

## CAPÍTULO 6

### COMO O SENSO COMUM CONCEBE A PSICOLOGIA? RELATO DE CASO DE PROJETO EXTENSIONISTA

**Prof. Dr. Itamar Luís Gelain**

Doutor em Filosofia pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Professor na Escola de Direito e Humanidades do Centro Universitário - Católica de Santa Catarina - CATÓLICA SC.

**Prof. Me. Mariane de Souza Cardoso**

Psicóloga. Mestre em Engenharia de Produção (pesquisa sobre saúde mental e trabalho), pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Coordenadora do Curso de Psicologia e do Serviço de Orientação Universitária – SOU, do Centro Universitário - Católica de Santa Catarina em Joinville e Jaraguá do Sul.

---

#### RESUMO

Este projeto extensionista tem por intuito compreender como a Psicologia e a atuação do psicólogo são concebidas pelo senso comum, neste caso, os estudantes do Ensino Médio da Escola de Educação Básica Engenheiro Annes Gualberto de Joinville SC. Ademais, o projeto busca desmistificar os rótulos que a sociedade impõe, proporcionando um contato mais saudável com a Psicologia, a qual pode oferecer um suporte valioso para a saúde mental das pessoas. Por meio de um questionário (com perguntas abertas e fechadas) feito no *Google Forms*, levantou-se um diagnóstico, a partir do qual foi possível propor oficinas que esclarecessem, de modo mais acurado, acerca da natureza da Psicologia, bem como das áreas de atuação do psicólogo. Além disso, também os dados colhidos no questionário apontaram a ansiedade e o autoconhecimento como os temas de mais interesse dos estudantes, a partir dos quais foi possível mobilizar oficinas. Assim, o projeto obteve como resultado a disseminação de informações assertivas sobre a Psicologia como ciência e profissão para os estudantes secundaristas, bem como o compartilhamento de formas de como essa ciência poderia ajudá-los na fase da vida em que se encontram de uma maneira prática e acessível.

**Palavras-Chave:** Psicologia. Senso comum. Atenção plena. Saúde mental.

#### INTRODUÇÃO

Este projeto tem por objetivo investigar como o senso comum (alunos do Ensino Médio de Joinville) concebe a psicologia e a atuação do psicólogo. A partir de um diagnóstico, levantado via questionário aplicado, foi proposta,

por meio de oficinas, uma intervenção (intervir por meio da palavra sobre a realidade conceitual) que esclarecesse acerca da natureza da psicologia, bem como das áreas de atuação do psicólogo, e ainda, quem “precisa ou pode” ir ao psicólogo.

Este projeto coloca-se como relevante à medida que a psicologia é um campo do saber que contribui significativamente para a sociedade, e a falta de conhecimento sobre essa área pode gerar pré-conceitos ou pré-juízos, os quais afastam as pessoas de um contato genuíno com a Psicologia, sendo que tal contato poderia ser proveitoso e útil para a saúde mental de todos. Por um lado, os estudantes do Curso de Psicologia da Católica SC teriam a oportunidade de conhecer como um determinado grupo da sociedade concebe a Psicologia e quais são os principais fatores que precisam ser enfrentados para que a Psicologia possa ganhar mais espaço na sociedade e beneficiar mais pessoas. Por outro lado, os estudantes do Ensino Médio teriam a oportunidade de aprofundar o conhecimento acerca da Psicologia, da atuação do psicólogo e quem precisa de ajuda psicológica.

A sociedade, de um modo geral, ainda tende a rotular a Psicologia como uma demanda para apenas um determinado perfil de pessoas. O tabu, o preconceito e a vergonha, na maioria das vezes, inibem as pessoas de procurarem ajuda junto a um psicólogo. O conhecimento é a ferramenta que pode dissipar os grilhões da ignorância, e a ação em conjunto é o caminho que pode promover a autonomia e a possibilidade de superação dos problemas.

## **A PSICOLOGIA E O SENSO COMUM**

O senso comum pode ser entendido como a soma dos saberes do cotidiano, o qual é formado a partir de hábitos, crenças, pré-conceitos e tradições. O termo é utilizado para explicar as interpretações feitas pelas pessoas a partir da sua experiência e realidade, porém, sem estudos prévios ou provas científicas.

Previamente, podemos dizer que a psicologia do senso comum se refere a crenças e suposições sobre o comportamento humano que não são baseadas em evidências científicas ou pesquisas. Essas crenças, geralmente, baseiam-se em experiências pessoais, normas culturais e estereótipos. Deste modo, entende-se por senso comum um tipo de pensamento que não foi metodicamente avaliado, ou que não tenha sido testado. O conhecimento de senso comum é algo muito presente na vida das pessoas, em nosso cotidiano e é passado de geração em geração (Bock, 2008).

Ouvimos com frequência o termo psicologia e até mesmo a expressão que alerta que “de psicólogo e de louco todo mundo tem um pouco”, um dito popular que nos parece servir perfeitamente aqui, pois assinala que as pessoas, em geral, têm a sua psicologia. Para Bock (2008), o termo psicologia é usado em nosso cotidiano e propõe vários sentidos. Os

exemplos, a seguir, ilustram mais a respeito de como a psicologia é aplicada ao cotidiano. Quando falamos do poder de persuasão do vendedor, dizemos que ele usa da psicologia para vender o seu produto. Quando procuramos aquele amigo que está sempre disposto a ouvir nossos problemas, normalmente, dizemos que ele usa da psicologia para entender as nossas demandas pessoais.

Certamente, essa psicologia dos exemplos que mencionamos não é a Psicologia dos psicólogos, mas sim a que denominamos psicologia do senso comum. Entretanto, ressalta-se que normalmente tem-se aí um determinante, mesmo que pouco, do conhecimento da Psicologia Científica, fato que permite explicar ou entender os problemas cotidianos do ponto de vista psicológico.

Porém, isso não significa que o conhecimento popular, formulado pelo senso comum, sempre estará errado. Ele tem o seu valor. Existem, por exemplo, técnicas medicinais antigas baseadas na sabedoria popular, que são válidas por sua eficiência e aplicabilidade. Visto que aprendemos a pensar dentro de uma cultura, cada sociedade possui o seu estoque de conhecimento popular que permite resolver os seus problemas. Trata-se de uma cultura que é constituída também por um conjunto de crenças cognitivas as quais evidenciam, por exemplo: se uma pessoa é ou não inteligente; se aprende bem ou mal; se há na vida uma idade para aprender; se é mais importante aprender ou ter uma boa memória.

Sternberg (2000) atribui ao senso comum esclarecido o estatuto de “inteligência prática”, considerando tratar-se de uma mais valia considerável na resolução dos problemas do dia a dia para uma pessoa. O autor também evidencia que mais de dois terços da variância no desempenho de uma profissão não dependem dos resultados obtidos em testes convencionais de inteligência.

Sobre a especificidade da psicologia científica, sabe-se que a relação entre psicologia científica e senso comum varia conforme a área da psicologia a ser considerada. Há áreas da psicologia em relação às quais o senso comum pouco ou nada tem a dizer como a neurofisiologia e a psicologia cognitiva experimental. Nestas áreas, o que o senso comum poderia dizer sobre os efeitos da fisiologia ou da psicologia cognitiva experimental? São áreas que pela sua natureza apresentam poucos contatos com o senso comum em virtude de se apoiarem em experiências científicas cuja validade pode e deve ser mensurada.

Sobre o senso comum e o conhecimento da realidade, pode-se dizer que é no cotidiano que as coisas realmente acontecem e que a vida flui. Segundo Bock (2008), é no cotidiano que nos sentimos vivos e que sentimos a realidade. Contudo, quando fazemos ciência, baseamo-nos na realidade cotidiana e pensamos sobre ela, mas também nos afastamos dela para refletir e conhecer além das aparências, além do cotidiano.

Ocorre que mesmo o mais especializado dos cientistas, quando sai de seu laboratório, está submetido à dinâmica do cotidiano, que cria suas

próprias “teorias” a partir das teorias científicas, seja como forma de simplificá-las para o uso no dia a dia, ou como sua maneira específica para a interpretação dos fatos, a despeito das considerações feitas pela ciência. Todos nós — estudantes, psicólogos, filósofos, físicos, artistas, operários, teólogos — vivemos a maior parte do tempo esse cotidiano e as suas teorias, isto é, aceitamos as regras do seu jogo e convivemos socialmente conforme a cultura e estímulos que recebemos provenientes desta cultura (Bock, 2008).

Deste modo, observamos que, na produção do conhecimento de senso comum, percorre-se um caminho que vai do hábito à tradição, a qual, quando estabelecida, passa de geração para geração. Assim, aprendemos com nossos pais a conduzir algumas demandas da vida, a fazer um eletrodoméstico funcionar, a plantar alimentos na época e de maneira correta, a conquistar e preservar o bom relacionamento interpessoal com as pessoas que desejamos e assim por diante. Logo, de modo natural, na incrível tentativa de facilitar o cotidiano, que o senso comum produz suas próprias “teorias” nem sempre válidas ou as melhores.

Convém ressaltar que esse conhecimento do senso comum apropria-se, de uma maneira muito singular, de conhecimentos produzidos por várias áreas do saber humano. O senso comum mistura e recicla esses outros saberes, muito mais especializados, e os reduz a um tipo de teoria simplificada, produzindo uma determinada visão de mundo, o que requer um certo cuidado, pois junto disso, como vimos na introdução deste texto, pode haver um viés nesta visão de mundo, o qual engloba tabus e preconceitos.

Como se sabe, muitas pessoas demonstram receio em buscar a ajuda profissional para lidar com suas dificuldades e sofrimentos, talvez porque em algum momento ouviram falar ou entenderam que a ajuda do psicólogo era somente para doentes mentais ou até mesmo, como dizemos popularmente, que a “psicologia é para os loucos”. Por isso, a importância do conhecimento sobre o que a psicologia realmente proporciona para as pessoas. Mesmo isso não sendo uma total verdade, pois a área de atuação do psicólogo é vasta, o fato é que esse tipo de pensamento fez com que a psicoterapia, por exemplo, virasse um tabu em nossa sociedade.

## **METODOLOGIA**

A realização do projeto foi estruturada em três etapas. Na primeira etapa, foi priorizada uma oficina sobre o tema, “O Ser Humano e a Psicologia”, a qual contou com um debate sobre a psicologia na perspectiva do senso comum e da ciência, bem como sobre a influência das redes sociais na atual condição do ser humano e suas principais mazelas psicológicas.

Em um momento posterior, os acadêmicos elaboraram um questionário via *Google Forms*, levando em conta o contexto em torno do conhecimento sobre a Psicologia, a atuação do psicólogo e as principais demandas do ser humano contemporâneo, o qual foi aplicado aos estudantes secundaristas da E. E. B. Eng. Annes Gualberto.

Uma vez aplicado o questionário, os acadêmicos fizeram a tabulação e análise dos dados. Foi constatado que os temas ansiedade e autoconhecimento foram frequentemente mencionados e acionados tanto no questionário com questão livre como no seminário realizado juntamente com os estudantes secundaristas. Portanto, optou-se em produzir duas oficinas que desenvolveram as duas temáticas citadas, priorizando um diálogo franco, bem como técnicas que poderiam auxiliar e favorecer as pessoas em momentos particulares de suas vidas. Ademais, as duas oficinas partiram de um diálogo que buscou colocar em evidência a natureza da psicologia e a atuação do psicólogo e sua importância para a sociedade.

## **ATIVIDADES E RESULTADOS**

A primeira oficina, cujo tema foi “O Ser Humano e a Psicologia”, buscou proporcionar um espaço de diálogo e debate sobre a natureza da Psicologia, acerca de quem é o psicólogo e, em tese, aquele que precisa de ajuda psicológica. Além disso, foi priorizado um debate que partiu de um resgate das várias concepções de ser humano, partindo dos gregos, para os quais o ser humano é um animal social e político (Aristóteles, 1979), passando, na sequência, pelos medievais, os quais entendem que “o ser humano não se basta sozinho, não consegue se pensar sem algo que o eternize” (Betiato, 2010, p. 20). Dando prosseguimento, o debate foi sobre os modernos, cuja concepção marca uma ruptura com os dois primeiros períodos, assinalando que “o homem é o lobo do próprio homem” (Hobbes, 1983) e este se define pelo seu individualismo e egoísmo, como sugeriu Maquiavel (2008). Por fim, no contexto contemporâneo, foi explicitado o caráter bio-psico-social do ser humano (Rodrigues, 2010).

Além disso, foi colocado em evidência como as redes sociais afetam as vidas humanas no século XXI e como o algoritmo, altamente viciante presente nas grandes redes, pode distorcer a autoimagem, diminuir a autoestima e causar um vício compulsório em todos os usuários. Para ilustrar tal fato, foi utilizada parte do famigerado documentário: *O dilema das redes*. Para complementar esse debate, foi acrescentada a ideia de modernidade líquida e amor líquido desenvolvido por Zygmunt Bauman (2001; 2019), bem como a questão da psicopolítica e as formas de poder debatidas por Byung-Chul Han (2015; 2020).

Ao final da intervenção, depois de todo esse arcabouço teórico, foi proposta uma dinâmica. Um acadêmico enchia um balão à medida que os alunos, devidamente orientados, diziam algumas palavras que retratavam possíveis problemas que eles enfrentavam em suas vidas, tanto no âmbito familiar como escolar ou social. O objetivo era chegar ao ponto de o balão estourar, para então refletir acerca do quanto pode ser maléfico para a saúde mental das pessoas acumular sofrimento sem buscar ajuda especializada ou ao menos ter a possibilidade de dividir isso com alguém. Nesse ponto, foi salientado o quanto a psicologia, a partir das suas especialidades, pode

contribuir com as pessoas nas suas mais variadas demandas particulares de ordem psicológica.

Em uma segunda etapa, os acadêmicos foram convidados a elaborar um questionário via *Google Forms* levando em conta o contexto em torno do conhecimento sobre a Psicologia, a atuação do psicólogo e as principais demandas do ser humano no contexto contemporâneo. O questionário tinha como finalidade identificar os temas de interesse dos estudantes, tendo em vista suas demandas pessoais, para posteriormente serem trabalhadas na última oficina. As respostas dos questionários apontaram para o tema da ansiedade e do autoconhecimento como as principais questões de interesse dos estudantes.

A última intervenção, portanto, tinha a tarefa de ofertar uma oficina sobre o tema da ansiedade e do autoconhecimento, tendo sempre como pano de fundo a natureza da psicologia e a atuação do psicólogo. Além disso, foi explicitada a definição de ansiedade, bem como explicados os fatores que colaboram para o seu advento. Além disso, foi tornada conhecida a diferença entre a ansiedade e o transtorno de ansiedade, dentre outros conceitos interligados ao tema.

Iniciou-se a intervenção com a dinâmica do fio. O objetivo era passar o fio entre os alunos, de maneira a criar um emaranhado de fios, representando como nossos afazeres e nossos problemas juntam-se em uma grande “bola de neve”, tornando-nos mais ansiosos e com pouca perspectiva de por onde começar a resolver. Em seguida, foi sublinhado o papel da organização nesse contexto, de tal forma que, puxando de um ponto específico, é possível começar a desenrolar o nó de uma tarefa aparentemente complexa, difícil ou, por vezes, impossível.

Após a dinâmica do fio, foi explanado sobre os benefícios e a utilidade de desenvolver um planejamento semanal pessoal, a fim de se manter ciente das tarefas a serem realizadas, evitando procrastinar ações, diminuindo, assim, a ansiedade no processo. Foi desenvolvido também com os alunos o preenchimento dos seus próprios *planners*, e como estes poderiam ser utilizados para o seu bem-estar cotidianamente.

Logo em seguida, foi trabalhado o *mindfulness* (atenção plena), que é definido “como uma forma específica de atenção plena – concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. Concentrar-se no momento atual significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com lembranças ou com pensamentos sobre o futuro” (Vandenbergue; Sousa, 2006). Tendo em conta que “as pessoas funcionam muito num modo que o autor chama de piloto automático, a intenção da prática de *mindfulness* seria exatamente trazer a atenção plena para a ação no momento atual” (Vandenbergue; Sousa, 2006).

Nessa atividade, portanto, apresentaram-se os benefícios da atenção plena para trazer as pessoas ao “aqui e agora”, tirando o foco assim do pensamento no futuro e tentando desligar o “piloto automático”. Ademais, foi explicado que essa prática pode ser feita em qualquer lugar: no momento da

alimentação, no banho ou até mesmo nos momentos de estudo. Foram sugeridos os seguintes passos para a realização da técnica da atenção plena (*mindfulness*): 1) Escolha um local confortável e agradável; 2) Preste atenção no seu corpo e no que você está pensando; 3) Busque controlar o ritmo da respiração; 4) Deixe as distrações passarem, sem as julgar. Uma vez perdendo o foco, ignore e retome o estado de atenção; 5) Retenha a atenção pelo menos por 5 minutos. Depois, volte ao estado de atenção natural, observando as sensações do corpo. Repita quantas vezes achar necessário. Não tem contraindicação e nem efeitos colaterais. Pode usar à vontade.

Por fim, deixamos para a escola um banner informativo contendo as técnicas desenvolvidas na oficina, bem como indicação de lugares que poderiam ser acessados pelos alunos diante de demandas pessoais: clínica escola do Centro Universitário - Católica de Santa Catarina e seus serviços, a linha de atenção à vida (CVV), o programa Movimenta Joinville, que é oferecido pela prefeitura, etc. Esse banner permanece exposto no pátio interno da Escola.

Enfim, o projeto extensionista foi desenvolvido visando apresentar aos alunos uma visão crítica do mundo contemporâneo, abrindo espaço para eles contarem suas demandas e suas necessidades, para que, enfim, pudéssemos promover oficinas que possibilitassem melhorar a sua qualidade de vida e dissipar preconceitos e tabus, muitas vezes, perpetuado pelo senso comum. As oficinas foram muito exitosas à medida que proporcionaram aos estudantes práticas e atividades que contribuíram para o conhecimento pessoal, bem como para armá-los cognitivamente e psicologicamente, ainda que de modo muito incipiente, para enfrentar a ansiedade, mal que afeta a nossa sociedade. Destacou-se que o autoconhecimento é fundamental para buscar soluções para as nossas demandas psicológicas pessoais.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Os estudantes secundaristas compreenderam, de maneira muito mais apropriada, no que consiste a Psicologia e de como esta ciência é essencial para a saúde mental das pessoas, num mundo altamente volátil e conectado. Além disso, o conhecimento sobre a natureza da Psicologia e a atuação do psicólogo despertou em muitos estudantes o desejo de procurar ajuda junto a um profissional da Psicologia. Em outros casos, sentiram-se encorajados a falar um pouco mais sobre si mesmos, reconhecendo que o autoconhecimento é indispensável para tratar da saúde mental.

Enfim, o projeto ofereceu aos estudantes o conhecimento como passaporte para enfrentar os tabus, os preconceitos e facultar novas oportunidades para interpretar a vida e suas demandas diárias. Foram encorajados a não sucumbirem diante do medo ou receio de serem julgados por buscarem ajuda junto a um profissional da psicologia. Realmente, a pior situação é quando o indivíduo precisa do tratamento e da ajuda de um

psicólogo, mas não a procura, devido ao preconceito e aos julgamentos da sociedade.

O projeto Extensionista do Curso de Psicologia da Católica SC cumpriu seu objetivo à medida que viabilizou informações e conhecimentos sobre a relevância da Psicologia e disponibilizou um espaço saudável para o questionamento e a revisão de crenças do senso comum, as quais, por vezes, impedem um contato genuíno com a Psicologia. É sabido que muito ainda se tem por fazer, mas o primeiro passo já foi dado.

## REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. Tradução de Leonel Vallandro e Gerd Bornheim. São Paulo: Abril Cultural, 1979.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Editora Zahar, 2001.

BETIATO, Maria Antônio. **Religião e religiosidade ontem e hoje**. In: ROSSI, Luiz Alexandre Solano; KUZMA, Cesar. *Cultura, religião e sociedade*. Um diálogo entre diferentes saberes. Curitiba: Champagnat, 2010.

BOCK, Ana M. B.; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de L. T. **Psicologia: Uma introdução à psicologia**. São Paulo: Saraiva, 2008.

BORGES, Evandro. **Psicologia Positiva**. Joinville: Clube de Autores, 2017.

CENTRO UNIVERSITÁRIO – CATÓLICA DE SANTA CATARINA. **Projeto Pedagógico do Curso Superior de Bacharelado em Psicologia**. Joinville, 2019.

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. **Resolução nº 7, de 18 de dezembro de 2018**. Estabelece as Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira e regimenta o disposto na Meta 12.7 da Lei nº 13.005/2014, que aprova o Plano Nacional de Educação - PNE 2014-2024 e dá outras providências. Disponível em: <https://abmes.org.br/arquivos/legislacoes/Resol7cne.pdf>. Acesso em: 08 jun. 2023

HAN, Byung-Chul. **Psicopolítica**. O neoliberalismo e as novas técnicas de poder. Belo Horizonte: Âyiné, 2020.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

HOBBS, Thomas. **Leviatã**. São Paulo: Abril Cultural, 1983.

MAQUIAVEL, Nicolau. **O Príncipe**. Tradução de Cândida de Sampaio Bastos. São Paulo: DPL, 2008.

ORLOWSKI, Jeff. **O dilema das redes**. Documentário. Estados Unidos, 2020, 89 minutos.

RODRIGUES, Sérgio Barbosa. Desvendando o sentido e a finalidade da vida. In: ROSSI, Luiz Alexandre Solano; KUZMA, Cesar. **Cultura, religião e sociedade**. Um diálogo entre diferentes saberes. Curitiba: Champagnat, 2010.

SCHULTZ, Duane P.; SCHULTZ, Sydney Ellen. **História da psicologia moderna**. Tradução de Priscilla Rodrigues Lopes. São Paulo: Cengage, 2019.

STERNBERG, Robert J. **Psicologia Cognitiva**. Tradução de Maria Regina Borges Osório. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

VANDERBERGUE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, vol.2, n.1, 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso). Acesso: 20 fev. 2024.