**O PAPEL DO PSICÓLOGO NO PROCESSO DE AUTOCONHECIMENTO DO INDIVÍDUO**

Hinys Gabrielly Araújo Morais[[1]](#footnote-1)

Urânia Costa de Medeiros Oliveira¹

Ágatha Aila Amábili de Meneses Gomes[[2]](#footnote-2)

**RESUMO**

O investimento na aquisição, desenvolvimento e fortalecimento do autoconhecimento tem ganhado progressivamente mais espaço na contemporaneidade em virtude da sua influência nas relações intra e interpessoais humanas. Diante disto, o objetivo central deste artigo é demonstrar a importância do papel do psicólogo no processo de autoconhecimento a fim de promover maior qualidade de vida e saúde mental aos indivíduos. Deste modo, a metodologia utilizada neste trabalho é de natureza bibliográfica, incluindo abordagem qualitativa e com consultas em dados nacionais e internacionais. Por conseguinte, é significativo expressar que os resultados e discussão exploram a autoconscientização como o conhecimento que abrange as múltiplas formas que as pessoas identificam, acolhem e expressam a sua subjetividade, como os seus sentimentos, comportamentos e modos de interagir com o mundo. Além disso, a prática do autoconhecimento possibilita benefícios individuais e coletivos envolvendo o equilíbrio nas esferas emocionais e racionais do sujeito, autoconfiança e autocuidado. Adicionalmente, é observado também como as diversas teorias, explicações e orientações acerca do tema autoconhecimento podem ser complementares com o intuito de proporcionar pesquisas, estudos e aprendizados mais amplos e inclusivos. Para mais, é exposto que o psicólogo ao longo de sua atuação será norteado pelo código de ética profissional dispondo-se a respeitar, escutar e conduzir o indivíduo conforme as exigências de cada demanda e considerando os aspectos sociais, culturais e socioeconômicos com a finalidade de propiciar uma intervenção de acordo com a realidade de cada cliente e evento. Portanto, o compromisso da psicologia como ciência e profissão concentra-se no dever de garantir o bem-estar, dignidade e defesa dos direitos humanos.

**Palavras-chave:** Autoconhecimento. Saúde mental. Psicólogos.

**1 INTRODUÇÃO**

O autoconhecimento possui profunda influência nas relações intra e interpessoais, assim, tornando-se um objeto de curiosidade ao longo da história da humanidade e que tem ganhado força no cenário contemporâneo. Deste modo, em conformidade com Li (2021), o autoconhecimento é a maneira como o indivíduo visualiza e expressa a sua subjetividade, como os sentimentos, escolhas e o modo de contemplar o mundo.

Em primeiro plano, segundo Barletta (2022), a busca por autoconhecimento está progressivamente mais atraindo o interesse popular, visto que o bem-estar mental se tornou uma estratégia com o intuito de promover elevados níveis de produtividade. Além disso, é relevante destacar que enquanto a saúde mental de qualidade não garante a ausência total de conflitos internos e externos, ainda assim ela é primordial para atingir uma maior qualidade de vida do ser humano.

Ademais, também é válido enfatizar que o autoconhecimento possui componentes internos e externos que possuem diferenças e semelhanças entre si. Os fatores internos englobam a forma como as pessoas enxergam a si mesmas, o ambiente e a sua atribuição na sociedade, já os fatores externos envolvem aspectos sociais, como os métodos de comunicação, resolução de conflitos e a influência que o indivíduo tem no outro (London, 2023).

Complementarmente, a atuação dos psicólogos é de suma importância para a conscientização sobre o valor do investimento em saúde mental e o autoconhecimento. O papel dos psicólogos no processo de potencializar a saúde mental dos indivíduos vem transparecendo maior credibilidade social e tendo os seus serviços cada vez mais solicitados. Em concordância com Benute (2021), o trabalho do psicólogo não deve limitar-se somente a divulgação de informações, e sim, também, fornecer aos clientes e demais envolvidos acolhimento especializado e personalizado de acordo com as necessidades de cada demanda, promovendo um espaço seguro para a exposição das vulnerabilidades do sujeito e respeitar fatores como o contexto cultural, regional e socioeconômico.

Desta maneira, a participação dos conhecimentos teóricos e práticos dos psicólogos para o progresso do autoconhecimento do sujeito é de notável valor. Logo, conforme Ciesielski (2020), o conceito de autoconhecimento é um termo que intrigou diversos estudiosos ao longo

dos séculos considerando a tamanha subjetividade no processamento de conhecer a si próprio. Por conseguinte, é benéfico salientar que a multiplicidade dos conhecimentos individuais e a trajetória de explorar a própria mente resultam em incentivadores eficientes no enriquecimento da saúde mental do próprio indivíduo, assim como das mais variadas interações humanas.

**2 OBJETIVO**

Debater acerca da importância do papel dos psicólogos no processo de autoconhecimento do ser humano a fim de promover maior qualidade de vida e saúde mental para o indivíduo.

**3 METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de natureza bibliográfica, produzido a partir de pesquisas e consultas em bases de dados nacionais e internacionais, utilizando palavras-chave como autoconhecimento, ética profissional e psicólogos.

Foram selecionados aqueles artigos que apresentassem congruência com o tema. Para mais, a abordagem central deste trabalho é qualitativa com o intuito de expandir os conhecimentos estudados acerca da atribuição dos psicólogos no processo de autoconhecimento do indivíduo com o propósito de assegurar maior qualidade no bem-estar individual e coletivo na vida das pessoas.

**4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a pesquisa, consulta e seleção dos artigos disponibilizados na íntegra acentuou-se que o investimento em autoconhecimento é essencial para encorajar o protagonismo do indivíduo em sua própria vida, bem como a possibilidade de relacionar-se de maneiras saudáveis com os outros nas esferas sociais. Desta forma, de acordo com Sousa (2021), a capacidade de tornar mais consciente de si é uma característica marcante no equilíbrio entre os campos emocionais e racionais do ser humano.

Conforme Ciesielski (2020), o conceito, explicação e prática do autoconhecimento motivou ao longo dos séculos o interesse de pensadores, estudiosos e pesquisadores e que estão sendo amplamente explorados por ciências consideradas atuais, como a psicologia social, psicologia da personalidade e neurociência. É válido salientar que as noções individuais do autoconhecimento são de desafiador acesso devido à grande complexidade dos processos cognitivos inconscientes de cada pessoa. Por este motivo, é de suma importância considerar as diversas orientações e teorias acerca do tema com o objetivo de proporcionar estudos mais abrangentes e inclusivos.

Ademais, de acordo com Araújo (2022), o autoconhecimento é promovido através do investimento nas habilidades e competências socioemocionais, como a regulação emocional, colaboração, abertura para novos conhecimentos e experiências, desempenho na realização de tarefas e engajamento com as outras pessoas. À vista disso, o autoconhecimento é a conjuntura

entre os saberes que englobam a subjetividade do indivíduo no modo de interagir consigo mesmo e com o universo que o cerca.

Diante disto, é de alto valor respeitar as diferentes camadas da subjetividade humana. Conforme London (2023), pessoas que possuem baixo conhecimento sobre si mesmas podem expressar mecanismos de autoproteção, como negação, egocentrismo e medo do fracasso, já pessoas com maiores níveis de autoconhecimento estão mais propensas a praticarem a resiliência, reconhecerem os seus limites, encontrarem possíveis soluções para os desafios do cotidiano e a administrarem o próprio comportamento.

Ao adquirir autoconhecimento e inteligência emocional, Sousa (2021) relata que o sujeito estará apto a ter maior domínio sobre seus sentimentos e as diferentes intensidades nas quais eles se apresentam, assim podendo cooperar na redução de violência dentro do lar e socialmente. De modo complementar, é altamente significativo que o indivíduo seja incentivado a ser responsável de maneira a assumir os efeitos dos seus sentimentos e ações.

Ser consciente de si é uma prática construída ao longo de toda a vida do sujeito e embora grande parcela das pessoas afirmem que possuam entendimento sobre que são apenas 10% a 15% são autoconscientes. Adicionalmente, os benefícios promovidos pela autoconscientização incluem autoconfiança, maiores oportunidades de sucesso profissional e menor expressão de ansiedade e estresse (London, 2023).

É válido salientar também que de acordo com Roosli (2020), a prática de autocuidado é um ato político-social considerando que o acesso à um sistema qualificado de saúde é um direito

básico de todo cidadão. Logo, as equipes multiprofissionais da saúde devem estar atentas aos aspectos particulares e sociais, assim como a conjuntura histórica, financeira e cultural a fim de possibilitar maiores cuidados e recursos que respeitem a singularidade de cada cliente e evento.

Já a atribuição dos psicólogos no suporte da saúde mental popular tem progressivamente conquistado mais destaque no contexto contemporâneo em virtude das exigências do cenário social imediatista que lucra e preza pelos mais altos níveis de qualidade e produtividade nos âmbitos pessoais e profissionais. Segundo Benute (2021), o trabalho do psicólogo é incentivar o bem-estar mental de seus clientes, assim como fornecer o suporte no autoconhecimento, autocuidado e autorrespeito.

Neste sentindo, a conduta ética da psicologia consolida que:

A psicologia é uma ciência e profissão em constante movimento. Essa característica nos impulsiona na medida em que, nas mais diversas realidades e nos mais singulares contextos, somos convocadas(os) a uma atuação guiada pelo compromisso social e a defesa intrínseca dos direitos humanos (Nóbrega, 2022, p. 4).

Além disso, o investimento em medidas de saúde pode conectar os conhecimentos científicos e os saberes populares com a finalidade de socializar os entendimentos técnicos dentro da realidade do público geral. A atribuição dos psicólogos é fundamental nesse processo, pois além da transmissão de informações é relevante fornecer suporte, acolhimento e sensibilidade com a finalidade de entregar um espaço onde o sujeito esteja seguro para explorar as suas qualidades e vulnerabilidades, assim contribuindo para o desenvolvimento e melhoria da saúde mental da população (Benute, 2021).

O compromisso dos psicólogos na promoção de autoconhecimento e autocuidado dos seus clientes é de intensa relevância e como discute Santos (2020), a oportunidade do indivíduo de verbalizar o que sente e ser escutado atentamente reforça o exercício de autodescrição e auto-observação contribuindo para o reconhecimento e expressão de seus comportamentos, necessidades e valores.

Desta maneira, é relevante tornar explícito que:

A missão primordial de um código de ética profissional não é de normatizar a natureza técnica do trabalho, e, sim, a de assegurar, dentro de valores relevantes para a sociedade e para as práticas desenvolvidas, um padrão de conduta que fortaleça o reconhecimento social daquela categoria (CRP SP, 2022, p. 12).

Neste cenário, o profissional psicólogo, segundo Sousa (2020), terá a sua carreira norteada pelo código de ética profissional, bem como pela sua ética e moral individual nas tomadas de decisões relevantes à sua atuação. Ser psicólogo não é somente estar atento aos conhecimentos técnicos, teóricos e práticos dos saberes da psicologia. Ser psicólogo em sua essência é ser humano, é permitir flexibilidade ao conhecer o outro em seu modo de se expressar e direcionar o seu olhar através do respeito, cuidado e empatia.

**5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, o autoconhecimento é um recurso fundamental para a compreensão e respeito da subjetividade humana. Logo, em harmonia com Araújo (2022) e London (2023), a prática do indivíduo de ser mais consciente de si proporciona benefícios intra e interpessoais, como o gerenciamento das emoções e comportamentos, resiliência, cooperatividade, empatia e autoconfiança.

Logo, os conhecimentos e serviços ofertados pelos profissionais da psicologia vem conquistando mais espaço na contemporaneidade devido à relevância que a saúde mental apresenta no desempenho pessoal e profissional das pessoas. Portanto, como descreve Nóbrega (2022), a atuação do psicólogo deve ser centrada na ética profissional visando a promoção do bem-estar, dignidade e liberdade.

Por conseguinte, as contribuições dos psicólogos no processo de autoconhecimento do indivíduo expressam grande importância na garantia de melhores condições na qualidade de vida e saúde mental do ser humano. Deste modo, em consonância com Sousa (2020), o psicólogo é o profissional que através de sua atuação irá guiar o sujeito a compreender as suas angústias e conduzi-los a desenvolverem a autoconsciência e autonomia.

**REFERÊNCIAS**

ARAÚJO, U. F.; DUARTE, P. M. As competências e habilidades socioemocionais: origens, conceitos, nomenclaturas e perspectivas teóricas. **EccoS – Revista Científica**, São Paulo, n. 63, p. 1-19, 2022. Disponível em: https://periodicos.uninove.br/eccos/article/view/23287. Acesso em: 7 set. 2023.

BARLETTA, J. B.*et al.* From self-knowledge to self-concept: review on construction and instruments for children and adolescents. **Psicologia em Estudo**, Brasil, v. 27, p. 2-3, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pe/a/XQrsmHHnN7g7SSkYGpcPjqb/?-format=pdf&lang=en. Acesso em: 7 set. 2023.

BENUTE, G. R. G. *et al*. **A importância do psicólogo na criação e implantação dos programas educativos e de prevenção em saúde**. 2021. Relato de experiência – Instituto Central do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Núcleo de Estudos e Pesquisas em Psicologia (NEPP), São Paulo, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/NHYyQmbMHbxrbfJNLBbqRbd/?lang=pt. Acesso em: 07 set. 2023.

CIESIELSKI, D. **La connaissance de soi**: une revue de la littérature. 2019-2020. Tese (Mestrado em Ciências Psicológicas) - Faculté de psychologie et des sciences de l’éducation, Université catholique de Louvain, 2019-2020. Disponível em: http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:24531. Acesso em: 07 set. 2023.

CRP SP. **Código de ética profissional da(o) psicóloga(o)**. São Paulo, Conselho Regional de Psicologia, p. 12, 2022.

LI, J. *et al*. Know yourself: psysical and psychological self-awareness with lifelog. **Frontiers**, China, v. 3, p. 1-2. 2021. Disponível em: https://www.frontiersin.org-/articles/10.3389/fdgth.2021.676824/full. Acesso em: 07 set. 2023.

LONDON, M.; SESSA, V. I.; SHELLEY, L. A. Developing Self-Awareness: learning processes for self- and interpersonal Growth. **Annual Reviews**, Estados Unidos, v. 10, p. 262-280, 2023. Disponível em: https://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev-orgpsych-120920-044531. Acesso em: 07 set. 2023.

NÓBREGA, A. S. F. A. Uma história para construir o futuro. In: Conselho Federal de Psicologia. **Código de ética profissional do psicólogo**. Brasília, Distrito Federal, Conselho Federal de Psicologia, p. 04, 2022.

ROOSLI, A. C. B. S.; PALMA, C. M. S.; ORTOLAN, M. L. M. Sobre o cuidado na saúde: da assistência ao cidadão à autonomia de um sujeito. **Psicologia USP**, Londrina, Paraná, v. 31, p. 1-2, 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pusp/a/v3YB5NcZNS95R6g68fcBJtN/#. Acesso em: 07 set. 2023.

SANTOS, R. L.; NOGUEIRA, C. P. V. A importância do autoconhecimento para o desenvolvimento do autocontrole. **ID on line – Revista de Psicologia**, Juazeiro do Norte, Ceará, v. 14, n. 49, p. 64-72, 2020. Disponível em: https://idonline.emnuvens.-com.br/id/article/view/2311. Acesso em: 07 set. 2023.

SOUSA, A. C.; THEODORO, M. P. **Inteligência emocional e autoconhecimento como fatores essenciais para a mudança comportamental**: uma revisão sistemática  de literatura. Revisão sistemática de literatura (Graduação em Psicologia) – Faculdade UNA, Catalão, Goiás, 2021. Disponível em: https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/-ANIMA/19656. Acesso em: 07 set. 2023.

SOUSA, E. F. Práxis formação e pesquisa em psicologia**:** reflexões sobre a ética profissional na contemporâneidade. **Psicologia.pt**, Faculdade de Ciências Humanas de Olinda, p. 2-10, 2020. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver\_artigo.php?praxis-formacao-e-pesquisa-em-psicologia-reflexoes-sobre-a-etica-profissional-na-contemporaneidade&codigo=A1385&area=d1. Acesso em: 07 set. 2023.

1. Graduanda em Psicologia – Christus Faculdade do Piauí. [↑](#footnote-ref-1)
2. Doutora em Psicologia – Universidade de Fortaleza. Docente em Psicologia - Christus Faculdade do Piauí. [↑](#footnote-ref-2)