



PROMOÇÃO DA SAÚDE EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA TERAPÊUTICA GESTÁLTICA

MARESSA BERNARDINO NEVES; LETÍCIA DAYANE DE OLIVEIRA DANTAS; ANA CAROLINA DE ALMEIDA RIZZO SILVA; JULIA CHRIST ARAUJO ROCHA; JULIA RIBEIRO COELHO

RESUMO

O trabalho descreve a experiência de estágio em Psicologia em um Centro Universitário privado na região sudeste do Brasil, com ênfase na abordagem gestáltica. O estudo apresenta o acompanhamento terapêutico de uma adolescente de 14 anos, diagnosticada com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e Transtorno Opositor Desafiador (TOD). A jovem, criada pela avó e tia paternas, passou a apresentar comportamentos agressivos após o falecimento da avó, enfrentando dificuldades em seus relacionamentos afetivos e familiares. Logo, a terapia baseou-se na escuta ativa e no fortalecimento do vínculo terapêutico, permitindo que a adolescente refletisse sobre seus padrões de comportamento, especialmente a busca por validação emocional em figuras masculinas. Atividades como escrita terapêutica foram utilizadas para facilitar a autorreflexão e a regulação emocional. A análise do caso à luz da Gestalt-terapia e do Ciclo do Contato evidenciou bloqueios ao contato pleno, como impulsividade e uso de mecanismos de defesa, dificultando o enfrentamento de questões emocionais profundas. Entretanto, ao longo do processo, a cliente demonstrou progresso na percepção de seus limites e no fortalecimento da autonomia emocional. Contudo, o estudo destaca a importância do suporte social e do espaço terapêutico seguro para a construção de uma identidade mais integrada e saudável. A experiência reforça o papel da Gestalt-terapia na promoção do autoconhecimento e da resiliência emocional, auxiliando adolescentes a lidarem com desafios emocionais e a estabelecerem relações mais equilibradas.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; Adolescência; Escuta Ativa; Regulação Emocional; Vínculo Terapêutico.

1 INTRODUÇÃO

O presente relato de caso foi elaborado com base nas experiências adquiridas durante estágio específico em um Centro Universitário privado na região sudeste do Brasil, com ênfase na abordagem gestáltica. Os atendimentos referentes ao estágio ocorreram semanalmente, no Núcleo de Práticas em Psicologia. Além dos atendimentos, também foram realizadas supervisões semanais para discussão dos casos, pautado em um arcabouço teórico.

No decorrer do estágio pude dar seguimento com os atendimentos à uma adolescente que me foi direcionada desde o primeiro semestre do estágio específico, configurando-se em uma oportunidade de dar continuidade ao processo terapêutico e também para fortalecer e estreitar o vínculo terapeuta-cliente, que a essa altura já havia se consolidado. Contudo, nesses últimos atendimentos, as demandas da cliente permaneceram com foco em seus relacionamentos amorosos, porém, nesta fase do processo terapêutico, a cliente demonstrou maior compreensão e reconhecimento sobre suas emoções, além de conseguir se autoperceber

de modo a visualizar seus pontos fortes, fraco, limitações e necessidades de melhora. Contudo, a grande rotatividade de relacionamentos amorosos em sua vida permaneceram sendo um ponto central em seus relatos durante as sessões.

Inicialmente, em todos os atendimentos a principal técnica utilizada foi a escuta ativa, a fim de acolher a demanda que a cliente trazia nas sessões. É importante que tanto o cliente quanto o terapeuta engajem em uma comunicação ativa, pois a relação terapêutica só se concretiza quando ambos são reconhecidos e respeitados como seres humanos. Para além disso, é necessário que a fala penetre na experiência, envolvendo-se no vivido, e que a escuta vá além da recepção passiva de um estímulo auditivo, sendo uma escuta responsável e inclusiva (Yontef, 1998).

Ademais, segundo Hycner (1995), tal escuta implica em estar com o outro em uma postura de abertura e disposição para esse outro, enfatizando a relação, o "entre", e não apenas uma das partes, pois é no "entre" que ocorre identificação de mecanismos de defesa e processos de cura. Para além disso, foram usadas técnicas complementares e atividades que, por vezes, criaram as sessões, como por exemplo a utilização do "baralho da ansiedade" e "caixinha da ansiedade", atividades que forneciam perguntas e questões a respeito da percepção da atendida em relação às suas emoções, estratégias de enfrentamento limitação no que diz respeito à ansiedade, proporcionando um eficaz desenvolvimento da regulação emocional da adolescente. Dessa forma, para melhor manejo das sessões e acolhimento da cliente, a escuta ativa foi essencial, pois ao escutar atentamente, sem julgamentos, a cliente se mostrou mais receptiva ao plano terapêutico e o vínculo terapêutico foi fortalecido e consolidado, resultando num melhor aproveitamento das sessões, além de engajamento e aderência por parte da cliente, quanto às atividades propostas.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Flávia (nome fictício), adolescente de 14 anos. A cliente possui diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), e Transtorno Opositor Desafiador (TOD), com laudo médico emitido em 2023. A adolescente fazia uso de Ritalina e Sertralina, mas relatava desconforto ao tomar os medicamentos, o que impactava sua adesão ao tratamento. Foi adotada pela avó e tia paternas, com quem viveu desde o nascimento, tendo pouco contato com os pais biológicos. Após o falecimento da avó, passou a apresentar comportamentos agressivos, segundo sua tia, que a descreve como "desobediente" e envolvida em conflitos familiares, especialmente com uma tia que tem Transtorno Bipolar.

Apesar disso, a cliente expressava o desejo de melhora em seus comportamentos e se mostra receptiva ao processo terapêutico. No momento retratado, o pai da cliente havia retornado e se consolidado no convívio diário da cliente, já sua mãe biológica permanecia afastada da adolescente. A adolescente não expressava o desejo de reconexão com a mãe biológica. Desde o início do atendimento, a cliente trouxe à tona conflitos familiares, sentimentos de rejeição, ansiedade, impulsividade em relacionamentos afetivos e uma constante busca por validação emocional, especialmente em figuras masculinas. As queixas principais envolviam dificuldades em estabelecer relações afetivas saudáveis e problemas no relacionamento com a mãe adotiva e outras figuras familiares. Com o passar das sessões aprimorou sua percepção sobre limite quanto ao que a trazia prejuízo emocional e riscos físicos.

Ao longo das sessões, pude perceber que a adolescente, apesar de suas dificuldades, demonstrava um grande potencial para o autoconhecimento. Após a construção de um vínculo terapêutico sólido, a mesma foi capaz de reconhecer seus próprios comportamentos impulsivos e limitações, um sinal claro de disposição para enfrentar os desafios emocionais que a envolviam. Aliado a isso a cliente apresentou um aumento na resiliência emocional,

adaptando-se às adversidades, como o término de relacionamentos que ela já reconhecia como prejudiciais à sua saúde psíquica. Apesar desses avanços, a impulsividade nas escolhas afetivas e a dependência emocional em relação a figuras masculinas foram áreas que exigiram atenção contínua. A cliente demonstrou um padrão de comportamento em que buscava, de maneira muitas vezes superficial, validação emocional, especialmente em relacionamentos rápidos, o que parecia estar relacionado à falta de vínculo afetivo com sua mãe biológica e aos conflitos com sua mãe adotiva. Assim, durante o processo terapêutico, observou-se a utilização de mecanismos de defesa, como negação e racionalização, que dificultavam o enfrentamento direto de questões emocionais mais profundas. A cliente, por exemplo, frequentemente desviava a atenção de sentimentos mais intensos, mostrando-se relutante em discutir diretamente suas frustrações e medos de abandono.

Apesar desses desafios, a adolescente mostrou um interesse contínuo em se autoconhecer, participando ativamente das atividades de reflexão propostas durante as sessões, como a escrita terapêutica. A escrita foi prática fundamental para ajudá-la a explorar suas emoções de maneira mais consciente, permitindo-lhe identificar os padrões de comportamento que precisavam ser modificados. Contudo, em relação ao suporte social, a cliente pôde constatar que, embora houvesse dificuldades no relacionamento com alguns membros da família, ela ainda contava com uma rede de apoio, especialmente com o pai e amigos. A rede de apoio construída se mostrou crucial para seu desenvolvimento, oferecendo a validação e o apoio necessários para lidar com as adversidades.

A experiência em atendimento clínico de uma adolescente evidenciou a importância de criar um espaço terapêutico seguro, acolhedor e sem julgamentos, onde a adolescente pudesse expor e refletir sobre seus comportamentos, emoções e escolhas. Embora a jornada ainda envolvesse desafios, foi possível perceber um progresso constante na construção de sua autonomia emocional, no fortalecimento de sua autoestima e na regulação de suas reações impulsivas. Ao longo do processo, pude perceber a relevância de continuar o trabalho focado no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas e flexíveis, considerando a fase do desenvolvimento em que a(o) cliente se encontra, permitindo lançar mão de ferramentas para lidar que os(as) ajudem a lidar com questões emocionais de forma mais eficaz, visando melhorar seus relacionamentos interpessoais que estão em expansão na adolescência. Vivenciar a clínica com adolescente demonstrou como o acompanhamento psicológico pode proporcionar transformações geradoras de saúde na vida de um(uma) adolescente, ajudando-o a superar desafios e a se tornar mais consciente de suas emoções e comportamentos, construindo uma identidade sólida e cooperando para uma amadurecimento saudável.

3 DISCUSSÃO

A partir da análise do caso clínico da adolescente atendida e dos conceitos abordados na literatura sobre o Ciclo do Contato, de Jorge Ponciano Ribeiro (1997), é possível identificar várias dinâmicas relevantes para a compreensão dos processos de mudança e cura no contexto terapêutico. O Ciclo do Contato, conforme descrito por Ribeiro (1997), é essencial para a compreensão das interações do indivíduo com o mundo e consigo mesmo, sendo o ponto de partida para transformações profundas no processo terapêutico. Esse ciclo é composto por etapas fundamentais — sensação, percepção, mobilização, ação, contato e retirada — que organizam a experiência consciente e proporcionam o fluxo de energia necessário para o desenvolvimento pessoal e emocional.

No caso da adolescente em questão, a terapia evidenciou a presença de diversos bloqueios ao contato pleno, como a impulsividade nas escolhas afetivas e o uso de mecanismos de defesa, como a negação e a racionalização, que dificultaram o enfrentamento direto de suas questões emocionais mais profundas. A impulsividade, por exemplo, pode ser

vista como uma forma de deflexão, um mecanismo de defesa identificado por Ribeiro (1997), onde a cliente desvia o foco de emoções mais intensas, como o medo do abandono e a ansiedade, ao buscar validação emocional de maneira superficial e imediata. Essa busca incessante por aprovação externa é uma tentativa de preencher lacunas afetivas, muitas vezes sem um contato genuíno com suas próprias necessidades emocionais, o que fragiliza o processo de autoconhecimento e autointegração.

Além disso, o contato com o self da adolescente foi interrompido por um padrão de dependência emocional, particularmente em relação a figuras masculinas, o que remete à teoria da fragmentação do contato. A dificuldade de estabelecer limites e de lidar com emoções de forma adaptativa evidencia uma interrupção na capacidade da cliente de sustentar um contato pleno consigo mesma e com os outros, conforme postulado por (HYCNER, 1995). Tal bloqueio ao contato verdadeiro, com a conseqüentemente falta de uma reflexão mais profunda sobre suas necessidades emocionais, gera sofrimento psíquico e perpetua padrões disfuncionais de comportamento.

No entanto, a literatura sobre Gestalt-terapia sugere que os mecanismos de defesa são naturais e podem, na prática terapêutica, ser trabalhados para facilitar o restabelecimento do contato pleno. Segundo Ribeiro (1997), a verdadeira transformação terapêutica não reside na "cura" imediata, mas no processo contínuo de reintegração do self, através do restabelecimento do contato genuíno. Nesse sentido, a psicoterapia se apresenta como uma ferramenta fundamental para facilitar a autocorreção e promover o desenvolvimento de uma maior autorregulação emocional. A partir das atividades de reflexão e técnicas como a "caixinha antiansiedade", a adolescente foi capaz de se engajar em processos de autoconsciência e de reflexão sobre seus sentimentos e comportamentos. A prática de autoreflexão pode ser vista como um passo importante no ciclo de contato, que permite à adolescente tomar consciência de suas ações e sentimentos, promovendo uma reaproximação com seu self autêntico.

A busca por apoio social também se revelou um componente crucial para a resiliência emocional da adolescente, especialmente no que diz respeito aos vínculos com o pai e amigos. Essa rede de apoio, embora não isenta de conflitos, oferece à cliente uma base de validação emocional que contribui para a restauração do contato com o mundo e com o outro. De acordo com a teoria do campo de Zinker (1979), o campo de experiência da adolescente é permeado por interações sociais e familiares que influenciam suas percepções e comportamentos. A identificação desses campos de contato, bem como os mecanismos de defesa que emergem, permite à terapeuta facilitar a construção de uma nova forma de interação com o mundo, com maior autocompreensão e controle emocional.

Por conseguinte, ao refletir sobre o processo terapêutico, fica evidente que o Ciclo do Contato, como modelo central na Gestalt-terapia, oferece um caminho eficaz para o tratamento de questões emocionais complexas em adolescentes. A interrupção do contato com o self, evidenciada pelos mecanismos de defesa e pela falta de autorregulação emocional, pode ser tratada de forma gradual por meio de estratégias terapêuticas que visem restaurar o fluxo natural de energia entre o indivíduo e o ambiente. O processo de cura, como descrito por Ribeiro (1997), ocorre quando o contato pleno é restabelecido, possibilitando ao indivíduo um estado de equilíbrio psicológico e promovendo a integração de suas dimensões emocionais, cognitivas e sensoriais. Portanto, o acompanhamento psicológico da adolescente, focado em promover o contato genuíno com suas emoções e necessidades, é essencial para seu desenvolvimento emocional e para a construção de relações afetivas mais saudáveis e autênticas.

4 CONCLUSÃO

No decorrer dessa experiência, pude vivenciar a complexidade e os desafios de

trabalhar com adolescentes, especialmente em uma abordagem gestáltica. Acompanhando seu desenvolvimento emocional e os padrões de comportamento que surgiram, percebi como a impulsividade nas escolhas afetivas e a busca por validação externa dificultavam seu autoconhecimento e, conseqüentemente, suas relações. A experiência me proporcionou uma visão mais profunda sobre como os bloqueios ao contato consigo mesma podem interferir no bem-estar emocional e na construção de vínculos saudáveis. A escuta ativa foi uma ferramenta essencial nesse processo, pois permitiu que Flávia se sentisse acolhida e compreendida, sem julgamentos, o que facilitou a abertura dela para o autoconhecimento. Ao longo das sessões, percebi que, ao se sentir ouvida e respeitada, ela passou a explorar mais profundamente suas emoções, trazendo à tona questões que antes eram desviadas. As atividades de reflexão, como a escrita terapêutica e os recursos como a "caixinha da ansiedade", ajudaram Flávia a visualizar seus próprios sentimentos e comportamentos de maneira mais clara, favorecendo o desenvolvimento de estratégias emocionais mais adaptativas.

Não obstante, o fortalecimento da rede de apoio, especialmente o relacionamento com o pai e amigos, também teve um papel crucial no seu processo de resiliência. Embora houvesse dificuldades familiares, foi visível que a adolescente encontrou suporte e validação nas pessoas que estavam ao seu redor, o que contribuiu para o restabelecimento de sua capacidade de confiar nas relações. A experiência me mostrou o quanto o acompanhamento psicológico pode ser transformador para o desenvolvimento emocional de um adolescente, ajudando-o a superar dificuldades e a construir uma identidade mais sólida.

No que diz respeito a todo o processo terapêutico, acredito que a terapia gestáltica foi um instrumento eficaz para promover o autoconhecimento e o restabelecimento do contato genuíno de Flávia consigo mesma. O caminho não foi fácil e envolveu muitas dificuldades, mas também foi possível perceber um progresso significativo na sua capacidade de lidar com emoções e estabelecer limites mais saudáveis em seus relacionamentos. Essa experiência fortaleceu minha convicção de que, ao proporcionar um espaço seguro e acolhedor, conseguimos ajudar os adolescentes a se conhecerem melhor, a superarem desafios emocionais e a se tornarem mais conscientes de si e do mundo ao seu redor.

REFERÊNCIAS

HYGNER, R. **De Pessoa a Pessoa. Psicoterapia dialógica**. São Paulo: Summus Editorial, 1995. Disponível em:
https://books.google.com.br/books/about/De_Pessoa_a_Pessoa.html?id=GKnFsgQQ-qQC&redir_esc=y.

RIBEIRO, J, P. **O Ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica**/Jorge Ponciano Ribeiro., 2. Ed., ver. E ampl. São Paulo: Summus, 1997. Disponível em:
https://books.google.com.br/books/about/O_ciclo_do_contato_9a_edi%C3%A7%C3%A3o_rivista_e.html?id=lxU-EAAQBAJ&redir_esc=y.

YONTEF, G. **Processo, diálogo e awareness: Ensaios em Gestalt-terapia (trad. E. Stern)**. São Paulo: Summus, 1993/1998. Disponível em:
<https://www.adventista.edu.br/source2019/psicologia/Processo-dialogo-e-awareness-completo-.pdf>.

ZINKER, J. **El Proceso Creativo en la Terapia Gestaltica**. Buenos Aires: Paidós. 1979. Disponível em:
https://www.academia.edu/24465361/Zinker_Joseph_El_Proceso_Creativo_En_La_Terapia_Gestaltica.