



## MOMENTO “COMO VAI VOCÊ?”: ESCUTA TERAPÊUTICA PRATICADA PELO GRUPO PET DE ENGENHARIA SANITÁRIA E AMBIENTAL DA UFBA

“HOW ARE YOU?” MOMENT: THERAPEUTIC LISTENING PRACTICED BY THE PET E&A GROUP

Ana Mary Oliveira de Souza ([ana.mary@ufba.br](mailto:ana.mary@ufba.br));  
Fabio Ribeiro de Oliveira ([fabio.ribeiro@ufba.br](mailto:fabio.ribeiro@ufba.br)).  
Universidade Federal da Bahia

Fabio Ribeiro de Oliveira  
[fabio.ribeiro@ufba.br](mailto:fabio.ribeiro@ufba.br)  
Universidade Federal da Bahia

Artigo

### Resumo:

Este trabalho investiga a importância e a efetividade do momento de escuta terapêutica “Como vai você?” no grupo PET de Engenharia Sanitária e Ambiental da Universidade Federal da Bahia. A metodologia envolveu um questionário semiestruturado aplicado a doze integrantes ou egressos do grupo. Os resultados indicam que esse momento proporciona leveza, reflexão e acolhimento, além de ser reconhecido como espaço de confiança e descarga emocional, onde conflitos podem ser discutidos de maneira segura.

**Palavras-chave:** Escuta ativa; Engenharia sanitária e ambiental; Roda de conversa.

### Abstract:

This study investigates the importance and effectiveness of the therapeutic listening moment “How are you?” in the PET group of Environmental and Sanitary Engineering at the Federal University of Bahia. The methodology involved a semi-structured questionnaire applied to twelve members or alumni of the group. The results indicate that this moment provides lightness, reflection, and welcome, as well as being recognized as a space of trust and emotional release, where conflicts can be discussed safely.

**Keywords:** Active listening; Sanitary and environmental engineering; Conversation wheel.

## 1. Introdução

O momento “Como vai você?” surgiu durante as discussões dentro dos grupos de trabalho que ocorreram no XV Encontro Baiano dos Grupos do Programa de Educação Tutorial (EBAPET), evento ocorrido no primeiro semestre de 2021. Os grupos PET da Bahia, preocupados com a maneira como o período pandêmico estava interferindo na interação, sugeriram criar um momento de “escuta sensível coletiva” nas reuniões semanais, guiados pela frase “Como vai você e/ou como podemos te ajudar?”. Ideia que conversa com o conceito de Escuta Terapêutica, definida como um método de resposta que incentiva uma melhor comunicação e uma maior clareza na compreensão dos problemas. A escuta pode minimizar as angústias e diminuir o sofrimento, pois o diálogo induz a autorreflexão e através da escuta é possível produzir atos, ações, procedimentos e cuidados com os quais pode se chegar à cura/cuidado que repercute em modo qualificado de se levar a vida (Souza, et al, 2019; Mesquita, et al, 2014).

O Programa de Educação Tutorial de Engenharia Sanitária e Ambiental da Universidade Federal da Bahia passou a adotar tal momento de escuta quinzenalmente em parte das reuniões do grupo. Arantes (2012, p. 94) aponta que para escutar é preciso “uma economia dos gestos e palavras, um silêncio ativo e um certo recolhimento”, de maneira análoga, no momento “Como vai você?” um integrante se expressa enquanto os outros realizam uma escuta atenta e ativa, de forma a posteriormente trocarem experiências e sentimentos do grupo. Tal prática oferece um momento de cuidado mútuo, o que fortalece o sentimento de grupo.

Participar de grupos como o PET pode ajudar os indivíduos a quebrar barreiras criadas por sentimentos de solidão e isolamento, em especial, pela possibilidade de receberem sugestões construtivas de outras pessoas que passaram ou estão passando por situações semelhantes, além de promover o autoconhecimento e a analisar seus próprios sentimentos e comportamentos, ouvir e ser ouvido, interagir com foco no crescimento pessoal e a realizar mudanças para melhorar sua qualidade de vida (Santos, 2012). Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é investigar a importância, essencialidade e efetividade do momento “Como vai você?” como escuta terapêutica dentro do grupo PET ESA.

## 2. Metodologia

Após uma revisão da literatura, a pesquisa contou com a coleta de dados por meio de um questionário semiestruturado, onde foram feitas quatro perguntas de múltipla escolha e uma pergunta aberta (Quadro 1) a doze integrantes ou egressos do grupo PET ESA e que já participaram do momento “Como vai você?”. Os participantes não foram identificados, prezando pela

confidencialidade. Posteriormente os dados foram analisados quantitativamente, e as respostas qualitativas submetidas às análises de conteúdo.

#### Quadro 1 – Perguntas sobre o momento “como vai você?”

1° Pergunta	O "Como vai você?" proporciona um momento de desabafo, reflexão e/ou alívio emocional?
2° Pergunta	O momento de escuta e fala do "Como vai você?" Dá ferramentas para que você seja o agente de sua própria mudança e ou melhora?
3° Pergunta	Durante algum dos momentos de compartilhamento no "Como vai você?" a escuta atenta dos bolsistas e feedbacks proporcionaram melhoria em algum aspecto da sua vida?
4° Pergunta	Quão importante na sua opinião é o momento do "Como vai você?"
5° Pergunta	Espaço destinado para relatos de experiências trazidas pelo momento “Como vai você?” no PET ESA.

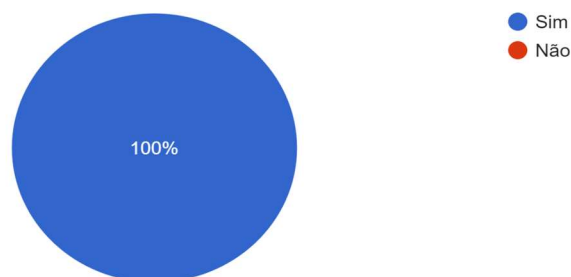
Fonte: Autoria própria (2023).

### 3. Resultados e discussões

A maioria dos participantes são do sexo feminino (83,3%) e a minoria são do sexo masculino (16,7%). Destes 58,5% estavam ativos no grupo e 41,7% não. Partindo da pergunta: o "como vai você?" proporciona um momento de desabafo, reflexão e /ou alívio emocional? Diante da soma das respostas é possível observar que todos os participantes afirmaram que sim, o “como vai você?” proporciona. A figura 1 apresenta o resultado.

Figura 1 – Entrevista: momento “como vai você?”: escuta terapêutica praticada pelo grupo PET ESA

O "como vai você?" proporcionava um momento de desabafo, reflexão e /ou alívio emocional?  
12 respostas



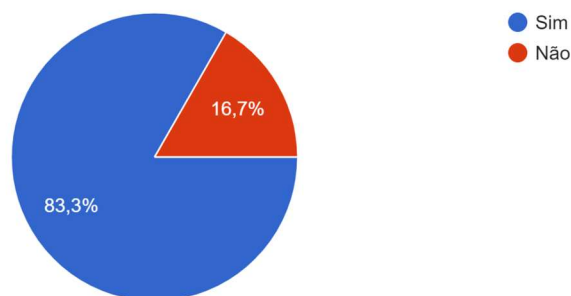
Fonte: Autoria própria (2023).

A figura 2 registra que 83,3% dos participantes concordam que o momento de escuta e fala do "como vai você?", dá ferramentas para que eles(as) sejam o agente de sua própria mudança e ou melhora, indica também que 16,7% não concorda com esta afirmação.

**Figura 2 – Entrevista: momento “como vai você?”: escuta terapêutica praticada pelo grupo PET  
ESA**

O momento de escuta e fala do "como vai você?", te da ferramentas para que você seja o agente de sua própria mudança/melhora?

12 respostas



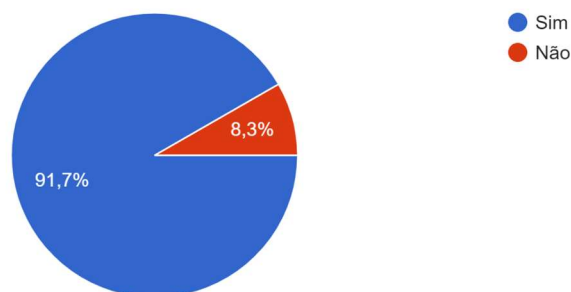
**Fonte:** Autoria própria (2023).

Quando perguntado se durante algum dos momentos de compartilhamento no "como vai você?" A escuta atenta dos petianos e feedbacks proporcionaram melhoria em algum aspecto da sua vida, a resposta obtida por 91,7% dos participantes foi "sim" e 8,3% dos entrevistados disseram que "não" (Figura 3).

**Figura 3 – Entrevista: momento “como vai você?”: escuta terapêutica praticada pelo grupo PET  
ESA**

Durante algum dos momento de compartilhamento no "como vai você?" a escuta atenta dos petianos e feedbacks proporcionam melhoria em algum aspecto da sua vida?

12 respostas



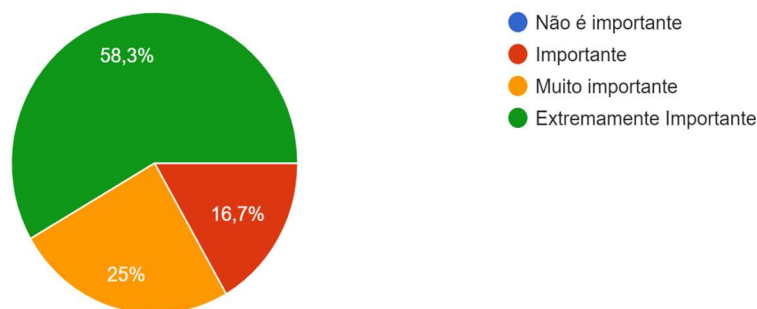
**Fonte:** Autoria própria (2023).

Na figura 4, foi questionado: "Quão importante na sua opinião é o momento do "como vai você?", 58,3% responderam que é “Extremamente importante”, 25% responderam que é “Muito importante”, 16,7% que é “Importante” e 0% responderam “Não importante”.

**Figura 4 – Entrevista: momento “como vai você?”: escuta terapêutica praticada pelo grupo PET ESA**

Quão importante na sua opinião é o momento do "como vai você?"

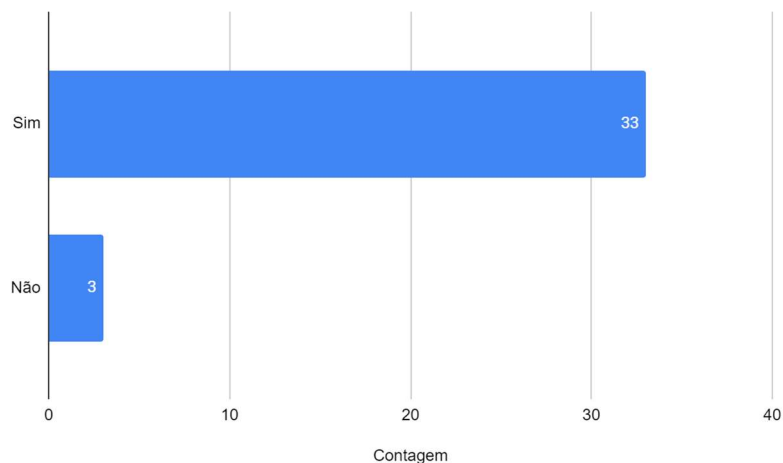
12 respostas



**Fonte:** Autoria própria (2023).

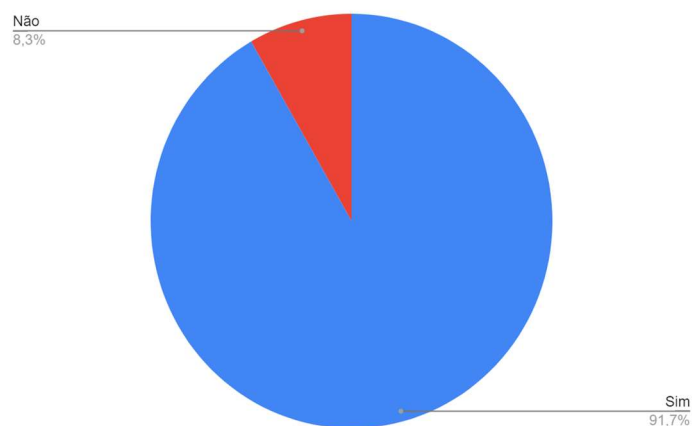
Diante dos resultados obtidos pelo formulário aplicado, é possível observar que o momento “como vai você?” É extremamente importante, essencial e efetivo para os petianos que fazem e fizeram parte do Programa Tutorial de Educação de Engenharia Sanitária e Ambiental, tendo em vista que na figura 4 nenhum dos participantes julgaram o “como vai você?” como não importante, ademais ao somar as respostas das figuras 1, 2 e 3 foi obtido 91,7% das respostas positivas. É possível observar respectivamente na figura 5 e 6 a quantidade total em números de “sim” e “não” e também a porcentagem dessas respostas.

**Figura 5 – Total em número de respostas positivas e negativas das figuras 1, 2 e 3**



Fonte: Autoria própria (2023).

Figura 6 – Porcentagem de respostas positivas e negativas das figuras 3, 4 e 5



Fonte: Autoria própria (2023).

A escuta utiliza da ferramenta terapêutica: empatia, ela consiste em um modo de comunicação entre pessoas que acontece independentemente da intenção consciente e permite que se estabeleça um tipo de troca subjetiva sem a intervenção da fala. Como consequência do impacto desta troca, podem ocorrer resultados positivos pois, quando a escuta é somada à liberdade de expressão, fortalece os laços vinculares, produz alívio e a sensação de resolutividade diante das demandas (Maynard, et al, 2014).

Diante do exposto é possível entender que o momento “como vai você?” é importante, essencial e efetivo pois proporcionou aos petianos um momento de leveza, alívio, reflexão, acolhimento, escuta, desabafo e aproximação, construção de confiança e expressão de sentimentos, como argumentado pelo referido autor e é relatado pelos participantes:

Participante 1: “A atividade foi de grande importância durante meu período no PET pois se iniciou da necessidade de demonstrarmos nossos sentimentos perante um momento de isolamento social. Para mim, foi muito importante na construção da confiança com os demais membros do grupo e a sensação de acolhimento.”

Participante 2: “É um momento que serve para aliviar um pouco o estresse que tanto a universidade quanto a sobrecarga de atividades podem causar, assim

como aproximar o grupo, fazendo com que as pessoas se conheçam um pouco melhor.”

Participante 3: “Gosto de compartilhar meus relatos no momento do “Como vai você?” Acho importante poder ter um espaço aberto na rotina para desabafar e expressar os sentimentos acerca da rotina, dos acontecimentos.”

Participante 4: “A minha experiência no como vai você tem sido incrível, eu gosto muito dos momentos. Virou rotina na minha vida esse momento de desabafo e escuta, quando acaba o momento me sinto melhor e mais leve em alguns aspectos. Foi uma ótima escolha proporcionar essa conversa diante de tantas atividades que temos que fazer durante o ano.”

Além disso, Furlan, et al, 2011, diz que ser ouvido implica em um movimento de ir ao encontro, acolher, dar contorno, significação e sentido. Não ser ouvido coloca o outro em angústia, em um vazio que desampara, em um “não-lugar” e é possível observar que grande parte dos participantes se sentem amparados, pertencentes a um lugar e acolhidos tendo em vista que escutar implica acolher, pelos resultados perceberam que os participantes reconhecem o grupo como espaço de ajuda, em que todos podem participar com pedidos ou sugestões para resolução de conflitos, isso é possível observar na fala dos participantes:

Participante 5: “Em muitos momentos quando estava triste e abalada com situações que estavam ocorrendo em minha vida o “como vai você?” Assumi um papel importante e essencial, ouvir meus colegas, ter um momento de fala me ajudava tanto que é de se impressionar. Às vezes eu nem sabia o que falar e quando era o meu momento de fala eu compartilhava coisa que eu nem sabia que estava dentro de mim, várias vezes só em falar como estava me sentido encontrei resposta para o que para mim não tinha resposta/solução.”

Participante 6: “Este momento dentro do PET surgiu como uma necessidade de trazer um momento principalmente de escuta ativa, onde não há julgamentos, nem apontamentos de dedo. Muitas vezes estamos passando por um momento difícil de nossas vidas e poucas pessoas sabem disso, com momentos como esse, temos a oportunidade de nos abirmos e o peso que carregamos fica mais leve. Nos tornamos mais empáticos! Muito feliz por ter vivenciado esses momentos no PET ESA, sem dúvida uma ação que permanecerá por muito tempo dentro do programa, pois nos torna pessoas mais humanas e sensíveis!”

Participante 7: “O momento proporcionava ao grupo um momento de reflexão, acolhimento e escuta. Através dele entendíamos as dores de cada petiano e assim ficava até mais fácil de lidar pois sabíamos o que real a pessoa estava passando. Em momento de sobrecarga de demandas do semestre era bom ter pessoas dispostas a ouvir e entender o que se estava passando!”

Participante 8: “O como vai você aconteceu poucas vezes quando eu estava no grupo mas sempre foi um momento muito reconfortante e prazeroso. Era muito bom poder falar sobre o que estava acontecendo comigo, especialmente

relacionado à faculdade, e também, de certa forma, saber que eu não era a única a passar por aquilo.”

Participante 9: “Esse momento por diversas vezes me proporcionou o alívio e a sensação de pertencimento e acolhimento necessários para seguir meu dia.”

Por fim, de acordo com os relatos dos participantes, é possível observar que, o momento “como vai você?” dentro do grupo PET ESA, assume um espaço de escuta, fala, acolhimento, confiança, conforto, segurança e descarga emocional. Respectivamente é possível encontrar os relatos dos participantes e a nuvem de palavras na Figura 7.

Participante 10: “Até o surgimento do “como vai você?”, nós não tínhamos no grupo um momento dedicado a compartilhar um pouco dos sentimentos e de como estávamos nos sentindo. Lembro muito bem como tudo começou: nós todos estávamos tendo que dar conta de muitas coisas ao mesmo tempo no grupo, demandas enormes e prazos apertados. Paralelamente a isto, algumas pessoas, e me incluo nisso, estavam passando por problemas pessoais e muito delicados. Lembro até de ter pedido um período de afastamento para poder dar conta de tudo, e o mesmo foi acolhido pelo grupo e pelo tutor, que sempre foi extremamente compreensível. E então, aconteceu um momento: ao iniciar uma reunião, a gente começou falando um pouco de como estávamos nos sentindo... E aquilo tudo durou a reunião inteira. Foi aí que percebemos o quão precisávamos daquilo, o quão a gente precisava compartilhar o que estava sentindo - e a importância de ver que o/a colega que estava ao nosso lado no dia a dia de trabalho, na verdade, estava passando por coisas que jamais saberíamos. Claro que eu não precisava que os meus colegas soubessem exatamente o que eu estava passando. Mas eu queria compartilhar, porque me sentia segura e lá no grupo eu construí um vínculo de confiança muito forte, então me sentia segura para desabafar. O PET ESA é, acima de tudo, a formação de um laço forte: a gente sempre tem que confiar no trabalho que o outro faz, e o outro também deverá confiar no nosso. E nesse processo, em que não estamos trabalhando sozinhos, estamos lidando com pessoas. Pessoas que enfrentam problemas, possuem sentimentos. E essa compreensão e espaço fortaleceram o ambiente de trabalho. E há algo bem importante nisso tudo. O momento do “como vai você?” Ensinou uma coisa fundamental: cada pessoa é única, cada pessoa possui sua perspectiva, e para cada pessoa você deve ter um olhar, sobretudo, humano. Se você nota que seu colega não está com um desempenho tão bom, você entende que pode haver um motivo pra isso, e que não está tão visível para você. Se o seu colega foi rude, ou se está muito quieto, não importa, se houve alguma ação diferente da qual você esperava, pode-se ter um motivo para que aquilo esteja acontecendo. E antes de você permanecer em uma postura mais defensiva, deverá ter cuidado, porque nunca sabemos o que o outro está passando.”

Participante 11: “Os momentos de fala e escuta durante o “Como vai você?” foram importantes não apenas para a exposição de alegrias e angústias, mas também para o fortalecimento da integração e empatia entre os integrantes do grupo.”

Participante 12: “A atividade como vai você foi extremamente importante, principalmente no período da pandemia, visto que os membros não estavam tendo contato presencialmente. O momento funcionava como forma de aproximar os membros, deixar a gente mais sensível à situação do outro, compartilhar frustrações e conquistas. “

**Figura 7 – Nuvem de palavras dos relatos dos participantes**





Fonte: Autoria própria (2023).

#### 4. Conclusão

Conclui-se que o momento “como vai você?” dentro do grupo PET ESA, assume um papel extremamente importante, essencial e efetivo, pois além de proporcionar aos petianos momentos de leveza, conforto, segurança e bem estar, também proporciona o fortalecimento de sentimento de grupo e de pertencimento.

#### Referências

- ARANTES, Esther Maria de Magalhães. Escutar. In: FONSECA, Tânia Mara Galli; NASCIMENTO, Maria Lívia do; MARASCHINI, Cleci (orgs.) **Pesquisar na diferença: um abecedário**. Porto Alegre: Sulina, 2012, p. 91-94.
- DE SOUZA, Suzy Anne Lopes; DA SILVEIRA, Lia Márcia Cruz. (Re) Conhecendo a escuta como recurso terapêutico no cuidado à saúde da mulher. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 19-42, 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2019000100002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2019000100002&lng=pt&nrm=iso). Acessos em: 02 fev. 2023.
- FURLAN, Valquíria; RIBEIRO, Sandra Fogaça Rosa. A escuta do psicoterapeuta em grupo com pessoas em sofrimento mental atendidas em Centro de Atenção Psicossocial (CAPS). **Vínculo**, v. 8, n. 1, p. 22-29, 2011. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-24902011000100005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902011000100005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 04 fev. 2023.
- MAYNART, Willams Henrique da Costa, ALBUQUERQUE, Maria Cícera dos Santos de; BRÊDA, Mércia Zeviani. A escuta qualificada e o acolhimento na atenção psicossocial. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 27, n. Acta paul. enferm., 2014 27(4), 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/GbQ3nnHqHpPTSzm8JX4Jdqf/abstract/?lang=pt#ModalHow>

MESQUITA, Ana Cláudia; CARVALHO, Emilia Campos de. A Escuta Terapêutica como estratégia de intervenção em saúde: uma revisão integrativa. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, p. 1127-1136, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reecusp/a/5WwTvQ5q7F6qvhBrDMLWBcG/?lang=pt#>. Acessos em: 02 fev. 2023.

SANTOS, Leidiene Ferreira et al. Fatores terapêuticos em grupo de suporte na perspectiva da coordenação e dos membros do grupo. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 25, p. 122-127, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/fXG8KYPMLsLwvvJnPLftLbw/?lang=pt#ModalHowcite>. Acesso em: 02 fev. 2023.