

# OS IMPACTOS PSÍQUICOS CAUSADOS PELA PANDEMIA DA COVID-19, NA VISÃO DA GESTALT TERAPIA, ENTRE OS ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO<sup>1</sup>

## THE PSYCHIC IMPACTS CAUSED BY THE COVID-19 PANDEMIC, FROM THE VIEWPOINT OF GESTALT THERAPY, AMONG HIGH SCHOOL STUDENTS

SANTOS, Lorena Karla Ribeiro<sup>2</sup>

PIRES, André Luiz<sup>3</sup>

### RESUMO

O presente artigo tem por finalidade apresentar os prejuízos psíquicos ocasionados pela pandemia, em virtude do coronavírus, SARS - CoV - 19, nos alunos inseridos no Ensino Médio. Nesse sentido, o estudo identifica e analisa os impactos traumáticos, sob a concepção da Gestalt-terapia, de maneira a compreender esse fenômeno de adoecimento. Para isso, o texto evidencia os danos enfrentados e vivenciados diariamente pelos adolescentes; bem como as inúmeras situações, emoções, sensações e sentimentos, que desencadearam muitos sofrimentos psíquicos e influenciaram no adoecimento e conseqüentemente na saúde mental. O isolamento social, o distanciamento físico, o medo da morte, as incertezas, mudanças drásticas no estilo de vida, separação da família e amigos, o distanciamento escolar, são fatores contribuintes para tais agravos.

**Palavras-chave:** Prejuízos psíquicos; Impactos traumáticos; Pandemia.

### ABSTRACT

The purpose of this article is to present the psychological damage caused by the pandemic, due to the coronavirus, SARS - CoV - 19, in high school students. In this sense, the study identifies and analyzes the traumatic impacts, under the conception of Gestalt-therapy, in order to understand this phenomenon of illness. For this, the text highlights the damage faced and experienced daily by adolescents; as well as the countless situations, emotions, sensations and feelings that triggered many psychic sufferings and influenced the illness and consequently mental health. Social isolation, physical distancing, fear of death, uncertainties, drastic changes in lifestyle, separation from family and friends, school distancing, are contributing factors for such injuries.

**Keywords:** Psychological damage; Traumatic impacts; Pandemic.

---

<sup>1</sup> Trabalho de Conclusão de Curso orientado pelo(a) professor(a) André Luiz Pires, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia no primeiro semestre de 2023, na Faculdade de Inhumas FacMais.

<sup>2</sup> Acadêmico(a) do 10º Período do Curso de Psicologia da FacMais. E-mail: lorenak@aluno.facmais.edu.br.

<sup>3</sup> Professor Orientador. Graduado em Psicologia. Docente da Faculdade de Inhumas. E-mail: andre@facmais.edu.br.

## **1 INTRODUÇÃO**

O período pandêmico da COVID-19 trouxe à população mundial inúmeras situações, sensações, emoções e sentimentos que desencadearam muitos sofrimentos psíquicos. E, para neste estudo, consideramos importante refletir sobre como esses prejuízos se manifestaram nos adolescentes inseridos no ensino médio.

Diante do panorama que o quadro que a pandemia da COVID-19 proporcionou aos adolescentes, eles enfrentaram, e ainda estão vivenciando, diariamente diversas emoções, sensações e sentimentos, que influenciaram no adoecimento e conseqüentemente a saúde mental. O isolamento social, o distanciamento físico, o medo da morte, as incertezas, as mudanças drásticas no estilo de vida, a separação da família e amigos, o distanciamento escolar, são fatores desencadeadores de insônia, pesadelos, sintomas de ansiedade generalizada, sintomas depressivos, sintomas obsessivos, sintomas de estresses pós-traumáticos, o aumento do uso de álcool e prejuízos no desenvolvimento cognitivo.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar os impactos psíquicos causados pela pandemia da COVID-19 entre os adolescentes do ensino médio, sob a concepção da Gestalt-terapia, visando compreender esse fenômeno e a influência do isolamento social que provocou diversos estudos ao redor do mundo.

Estando presente dentro de uma Unidade Educacional da rede pública estadual de Goiás, tive a oportunidade de presenciar como foi para os adolescentes, de repente, estarem em casa isolados, sem contato social e ainda precisarem se submeter a estudar sob um formato de aulas remotas. Esses alunos tiveram a rotina totalmente modificada, período esse em que passaram por experiências que impactaram o equilíbrio da saúde mental. Após o fim do isolamento, novamente tiveram suas rotinas alteradas e pude evidenciar que este período de pós pandemia deixou inúmeros impactos negativos não apenas no aprendizado, mas no desenvolvimento socioemocional causados pelo isolamento social e o distanciamento escolar.

Nesse sentido, para realizar esta pesquisa, utilizamos a Gestalt-terapia para discutir o adoecimento e o desequilíbrio da saúde mental dos adolescentes no

período pós pandemia do COVID 19. Isto porque, a Gestalt-terapia se orienta por uma percepção integrada do homem, procurando vê-lo como um todo; o organismo como uma totalidade, entendendo que saúde é o equilíbrio de tudo que somos. Tendo em vista que:

A psicossomática, compreende os processos de adoecer, não como um evento casual na vida de uma pessoa, mas sim representando a resposta de um sistema, de uma pessoa que vive em uma sociedade. De uma pessoa que nessa sociedade vive em relação recíproca com outros sistemas - inclusive outras pessoas - e que é parte ativa de uma microestrutura familiar inserida na macroestrutura social e cultural, situada em determinado ambiente físico e que procura resolver, do melhor modo possível, os problemas de sua existência no mundo (MELLO FILHO, 1992, p. 97).

Há uma conexão entre a psicossomática e a Gestalt-terapia na medida em que essas concepções compreendem o ser como integral, um sistema que funciona em harmonia e equilíbrio. Conseqüentemente, a visão de adoecimento e do sofrimento é visto como uma irregularidade no funcionamento de uma das partes do todo. Assim, o adoecer não é mais somente localizado em um órgão que adocece eventualmente; mas, é considerado um processo que engloba a biografia do ser, sua forma de agir em diferentes situações, inserido em um meio e que precisa lidar com tais acontecimentos para garantir a homeostase do sistema.

A maneira de conceber normal e anormal foi influenciado pelas ideias de Kurt Goldstein, concebendo doenças como “um distúrbio no processo vital do homem (auto-regulação orgânica) diante de uma situação que coloca em risco “[...] Doença seria então, uma perturbação nos processos vitais de uma pessoa diante de situações que representam risco para ela. Por esta razão, os sintomas deveriam ser pensados como tentativas de adaptação, em busca de um equilíbrio diante das possibilidades simultaneamente pelo organismo e pelo meio (D’ACRY; LIMA; ORGLER, 2012, p. 77).

Na busca pelo entendimento do ser humano como um ser integral, é necessário considerar, ainda, a percepção holística. Por sua vez, essa concepção - também incorporada pela Gestalt-terapia - vê o mundo como uma totalidade em um todo, não existindo compreensão real dos fatos por meio de seus fragmentos. Assim, sob essa perspectiva, o ser humano faz parte de um agrupamento interconectado com vários outros agrupamentos. Pensando assim, o corpo é visto como uma máquina e a doença como falha no funcionamento de alguma de suas partes.

Para a visão holística o adoecimento físico nada mais é que uma mostra de um desequilíbrio de uma das estruturas do corpo. E que, outros sintomas podem

manifestar-se em forma de disfunções psicológicas e sociais. Na medida em que tais adoecimentos são tratados ou anulados por cuidados médicos, outro mal pode apresentar-se de uma outra maneira (CAPRA, 2006). De acordo com esse autor:

[...] a enfermidade física é apenas uma das numerosas manifestações de um desequilíbrio básico do organismo. Outras manifestações podem assumir a forma de patologias psicológicas e sociais; e quando os sintomas de uma enfermidade física são efetivamente suprimidos por intervenção médica, uma doença pode muito bem expressar-se de algum outro modo. (...) doenças mentais e patologias sociais. (...) verifica-se um aumento alarmante do alcoolismo, dos crimes violentos, dos acidentes e suicídios [...] (CAPRA, 2006, p.114-115).

Por meio deste estudo, buscamos sob a percepção da Gestalt-terapia as explicações acerca dos processos psíquicos e seus prejuízos nas vidas dos adolescentes inseridos no ensino médio no período pós pandemia. Para isso, consideramos importante identificar os conceitos da Gestalt-terapia que explica esse processo de busca da auto regulação orgânica e a manutenção do equilíbrio.

Assim, acreditamos que a pesquisa pode contribuir para a comunidade escolar, oferecendo às famílias, informações e respostas sobre o fenômeno do adoecimento e a perda da saúde na sua integralidade durante a pandemia e no período pós pandemia da COVID -19.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

Nos últimos dois anos o mundo se deparou com uma enorme crise sanitária coletiva. De acordo com a Organização Pan Americana de Saúde, a COVID 19 é uma doença que surgiu em dezembro de 2019, propagando-se rapidamente pelo mundo. A OMS<sup>4</sup> decretou Emergência de Saúde de nível Internacional, em 30 de janeiro de 2020 e uma pandemia no dia 11 de março de 2020 (OPAS/OMS, 2020). O Brasil identificou o primeiro caso em 24 de fevereiro de 2020; e, a primeira morte em 17 de março do mesmo ano.

Segundo o Ministério da Saúde a COVID 19 é uma infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, potencialmente grave, de elevada transmissibilidade e de distribuição global. A infecção ocasiona vários sintomas e os mais frequentes são sinais gripais, com aparecimento de problemas respiratórios, febre persistente por média de 5 a 6 dias logo após a infecção (OMS, 2019). O

---

<sup>4</sup> Organização Mundial da Saúde

Ministério da Saúde, em consonância com os dados apurados pelo Hospital de Wuhan, destacou mais sinais, tais como: vômitos e náuseas, dor torácica, rinorreia, dor de garganta, confusão mental, mialgia, dispneia, tosse. Mas, ainda, há uma grande parcela das pessoas que são assintomáticas, isto é, não apresentam nenhum dos sintomas supracitados, corroborando para a impossibilidade do controle do vírus e a sua propagação (LIMA, 2020).

Rapidamente tornou-se uma crise emergencial de saúde em decorrência da transmissibilidade da COVID 19, acarretando um impacto traumático nas pessoas e na coletividade. Segundo a OPAS, pandemia é caracterizada por um quadro de emergência.

[...] situação catastrófica ou desastre que se produz por um evento natural, acidente tecnológico ou diretamente provocado pelo homem em que se vê ameaçada a vida das pessoas ou sua integridade física ou se produzem mortes, lesões, destruições e perdas materiais, assim como sofrimento humano. Em geral, sobrecarregam os recursos locais, que se tornam insuficientes, ameaçando a segurança e o funcionamento normal da comunidade (OPAS, 2002, p.9).

Diante do cenário que se instalou, a OMS recomendou uma série de ações para conter a transmissão do vírus e o rápido avanço da pandemia. No Brasil, medidas de distanciamento, isolamento social e a quarentena foram implementados pelos estados e municípios brasileiros, a exemplo do formato *home-office*, suspensão das aulas, fechamento de órgãos públicos, lojas comerciais, dentre outros. Segundo o Ministério da Saúde, no Guia de Vigilância Epidemiológica as principais ações de contenção do vírus SARS-CoV-2, foram:

O isolamento social e a quarentena de casos suspeitos ou confirmados de COVID-19 são estratégias de saúde pública que visam conter a disseminação do SARS-CoV-2 na comunidade. Embora semelhantes, os termos apresentam significados diferentes. O isolamento refere-se aos indivíduos doentes ou que testaram positivo para COVID-19, mesmo que estejam assintomáticos, enquanto a quarentena é direcionada àqueles que foram expostos ao patógeno circulante, por exemplo, que tiveram contato próximo com pessoas com diagnóstico de COVID-19, durante o período de transmissibilidade da doença (BRASIL, 2022).

O isolamento social foi um meio fundamental e necessário para a contenção da disseminação do vírus, ocasionando grandes dificuldades no âmbito social e prejuízos à saúde mental da população.

A COVID 19 acarretou patologias difíceis e, conseqüentemente, impactos

psíquicos em diferentes faixas etárias, em especial, nos adolescentes que deixaram de frequentar aulas, uma vez que a pandemia possui muitos reflexos negativos necessitando haver uma atenção especial às demandas psicológicas (SILVA; FONSECA; SILVA, 2021).

De acordo com o artigo - Intervenções psicológicas para pessoas afetadas pela epidemia COVID-19 - publicado na revista *The Lancet Psychiatry*:

O distanciamento social pode propiciar distúrbios à saúde mental, considerando a interrupção repentina do seguimento contínuo da vida acelerada da sociedade, o principal motivador para a problemática. Além dessa adversidade, os serviços de saúde especializados no fornecimento de cuidados mentais entraram em colapso, impossibilitando terapêuticas competentes o suficiente para estabilizar as emoções negativas consternadas à sociedade desde o início da pandemia da covid-19 (DUAN; ZHU, 2020, p. 301).

É evidente que a pandemia da COVID 19 transpôs a estrutura social, afetando todas as áreas da vida individual ou coletiva da população, com impactos no âmbito da saúde mental. Estudos referentes ao período de quarentena em virtude do vírus SARS-CoV-2, demonstraram indícios de alto predomínio de efeitos psicológicos negativos, em particular o humor rebaixado e irritabilidade, ao lado da raiva, medo e insônia (BROOKS *et al.*, 2000).

Lima (2021) destaca outro fator que o distanciamento social por si só proporcionou:

[...] aumenta os pontos de tensão e violência entre os familiares que conviviam na mesma residência, assim como desencadeou episódio de depressão e ansiedade em muitas pessoas que foram submetidas ao isolamento ou limitação de conexões devido aos riscos de contaminação (LIMA, 2021. p.5).

Como forma de contenção ao avanço do vírus SARS-CoV-2, as redes de ensino tiveram como alternativa a implementação do ensino remoto (SOUZA, 2020). E a situação que, inicialmente acreditava-se que seria alguns dias, perdurou por um longo período de quase dois anos. Esse período foi marcado pela limitação de possibilidades no âmbito das práticas pedagógicas, especialmente em função das dificuldades de acesso à internet de qualidade e manuseio das tecnologias, por parte de alunos e professores. Tudo isso ocasionou o sentimento de inaptidão aos estudantes, propiciando a elevação do índice de estresse, sedentarismo e ansiedade, decorrente das horas gastas em frente às videoconferências, na tentativa

de assimilar os conteúdos acadêmicos (ROGOWSKA *et al.*, 2020).

Foi publicado pela Agência Senado (2022), um artigo destacando o resultado de uma pesquisa, que foi analisada na Comissão de Educação que avaliou o setor. Coube à psicóloga Silva Lima, gerente de projetos do Instituto Ayrton Senna, especificar os dados.

A pesquisa realizada pelo Instituto Ayrton Senna com a Secretaria de Educação de São Paulo apresentou dados que mostraram os impactos negativos que a pandemia do COVID 19 provocou, e o decorrente isolamento social, evidenciando como afetaram o estado sociopsicológico dos estudantes, principalmente os inseridos no Ensino Médio.

A pesquisa ouviu 642 mil estudantes em todo o estado de São Paulo, do 5º ano do ensino fundamental ao 3º ano do ensino médio. O estudo mostra que 70% dos estudantes relataram quadros de depressão ou ansiedade quando foram consultados a partir do retorno ao ensino presencial (MAIA, 2022, p.01).

Sem dizer nos dados alarmantes dos danos psicológicos dos adolescentes que a pesquisa apresentou:

A pesquisa mostra que 33% dos estudantes dizem hoje ter dificuldades de concentração sobre o que é transmitido em sala de aula; outros 18,8% disseram se sentir "totalmente esgotados e sob pressão"; 18,1% disseram "perder totalmente o sono devido às preocupações" e 13,6% relataram "a perda da confiança em si mesmo". Além disso, 1/3 dos alunos se autoqualificou como "pouquíssimo focados" (MAIA, 2022, p. 01).

Ainda de acordo com esta pesquisa, é evidente que o desenvolvimento socioemocional é fundamental para o aprimoramento de conhecimentos e sucessos ao longo da vida, deixando implícito o valor das competências socioemocionais para o aprendizado dos adolescentes e os efeitos que vão além do aprendizado, como a saúde mental, violência e as estratégias de aprendizagem (MAIA, 2022).

## **2.1 PSICOLOGIA**

A palavra Psicologia tem sua origem em duas palavras gregas: *psyché* (alma) e *logos* (estudo, razão, discurso), significando originalmente o estudo da alma. A psicologia é a ciência que tem como objeto de estudo o ser humano e ocupa-se de examinar seu comportamento e processos mentais, a subjetividade. Ou seja, estuda

o que motiva o comportamento do sujeito.

A psicologia através de métodos científicos estuda o comportamento humano, tanto o comportamento manifesto como as atividades concomitantes como o sentir, perceber, pensar. Seja na descrição ou mensuração deste comportamento a Psicologia se vincula a outras ciências como as ciências sociais e as ciências biológicas (MISIÁK, 1964, p 15).

## 2.2 GESTALT-TERAPIA

Em decorrência da pandemia foram necessários vários processos com os quais a Psicologia pode contribuir. Um desses processos é a psicoterapia, e, dentro das possibilidades das psicoterapias temos a Gestalt-terapia. A Gestalt-terapia é composta por bases filosóficas e teóricas. Gestalt é uma palavra de origem germânica, com uma tradução aproximada de “forma” ou “figura”. Essa forma de terapia tem como ponto de partida a percepção como um dos assuntos de maior relevância, haja vista que a Gestalt compreende a percepção como componente singular que forma o todo. E, nesse sentido, uma de suas concepções é a de que “o todo é diferente da soma das partes” (BOCK; FURTADO; TEIXEIRA, 2004, p.95). Isso quer dizer que a compreensão que temos de um todo não resulta em um procedimento de fácil adição das partes que o formam.

[...] a percepção que temos de um todo não é o resultado de um processo de simples adição das partes que o compõem. A indissociabilidade da parte em relação ao todo permite que quando vemos o fragmento de um objeto ocorra uma tendência à restauração do equilíbrio da forma, proporcionando assim o entendimento do que foi percebido. Esse fenômeno perceptivo é norteado pela busca de fechamento, simetria e regularidade dos pontos que compõem uma figura (objeto) (SLOMP, s. d., p. 01).

A psicologia da Gestalt consiste “em campo estritamente experimental, que se ocupou em trazer questionamentos que foram contrários à visão mecanicista e atomística” (FREITAS, 2016, p.89). Essa perspectiva de terapia apresentou novas possibilidades para compreender a forma que o homem entende o mundo.

A Gestalt-terapia tem como terceira perspectiva a figura e o fundo. De acordo com Perls, Hefferline e Goodman (1997), a figura se relaciona com a percepção de uma necessidade que se destaca em um todo e que se realça com mais compreensão. Já o fundo sustenta a figura. Assim, a figura e o fundo se organizam de forma contínua, sendo possível a alternância de papéis dependendo do contexto.



Desta forma, há um curso sucessivo de construção e desconstrução de gestalts, que correspondem às vivências inacabadas contidas na vida das pessoas. E, na medida em que fazemos contato integral com essas vivências provocamos a “*awareness*”, tomamos consciência que propiciam mudanças e o que era figura passa a ser fundo, dando lugar a outras figuras (PERLS, 1977; RIBEIRO, 2007; FRAZÃO; FUKUMITSU, 2013).

De acordo com Yontef (1998), a Gestalt-terapia surge como terapia existencial fenomenológica, de base humanista, tendo como fundadores Frederick Perls, Laura Perls e Kurt Goldstein, em 1940. No que se refere à composição, ela ainda tem em sua fundamentação tanto bases teóricas quanto filosóficas; sendo elas: o humanismo, o existencialismo e a fenomenologia.

O humanismo pode ser entendido como uma remissão dos aspectos do ser humano (RIBEIRO, 1985). Esse entendimento filosófico de mundo coloca o homem como centro do universo. E, parte do princípio de que o homem é o que há de mais belo e o mais desenvolvido que possa existir (RIBEIRO, 1985). Frazão e Fukumitsu (2013) destacam que o humanismo pode ser compreendido como a valorização do homem, bem como a busca de sua autonomia.

O existencialismo ou filosofia existencialista é centrada nos problemas vivenciados pelo homem, desde seus pensamentos concretos, suas angústias e preocupações, características de sua existência. Esse entendimento parte da concepção de totalidade, particularidade e subjetividade, não cabendo interpretações. Sob esta concepção, o homem é o maior conhecedor de si mesmo. Ninguém conhece mais a seu respeito do que ele próprio (RIBEIRO, 1985). Mas, segundo Yontef (1998), em sua perspectiva existencialista as pessoas se refazem, descobrem a si mesmo.

A fenomenologia vai além de uma teoria, é um método. O modo que ela percebe o ser humano equivale a uma prática descritiva e investigativa dos acontecimentos, propiciando uma percepção da realidade vivida pelo ser humano (PERLS, 1973; RIBEIRO, 1985). Utilizar o método fenomenológico significa suspender os nossos julgamentos, juízos e valores tidos como verdades absolutas (PEIXOTO, 2003).

A Gestalt-terapia acredita que o homem em si é um fenômeno que se apresenta vagarosamente, observado como um ser complexo, que constantemente está se reorganizando de acordo com suas necessidades, não podendo ser

enxergado em sua totalidade, nem com seus atributos imóveis e regulares, fazendo parte de um ambiente, um campo, “no tempo e espaço”, que o transforma e é mudado por ele continuamente (FREITAS, 2016, p. 89).

A Gestalt-terapia foi construída sobre a doutrina de que:

[...] a lei que governa o funcionamento do ser humano é a da busca da auto-atualização, salvo condições de extrema anormalidade. Fritz Perls iria pregar, na teoria da abordagem gestáltica, que os indivíduos se auto-atualizariam dando prioridade para a execução de ações que visassem a satisfação das necessidades emergentes como figuras (LIMA, s. d., p.01).

Dentre os conceitos da Gestalt-terapia é necessário destacar a Teoria de Campo. De acordo com Yontef (1998), a Teoria de Campo de Kurt Lewin diz respeito à ideia de eventos, experiências, objetos, organismos e sistemas que são partes importantes de um todo de forças conhecidas e de respectivas influências que, em agrupamentos, formam uma totalidade mútua e constante.

Características do campo: 1. um campo é uma teia sistemática de relacionamentos, 2. um campo é contínuo no espaço e no tempo, 3. tudo é de um campo, 4. os fenômenos são determinados pelo campo todo, 5. O campo é uma fatalidade unitária: tudo no campo afeta o resto (YONTEF, 1998, p.184).

Conforme Ribeiro (1985), a pessoa deve ser visualizada como um todo. O comportamento humano só tem significado quando contextualizado dentro de um campo no qual o sujeito está inserido. A pessoa só pode ser compreendida em sua totalidade estando em relação total com o ambiente à sua volta. Assim, o comportamento não é mais visto como resultado de uma realidade interna; mas, como um campo relacional.

Nesta abordagem ainda temos a Teoria Organísmica, que também é muito importante para todo o processo de terapia, haja vista que a visão holística do mundo dá a entender que o homem deve ser visto de forma integral e nunca de forma separada. “A abordagem gestáltica não diz respeito só ao homem, mas à natureza como um todo, por isso resgatar o humano implica resgatar a relação corpo-pessoa, mente-pessoa, ambiente-pessoa. Três ângulos de um triângulo chamado totalidade” (RIBEIRO, 2006, p. 20).

De acordo com Lima (2009), Kurt Goldstein evidencia que uma das características fundamentais do funcionamento de qualquer organismo é a auto

regulação. Lima (2009) define a auto regulação organísmica como um aspecto do organismo relacionar-se com o mundo, de maneira que ele possa se atualizar, respeitando a sua personalidade da melhor forma possível. “Esta tendência de atualizar sua natureza e a si mesmo é o impulso básico, o único impulso pela qual a vida do ser é determinada” (GOLDSTEIN, 1995, p.162).

Para que ocorra a auto regulação organísmica é essencial que o organismo possa ter respostas novas para as vivências que ele passa constantemente mediante interações com o meio que está inserido. “O meio-ambiente de um organismo não é absolutamente algo definido e estático, pelo contrário, está em metamorfose contínua, comensurável com o desenvolvimento do organismo e sua atividade” (GOLDSTEIN, 1995, p.50).

### **2.3 PSICOSSOMÁTICA**

Para conceituar psicossomática Mello Filho (1992, p.19) destaca que, “em síntese, é uma ideologia sobre a saúde, o adoecer e sobre as práticas de saúde, é um campo de pesquisa sobre estes fatos e, ao mesmo tempo, uma prática, a prática de uma medicina integral”. Desta forma, fica evidente a grande ligação entre a psicossomática e a Gestalt-terapia na medida em que ambas fazem menção ao ser humano como integral, um complexo que funciona em harmonia e equilíbrio.

A psicossomática “caracteriza-se como uma atitude na promoção de saúde, postulando uma visão integrada, na sua unidade irreduzível corpo-mente, inserido no seu ambiente físico e socioeconômico-cultural” (CAMPOS; RODRIGUES, 2005, p.299). Dethlefsen e Dahlke (2007), veem a doença como um gatilho para a busca do bem-estar. Os autores destacam que quem tiver a percepção do corpo e seus sintomas sem objeção, será capaz de identificar qual mensagem quer transmitir. “Como pacientes, temos de ouvir a nós próprios e estabelecer um contato com nossos sintomas, para podermos captar sua mensagem” (DETHLEFSEN; DAHLKE, 2007, p. 60).

Na abordagem gestáltica a doença pode ser vista através da natureza do indivíduo. Assim, a doença é entendida como uma alteração no processo vital do homem, conhecida por auto regulação organísmica diante de um contexto que o coloca em qualquer forma de risco ao qual a pessoa é submetida, e sempre será modificada sua forma de funcionamento e sua maneira de lidar com suas

possibilidades específicas auto-regulativas (LIMA, s.d.). “Goldstein considerava perigo, risco, ameaça, tanto àquilo que diz respeito aos distúrbios objetivos, quanto às experiências subjetivas” (LIMA, s.d.).

Perls (1977), em seu livro - Gestalt-terapia explicada -, conceitua saúde como “[...] equilíbrio apropriado da coordenação de tudo aquilo que somos” (PERLS, 1977, p.20). Sob a perspectiva da Gestalt-terapia, saúde e doença são mecanismos que o organismo encontra para conversar com o ambiente que vive (FUKUMITSU; CAVALCANTE; BORGES, 2009).

Assim, saúde e doença em Gestalt-terapia são concebidos não como estados”, mas como “processos” que favorecem ou dificultam o desenvolvimento das pessoas, não se restringindo a noção de desenvolvimento em Gestalt-terapia a fases específicas, e sim a um processo de crescimento e transformação constante que ocorre ao longo de toda a vida da pessoa (FRAZÃO, 2012, p.78).

De acordo com Ribeiro (2006), quando a pessoa adoecer fragmenta sua totalidade, perdendo sua percepção e afastando do seu ser.

O não saudável é a impossibilidade de atualizar a maneira de satisfazer necessidades, e a cristalização, a estagnação em um determinado momento, o que pode transformar respostas conhecidas em anacrônicas fazendo com que percam a função (FUKUMITSU; CAVALCANTE; BORGES, 2009, p.179).

Na concepção da Gestalt-terapia, a saúde é vista como competência humana. E, na medida que o homem vive de maneira criativa e flexível consegue viver na busca de sua própria evolução ampliando suas potencialidades. “A saúde é justamente a possibilidade de viver a novidade que se apresenta a cada situação como algo original, e não como mera sombra ou repetição de algo antigo, podendo se criar outras formas para abordá-la” (AGUIAR, 2014, p. 84-85).

Para a Gestalt-terapia mesmo tendo passado por traumas coletivos em decorrência da pandemia da COVID-19, as experiências traumáticas são subjetivas e individuais. “Qualquer percepção, qualquer visão das coisas é uma interpretação do campo, com os vários ajustamentos que se seguem, por uma lógica subjetiva, a partir desta interpretação” (WHEELER, 1991, p. 39).

De acordo com Brito (2020), as crises, principalmente as que afetam a coletividade, como a decorrente do vírus SARS-CoV-2, ocasionam a quebra da continuidade. “Nossas rotinas diárias, regras que sempre pautaram nossas vidas,

que tínhamos como base para dar significado e sentido ao nosso vivido não funcionam mais, estamos em uma ordem que não é habitual” (BRITO, 2020, p. 19). Esse período pode ser caracterizado como um paradoxo, tendo em vista que na medida em que a pandemia da COVID 19 proporcionou uma nova rotina, que não foi demonstrada, ocasionou uma quebra da continuidade cognitiva, gerando o sentimento de “falsa segurança” (BRITO, 2020).

### **3 METODOLOGIA**

Realizamos esta pesquisa a partir de uma revisão de literatura. Onde nosso foco foi investigar os impactos psíquicos causados pela pandemia da COVID-19 sob a perspectiva da Gestalt-terapia, entre os estudantes do ensino médio. As bases de dados consultadas foram: artigos científicos encontrados nas plataformas Google Acadêmico e SciELO, livros em forma de pdf, acervo pessoal, do orientador e da biblioteca virtual e física da Faculdade FacMais. Após identificarmos os livros e artigos relacionados ao tema, procedemos com a leitura e produzimos resumos e fichamentos do material que serviria de fundamentação teórica, ampliação de pesquisa e leituras.

Os principais autores que fundamentaram a pesquisa foram: Ribeiro (2006, 2007); Capra (2006); Mello Filho (1992); Perls (2017); Lima (2009); Frazão e Fukumitsu (2013); dentre outros.

### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Após a realização desta pesquisa, verificamos que os estudos comprovam que a pandemia da COVID-19 trouxe desafios que exigiram que os adolescentes se reinventassem, se adaptassem e se reestruturassem para superá-los.

A rápida disseminação e conseqüentemente elevação da doença apresentou-se como emergência de caráter mundial, e, desde então, incontáveis ações governamentais foram efetuadas com o intuito de controlar os impactos da pandemia da COVID-19, como o distanciamento social, isolamento domiciliar e o fechamento das escolas. Os resultados dessas providências, no entanto, geraram diversos efeitos na população, como o medo de contágio, tédio, frustração, ausência de suprimentos necessários, falta de informação e perda financeira. A pandemia e o longo período de quarentena foram fatores que promoveram o aumento do risco de impactos psicológicos negativos na população (LEE, 2020).

As medidas preventivas tomadas pela OMS com o intuito de diminuir o crescimento da propagação da doença ocasionaram o fechamento de espaços públicos de convivência, assim como as escolas. Todo esse processo, necessário do ponto de vista sanitário, resultou no distanciamento de amigos e familiares, alterando a rotina dos adolescentes, reduzindo a prática de atividade física. E, na contramão da ideia de saúde física e mental, o tempo destinado às telas de computador ou o celular foi aumentado, os horários de sono passaram a ser irregulares e a alimentação ficou menos saudável (GIARETTA; TREVISANI; BERNDSEN, 2019).

O fechamento das escolas provocou nos adolescentes um isolamento físico dos colegas, professores e familiares; o que ocasionou um sentimento de profunda solidão. A ausência de interação social trouxe consequências não intencionais das medidas de contenção prolongadas, o que tornou os adolescentes vulneráveis, gerando risco de resultar em uma resposta afetiva de ansiedade e depressão.

Com o retorno ao novo normal foi possível perceber nos adolescentes nuances de sintomas de formas variáveis e de mudanças comportamentais significativas. Os adolescentes trouxeram consigo sintomas como ansiedade, estresse, tremor, falta de ar, desregulação do sono, irritabilidade, cansaço, falta de concentração, desânimo e desmotivação após o retorno às aulas. Apesar das semelhanças de tais sinais, cada aluno trouxe uma interpretação singular com base em suas vivências, em relação a como se sentiam e de que forma tudo isso afetou suas vidas.

A Gestalt-terapia percebe esses sintomas como uma maneira de ajustamento “criativo” que busca restaurar o equilíbrio, estando a favor da auto regulação. O sintoma foi a forma escolhida, mesmo que inconsciente, de expressão do organismo (D’ACRI, 2007). Já o ajustamento criativo, de acordo com Cardella (2014), é a capacidade da pessoa de se apropriar da sua experiência e dos recursos que tem disponíveis, escolhendo a melhor maneira possível de responder e satisfazer as demandas que surgem. Assim, perceber a função do sintoma é fundamental para contatar seu sentido para o sujeito, na medida em que “o sintoma expressa a singularidade de um homem” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p. 93).

De acordo com Delacroix (2009) o adoecimento e o sintoma são entendidos como uma resposta do organismo para se autorregular, revelando-se no campo como uma mensagem existencial que o organismo nos remete decifrando o modo

como estamos galgando em contato com o meio. Dessa forma, o sintoma é demonstração da individualidade e a maneira como homem se projeta no mundo.

O sintoma mostra uma dualidade na proporção que ele é “[...] tanto uma expressão de vitalidade quanto defesa contra a vitalidade” (PERLS; HEFFERLINE; GOODMAN, 1997, p.93). Na medida em que o sintoma passa a ser algo repetitivo, pode passar a ser cristalizado, quando o recorrente passa a ser disfuncional. Assim, é comum que isso se repita em decorrência da procura em satisfazer, no fechamento de um quadro incompleto (D’ACRI; LIMA; ORGLER, 2016).

O controle das emoções e o empenho de trilhar em busca da auto regulação são particularidades essenciais para o funcionamento do organismo, haja vista que ele se renova na sua interação com o ambiente. Na proporção que uma demanda é concluída, ela deixa de ser prioridade dando lugar a outra demanda surgida. Quando isso acontece, o indivíduo passa a ter consciência de seus atos a todo instante, sendo capaz de interagir de forma saudável consigo e com o meio que está inserido (GOLDSTEIN, 1995). Segundo Faria e Santos (2016), ao se comportar assim o indivíduo será capaz de fazer escolhas, estabelecer prioridades e estruturar sua vida de forma efetiva, sendo o único autor de suas escolhas.

Podemos destacar que as doenças psicossomáticas podem surgir e apresentar sintomas que não estão ligados diretamente com mau desempenho do corpo, mas da mente. Ao passo que “psicossomática se refere aos sintomas físicos que ocorrem por razões psicológicas (...) são distúrbios de imaginação controlados apenas pelos limites da imaginação” (O’SULLIVAN, 2016, p.13).

Em razão disso, conforme Perls (2011), na relação entre mente e corpo a partir do aparecimento da - Psicossomática -, a íntima conexão através de atividade física e mental tornou-se cada vez mais aparente. Hoje ela é entendida como dissociação dos aspectos psicológicos, biológicos e suas correlações dentro do olhar holístico de homem (CASTRO; ANDRADE; MULLER, 2006). Desta forma, considera o homem em suas dimensões biopsicossocial, já que “incide num ser sempre provido de soma e psique, inseparável, anatomia e funcionalmente” (MELLO FILHO, 2002, p. 19).

Quando o indivíduo se depara com eventos que ocasionam ansiedade, ele não consegue distinguir qual sua fundamental necessidade naquele instante. Isto porque, os sinais ansiosos correspondem a um enfrentamento interior quando uma demanda aparece expressando-se como uma possível ameaça à segurança atual; e,

desta forma, ignora essa necessidade como maneira de se preservar (MAY, 2000). O indivíduo com sinais ansiosos “não consegue, espontaneamente eleger o objeto hierarquicamente mais importante, no aqui agora, e se mover rumo ao mesmo, no sentido de assimilá-lo; para a gestalt-terapia a ansiedade é o vácuo entre o agora e o depois” ( FARIA; SANTOS. 2006, p. 268).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatísticas de Transtornos Mentais (DSM-V, 2014) os transtornos de ansiedade apresentam sinais de medo e perturbações comportamentais. Esses sinais prejudicam as pessoas no que se refere a apresentarem vivências de bem-estar: particulares (angústia, inquietação, preocupações, excessivas, medo e pavor); físicos (aperto no peito, palpitações, falta de ar, náusea, cólica abdominal, transpiração excessiva, tontura, tremores, calafrios ou formigamento).

Desse modo, fica evidente nos adolescentes que, conforme a ansiedade foi se tornando acentuada o organismo, passou a ser acometido por diversas demandas que sobrecarregam, permanecendo abertas e inacabadas, prejudicando o processo de contato das partes necessárias ao organismo, evitando que eles avancem de forma adequada e tranquila o trajeto natural da vida. Assim sendo, os jovens com sinais ansiosos não conseguem permanecer no aqui agora e gera uma disfunção em seu contato com o meio, não conseguindo reter a atenção no momento presente. Tudo isso torna seu contato com o meio afetado em virtude do crescimento da ansiedade em suas vivências (FARIA; SANTOS, 2006).

No entanto, se o indivíduo se regular e ficar no aqui agora, deixará que sua agitação flua de maneira natural e não permanecerá na ansiedade, uma vez que estar no aqui agora gera segurança (PERLS,1977). O indivíduo, por conseguinte, toma consciência do conhecimento e habilidades que possui a respeito de seu sistema motor, sensorial e intelectual (PERLS, 1988).

Outro fator identificado nos adolescentes são os sintomas depressivos que, de acordo com Teixeira e Oliveira (2017) e Yano (2015) podem ser sinalizados por meio de sinais físicos, cognitivos, emocionais e volitivos. A partir desses sinais eles puderam experimentar sentimentos de tristeza prolongada, desânimo, apatia, alterações do sono, isolamento social, ausência de perspectiva e prazer (TEIXEIRA; OLIVEIRA, 2017).

No DSM-V, transtorno depressivo é retratado com a manifestação de sinais “envolvendo alterações nítidas no afeto, na cognição e em funções neurovegetativas,



e remissões interepisódicas” (DSM-V, p.199, 2014). Sendo assim, podem afetar: a cognição (falta de concentração, lentidão durante atividades ou pensamentos suicidas); comportamento (agitação, autolesão, choro excessivo, irritabilidade ou isolamento social); o corpo (fadiga, fome excessiva ou inquietação); o sono (despertar precoce, excesso de sonolência, insônia ou sono agitado); o humor (ansiedade, apatia, culpa, descontentamento geral, desesperança, mudanças de humor, perda de interesse, perda de interesse ou prazer nas atividades, solidão, tristeza, tédio ou sofrimento emocional).

A Gestalt-terapia vê o homem em vínculo com o meio, logo, quando ameaçado pelas demandas ansiosas a pessoa bloqueia o contato com o meio, dificultando as chances de ajustamento, convertendo-as em cristalizadas (ETAPECHUSK; FERNANDES, 2018). De acordo com Yano (2015, p.72) o desenvolvimento dos sinais depressivos é visto como um bloqueio no ciclo do contato, demonstrando “[...] um sentido único para a pessoa que a vivência, sendo alimentada por suas projeções e introjeções”. Essa autora evidencia que esse método preponderante é a retroflexão, já que o indivíduo conduz sua energia para o interior de si, dificultando a interação com o meio que está inserido.

Segundo, Han (2017) a pessoa que apresenta diversos sinais ansiosos desfaz todas as relações com ela mesma e com o meio. Conforme o autor:

O sujeito de desempenho esgotado, depressivo, está, de certo modo, desgastado consigo mesmo. Está cansado, esgotado de si mesmo, de lutar consigo mesmo. Totalmente incapaz de sair de si, estar lá fora, de confiar no outro, no mundo, fica se remoendo, o que paradoxalmente acaba levando a autoerosão e ao esvaziamento (HAN, 2017, p.91).

O indivíduo acometido por depressão interrompe suas relações, afasta e sofre, conseqüentemente, não se estabiliza e perde em sua existência. Os sinais ansiosos surgem na medida em que a pessoa encontra demandas que acabam com suas forças, que diminuem suas habilidades vividas. Por consequência, seu viver torna-se debilitado, a existência se torna apática e sem sentido. A depressão neste contexto foi a melhor forma de resposta identificada naquele determinado momento para desacelerar (LE BRETON, 2018). Isso fica evidente quando autor evidencia que:

A depressão é uma depreciação, um relaxamento da tensão de ser si mesmo por um abandono da luta, é um deixar-se andar doloroso. O

indivíduo tira férias de sua pessoa. Não se sente mais implicado por ela e não a vê mais se não sob a névoa de uma permanente depreciação. O indivíduo se encontra ao lado de si mesmo, a distância, liberto das responsabilidades da vida cotidiana (LE BRETON, 2018, p.73).

Desta forma, Le Breton (2018) e Yano (2015) reiteram que o ajustamento da depressão não pode ser visto como ajuste disfuncional, já que independente do modelo depressivo de contato foi a forma que a pessoa teve de evitar acontecimentos que não conseguiria vivenciar no momento presente, esquivando-se de resultados adversos que poderia resultar em um acentuado sofrimento.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Por meio deste estudo buscamos apontar os principais prejuízos psíquicos causados pela pandemia do COVID 19 nos adolescentes, sob a perspectiva da Gestalt-terapia.

É evidente que o período pandêmico acarretou problemas incalculáveis para a vida acadêmica e psicossocial dos adolescentes; haja vista que eles retornaram às suas rotinas trazendo sequelas negativas à saúde mental. É notório que os sintomas e o adoecimento manifestados pelos adolescentes em conformidade com a visão da Gestalt-terapia foram maneiras de ajustamento ao meio e de se defender do contexto pandêmico; uma forma de estabelecer o equilíbrio de algo que foi afetado, que não está funcionando adequadamente e necessita de cuidados.

Essa percepção se dá na medida em que a abordagem da Gestalt-terapia vê o organismo como um todo, em que suas partes se (inter)relacionam, a mente e corpo são percebidos em sua totalidade. Assim, a atenção não permanece apenas no corpo, mas no organismo, em sua totalidade, identificando o homem como ser biopsicossocial.

A partir desse estudo, podemos destacar os sintomas percebidos pelos adolescentes, dentre eles: desânimo, desmotivação, falta de concentração, cansaço, má qualidade do sono, falta de ar, tremor, nervosismo e estresse. Esses sintomas foram manifestados de forma distintas em cada jovem, deixando bem claro que o adoecer é uma maneira característica e individual de cada ser.

Não podemos deixar de evidenciar o aumento expressivo dos distúrbios psicológicos, principalmente a ansiedade e depressão, enfrentados pelos alunos no retorno às aulas presenciais.

Foi possível observar a carência de dados bibliográficos no que se refere aos aspectos psicológicos ocasionados pela pandemia. Acreditamos que isso se deve ao fato de ser um tema recente e estar em fase de análise, como também a escassez de referencial teórico em Gestalt-terapia no que tange à ansiedade, depressão e a pandemia.

## REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. **Gestalt-terapia com crianças: teoria e prática**. São Paulo: Summus, 2014.

American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BOCK, Ana Maria; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias**. Uma introdução ao estudo de psicologia. São Paulo: Saraiva, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. **Guia de vigilância epidemiológica: emergência de saúde pública de importância nacional pela doença pelo coronavírus 2019 – COVID-19**. Ministério da Saúde, 2022. Acesso em 29 de jan. 2022.

BRITO, M. A. Q.; Reflexões Gestálticas sobre traumas em tempo de pandemia. **Vozes em letras: Os olhares da Gestalt-terapia para a situação de pandemia**. Curitiba: CRV, v.1, 322 p.15-28, 2020.

BROOKS, Samantha K. *et al.*; The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. **The Lancet**. 2020; 395 (10227):912-920. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8). Acesso em: 05 de nov. 2022.

CAMPOS, E. R.; RODRIGUES, A. L. Mecanismo de formação de sintomas em psicossomática. **Mudanças: Psicologia da Saúde**.13 (2), jul-dez, p. 290-208.,2005. Disponível em: <http://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/viewFile/826/841>. Acesso em: 25 de nov. 2022.

CAPRA F., **O ponto de mutação**, 26. ed. São Paulo: Cultrix, 2006.

CARDELLA, B. H. P. Ajustamento Criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In. FRAZÃO; L. M.; FUKUMITSU, K. O.(Org.) **Gestalt-terapia: Conceitos fundamentais** (pp.104-130). São Paulo, Summus. 2014.

CASTRO, M. G.; ANDRADE, T. M. R.; MULLER, M. C. Conceito mente e corpo através da História. **Psicologia em Estudo**, v.11, n.1, p.39-43, jan-abr. 2006.

D'ACRI, G.; A concepção do sintoma à luz da Gestalt-terapia. **Revista IGT na rede**, 4 (7), 117-120. 2007. Disponível em: <https://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/137>. Acesso em: 24 de abr. 2023.

D'ACRI, G.; LIMA, P.; ORGLER, S., **Dicionário de Gestalt Terapia**, Rio de Janeiro, Ed. Summus. 2016.

DELACROIX, J.; **Encuentro con la psicoterapia**: Una visión antropológica de la relación y el sentido de la enfermedad en la paradoja de la vida. Santiago do Chile: Cuatro Vientos, 2009.

DETHLEFSEN; T.; DAHLKE, R. **A doença como caminho**: uma visão nova da cura como ponto de mutação em que um mal se deixa transformar em bem. Tradução por: Zilda Hutchinson Schild. São Paulo: Cultrix, 2007.

DUAN, Li; ZHU, Gangu. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. **Lancet Psychiatry**. 2020; 7(4):300-302. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0). Acesso em: 05 de nov. 2022.

ETAPECHUSK, J.; FERNANDES, L. P. S.; Depressão sob o olhar da Gestalt-terapia. **Psicologia.pt**, 1-18. 2018; Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1171.pdf> Acesso em: 01 de mai. 2023.

FARIA, L. A. F.; SANTOS, L. P. Ansiedade e Gestalt-terapia. **Revista da Abordagem Gestáltica**: Phenomenological Studies, 12 (10, p. 267-277, jun. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf>. Acesso em: 27 de abr. 2023.

FRAZÃO, L. M. Doença, saúde e cura. In: D'ACRI; G.LIMA, P. e ORGLER. S. (2012). **Dicionário de Gestalt-Terapia**: "Gestaltês". São Paulo: Summus.

FRAZÃO; L. M.; FUKUMITSU, K. **Gestalt-terapia**: Fundamentos epistemológico e influências. Lilian Meyer Frazão, Karina Okajima Fukumitsu [organizadoras]. São Paulo; Summus, 2013. (coleção Gestalt-terapia; fundamentos e práticas).

FREITAS, J. R. C. B. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. **Revista IGT na Rede**, v.13, n° 24, p.85 -104. 2016. Disponível em: <http://www.igt.psi.br/ojs>. Acesso em 20 de nov. 2022.

FUKUMITSU, Karina Okajima; CAVALCANTE, Flaviana; BORGES, Marcelo. O cuidado na saúde e na doença: uma perspectiva gestáltica. **Estudos e pesquisas em psicologia**. v.9 n.1 Rio de Janeiro abr. 2009. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812009000100014](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812009000100014) Acesso em 20 de nov. 2022.

GIARETTA, G. G.; TREVISANI, J. P.; BERNDSEN, L.P.; et al. **Evaluation of the benefits and risks of the vegetarian diet**: Prevenção e Promoção de Saúde 7.1. ed. [s.l]: Atena EDITORA, 2019, p. 61 - 71. Disponível em: <https://www.atenaeditora.com.br/post-ebook/2831>. Acesso em: 20 de nov.2022.

GOLDSTEIN, K. **The Organism**. Nova York: Zone Books, 1995.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**; tradução de Enio Paulo Giachini. 2ª edição ampliada – Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

LE BRETON, D. **Desaparecer de si**: Uma tentação contemporânea. Petrópolis: Vozes, 2018.

LEE, Joice. Mental health effects of school closures during COVID - 19. **The Lancet Child & Adolescent Health**, v.4, n.6, p.421, 2020.

LIMA, C. M. A. de O. **Information about the new coronavirus disease (COVID19). Radiologia Brasileira [online]**. 2020, v. 53,n.2 [acesso 31 Setembro 2021], pp.V-VI. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>. EPUB 17 Abr 2020. ISSN 1678-7099. <http://doi.org/10.1590/0100-3984.2020.53.2e1>. Acesso em: 17 de nov. de 2022.

LIMA, Otoniel Moreira Leite; CORDEIRO, Normelia Teixeira. Os impactos ocasionados pela Pandemia Covid-19 no Bem-estar Psicológico de Profissionais de Saúde e Professores. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Julho/2021, vol.15, n.56, p. 525-540, ISSN: 1981-1179.

LIMA, P. A. Criatividade na Gestalt-terapia. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, 2009; UERJ, RJ, ANO 9, N.1, P. 85-95. Disponível em: <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/artigos/pdf/v9n1a08.pdf>. Acesso em :26 de nov. 2022.

LIMA, P. V. A. **Teoria Organísmica**. IGT - Instituto de Gestalt-terapia, Rio de Janeiro, S. D. Disponível em: [https://www.igt.psc.br/Artigos/teoria\\_organismica.htm](https://www.igt.psc.br/Artigos/teoria_organismica.htm). Acesso em: 14 de nov. 2022.

MAIA, Z. **Pandemia prejudicou a condição psicológica dos estudantes, mostra pesquisa**. Agência Senado, Brasília, 30, mai. 2022. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2022/05/30/pandemia-prejudicou-condicao-psicologica-de-estudantes-mostra-pesquisa>. Acesso em: 10 nov. 2022.

MAY, R.; **A descoberta do ser**: estudos sobre a psicologia existencial. Rio de Janeiro: Rocco, 2000.

MELLO FILHO, J. **Concepção psicossomática**: visão atual. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

MELLO FILHO, J. de e colaboradores, **Psicossomática Hoje**, Porto Alegre, Ed. Artes Médicas, 1992.

MISIAK, H. **Raíces filosóficas de la psicología**. Buenos Aires: Troquek,1964.

O'SULLIVAN, S. **Isso é coisa da sua cabeça**: Histórias verdadeiras sobre doenças imaginárias. Tradução por: Lourdes Sette. 1ºed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2016.

Organização Pan-Americana de la Salud - OPAS. (2002). Protección de la salud mental en situaciones de desastres y emergencias. **Manuales y Guías sobre Desastres** n. 1. OPAS.

PAHO / OMS – **Organização Mundial da Saúde (2020)** [Web page]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso em: 24 out. 2022

PEIXOTO, A. J. (Org.) **Concepções sobre fenomenologia**. Organizado por Adão José Peixoto. [et al]. Goiânia: Editora UFG, 2003.

PERLS, F. S.; **Gestalt-terapia**: Frederick Perls, Ralph Hefferline, Paul Goodman; tradução Fernando Rosa Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1997.

PERLS, F. S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1973.

PERLS, F. S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Rio de Janeiro: LTC, 1988.

PERLS, F. S. **A abordagem gestáltica e testemunha ocular da terapia**. Traduzido por: José Sanz, 2ªed. Rio de Janeiro: LTC, 2011.

PERLS, F. S.; **Gestalt-terapia explicada**. São Paulo: Summus, 1977.

PERLS, F. S.; HEFFERLINE, R; GOODMAN, P. **Gestalt-Terapia**. São Paulo: Summus, 1997.

RIBEIRO, J. P. **Refazendo um caminho**. São Paulo: Summus, 1985.

RIBEIRO, J. P. **O ciclo do contato**: temas básicos na abordagem gestáltica. São Paulo: Summus, 2007.

RIBEIRO, J. P. **Vade-mécum de Gestalt-terapia**: conceitos básicos. 2ªed. São Paulo: Summus, 2006.

ROGOWSKA, A.; *et al*. A atividade física é importante para a saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia do COVID-19? **Journal of Clinical Medicine**, nov. 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/pmc7693909/>. Acesso em: 06 nov. 2022.

SANTOS, L.P.; FARIA, L. A. F.; **Ansiedade e Gestalt Revista da Abordagem Gestáltica**, 21(1), 267 - 217, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3577/357735503027.pdf>. Acesso em: 12 de mai. 2023.

SILVA, B. S. da; FONSECA, P. I. M. N. da; SILVA, P. D. da. As emoções à flor da pele e seus possíveis manejos na pandemia da COVID-19: Research. **Society and Development**, v. 10, n. 10, e12101018434, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525 - 3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd - v10i10.18434> Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18434>. Acesso em: 06 set. 2022.

SLOMP, P. F. **A teoria da gestalt**. Disponível em:  
<https://www.ufrgs.br/psicoeduc/chasqueweb/gestalt/gestalt-poligrafo.pdf>. Acesso em:  
25 de nov. de 2022.

SOUZA, E. P. de. **Educação em tempos de pandemia**: deságios e possibilidades. Cadernos de Ciências Sociais Aplicadas, v. 17, n. 30, jul./ago, 2020. Disponível em: <https://periodicos2.uesb.br/index.php/ccsa/article/view/7127/5030>. Acesso em: 06 nov. 2022.

TEIXEIRA, L. S.; OLIVEIRA, B. L.G. Uma compreensão sobre a depressão a partir da Gestalt Terapia. **Revista UNINGÁ**, 51 (2), 71 - 76, 2017. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/1345>. Acesso em: 11 de mai. 2023.

WHEELER, G. **Gestalt reconsidered**: a new approach to contact and resistance. Gardner Press: 1991.

YANO, L. P. A clínica em Gestalt-terapia: A Gestalt dos atendimentos nos transtornos depressivos. **Revista NUFEN**, 7(1), 67-85, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S2175-25912015000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2175-25912015000100005). Acesso em: 01 de mai. 2023.

YONTEF, G. M. **Processo, Dialógo e Awareness-Ensaio em Gestalt-terapia**. São Paulo: Sujmmus, 1998.