para gente louca; para pessoas com muitos e/ou graves problemas; que é uma bobagem, recurso para doido; e é apenas uma modinha que não serve para nada. Além disso, entendiam o processo como uma invasão de sua intimidade, inclusive alguns disseram manifestar incômodos em falar de suas vidas para desconhecidos. Essa maneira de entender a terapia, muito forte em nossa sociedade, promovia nessas pessoas um movimento de repelir essa ajuda devido ao peso dos estigmas e preconceitos presentes nas suas vivências sociais. Impossibilitava também entendê-la como uma ajuda para sua saúde mental. Ademais, alguns participantes disseram que, se não fosse indicação médica ou familiar, talvez não viessem a usar esse recurso; alguns afirmaram que nunca o procurariam.

Em suma, esses dois cenários foram importantes para se perceber a necessidade de os psicólogos contextualizarem, para todas as pessoas que iniciam a psicoterapia, seu escopo, sua atuação e a ética profissional utilizada. Ou seja, é essencial que os profissionais sanem as dúvidas sobre o processo terapêutico, a fim de que as pessoas possam ter a possibilidade de ressignificar esse processo e entender seus benefícios.

A terceira questão provocada pela pesquisa é com quem as pessoas comentam que estão em psicoterapia. Identifiquei que ainda existe uma forte ação dos estigmas e preconceitos sociais quando se pergunta sobre essa simples ação de comentar com outras pessoas que estão/estavam fazendo terapia. Muitos participantes afirmaram que cometam apenas com pessoas próximas ou de sua intimidade familiar. Outros responderam que, se as pessoas perguntarem, contariam que estão fazendo terapia e até recomendariam. Por

fim, alguns participantes disseram que não comentam fora de seu ciclo íntimo com medo de sofrer algum tipo de discriminação ou preconceito.

Outrossim, um dos anseios ao realizar esta pesquisa foi colaborar com a divulgação de trabalhos que possibilitem uma maior compreensão da atuação dos psicólogos, visando quebrar e combater narrativas que continuem a alimentar estigmas ou a proliferar preconceitos e discriminações sobre essa prática profissional. Assim, a quarta questão a ser abordada nesses comentários finais é compreender as ressignificações dos participantes com relação ao processo terapêutico após essa vivência. Muitos participantes que antes não viam a psicoterapia como alternativa para o enfrentamento de suas questões pessoais disseram, após a experiência com o processo terapêutico, que, se soubessem que o processo seria desse modo, teriam iniciado antes; além disso, que agora entendem que muitas pessoas não fazem por desconhecimento ou por não terem acesso aos serviços. Outros falaram que há pessoas que absorvem preconceitos por não acreditarem nesse recurso. No entanto, além de desconhecerem o processo terapêutico, estão perdendo oportunidade de receber os benefícios proporcionados por essa experiência. Alguns ressaltaram que, se muitas pessoas estivessem em terapia naquele período da pandemia, as relações familiares e individuais teriam sido menos aflitivas.

Muitos também relataram que foi a melhor ação que fizeram para si e para lidar com esse momento que nós todos estamos passando. Uma participante falou que agora valoriza a saúde mental, pois, se seu estado mental não está bom, seu estado físico também não estará. Narrou também que comenta com todos que a terapia foi uma forma de ajudá-los neste período pandêmico. Outra participante comentou que, se o mundo está do jeito que está, com várias pessoas com desequilíbrios na saúde mental, é porque não procuram ajuda; afinal, se existe esse recurso, é para ser utilizado. Comentário semelhante destaca que muitas pessoas sofrem caladas por não terem como desabafar sua dor, tristeza e sofrimento, e isso reverbera em seu corpo, gerando muitas consequências como doenças graves, sobretudo o câncer.

A ressignificação do processo também permitiu a outra participante recomendar com muito mais facilidade a terapia para seus grupos de pertença, ação que antes não faria. Para outro participante, a experiência o fez entender

que o importante ao utilizar esse serviço é se permitir e querer ser ajudado, pois sem essa abertura a terapia poderia não ter resultados. Lembrou que carregava estigmas e preconceitos com relação à prática psicológica, mas que foram totalmente superados. Outra ressignificação, relatada por outro participante, foi entender que as pessoas que procuram a terapia não são apenas aquelas que possuem problemas graves, mas são também aquelas que querem entender melhor seus pensamentos e comportamentos. O último destaque vai para a narrativa de uma participante que disse que só quem passa, passou ou vivencia de forma próxima o processo de uma pessoa que faz terapia tem a possibilidade de superar seus preconceitos; por conta disso, não comenta com ninguém que está em processo terapêutico, a não ser seus familiares mais próximos, pois ainda tem medo de ser discriminada.

A partir disso, aferi que as narrativas dos participantes mostram o contraste entre receber informações sobre o processo terapêutico, que podem ou não ser precisas, e vivenciar essa prática. A vivência possibilitou uma melhor compreensão do processo. Assim, para que essa possibilidade de ressignificação possa ser ampliada para a sociedade como um todo, de modo que seus benefícios sejam mais abrangentes e atinjam um número maior de pessoas, faz-se necessário veicular informações mais fecundas e relevantes sobre psicoterapia. Abre-se, portanto, um espaço para novas perguntas que possibilitem novos estudos, com a expectativa de gerar respostas que possam compreender melhor essa lacuna, a fim de tentar superá-la.

Por conseguinte, identifica-se que precisamos ainda de muito diálogo com a sociedade, de modo a pontuar a abrangência da atuação da psicologia; e, nesse contexto, emerge nosso quinto ponto de reflexão voltado à psicoterapia como forma preventiva no contexto da saúde mental. Essa reflexão surgiu em uma das entrevistas na qual uma participante disse que, mesmo sabendo dos benefícios que a psicoterapia poderia lhe proporcionar, sempre que lia a respeito somente apareciam pesquisas ou estudos sobre depressão, ansiedades e outros diagnósticos. Isso fez com que a paciente que não tem nada disso acabe não procurando esse recurso. Ou seja, se entre as informações veiculadas tivesse mais possibilidades de atuação, as pessoas procurariam mais a psicologia.

Atualmente a psicoterapia é mais acionada para auxiliar nas demandas quando a saúde mental já foi abalada, mas pouco acionada como forma preventiva. Essa constatação decorre da própria experiência profissional nesse período de pandemia. Com a alta na procura de psicoterapia, especificamente nos anos de 2020 e 2021, realizei mais de dois mil atendimentos. Procurei conciliar a agenda para atender o maior número de pessoas, contudo não foi possível dar conta da demanda – situação semelhante à de muitos de profissão. Com isso, pressupõe-se que, se a psicologia fosse usada há mais tempo como forma preventiva, as pessoas poderiam ter realizado enfrentamentos menos sofridos durante este período pandêmico.

Portanto, finalizo essas reflexões comentando sobre o sexto ponto que me surpreendeu de forma positiva e que será apresentado como fechamento para este trabalho. O empenho e dedicação de vários meses não seria completo se o andamento e as compreensões deste estudo não promovessem ressignificações também nesta pesquisadora. No decorrer da pesquisa, tive a possibilidade de ressignificar muitos aspectos do processo terapêutico, especialmente o que foi unanimidade nas falas dos participantes: “todos precisam de terapia”. Essa foi a fala unânime de todos os participantes após vivenciarem o processo terapêutico, pois tiveram a possibilidade de entender melhor esse processo e como a psicoterapia os ajudaria em seus enfrentamentos cotidianos.

REFERÊNCIAS

- BAKHTIN, M. The problem of speech genres. *In*: EMERSON, C.; HOLQUIST, M. (Eds.). **Speech Genres and other late essays**. Austin, Texas: University of Texas Press, 1995. p. 60-102.
- BAPTISTA, M. N.; ZANON C. Why not seek therapy? The role of stigma and psychological symptoms in college students. **Paidéia**, Ribeirão Preto, v. 27, n. 67, p. 76-83, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/paideia/a/XpTxddXRmmhkfVTwKFZBDZS/?lang=en>. Acesso em: 07 jan. 2022.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 2a. ed. Lisboa: Edições 70, 1979.
- BERGER, P. L.; LUCKMANN, T. **A Construção Social da Realidade**. 21a. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2002.
- BERNARDES, J. S.; LISBOA, M.; ARAGAKI, S. Entrevista como conversas. *In*: ENCONTRO NACIONAL DA ABRAPSO, 14, 2007, Rio de Janeiro, RJ. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Psicologia Social, 2007. ISSN: 1981-4321. Disponível em: http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/html/mesa/1763_mesa_resumo.htm. Acesso em: 05 set. 2021.
- CUGGENBERGER, A. Pessoa. *In*: Fries, H. (org.). **Dicionário de Teologia: conceitos fundamentais da teologia moderna**. São Paulo: Edições Loyola, 1987. p. 239-252.
- GERGEN, K. **Realities and Relationships: soundings in social construction**. Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1994.
- LINDEMANN, I. L. *et al.* Percepção do medo de ser contaminado pelo novo coronavírus. **J Bras Psiquiatr.**, Passo Fundo, RS, v. 70, n. 1, p. 3-11, jan.-mar. 2021.
- LOBO, L. A. C; RIETH, C. E. Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, RJ, v. 45, n. 130, p. 885-901, jul.-set. 2021.
- MALTA, D. C. *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, RJ, v. 44, n. 4, p. 177-190, dez. 2020.
- NASCIMENTO; V.L.V. do; TAVANTI, R. M.; PEREIRA, C. A. O uso de mapas dialógicos como recurso analítico em pesquisas científicas. *In*: SPINK, M. J. P.; BRIGAGÃO, J. I. M.; NASCIMENTO, V. L. V.; CORDEIRO, M. P. (Org.). **A produção de informação na pesquisa social: compartilhando ferramentas**.

Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2014, p. 247-272. (Publicação virtual). Disponível em: <http://www.bvce.org.br/LivrosBrasileirosDetalhes.asp?IdRegistro=262>. Acesso em: 16 mai. 2021.

NASCIMENTO, V. L. V. do; ARAGAKI, S.; BERTUAL, C. Considerações Teóricas e Metodológicas sobre práticas Discursivas na Abordagem Construcionista. *In*: ENCONTRO NACIONAL DA ABRAPSO, 14, 2007, Rio de Janeiro, RJ. **Anais [...]**. Rio de Janeiro: Associação Brasileira de Psicologia Social, 2007. ISSN: 1981-4321. Disponível em: http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/anexos/AnaisXIVENA/conteudo/html/mesa/1763_mesa_resumo.htm. Acesso em: 05 set. 2021.

POTTER, J.; WETHERELL, M. **Discourse and social psychology**: beyond attitudes and behaviour. London: Sage Publications, 1987.

P1. **Entrevista 01**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistada: P1. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (26 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P2. **Entrevista 02**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistada: P2. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (24 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P3. **Entrevista 03**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistada: P3. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (17 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P4. **Entrevista 04**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistada: P4. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (18 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P5. **Entrevista 05**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistado: P5. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (26 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P6. **Entrevista 06**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistada: P6. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (28 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P7. **Entrevista 07**. [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistado: P7. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (21 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P8. **Entrevista 08.** [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistado: P8. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (20 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

P9. **Entrevista 09.** [Entrevista concedida a] Entrevistadora: Dariane Doria Ribera Vidal. Entrevistada: P9. São Paulo: arquivo pessoal, jul. 2021. 1 arquivo.mp4 (19 min.). A entrevista na íntegra encontra-se transcrita em arquivo pessoal sob responsabilidade da autora.

ROCHA, D. M. *et al.* Efeitos psicossociais do distanciamento social durante as infecções por coronavírus: revisão integrativa. **Acta Paul Enferm.**, São Paulo, v. 34, eAPE01141, 2021.

SCHMIDT, B. *et al.* Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 37, e200063, 2020.

SPINK, M. J. P.; FREZZA, R. M. Práticas discursivas e produção de sentidos no cotidiano: A perspectiva da psicologia social. *In*: SPINK, M. J. P. (Org.). **Práticas discursivas e produção de sentidos no cotidiano.** São Paulo: Cortes, 2013. p. 1-21.

SPINK, M. J. P.; MEDRADO, B. Produção de Sentido no cotidiano: uma abordagem teórica-metodológica para análise das práticas discursivas. *In*: Spink, M. J. P. (Org.). **Práticas discursivas e produção de sentidos no cotidiano.** São Paulo: Cortes, 2013. p. 22-42.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

“O respeito devido à dignidade humana exige que toda pesquisa se processe com consentimento livre e esclarecido dos participantes, indivíduos ou grupos que por si e/ou por seus representantes legais manifestem a sua anuência à participação na pesquisa.” (RESOLUÇÃO Nº 510, DE 07 DE ABRIL DE 2016)

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa **A BUSCA DE PSICOTERAPIA DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19: UM ESTUDO SOBRE ESTIGMA EM SITUAÇÕES DE SOFRIMENTO MENTAL**, que consiste em um mestrado sob orientação da Profa. Dra. Mary Jane Paris Spink, vinculado ao Programa de Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Social da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – Campus Perdizes.

O objetivo desta pesquisa é compreender se a busca por psicoterapia, durante a pandemia proporcionada pela COVID-19, carrega estigmas e, caso conduza, como eles repercutem no tratamento. A pesquisa pode ajudar a levar esta temática para áreas do conhecimento, de modo a contribuir produtivamente para novas reflexões e elaborações acerca deste tema.

Caso concorde em participar, realizaremos com você entrevista, que será gravada e depois transcrita pelo(a) pesquisador(a), além de utilizada apenas com fins relacionados à presente pesquisa. Os riscos da pesquisa são mínimos, restritos a possíveis incômodos que poderão surgir durante as entrevistas ou em decorrência de atividades reflexivas sobre o tema pesquisado. Para diminuir a chance de esses riscos acontecerem, as informações conseguidas por meio da sua participação não permitirão sua identificação, sobretudo na divulgação ou publicação dos resultados. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo à legislação brasileira (Resolução Nº 466/12/ Resolução Nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde), ao utilizar as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Sua participação nessa pesquisa é voluntária, logo, você poderá desistir de participar a qualquer momento, sem que isso lhe traga qualquer prejuízo. Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais: uma será arquivada pelo pesquisador responsável e a outra será fornecida a você. Obrigada!

Declaro que fui informado(a) sobre os objetivos desta pesquisa e concordo em participar.

Nome:

Documento de identificação:

Assinatura:

Local e data:

Sobre o Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

O presente projeto de pesquisa foi analisado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUC/SP (CEP-PUC/SP Monte Alegre). O Comitê de Ética em Pesquisa é um órgão autônomo que tem como papel primordial realizar a avaliação e a apreciação ética dos projetos de pesquisa que envolvam seres humanos, de modo a proteger os direitos da pessoa humana a partir da orientação ao pesquisador na realização estudos e pesquisas, observando sempre o bem-estar e a integridade física, moral e psíquica das pessoas envolvidas.

Endereços para contato:

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Rua Ministro Godói, 969 – sala 63C

CEP 05015-001 – Perdizes – São Paulo – SP

Fone/fax: (55 11) 3670-8466

e-mail: cometica@pucsp.br

site: <http://www.pucsp.br/cometica>

Horário de funcionamento: de segunda a sexta feira, das 9:00 às 18:00 horas

Com a pesquisadora

Dariane Doria Ribera Vidal

Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Social

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Tel. (11) 3670-8520

E-mail: pssocial@pucsp.br

APÊNDICE B – ROTEIRO SUGESTIVO NORTEADOR DE PERGUNTAS DAS ENTREVISTAS

Roteiro sugestivo norteador de perguntas das entrevistas

- 1) Você poderia me dizer como a pandemia afetou o seu dia a dia?
- 2) O que te levou a procurar a psicoterapia?
- 3) Você pensou na psicologia como um auxílio para sua saúde mental ou seguiu a indicação de alguém?
- 4) Com quem você comenta a respeito de estar em psicoterapia?
- 5) Você teve apoio familiar ou de pessoas que estavam morando com você para realizar o processo de psicoterapia?

Do processo terapêutico

- 6) Como você avalia a efetividade do processo terapêutico no seu dia a dia?
- 7) O que você diria hoje após vivenciar e compreender melhor o processo de psicoterapia, especialmente os estigmas que acompanham este processo?
- 8) Espaço oferecido ao participante se quiser falar sobre mais alguma questão:

APÊNDICE C – EXEMPLO DE TRANSCRIÇÃO SEQUENCIAL

Entrevista 01 – P1

Quem fala	Sobre o que fala	Tema/categoria
D	A pesquisadora pergunta ao participante como a pandemia afetou o seu dia a dia?	Pandemia e o dia a dia
P1	Responde que a pandemia a deixou dentro de uma caixinha, pois antes tinha liberdade, mas com a pandemia vieram as restrições e o confinamento. Relata que criou uma questão familiar, pois deixou de ver seus filhos e de estar presente. Narra que seus filhos falavam para ela não sair, além disso as informações que vinham na mídia eram desencontradas e não se sentia segura com elas. Outro fator foi o seu sono que foi alterado	Dentro de uma caixinha Afastamento familiar Informações desencontradas da mídia Sono alterado
D	Pergunta o que a levou a procurar a psicoterapia	Como chegou à psicoterapia
P1	Responde que sua filha insistiu para ela fazer depois de um destemperado que teve em casa. Narra que a pandemia ajudou a potencializar afetações de alguns momentos intensos anteriores. Diz que sua mãe adoeceu também nesse período. Traz que, em paralelo a isso, seu marido também teve um problema de saúde. Lembra que, em uma oportunidade, marido e mãe ficaram internados simultaneamente em hospitais diferentes. Fala que sua mãe faleceu e na sequência sua sogra adoeceu. Com isso, tentaram jogar para ela uma reponsabilidade que era dos filhos, mas como seu marido ainda estava se restabelecendo, teve de cuidar dela. Diz que depois veio a pandemia, que a fez ficar em casa sem	Sua filha pediu para ela fazer depois de ter um destemperado resultante de muita sobrecarga promovida por doença de seu marido, sogra e luto da morte de sua mãe somado aos momentos de confinamento e incertezas promovidas pela pandemia

	trabalhar, então um dia ela surtou devido a tudo isso	
D	Pergunta se, quando ela estava vivendo essa sobrecarga, pensou em ter a psicologia como um suporte	Psicologia como auxílio para saúde mental
P1	Responde que não e se dependesse dela não teria procurado	Nunca pensou e não teria procurado por sua iniciativa.
D	Pergunta com quem comenta a respeito de estar em psicoterapia	Com quem comenta
P1	Responde que não comenta com ninguém da família, e que as únicas pessoas que sabem são: a filha, o genro, o marido, o filho e a nora. Diz que não comenta, pois não está saindo de casa, embora entenda que poderia falar com outras pessoas fora do seu contato familiar. Então, se perguntassem, poderia comentar	Apenas com filhos, genro, nora e marido Não quer comentar com outras pessoas da família Fora da família, se perguntassem, poderia comentar. Só não fez, pois está sem contato com as pessoas devido ao confinamento
D	Pergunta se teve algum incentivo familiar ou pessoal para realizar o processo de psicoterapia.	Apoio
P1	Responde que teve apoio dos filhos e do marido	Apoio dos filhos e do marido
D	Pergunta como avalia a efetividade do processo terapêutico no dia a dia	Efetividade do processo no seu dia a dia
P1	Responde que lembra de três pontos trabalhados no processo terapêutico: entender o que é dela, o que é dos outros e o que é do mundo. Fala que, se não é dela, deixa para lá e segue seu caminho. Narra que o processo é bom, já que, às vezes, as coisas estão na nossa frente, mas não percebemos e que agora ela se coloca em primeiro lugar	Produtivo para entender o que é dela, o que é do outro e o que é do mundo Perceber mais as coisas Valorizar mais a si mesma
D	Pergunta o que ela diria hoje, após vivenciar e entender melhor o processo de psicoterapia sobre estigmas que acompanham essa prática?	Estigmas
P1	Responde que poderia até ter vivenciado a terapia antes, inclusive acha que toda pessoa deve fazer, independentemente da classe	Percebeu na psicoterapia um local para desabafar

	<p>social. Relata que percebeu que uma hora as pessoas precisam desabafar, pois vão guardando os problemas na caixinha, que vai ficando cheia. Entende que muitas pessoas não fazem, pois não têm acesso ou desconhecem o processo. Viu que muitos locais que proporcionavam esse recurso de graça, por causa da pandemia, ficaram lotados. Diz que, se todos pudessem ter acesso, as pessoas e seus familiares estariam melhores nessa vivência da pandemia.</p>	<p>Não fazem porque desconhecem o processo Não tem acesso</p>
D	<p>Pergunta o que pode dizer sobre a sua experiência do processo terapêutico na pandemia?</p>	<p>Psicoterapia e a pandemia</p>
P1	<p>Responde que seu processo iniciou por conta do que já havia iniciado no passado, além das incertezas vindas da pandemia. Apresenta que está dormindo melhor, não está mais desesperada por conta do confinamento. Com a terapia, seu olhar se ampliou e está se sentindo bem, inclusive de falar tudo isso de forma tranquila nesta conversa</p>	<p>Poderia ter iniciado a terapia antes, mas a pandemia foi a gota d'água Dormindo melhor Lidando melhor com o confinamento Sentido melhor até para relatar tudo nesta conversa</p>

APÊNDICE D – EXEMPLO DE TRANSCRIÇÃO INTEGRAL

Entrevista 03 – P3

Legenda:

[D] Dariane

[P3] P3

[VA] Voz artificial

[Palavra] Dúvida na palavra/grafia

Obs.: Ocorrências estão colchetes duplos

[[NI]] Não foi possível identificar a palavra.

[[Ruído]] Ruído ambiente

[[falha no áudio]] Ausência do áudio/interferência ou erro no áudio//

[VA] *Recording is on.*

Leitura do TCLE e identificação do participante.

Início da conversa:

[D] Então agora, P3, vamos aí a questão das perguntas, tá? Você fica à vontade em responder no seu tempo, tá? Eu vou pedir para que você fale com um pouquinho de calma, porque, é por conta da gravação. Às vezes, a voz fica um pouco abafada, tá bom? Então a primeira pergunta, P3: você poderia me dizer como a pandemia afetou o seu dia a dia?

[P3] Ah, afetou demais. Porque eu costumava sair no final de semana. Ou durante a semana, que meu marido trabalha por turno, aí ele trabalha de dois dias e folga dois. E aí nas folgas é que a gente saía. E com a pandemia [[falha no áudio]] nós começamos a ficar com medo de sair. Ficamos em casa, preso, como medo de sair aí foi [[NI]] ficar com ansiedade. Mas não era como durante a pandemia, que agravou muito. Por causa do aumento né?

[D] Certo. E o que que te levou a procurar psicoterapia?

[P3] Foram as crises constantes assim, direto, sentia. Porque antigamente o que eu tinha uma vez no mês, eu passei a sentir todos os dias, durante um mês direto. Aí eu sabia que era, que eu tinha que... fazer terapia. Desse jeito que eu procurei.

[D] Entendi. E você entende que a pandemia potencializou essas suas crises?

[P3] Não sei... pode ser que a pandemia que potencializou. Eu sabia que eu tinha, mas não era desse jeito, forte. Aí como eu fiquei muito presa, dentro de casa, aí comecei a ... não sei se cheguei a ter crise de pânico, porque comecei a ficar [na minha cama] ficava com muito medo... de me contaminar e contaminar as outras pessoas aqui de casa, né? Aí eu acho que a pandemia também [afetou]... [[falha no áudio]]

[D] Entendi. Como? A pandemia?

[P3] ... a pandemia piorou.

[D] [[Assentindo com a cabeça]] Piorou né? Tá, você pensou na psicologia como um auxílio para a sua saúde mental ou seguiu a indicação de alguém?

[P3] Eu, foi por mim mesma...[[falha no áudio] Eu que procurei.

[D] Você entende, entendia que na psicoterapia você teria um auxílio, né? Quando você disse por você mesma, é porque você é... tinha o conhecimento que a psicologia poderia te ajudar com isso?

J – [[Falha no áudio]] Não sei... porque quando eu fui o médico, da primeira crise que eu tive, em 2017, ele disse só [[NI]] com medicamento [[Falha no áudio]] nem no meu. Só que eu tomava só o remédio mesmo. Tomar caseiro não... Que

não é forte, assim, passou um Lexotan pra ver como eu ia tomar, que é de fora, né?

[D] Ah tá.

J – [[Falha no áudio]] Mas a terapia fui eu que procurei mesmo porque eu sabia das [maluquices/esquisitices] né? Eu já tinha ouvido falar e aí eu que quis procurar.

[D] Ah, que bom que bom. E com quem você comenta a respeito de estar em psicoterapia?

[P3] Todo mundo. Com a minha mãe, com a minha cunhada, com os meus amigos... Sempre falo que me ajudou muito. Muito. Que eu estava pirando... Estava pirada...

[D] Certo, e você recomenda também a psicoterapia?

[P3] Pra todo mundo. Porque as pessoas têm que a psicoterapia, psicólogo essas coisas pra doido. E... tem esse tabu, assim as pessoas, né? E aí eu converso que não, que é... qualquer pessoa do mundo precisa. Ainda mais agora do jeito que tá. Então era bom que se todo mundo tivesse uma terapia. O mundo tá do jeito que tá, com tanta gente se matando, porque a gente fica pirado mesmo.

[D] Certo. Mais uma perguntinha aqui: você teve apoio familiar ou das pessoas que estavam morando com você para realizar o processo de psicoterapia?

[P3] Eu tive, do meu esposo. Ele que... eu falei pra ele que eu não estava mais aguentando, aí pedi pra ele ir atrás para ver como era que fazia e ele descobriu através da [cooperativa da ...] que tava tendo terapia *on-line*. Porque eu tinha medo até da gente sair. Imagina ir para um consultório? Eu já ficava imaginando um monte de coisa. E aí ele conseguiu e aí eu comecei a fazer.

[D] Ah, que bom. Agora eu vou te perguntar um pouquinho, P3, sobre o processo terapêutico, tá? Mais duas perguntas e nós finalizamos, tá bom? Como você avalia a efetividade do processo terapêutico levando em conta aí o seu dia a dia?

[P3] Ah... eu... Como assim numa nota?

[D] É não. Como que você acha que o processo terapêutico tá te ajudando no dia a dia?

[P3] Tá ajudando muito, porque antes eu não sabia o que fazer. Eu ficava desesperada. Eu achava que tava morrendo. Ia para o hospital. Agora, quando dá, de vez em quando dá, eu fico assim pensando: "será que...". Só que agora eu consigo identificar quando uma crise, quando não é... Eu consigo me acalmar... Tem vezes que é difícil, mas assim, de zero a dez, nove e meio eu já consigo, a nota nove e meio pra psicoterapia, né? Que eu já consigo me concentrar, consigo raciocinar, não tô tendo, eu não tô morrendo. Porque o medo é de morrer e deixar a neném, né? Aí eu piorava, porque eu ficava pior. Aí agora com a terapia não, eu consigo me acalmar, me tranquilizar, eu começo a pensar outras coisas... tentando, muitas das vezes eu consigo. Eu larguei o remédio [[falha no áudio]] tem muito tempo que eu não tomo então eu acho que terapia... todo mundo deveria fazer.

[D] Certo. E deixa eu te perguntar: você imaginava que é psicoterapia poderia ter um resultado assim tão produtivo para o seu dia a dia.

[P3] Imaginava que poderia ter, mas depois de anos. Sabia que ia me ajudar, mas achava que eu fazendo todos os dias e por um ano. Depois de um ano eu ia conseguir melhorar. Mas com dois meses eu já consegui... me... como é que diz... está faltando palavras... Eu consegui... me, me... Oh, meu deus – me tranquilizar. Não é tranquilizar... Eu consigo me segurar... Não.

[D] O equilíbrio?

[P3] É, eu consegui me equilibrar. É isso aí.

[D] Tá certo.

[P3] É, eu [[falha no áudio/] [eu não saio em] disparada, louca, pensando que vou morrer... Eu aqui, com dois meses, com poucas conversas, aí eu coloco em prática e aí eu consigo ficar bem, em equilíbrio sem surtar e também não puxar o [[NI]].

[D] Entendi. Você está me dizendo que na verdade quando você começa a ter crise agora você sabe identificar sim se você que tá, na verdade disparando isso no corpo, né, ou se isso vem, é físico mesmo?

[P3] Tinha efeito com remédio. Mas eu achava que a terapia ia me ajudar, mas assim, quando eu tivesse conversando... ia me acalmar... Não que eu ia levar para o dia a dia, entendeu? Conseguir me ajudar no dia a dia. Como tá...

[D] Certo. E a última pergunta aqui, tá, P3? O que você diria hoje após vivenciar e cumprir, compreender melhor o processo da terapia sobre estigmas que acompanha este processo? Que a gente sabe, como você mesmo trouxe na fala, que algumas pessoas falam que isso são pra pessoas que têm realmente muitos problemas... Como é que você entende isso?

[P3] E eu entendo que todo mundo deve fazer, porque do jeito que o mundo tá que a gente também tava vivendo só trabalhando, correndo, fazendo as coisas na carreira, né? Acaba afetando a nossa saúde mental e você consequentemente a física, porque a gente fica correndo pro lado, pro outro e que fazendo a terapia ajuda muito, assim, a gente a ter um equilíbrio emocional mental e corporal e todo mundo deveria fazer.

[D] E o que que você diria, né, dessas pessoas que têm ainda um certo receio de procurar psicologia? Como você falou, são pessoas que acham que é só para

peças que estão "loucas", entre aspas. O que que você acha? Que é falta de esclarecimento... o que que...

[P3] Acho que também envolve estudos, né? Porque tem estudos, mas não tem muito que teve... Porque a maioria dos estudos fala que as pessoas, da psicologia... Falo da psicologia porque teve uma ansiedade, teve uma depressão... teve [algo?]. Nunca que a pessoa sabia. Se não tá sentindo nada, procura. Mas eu acho que todo mundo vai procurar. Porque assim, de estudos, de conversas, de outras pessoas pra falar que faz a terapia, que ajuda, que não é só para pessoas loucas. Essas coisas.

[D] Certo. E você gostaria de dizer mais alguma coisa com relação a como você está se sentindo hoje, na pandemia, ainda vivenciando a pandemia, você gostaria de dizer alguma coisa, de como é que você tá sentindo?

[P3] Eu melhorei muito, muito-muito mesmo. Porque eu não podia passar da porta de casa. Não podia descer, não podia... E numa consulta, quando eu chegava, eu não dormia por dia. Que enquanto não passasse aquele período de 7 a 14 dias eu não conseguia ficar tranquila, em paz. Hoje em dia não, eu já entendo que... eu que disparava aquilo na minha cabeça. Porque só de ter saído eu já achava que tava com o vírus. Mas hoje não. E sei que sigo os protocolos, que estou aqui fazendo certinho, que eu estou vacinada, mas que eu consigo me controlar. Que a terapia me ajudou 99% [Risos]. E de vez em quando [[falha no vídeo]] [dá sintomas], mas não é como antes. Eu só fico assim [disparada] mesmo quando é uma coisa nova. Cada vez vem uma coisa nova né? Um disparo diferente, acho, não sei se é por pensar demais. Aí quando vem uma coisa que eu não identifico aí [fico] com medo, que [afligir] do coração... mas agora eu já sei que não. Como ontem veio diferente, mas eu consegui me tranquilizar. Tanto que estou bem aqui. Dormi a noite inteira. Graças a deus.

[D] Ah, então tá certo, P3. Então fico feliz, né, e mais uma vez te agradeço a participação, né? E muito obrigada. Eu vou finalizar que a gravação, tá, aí a gente já volta. Só um minutinho, tá, deixa eu finalizar aqui.

[P3] Uhum.

>> Fim da gravação.

APÊNDICE E – EXEMPLO DE MAPA DIALÓGICO

Entrevista 05 – P5

Vivência da pandemia	Sobre a procura de terapia			Ressignificações do processo terapêutico		Outros
	Razões para busca de terapia	Como chegou	Com quem comenta e apoio	Quem deve fazer terapia	Do processo terapêutico	
<p>[D] Primeiro, você poderia me dizer como a pandemia... afetou no seu dia a dia?</p> <p>[P5] Olha eu acho que não só a mim, mas como toda a população. Eu acho que o fato do... do isolamento social, restringiu o direito de ir e vir, né, eu acho que é uma coisa que... que influenciou assim diretamente, né, na... na vida de muita gente inclusive na minha... E eu acho que por isso,</p>						Dariane apresenta o TCLE

<p>não só eu, mas como outras pessoas eu acho que precisaram de uma ajuda para poder conseguir passar por essa fase, né? Que é uma fase que você tinha uma rotina, você tinha alguns hábitos e que eles foram... podados, né, repentinamente, né, e tiraram de você o direito de ir e vir, né? E também é... a proximidade com as pessoas, o sair para tomar um café ou, ou ir a um aniversário ou... enfim, coisas corriqueiras que fazia parte do seu dia a dia e que e que passou a... a... a... não existir de uma forma muito repentina, né?</p> <p>[D] Certo.</p>	<p>[P5] ... e eu acho que a duração da dessa pandemia, eu acho que fez com que... a</p>				
---	---	--	--	--	--

	<p>necessidade por uma busca de um profissional é, no caso, né, de um terapeuta, eu acho que ele se mostrou mais presente, né. E no meu caso eu achei que foi assim um divisor de águas e um marco para mim, né? Que eu acho que antes, né, antes da pandemia então é... como a gente acabava... fazendo muitas coisas, então você acaba sempre conseguindo deixar para depois, né? Eu conseguia fazer uma leitura, eu conseguia fazer, ter uma percepção, né, da... diante do... dos problemas do dia a dia, né, problemas pessoais profissionais. E assim, e eu já conseguia fazer essa leitura e ter esse entendimento da necessidade, né, de buscar um profissional realmente para poder tornar minha</p>					
--	---	--	--	--	--	--

<p>E então eu acho que a pandemia, no meu caso, eu acho que foi realmente um marco e um divisor, assim, de águas muito grande, assim. (para procurar a terapia)</p> <p>como eu fui acometido pelo... pela doença, né? E de uma forma assim, de uma forma bem grave, onde foi necessário internação, onde foi necessário entubação... e eu tive todo um</p>	<p>caminhada mais leve, né, e mais... mais fácil para eu poder caminhar. E mais... eu acabava... a gente acaba sempre deixando para depois, né? Deixa para amanhã, depois para depois de amanhã e assim, né, ia passando um mês e dois meses; um ano, dois anos, né?</p> <p>E tem me ajudado bastante.</p> <p>DJ Ai que bom P5. E agora: o que te levou a procurar a psicoterapia?</p> <p>[P5] A minha necessidade... como... como assim... então assim... o que me fez</p>					
--	---	--	--	--	--	--

<p>acontecem no tempo, no tempo certo, né? Então, durante a minha internação, eu conheci várias pessoas, né, entre enfermeiros, entre, é pessoal da limpeza, entre médicos, entre fisioterapeutas.... enfim, entre recepcionistas, então assim, eu conheci uma gama, né, de pessoas assim de "N" profissões e... e... e uma delas, né, que que foi uma fisioterapeuta que aí ela, eu conversando com ela durante a minha sessão de fisioterapia, e aí eu conversei, né, a respeito da minha necessidade em... em... em começar a fazer umas sessões de terapia. Aí quando ela é me indicou a senhora, né, e me deu boas referências me... e ainda ela falou uma</p>						
---	--	--	--	--	--	--

<p>coisa que me fez pensar, né. Ela falou assim: que se o quanto ela já gastou de sessões, né, de terapia ela já teria comprado um apartamento, né? Ela brincou ainda. Ela falou "mas é uma coisa que eu não abro mão", né, ela falou. E em especial ela falou, olha a Dariane é uma pessoa que eu gosto muito, uma pessoa muito profissional e fez bons elogios, né, que fez com que eu despertasse, né, o interesse ainda maior em buscar fazer as sessões de terapia.</p>						
		<p>[D] Que bom. Ai, que legal... P5, você pensou na psicologia como um auxílio para sua saúde mental ou seguiu a indicação de alguém? Parcialmente</p>				

		<p>você já respondeu, tá? Você gostaria de complementar com alguma coisa?</p> <p>[P5] É na verdade eu acho que foi realmente que foi isso aí que eu já falei, né? Foi um pouquinho de, um pouquinho de cada coisa. Né? E... e assim, né, eu vi realmente uma necessidade maior, isso antes pandemia, né, foi quando eu tiver alguns problemas pessoais, né, familiares, que... que nós já conversamos isso em sessões de terapia, e aí conversando com amigos mais próximos,</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>e aí, né, sempre alguém tem alguém para indicar, né? Então assim eu acho que foi um pouquinho, um pouquinho de cada coisa.</p> <p>[D] Os dois né?</p> <p>[P5] Pensando na minha saúde mental e também por indicação de... por influência de pessoas que... é... que já tinham um hábito, né, em fazer terapia. E aí me falavam, né, o quão é valioso era uma sessão de terapia. Então eu acho que foi um pouquinho de cada coisa.</p>				
			[D] Bacana. E agora com			

			<p>quem você comenta a respeito de estar em psicoterapia?</p> <p>[P5] Com todo mundo. É uma coisa que eu não tenho receio. É uma coisa que eu não tenho vergonha, e, né, no meu consultório, no meu trabalho eu já aviso a minha secretária, né, eu falo: "olha amanhã você só não me liga, né, de tal até a hora que eu tô em sessão de terapia". E até com pacientes mesmo, outro dia eu vi a necessidade de uma paciente e aí eu falei assim: "eu posso tentar plantar uma sementinha, né,</p>			
--	--	--	---	--	--	--

			<p>e de repente, né, sei lá, servir como um gatilho pra... pra... pra poder fazer o bem, né, tão quanto um dia fizeram por mim", né? Então é uma coisa que eu não tenho receio de falar, nem da... nem da psicologia e nem da psiquiatria, né? Quando... e quando eu comentei também com paciente esses dias, né, que eu já vinha, né, num... em períodos de ansiedade muito grande, né? E então é uma coisa que eu não tenho receio de falar para ninguém.</p>			
						[D] Então essa pergunta é: como você avalia a

					<p>efetividade do processo terapêutico no seu dia a dia?</p> <p>[P5] Olha eu, eu percebi assim uma boa melhora. Não só eu quanto, assim, pessoas muito próximas, né? Uma, até uma amiga muito próxima a minha, né, falou que realmente ela conseguia já perceber uma mudança, né? E... e é uma coisa que eu que eu posso falar aqui né pra contribuir para ser mais específico, né, no trabalho de vocês, da senhora no caso né, não teria problema de entrar no mérito de fazer uma explicação mais detalhada, mas uma das coisas que eu aprendi muita na terapia é o olhar para dentro, né, olhar para mim que eu tinha um olhar muito, muito para fora, né? E então assim, a minha balança ela tava desequilibrada e hoje eu consigo me perceber, hoje eu consigo me respeitar, hoje eu consigo impor limites, hoje eu consigo... dizer não, hoje eu consigo respeitar o meu corpo, né? São coisas que antigamente eu... eu não conseguia.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>Devido ao meu olhar mais para fora, né? E então são coisas que eu consegui, né, e através da sua ajuda eu con, eu consegui a... estou conseguindo, né, tentar manter essa balança um pouco mais equilibrada e... Então assim eu vejo que assim para o meu dia a dia tem feito muita diferença.</p>	
				<p>[D] Ah, bacana. E vamos agora aqui para última pergunta, P5: o que você diria hoje após vivenciar e compreender melhor o processo de psicoterapia sobre os estigmas que acompanham este processo?</p> <p>[P5] Em relação assim... Como assim? Eu não entendi direito a pergunta...</p> <p>[D] Tá. Você já vivenciou o processo de psicoterapia. Foi sua primeira vez, você iniciou psicoterapia aqui no período da pandemia, né?</p> <p>[P5] Sim,</p>		

				<p>[D] Antes a gente tem uma visão de como é a psicoterapia, não é? E às vezes vem com alguns estigmas que são carregados, uma nuvem de informações que a gente tem.</p> <p>[P5] Sim.</p> <p>[D] Você vivenciou realmente como é o processo. O que você diria, né, como você diz... o que você diria hoje após compreender o processo de psicoterapia sobre estigmas que existem deste processo?</p> <p>[P5] Olha eu acho que... uma das coisas que... que você... eu acho que uma das coisas... eu acho que o principal aí... é você se permitir. Se permitir a querer ser ajudado, né?</p>		Opa! [[celular cai]]
--	--	--	--	--	--	----------------------

				<p>Então e... e eu acho que assim a gente acaba... isso eu nunca tive, né, mas muitas pessoas às vezes têm... preconceito, né? Ou às vezes.... Né? E na minha cabeça, assim, o que eu achava era assim: "nossa, mas eu vou ficar lá conversando, vou ficar falando da minha vida... eu vou ficar...", né? E eu falei "como que... como que é isso?" né? Então assim: é um... um bate-papo com uma, uma pessoa que você nunca viu, né? E como que isso aí? Como que vai... Como que isso acontece né?</p>		<p>[D] Opa. [P5] Opa, desculpa. [Risos] [D] Imagina... [P5] Foi o celular...</p>
					<p>Mas assim eu acho que quando você tá diante de um</p>	

					<p>profissional, não é desmerecendo ninguém, né, mas assim, eu nunca tive... eu nunca tive... feito terapia nenhuma né? Mas assim, mas quando eu me vi lá no hospital, né, totalmente vulnerável inseguro, com medo... E quando eu saí da UTI, que eu fui para semi-UTI, que aí eu fiquei com umas... eu fiquei com umas... umas fantasias, né, umas coisas, uns pensamentos negativos... [[falha no vídeo]] ... [aí no hospital] ele tem não tem todas as especialidades, né? Tem o nutricionista, tem o fonoaudiólogo, tem o fisioterapeuta, o médico, o enfermeiro... [[falha no vídeo]] e o psicólogo também, né? E aí eu pedi para, para que fosse um psicólogo lá que eu precisava conversar, né? E aí me apareceu uma psicóloga lá novinha-novinha-novinha, sabe? Acho que devia ser uma psicóloga assim tipo, eu</p>	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>acho que ela devia ser recém-formada... Então assim, acho que não tinha uma, uma bagagem, né? Então ficou assim uma coisa muito superficial, uma coisa muito assim, que quer - ainda aí, assim em relação entre os estigmas, esses preconceitos, né, esses bloqueios, né, esses, esses achismos nossos, esses... às vezes essa resistência, né [[Falha no vídeo]] que às vezes a gente tem uma certa que assim a gente fica assim pensando, né... Falei: "ah, será que terapia então é isso?" Porque assim, a terapeuta é ela era tão novinha, mas tão assim, sabe, tava assim imatura, nova, não tinha uma bagagem... [[falha no vídeo]] Então assim me veio esse questionamento, né? "Nossa, mas, se terapia for isso ...então não... sei lá...". Aí você continua com aquele preconceito. Porque, sei lá né? "Aí, será que legal, será que não é legal...". Mas</p>	
--	--	--	--	--	---	--

	<p>E como eu falei, né, a pandemia ela acabou</p>			<p>E... mas eu acho que assim, do modo geral, né, eu acho que é uma coisa que todo mundo deveria fazer... Então é uma coisa que eu acho que todo mundo precisa fazer.</p>	<p>[[falha no vídeo]] eu consegui perceber a diferença, né, a diferença do seu profissionalismo, não é, o que eu te falando, não desmerecendo o outro profissional, mas assim, da sua bagagem, da sua experiência e do seu conduzir, né? Então assim, e aí acaba as coisas elas acabam fluindo, né? Então assim aquilo que você pensa, assim como que eu vou fazer, né? É igual assim, né? "Ai, eu vou... eu vou..." – [[Tela fica preta]] Ai, a minha bateria tá acabando - tudo que você vai fazer pela primeira vez, né? Você fica sempre assim, né: "Como que eu vou me sair? Né?"</p>	
--	---	--	--	---	--	--

	<p>me ajudando no sentido de eu realmente, devido a toda contextualização de todo o cenário que eu que eu estava, então acabou sendo um bom empurrão para que realmente eu falasse não agora chegou a hora, né, de eu procurar um profissional e fazer e fazer minhas sessões de terapia.</p>				<p>Uma coisa que eu fiquei, eu estou supersatisfeito, né, e pretendo continuar fazendo.</p> <p>[D] Ai que bom, P5. E até agora para fechar, né, gostaria de te perguntar então no seu caso, na pandemia, e a psicoterapia foi um processo produtivo?</p> <p>[P5] Sim. Sim muito produtivo.</p>	
						<p>[D] Bacana P5. Te agradeço a participação mais uma vez, tá? Eu vou parar aqui a gravação. Só me dá um minutinho tá bom? Deixa eu parar aqui.</p> <p>[P5] Eu que agradeço.</p> <p>>> Fim da gravação</p>

