



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO – UNILEÃO  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

VALDILENE ALVES DOS SANTOS

**INTERRUPÇÃO DO AQUI E AGORA: UM ESTUDO SOBRE ANSIEDADE EM  
ADOLESCENTES À LUZ DA GESTALT-TERAPIA**

Juazeiro do Norte  
2020

VALDILENE ALVES DOS SANTOS

**INTERRUPÇÃO DO AQUI E AGORA: UM ESTUDO SOBRE ANSIEDADE EM  
ADOLESCENTES À LUZ DA GESTALT-TERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à  
Coordenação do Curso de Graduação em  
Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão  
Sampaio, como requisito para a obtenção do  
grau de bacharelado em Psicologia.

Juazeiro do Norte  
2020

VALDILENE ALVES DOS SANTOS

**INTERRUPÇÃO DO AQUI E AGORA: UM ESTUDO SOBRE ANSIEDADE EM  
ADOLESCENTES À LUZ DA GESTALT-TERAPIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, como requisito para obtenção de grau de Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**MARCUS CEZAR DE BORBA BELMINO**  
Orientador(a)

---

**LARISSA MARIA LINARD RAMALHO**  
Avaliador(a)

---

**LARISSA VASCONCELOS RODRIGUES**  
Avaliador(a)

# INTERRUPÇÃO DO AQUI E AGORA: UM ESTUDO SOBRE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES À LUZ DA GESTALT-TERAPIA

Valdilene Alves dos Santos<sup>1</sup>

Marcus Cézar de Borba Belmino<sup>2</sup>

## RESUMO

Culturalmente vista como uma fase complicada, a adolescência é o período da vida em que ocorrem diversas mudanças tanto físicas como psicológicas, a depender de como o sujeito lida com essas transformações, podem surgir conflitos interiores, e o que seria normal para essa fase, passa a ser patológico causando sofrimento psíquico. Dentre as diversas realidades que permeiam a vida do adolescente atual, está a ansiedade que quando passa a ser patológica pode afetar de forma significativa a qualidade de vida de uma pessoa e na adolescência é considerada como um dos transtornos mais recorrentes. A Gestalt-terapia como abordagem psicológica, busca compreender esse processo olhando para o sujeito como um todo e considerando todas as partes que o compõe. Diante disso, esse trabalho buscou investigar a ansiedade em adolescentes, avaliar fatores de predisposição para o desencadeamento da ansiedade na adolescência e expor como a Gestalt-terapia entende esse processo. Para isso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica utilizando os descritores: adolescência, ansiedade e Gestalt-terapia. De acordo com as pesquisas realizadas, alguns fatores que podem ser causadores de ansiedade nesse público são: término do ensino Médio e a decisão por uma carreira profissional, vestibular, gravidez, alto consumo de conteúdo digital, dentre outros.

**Palavras-chave:** Adolescência, Ansiedade, Gestalt-terapia.

## ABSTRACT

Culturally seen as a complicated phase, adolescence is the period of life in which several physical and psychological changes occur, depending on how the subject deals with these transformations, inner conflicts may arise, and what would be normal for this phase, passes to be pathological causing psychological distress. Among the various realities that permeate the life of the current adolescent, is the anxiety that when it becomes pathological can significantly affect the quality of life of a person and in adolescence it is considered as one of the most recurrent disorders. Gestalt therapy as a psychological approach, seeks to understand this process by looking at the subject as a whole and considering all the parts that compose it. Therefore, this work sought to investigate anxiety in adolescents, to evaluate predisposition factors for the triggering of anxiety in adolescence and to explain how Gestalt therapy understands this process. For this, a bibliographic search was carried out using the descriptors: adolescence, anxiety and Gestalt therapy. According to the researches carried out, some factors that can cause anxiety in this public are: the end of high school and the decision for a professional career, entrance exam, teenage pregnancy, high consumption of digital content, among others.

**Keywords:** Adolescence, Anxiety, Gestalt therap

---

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: vallpsic@gmail.com

<sup>2</sup> Doutor em Filosofia pela UFSC e Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. E-mail: marcuscezar@leaosampaio.edu.br

## 1 INTRODUÇÃO

A adolescência, uma fase da vida que marca a transição da infância para a idade adulta, é tida como um período crítico do desenvolvimento por estar atrelada a diversas mudanças biopsicossociais, que podem ocasionar conflitos interiores na vida do sujeito. Em algum momento dessa fase, a puberdade se inicia, trazendo consigo o aumento de vários hormônios, provocando uma série de mudanças, que também resultam em tensão e confusão. (BERGER, 2013).

Dentre essas mudanças, o adolescente se encontra em um momento em que não se reconhece mais como criança e ainda não se reconhece como adulto, há dificuldade em estabelecer sua própria identidade. (ERICKSON 1976 *apud* BOCK 2007), o desencadeamento de conflitos, no entanto depende da forma como o sujeito funciona psiquicamente, mas por ser uma fase em que o adolescente muitas vezes está na busca de sua identidade e formação de sua personalidade, não encontra mecanismos adequados para responder de forma criativa a essas questões.

Além disso, nesse período da vida, muitos adolescentes estão na fase do ensino médio, onde sobre eles são colocadas várias expectativas e pressões, por exemplo a de se preparar bem para ser o melhor no vestibular/Enem e ingressar em uma faculdade. Essa época do Ensino Médio, é também o momento em que se tem de fazer muitas escolhas, relacionadas a sua vida profissional, isso acarreta uma responsabilidade que traz consigo inquietações em relação ao futuro.

Esse contexto de várias transformações e exigências, faz com que o normal para essa fase, se configure em algo patológico, tornando o sujeito vulnerável. SILVA; SIQUEIRA, (2017, *apud* Lucena, 2019) cita que dentre as diversas realidades que permeiam essa fase da vida, estão os desvios de conduta, o uso de substâncias psicoativas, transtornos alimentares, autolesão suicídio e ansiedade.

Dentre os fenômenos que mais ocorrem na adolescência está a ansiedade. Segundo Baptista e Soares (2017) os transtornos de ansiedade estão entre as doenças psiquiátricas mais comuns na adolescência, com uma prevalência em torno de 10 a 30%. Esta se caracteriza por ser um estado emocional comum e inerente ao ser humano, podendo se tornar patológica quando a reação é desproporcional, ou seja, maior, do que o estímulo apresentado.

A Gestalt-terapia tida como a terapia do contato, busca enxergar o ser humano com sua complexidade, buscando compreender todas as partes que compõem a vida do sujeito. uma

entende que o sujeito se utiliza de mecanismos de defesa para se esquivar ou se adaptar às situações. Dessa forma compreende a ansiedade como um sintoma que se presentifica no corpo, isso impossibilita que ocorra de forma satisfatória o contato (com o meio e com o outro) necessário para que se esteja saudável. Nessa abordagem a ansiedade também pode ser entendida como uma interrupção no ciclo de contato, no qual há uma falha na tentativa de se autorregular, não permitindo que haja uma atualização. (SANTOS; FARIA 2006)

Muitas vezes essa ansiedade é vivenciada de acordo com o que a literatura considera normal, porém em muitos casos principalmente na adolescência (onde tudo é mais intenso), passa a ser patológica chegando a comprometer vários aspectos da vida do sujeito. E é desse último tipo de ansiedade que o presente trabalho se propõe a discorrer.

Diante desse contexto, essa pesquisa buscará trabalhar embasada na seguinte problemática: Como ocorre a ansiedade em adolescentes do ponto de vista da Gestalt-terapia?

O estudo desse tema é de grande relevância para a sociedade podendo apontar os possíveis fatores que contribuem para o surgimento da ansiedade patológica em adolescentes, sendo um meio pelo qual se possa conhecer de fato o que é ansiedade, e assim possibilitar que a comunidade em geral possa lidar de forma mais compreensível com quem vivencia o transtorno.

Assim esse estudo tem como objetivo principal investigar a ansiedade em adolescentes, para que esse objetivo seja alcançado se seguirá os seguintes objetivos específicos: definir o que é ansiedade bem como o que é adolescência; avaliar se existem fatores de predisposição para o desencadeamento da ansiedade na adolescência e por fim expor como a Gestalt-terapia entende esse processo.

## **2 METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento desta pesquisa, a metodologia aplicada foi o método bibliográfico de caráter qualitativo a fim de cumprir o que este se propõe, segundo Marconi e Lakatos (2010, p 166) de possibilitar “meios para definir, resolver, não somente problemas já conhecidos, como também explorar novas áreas onde os problemas não se cristalizaram suficientemente”.

Foram utilizados para escolha do material da pesquisa, livros, artigos contidos em revistas científicas eletrônicas IGT na rede e Revista de Abordagem Gestáltica e plataformas, Periódicos Pepsic, Scielo e Google acadêmico, utilizando os descritores: ansiedade, adolescência e Gestalt-terapia. Os critérios de inclusão foram: Artigos científicos que

contivessem os descritores e que abordassem o tema. Foram selecionados alguns artigos, e dentre esses descartados os que não abordavam a temática.

### **3 ADOLESCÊNCIA E A GESTALT-TERAPIA**

#### **3.1 O QUE É ADOLESCÊNCIA?**

Existem diversos conceitos relacionados a adolescência e inúmeras formas de se pensá-la. Esta pode ter definições divergentes de acordo com os próprios autores da literatura, e culturalmente ela é vista como uma fase complicada, onde se vivencia conflitos tanto de ordem fisiológica como psicológica decorrente das diversas transformações ocorridas no corpo durante essa fase, como também do contexto social e cultural que o indivíduo está inserido.

Segundo Papalia e Feldman (2013), a adolescência é uma construção social, e foi por volta do século XX que esta passou a ser considerada como um estágio da vida, ainda assim é significada de diferentes formas de acordo com culturas diferentes.

A adolescência, uma fase da vida que marca a transição da infância para a idade adulta, é tida como um período crítico do desenvolvimento por estar atrelada a diversas mudanças biopsicossociais, que podem ocasionar conflitos interiores na vida do sujeito. Em algum momento dessa fase, a puberdade se inicia, trazendo consigo o aumento de vários hormônios, provocando uma série de mudanças, que também resultam em tensão e confusão. (BERGER, 2013).

Para o estatuto da Criança e do Adolescente - ECA, a adolescência é uma fase que compreende dos 12 aos 18 anos de idade (BRASIL, 2008). No entanto sabe-se que cada sujeito a vivencia e significa de formas diferentes e em tempos diferentes. E a adaptação a todas essas mudanças e exigências particulares dessa fase, pode se tornar difícil e desgastante. (BERGER, 2013).

Segundo Bock (2007), foi Erickson (1976), que definiu a adolescência como uma fase da vida e de acordo com sua teoria das fases do desenvolvimento, a conceituou como a fase da identidade X confusão de identidade, que é caracterizada por ser um período onde há dificuldade em estabelecer sua própria identidade onde o adolescente necessita de segurança diante das transformações que vão ocorrendo nesse período.

Bock (2007) em seu estudo sobre a percepção do conceito de adolescência na sociedade, traz a visão de vários autores da área, dentre os quais: David Levinsky (1995) discorre sobre a adolescência a considerando como uma fase pertencente ao desenvolvimento e evolução no

qual a criança gradualmente passa para a vida adulta, esse processo segundo o autor é de natureza psicossocial e é caracterizada também de acordo com o tipo de sociedade, em algumas é um processo mais lento e doloroso, em outras é mais rápida. A esse respeito dessa transição Andrade (2010) discorre que se tornar adulto na cultura ocidental está associado a autonomia e liberdade e é também assumir responsabilidades, sair da casa dos pais, se dedicar a atividades profissionais ou familiares.

Segundo Içami Tiba (1985), também citado por Bock (2007) como um autor de grande repercussão na área, a adolescência é um período do desenvolvimento não definido por tempo de duração, mas pela maturação filogenética do aparelho reprodutor. Dessa forma, a idade em que ocorre essa maturação no corpo de cada indivíduo, pode variar bastante. Schoen-Ferreira; Aznar-Farias; Silvares (2010) vem trazer que não são apenas essas transformações biológicas que transformam o sujeito em adulto, além dessas ocorrem outras mudança e adaptações que “incluem as alterações cognitivas, sociais e de perspectiva sobre a vida” SCHOEN-FERREIRA; AZNAR-FARIAS; SILVARES, 2010 p. 227 *apud* Martins, Trindade, & Almeida, 2003; Santos, 2005)

De acordo com o que Bock (2007) discorre em seu trabalho sobre adolescência, esta fase foi naturalizada e é atualmente entendida como uma período complicado do desenvolvimento percebida até como semi-patológica, conceito introduzido por Aberastury e Knobel (1989) como “síndrome normal da adolescência”, citado no próprio trabalho, a qual é inerente os conflitos naturais, mas no decorrer do seu trabalho, Bock (2007) faz uma crítica a essa visão naturalizada e limitada, e ressalta que é preciso considerar todo o contexto, a cultura e o meio em que o sujeito se encontra e não apenas compartilhar com essa visão universal de adolescência.

### 3.2 COMO A GESTALT-TERAPIA PENSA A ADOLESCÊNCIA

O conceito de adolescência amplamente apresentado na literatura em geral como uma fase da vida em que ocorrem muitos conflitos e diversas transformações até se evoluir para a fase adulta, é considerado pela Gestalt-terapia como uma visão limitada, (BARONCELLI, 2012) pois esta, de acordo com sua visão de homem, acredita que o ser é constituído a partir de diversos fatores que permeiam a vida do sujeito e dessa forma, a adolescência é vivida de forma singular para cada pessoa, conseqüente cada indivíduo tem uma experiência diferente a cerca dessa fase da vida.

Devido as diversas transformações biopsicossociais ocorridas na adolescência, essa fase passou a ser considerada pela sociedade como um período de crise que deve ser superado, segundo Cunha (2018), a psicanálise também traz esse pensamento, que o sujeito passa por fases e estágios, onde em cada uma delas passa por determinadas coisas/situações.

A forma como a Gestalt-terapia pensa o ser humano está além de vê-lo como alguém acabado, que no caso do adolescente viria a se tornar perfeito na fase adulta, nesse sentido Baroncelli (2012, p. 192) pontua que é preciso considerar a adolescência como algo “integrado ‘num todo singular’ as diversas forças do *ser-no-campo* e não como mera latência em direção à maturidade”.

A perspectiva gestáltica busca olhar para o sujeito como um todo, se preocupando com a forma em que ele funciona e comunica suas questões, muito mais do que com o conteúdo que este apresenta. Focaliza também no que necessita ser explorado e não o que precisa ser mudado, levando em consideração o que é importante e o que precisa ser trazido para o primeiro plano visando a regulação do paciente (YONTEF, 1998), por isso para se compreender a adolescência nessa perspectiva é preciso levar em consideração tanto os aspectos biológicos como os psicossociais.

De acordo com as ideias de Antony (2006) e Soares (2005) *apud* Baroncelli (2012), a compreensão de desenvolvimento adotada pela Gestalt-terapia está além da visão reducionista que generaliza as fases da vida como fixas, imutáveis e iguais para pessoa. Segundo o autor citado, não é possível pensar um fenômeno sem mencionar os elementos que dele fazem parte, como não se pode pensar a adolescência sem considerar todos as variáveis que estão envolvidas considerando-a universal para todos, o que vem complementar o que pensam os desenvolvimentistas.

Dessa forma entende-se que a visão da Gestalt-terapia sobre a adolescência, supera o conceito convencional, e que para entender a adolescência é preciso considerar o adolescente, a pessoa em si, e em que contexto socioeconômico ele vive, que cultura ele está inserido, e não apenas considerar que nessa fase da vida todas as pessoas passam por um período de crise semelhante e universal.

Cunha (2018), ressalta que a Gestalt terapia em si possui uma teoria do desenvolvimento que funciona por meio dos conceitos de autorregulação e ajustamento criativo, dando base para a compreensão do ser humano em sua totalidade. Acerca disso, Dias e Lima (2018) pontuam que a vida do ser humano não é constituída meramente de fases e períodos, mas de todo o seu potencial criativo.

## 4 ANSIEDADE NA GESTALT-TERAPIA

### 4.1 ANSIEDADE NA PSICOLOGIA EM GERAL

A ansiedade é um estado emocional considerado natural e importante para o desenvolvimento cognitivo, passando, portanto, a ser reconhecida como patológica, quando as reações são desproporcionais à situação real que o sujeito se encontra ou que a desencadeia, interferindo na qualidade de vida e desempenho das atividades cotidianas do sujeito. Ela é “um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho” (CASTILHO *et all*, 2000 p. 20).

É considerado ansiedade pela psicologia não aquele estado emocional natural que é até necessário para a sobrevivência, mas quando isso se torna exagerado frente a situação real e sobretudo ocasiona um sofrimento psíquico.

Pessoas que vivenciam a ansiedade apresentam sintomas como medo excessivo, episódios de pânico exagerados sem concordância com a realidade, tensão, e têm a sensação que qualquer situação poderá provocar ansiedade (CASTILHO *et all*, 2000).

Conforme Pessotti (1978 apud Batista e Oliveira 2005) Pascal distingue três tipos de inquietudes apresentadas pelo homem, o que atualmente pode ser chamado de ansiedade, são elas: a fuga de refletir sobre si próprio, insatisfação e precariedade do homem no universo. "esses três tipos de inquietude poderiam ser formulados como o conflito gerado pela repressão da autoconsciência, a impotência diante do imprevisto (do racional) e a incerteza sobre a própria significação (PESSOTTI 1978 APUD BATISTA E OLIVEIRA 2005).

Batista e Oliveira (2005) afirmam que para Freud (1983) existem a ansiedade realística e a ansiedade neurótica, a primeira diz respeito a uma ansiedade relacionada a um perigo conhecido, e a segunda se refere a um perigo desconhecido. Os mesmos autores expõem ainda que grandes nomes da Psicologia como Skinner e Freud, concordam que o medo e a ansiedade se configuram como forma do organismo se defender da ameaça ou perigo.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM V da Associação Brasileira de Psiquiatria, vem trazer que a ansiedade muitas vezes está associada a outras perturbações comportamentais como o medo, “*medo* é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto *ansiedade* é a antecipação de ameaça futura” sendo a ansiedade “mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva” (DSM V, p. 189)

Nas teorias orgânicas, para se compreender a ansiedade, é preciso levar em consideração vários fatores, e nesse processo a ansiedade nasce da desproporcionalidade entre o que é exigido pelo meio, e as capacidades individuais do sujeito no momento, impossibilitando assim a autorrealização. (BATISTA; OLIVEIRA, 2005)

#### 4.2 GESTALT-TERAPIA E ANSIEDADE

A Gestalt-terapia fundamenta-se no princípio do humanismo segundo o qual o ser humano possui a tendência a se preservar e se regular. Mais do que uma leitura teórica, se apresenta como uma filosofia de vida; foi elaborada a partir da experiência profissional e observações de Fritz Perls, bem como das influências filosóficas que ele apreendeu (POPPA, 2013) em conjunto com sua esposa, Laura Perls. A referida abordagem possui diversos conceitos, serão citados alguns que para a melhor compreensão da temática em questão: a ansiedade.

A perspectiva gestáltica parte do princípio de que o organismo tende ao equilíbrio, o qual é muitas vezes alterado de acordo com suas necessidades, Perls (1947/2002, p. 39 *apud* Belmino 2014); esta abordagem, busca compreender o sujeito como um todo e baseia-se em uma relação dialógica que possibilita estabelecer um contato que proporcionará o aparecimento e/ou fortalecimento da awareness (BELMINO, 2014).

Segundo Yontef (1998), o conceito de awareness se refere ao sujeito ter uma percepção e estar atualizado sobre seu próprio eu; estar implicado na situação presente, concentrar-se em si mesmo, entender o que realmente acontece consigo. Na cultura contemporânea atual, as pessoas estão inseridas em um mundo de ruídos, informações superficiais e rápidas, onde as pessoas estão perdendo a capacidade de concentração e com isso o contato consigo mesmo, sempre fugindo da situação presente, do aqui-e-agora sem dar importância para a percepção de si mesmo, o que dá margem para o surgimento da ansiedade.

De acordo com a visão de homem da Gestalt-terapia, as experiências humanas ocorrem na fronteira de contato entre organismo e seu ambiente. Este contato estabelecido com o meio é vital para a autorregulação e para que ocorra de forma satisfatória é necessário que ocorra a awareness (SANTOS; FARIA, 2006).

O processo de contato com o ambiente, segundo Santos e Faria (2006), acontece em uma sequência lógica e ordenada, chamada de ciclo de contato, nessa sequência há cinco fases: a primeira, conhecida como o processo de formação de awareness, acontece quando o sujeito ainda não tem clareza da sua necessidade, ou seja, não consegue distinguir a figura do fundo.

A segunda, quando a pessoa já tem clara sua necessidade, ou seja, qual a figura que se sobressai ao fundo, mobiliza sua energia nessa figura, para que sua necessidade seja realizada e acabada. Na próxima fase, a do contato, o indivíduo busca assimilar o novo objeto e integrá-lo. A quarta fase diz respeito a resolução e fechamento da necessidade, é o fechamento da Gestalt, aí há um equilíbrio e regulação homeostática. Na quinta fase o fundo passa novamente a ser algo difuso.

A interrupção desse ciclo impede que as *gestaltens* se fechem, e que o organismo se autorregule de forma criativa às situações. Como mencionado anteriormente as transformações contemporâneas, sobretudo a inserção das tecnologias no dia a dia, impulsiona as pessoas para a cultura do efêmero, onde tudo é líquido, rápido e superficial, o que não dá espaço para que o sujeito entre em contato com sua própria awareness. Esse processo é um grande propulsor de ansiedade.

Yontef (1998) expõe o pensamento de Perls (et al., 1951) que o desajustamento se dá à medida que o sujeito perde sua consciência awareness dos processos pelos quais ele aliena, perdendo sua consciência awareness, o aqui agora é interrompido.

A ansiedade, como visto, provoca diversas modificações fisiológicas e emocionais advindas de um temor quanto ao futuro que impede a vivência da experiência presente. Partindo disso para a compreendê-la por meio de uma visão gestáltica é preciso compreender o ser humano como um todo, tantos seus aspectos fisiológicos como psicológicos. Segundo Yontef (1998) o viés fenomenológico que a Gestalt-terapia está inserida, considera tanto os aspectos e comportamentos observáveis da vida do sujeito quanto o relato pessoal de suas experiências.

Segundo Alcântara (2010), saúde é manter fluido o processo de adaptação criativa às situações. A doença por outro lado é o rompimento desse fluxo e interrupção do processo de ajustamento criativo, e, portanto, a utilização de mecanismos de defesa para conseguir funcionar e se adaptar às situações. O rompimento desse fluxo ocorre no processo da ansiedade pois esta se caracteriza, dentre outros aspectos, pela antecipação de eventos futuros, quando se antecipa o futuro, perde-se o agora, cria-se um vazio e uma angústia que contemporaneamente se pode chamar de ansiedade.

De acordo com Holanda (1998, p. 41 apud Miranda 2003, p. 48) “Adoecer, em Gestalt-Terapia, é estar em desarmonia relacional, seja com o mundo em geral, seja consigo mesmo”, sendo uma deficiência na forma de se relacionar com o outro ou com o meio; dessa forma a saúde é a capacidade do ser humano estabelecer de forma adequada seu contato com o outro e com o mundo. A sociedade frenética e hiperexigente, onde se está constantemente submetido a um excesso de estímulos visuais e sonoros, e por consequência perda de concentração, é

propulsora desse rompimento do fluxo de ajustamento criativo dando margem para o surgimento da ansiedade.

## **5 ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA A PARTIR DE UMA PERSPECTIVA DA GESTALT-TERAPIA**

Alguns dos sintomas da ansiedade manifestados no corpo são tremor, agitação, irritabilidade, insônia, taquicardia, dentre outros, o que pode ser muito mais intenso na adolescência, onde se está vivenciando diversas modificações físicas e emocionais, já citadas anteriormente. Somado a essas diversas modificações ocorridas nessa fase do desenvolvimento, que a faz ser vista como um período crítico, Pinto (2006) cita que o adolescente de hoje em dia, é impulsionado a fazer escolhas cedo demais, sem estar preparado para isso, aponta como uma das principais causas de ansiedade nesse público atualmente. Relacionado a esse aspecto, nas pesquisas feitas foram encontrados alguns fatores mais comuns e recorrentes que podem ser causadores de ansiedade no adolescente A seguir será discorrido sobre alguns deles.

Como exemplo do pensamento de Pinto (2006) que o adolescente ou jovem atual é impelido a fazer escolhas muito precocemente, se pode citar a o fato de o adolescente ser impulsionado a ocupar uma posição no mercado de trabalho, toda a expectativa social por iniciar uma carreira profissional desde cedo, isso ocorre, muitas vezes sem que a haja a devida reflexão por parte do sujeito sobre quais são seus objetivos e valores. Compreendendo de uma forma gestáltica, isso se configura como o uso de um mecanismo chamado introjeção “um processo pelo qual uma opinião, uma atitude ou uma instrução é inquestionavelmente copiada do outro (ou do ambiente social) como se fosse verdade” (JOYCE; SILLS, 2016 p. 155), o sujeito simplesmente se deixa levar pelo que lhe dizem que é correto sem refletir sobre escolhas e acaba introjetando algo que não faz parte de si. Essa reflexão não feita o impede a experiencia aware acarretando em disfuncionalidade no ciclo de contato.

Na busca por se encaixar em algo, o adolescente não se questiona sobre as regras que lhe são impostas pela sociedade e pela mídia, e acaba muitas vezes internalizando valores que não são seus. E começa num processo de perda de identidade, dessa forma sua liberdade se transforma em desamparo, em ansiedade. (PINTO, 2006).

Antes mesmo de uma escolha da profissional, a fase de ensino médio com todas as exigências da área escolar e do futuro profissional pode estar relacionada ao surgimento da ansiedade; pesquisas afirmam que é possível identificar sintomas ansiosos em alunos nos três anos do ensino médio (GERMAIN E MASCOTTE 2016 *apud* GROLLI; WAGNER,

DALBOSCO 2017). Somada a essas exigências escolares está a possível escolha de um curso superior, apontada também como um fator causador de ansiedade, Hutz e Bardagir (2006) afirmam, segundo os resultados de sua pesquisa, que os adolescentes mais indecisos se mostram também mais deprimidos e ansiosos, aponta que essa indecisão que supostamente gera uma ansiedade está relacionada ao fato de conciliar seus gostos e preferências com o que é esperado desse sujeito pela família e sociedade, nesse processo se pode perceber o mecanismo da confluência, pois não há uma distinção do que é seu e o que é do outro (JOYCE; SILLS, 2016).

Dentre os vários fatores que podem estar relacionados à ansiedade está o excessivo uso de aparelhos eletrônicos e alto consumo de conteúdo digital, produto das transformações contemporâneas. Vários autores apontam que o nascimento da sociedade capitalista trouxe consigo diversas transformações, e especificamente Pinto (2006) afirma que essas transformações influenciaram a forma como o ser humano se coloca diante do mundo e da vida. Nas comunidades que antecederam o capitalismo o ser humano já nascia “com um lugar social determinado, e com um destino, de certa forma traçado”. (PINTO, 2006, p. 61). Depois do capitalismo o ser humano tem a possibilidade de escolher seu lugar no mundo, com isso desde cedo já lhe são confiadas inúmeras responsabilidades, sem que para isso, já esteja suficientemente preparado. Segundo o autor supracitado, é essa liberdade, junto com a falta de maturidade que dá espaço para o surgimento da ansiedade.

A ansiedade ontológica fundamenta-se na liberdade e é propulsora de desenvolvimento e de crescimento, de cuidado e de bons suportes existenciais. No entanto, se não há suficiente amadurecimento, a ansiedade que se faz presente diante da liberdade não é a ansiedade ontológica, mas a ansiedade patológica. E esse é um dos mais sérios problemas para o adolescente ocidental nesse início de século XXI: sua liberdade é muito maior que sua maturidade, o que causa ansiedade, muita ansiedade. (Pinto, 2006, p. 61)

Como falado acima, vivemos na sociedade do imediato, em tempos líquidos onde “nada pode ser considerado com certeza [...]. Nada pode verdadeiramente ser, ou permanecer por muito tempo”. (BAUMAN, 2007, p. 90), o que torna difícil a adaptação, pois o que era, deixa de ser em pouquíssima quantidade de tempo, além disso, o sujeito tem que lidar com todas as questões típicas da adolescência. A vida moderna exige constante atualização, e para acompanhar esse ritmo, o sujeito acaba esquecendo de si, de entrar em contato consigo mesmo, e junto com a incerteza quanto ao futuro diante da mudança rápida das coisas, acaba se tornando um grande fator causador de ansiedade.

Atualmente é bem comum que o adolescente logo após o término do ensino médio, ingresse em uma universidade, e nesse contexto também é bastante comum a ocorrência de ansiedade, segundo Cardoso, *et al.* (2006 *apud* Silva 2019) estima-se que 15 a 29% dos universitários podem apresentar ansiedade durante a vida acadêmica, devido a diversas mudanças e responsabilidades que envolvem esse contexto. Tendo em vista que é uma situação nova, a forma como o sujeito funcionava antes e seus potenciais de autorregulação precisará mudar para que haja uma adequação, caso contrário a ansiedade (ou desajustamento) permanecerá.

Outro fenômeno considerado causador de ansiedade na adolescência é a gravidez vivenciada nessa fase, Freitas e Botega (2002) ao realizar um estudo com adolescentes grávidas com idades de 14 a 18 anos, observou que 23% da amostra apresentou ansiedade, devido à falta de apoio social e da família, essas adolescentes muitas vezes são abandonadas pelo namorado, não tem o apoio da família e os cuidados necessários na gestação, ou são obrigadas a casar muito cedo com o parceiro e tomar todas as responsabilidades de uma pessoa adulta. Outro estudo feito por Santos; Guimaraes; Gama (2016) , com adolescentes grávidas, revelou que estas tiveram sentimentos contraditórios em relação à gravidez; de acordo com os resultados, o mesmo autor conclui “pode-se inferir que sobre as jovens recaem expectativas maternas de afirmação e ampliação das conquistas na busca do ideal de mulher moderna” (SANTOS; GUIMARAES; GAMA 2016, p. 88) Na maioria das vezes por não ter o apoio devido, acabam guardando para si essas questões inacabadas, esse fluxo de energia retido se volta para o self, isso pode acabar gerando ansiedade que se manifesta no corpo; esse processo é chamado de retroflexão (JOYCE; SILLS, 2016).

Em uma pesquisa feita por Rodrigues e Pelisoli (2008) com vestibulandos com média de 18 anos de idade, constatou-se que 23% da amostra apresentou ansiedade de moderada a grave, a causa é apontada no mesmo estudo “o fato de considerá-lo [o vestibular] como algo decisivo em sua vida fizeram que os adolescentes sentissem mais ansiedade”. A ansiedade presente nesse tipo de situação pode ser a que se considera normal e saudável, porém vem a se tornar patológica devido ao fato de essa situação de vestibular estar atrelada a grande responsabilidade e pressão por obter bons resultados, além de ser decisiva para a vida do adolescente e uma situação para a qual este se preparou durante algum tempo de sua vida. Outro estudo realizado por D’Avila e Soares (2003) com adolescentes universitários mostra que a ansiedade pode estar relacionada ao medo de reprovar e/ou o medo de decepcionar a família; mostrou ainda que muitos vestibulandos sentem essa ansiedade intensa, mas no momento da

prova demonstram não estar preocupados. Isso se configura como um mecanismo utilizado para se adaptar à nova situação e poder realizar a prova com tranquilidade.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se constatou no decorrer do presente trabalho, a ansiedade é um estado emocional bastante recorrente na adolescência, devido a diversos fatores vividos nessa fase que a pode desencadear. Vale ressaltar que as experiências vividas na adolescência não necessariamente são desencadeadoras de ansiedade, no entanto devido a ser considerada um período crítico onde o sujeito passa por diversas transformações, se encontra em uma fase em que está começando a definir sua identidade e ao mesmo tempo, socialmente lhe são exigidas muitas responsabilidades, essas diversas realidades podem contribuir com a interrupção do momento presente, impedindo que as gestalts se fechem, e não encontrando meios adequados para lidar com tantas situações se torna mais suscetível a desenvolver ansiedade.

Como já citado aqui, cada ser humano é único, uns podem ser afetados com algum fenômeno advindo do meio, outros não, a forma como cada pessoa é afetada por determinada circunstância ou acontecimento é diferente. E em uma condição psicológica como a ansiedade, cabe a cada ser buscar compreender o que lhe causa angústia, sofrimento, ansiedade... vale aqui ressaltar a extrema importância que a psicoterapia tem nesse processo, pois ela se constitui como um espaço para uma experiência presente e totalmente pessoal que visa crescimento e autonomia, ajuda o sujeito a ter consciência de si, entender o que lhe afeta, para que possa se ajustar criativamente e encontrar o equilíbrio.

## REFERÊNCIAS

ALCÂNTARA, J. MENDONÇA; M. M. **Fobia Social: o olhar da Gestalt-Terapia:** Um estudo de caso. Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-Terapia de Goiânia – ITGT. Goiânia, 2010. Disponível em:  
[http://itgt.com.br/wpcontent/uploads/2013/06/TCC\\_Joseane-de-Alc%C3%A2ntara.pdf](http://itgt.com.br/wpcontent/uploads/2013/06/TCC_Joseane-de-Alc%C3%A2ntara.pdf)  
 Acesso em 15 de Novembro de 2019.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5.ed. [recurso eletrônico] Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em:  
<http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf.pdf> Acesso em: 18 de Abril de 2020.

ANDRADE, C. Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas. **Análise Psicológica**, Lisboa, v. 28, n. 2, p. 255-267, abr. 2010. Disponível em

<[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0870-82312010000200002&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312010000200002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 de maio de 2020.

BAPTISTA, M. N.; SOARES, T. F. P. Revisão integrativa da ansiedade em adolescentes e instrumentos para avaliação na base Scientific Electronic Library Online. **Avaliação psicológica**, Itatiba, v. 16, n. 1, p. 97-105, jan. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712017000100012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712017000100012&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 16 de Novembro de 2019.

BARONCELLI, L. Adolescência: fenômeno singular e de campo. *In*: **Revista da Abordagem Gestáltica** – XVIII (2): 188-196, 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rag/v18n2/v18n2a09.pdf>. Acesso em: 31 de Março de 2019.

BATISTA, M. A; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **Psic- Revista de Psicologia da Vetor Editora**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso). Acesso 18 de Abril de 2020.

BAUMAN, Zygmunt. **Tempos líquidos**. Tradução Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

BELMINO, M. C. B. **Fritz Perls e Paul Goodman: Duas faces da Gestalt-terapia**. Fortaleza: Premius, 2014.

BERGER, K. S. **O desenvolvimento da pessoa: do nascimento à terceira idade**. Tradução Dalton Conde de Alencar; revisão técnica Cláudia Henschel de Lima. Rio de Janeiro, LTC, 2013.

BOCK, A. M. B. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. *in* **Revista Psicologia Escolar e Educacional (Impr.)**, Campinas, v. 11, n. 1, p. 63-76, 2007. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-85572007000100007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572007000100007&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 30 de Março de 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. 3. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. Disponível: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto\\_crianca\\_adolescente\\_3ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estatuto_crianca_adolescente_3ed.pdf). Acesso em: 09 de Novembro de 2019

CASTILLO, Ana Regina GL et al . Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 16 Nov. 2019.

CUNHA, A. C. R. Gestalt-terapia e adolescência na atualidade: uma revisão de Literatura. *in*: **Monografia**. 2018. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/12765/1/21178033.pdf>. Acesso em: 18 de Novembro de 2019.

D'AVILA, G. T. SOARES, D. H. P. Vestibular: fatores geradores de ansiedade na “cena da prova”. **Revista brasileira de Orientação profissional**, São Paulo, v. 4, n. 1-2, p. 105-116, dez.2003. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902003000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 14 de junho de 2020.

DIAS, B. Z. R; LIMA, A. M. V. Adolescência na contemporaneidade: Uma perspectiva dialógica *in*: **Revista IGT na Rede**, v. 15, nº 28, 2018, p. 4 – 38. Disponível em:

<https://www.igt.psc.br/ojs/viewarticle.php?id=619&layout=html>. Acesso em 31 de Março de 2020.

GROLLI, V; WAGNER, M. F; DALBOSCO, S. N. P; Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo , v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em 18 de Novembro de 2019.

HUTZ, C. S; BARDAGIR, M. P. Indecisão profissional, ansiedade e depressão na adolescência: a influência dos estilos parentais. *In*: **Psico-USF**, v. 11, n. 1, p. 65-73, jan./jun. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/pusf/v11n1/v11n1a08.pdf>. Acesso em 04 de Junho de 2020.

JOYCE, P. SILLS, C. **Técnicas em Gestalt: Aconselhamento e Psicoterapia**. Petrópolis: Vozes, 2016.

LUCENA, V. G; **A dor que corta a pele e rasga a alma: o significado da autolesão em estudantes do ensino médio**. 2019. Disponível em:

<https://leaosampaio.edu.br/repositoriobibli/tcc/VAL%C3%89RIA%20GON%C3%87ALVES%20DE%20LUCENA.pdf>. Acesso em 09 de Novembro de 2019.

MARCONI, M. A; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7º ed. – São Paulo: Altas, 2010.

MIRANDA, W. B. Saúde doença em Gestalt-terapia. Centro Universitário de Brasília Faculdade de Ciências da Saúde – FCS. *In*: **Apresentação de Monografia**. 2003.

Disponível em:

<http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2864/2/9908156.pdf> Acesso em 16 de Novembro de 2019.

PINTO, E. B; Ansiedade na Adolescência. *in* **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, vol. XII, núm. 2, dezembro, 2006, pp. 59 - 66. Disponível em:

<https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735505004.pdf>. Acesso em 15 Set 2019

POPPA, C. C. O processo de crescimento em Gestalt-terapia: um diálogo com a teoria de amadurecimento de D. W. Winnicott. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo PUC-SP. *In*: **Apresentação de dissertação de Mestrado**. Programa de Psicologia Clínica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, SP, Brasil, 2013. Disponível em:

<https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15263/1/Carla%20Cristina%20Poppa.pdf>. Acesso em 15 de Novembro de 2019.

RODRIGUES, D. G; PELISOLI, C. Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório. **Rev. psiquiatr. clin**, São Paulo, v. 35, n. 5, p. 171-177, 2008. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-60832008000500001&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832008000500001&lng=en&nrm=iso). Acesso em 14 de junho de 2020.

SANTOS, L. P.; FARIA, L. A. de F; Ansiedade e Gestalt-Terapia. 2006. *In: Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, vol. 12, n.1, jan., 2006 pp. 267-277. Goiânia-GO. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf> . Acesso em: 17 de Novembro de 2019.

SANTOS, N. L. B; GUIMARAES, D. A; GAMA, C. A. P. A percepção de mães adolescentes sobre seu processo de gravidez. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 8, n. 2, p. 83-96, dez. 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-093X2016000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2016000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 12 de junho de 2020.

SCHOEN-FERREIRA, T. H; AZNAR-FARIAS, M; SILVARES, E. F. M. Adolescência através dos séculos. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 26, n. 2, p. 227-234, junho de 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722010000200004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722010000200004&lng=en&nrm=iso). Acesso em 13 de maio de 2020.

SILVA, T. A. C. **A ansiedade em estudantes universitários: uma revisão bibliográfica à luz da psicologia**. 2019. Disponível em: <https://unileao.edu.br/repositoriobibli/tcc/THIALA%20ALVES%20DA%20COSTA%20SILVA.pdf>. Acesso em: 20 de Junho de 2020.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. [tradução de Eli Stern]. São Paulo: Summus, 1998.