

GIHAN RAMADAM DA SILVA

**O NOVO NORMAL À LUZ DA GESTALT-TERAPIA: Estratégias Possíveis de
Enfrentamento Durante o Período Pandêmico**

Porto Velho

2021

GIHAN RAMADAM DA SILVA

**O NOVO NORMAL À LUZ DA GESTALT-TERAPIA: Estratégias Possíveis de
Enfrentamento Durante o Período Pandêmico**

Artigo apresentado à Banca Examinadora
do Centro Universitário São Lucas, como
requisito de aprovação para obtenção do
Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Pedro Nascimento Lira

Porto Velho

2021

GIHAN RAMADAM DA SILVA

**O NOVO NORMAL À LUZ DA GESTALT-TERAPIA: Estratégias Possíveis de
Enfrentamento Durante o Período Pandêmico**

Artigo apresentado à Banca Examinadora
do Centro Universitário São Lucas, como
requisito de aprovação para obtenção do
Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Pedro Nascimento Lira

Porto Velho, 08/12/2021

Resultado: 7,25

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: Prof. Pedro Nascimento Lira

Professora: Joíza Maria de Oliveira Santana

Convidado: William Almeida Lins

O NOVO NORMAL À LUZ DA GESTALT-TERAPIA: Estratégias Possíveis de Enfrentamento Durante o Período Pandêmico ¹

Gihan Ramadam da Silva²

RESUMO: O presente trabalho consiste em uma pesquisa definida como exploratória, de abordagem qualitativa, tendo sido feito um levantamento bibliográfico com fontes obtidas através da plataforma fidedigna *Google Acadêmico* e uma variedade de livros. Na busca *online*, utilizou-se como palavras chaves: Gestalt-terapia, Mecanismo de Enfrentamento e COVID-19. Para a construção da presente pesquisa, foram utilizados artigos baseados à luz da temática com a intenção clara a respeito dos impactos biopsicossociais advindos das fases pandêmicas, a fim de refletir de forma humanista sobre as contribuições da Gestalt-terapia para a injeção de saúde que acarreta no desenvolvimento das pessoas que buscam mais qualidade de vida. Esta abordagem psicoterápica visa estimular *awareness* e percepção do aqui e agora, um subsídio advindo da Gestalt-terapia de grande valia durante este período de habituação ao novo normal. O objetivo do presente artigo foi discutir a temática do estudo visando explicar como a Gestalt-terapia é essencial na promoção de saúde e no fornecimento de estratégias de enfrentamento. Assim, as estratégias propostas neste estudo, se apresentam como uma alternativa possível de serem desenvolvidas e podem contribuir para a mitigação dessas consequências.

Palavras-chave: Gestalt-terapia. Mecanismo de enfrentamento. COVID-19

THE NEW NORMAL AND THE GESTALT-THERAPY: Possible Strategies for Coping during the Pandemic Period

ABSTRACT: The present article consists of a type of research defined as exploratory, with a qualitative approach. A bibliographical research was conducted with material obtained from trustable sources such as Google Academic and a variety of books. On the platform Google Academic, the keys words used for the search were: Gestalt-therapy; Coping Strategies and COVID-19. For the construction of this research, articles based on the theme were used, with a clear intention regarding the biopsychosocial impacts arising from the pandemic phases, in order to reflect in a humanistic way about the contributions of Gestalt-therapy to the injection of health that entails in the development of people who seek better quality of life. This psychotherapeutic approach aims to stimulate awareness and perception of the here and now context, which is a subsidy from Gestalt-therapy that is of great value during this period of habituation to the new normal. The goal of the present article was to discuss the theme of the study in order to explain how Gestalt-therapy is essential for health promotion and for providing coping strategies. Thus, the strategies proposed in this study are presented as a possible alternative to be developed and to contribute to the mitigation of these consequences.

Keywords: Gestalt-therapy. Coping Strategies. COVID-19.

¹ Artigo apresentado no curso de Psicologia do Centro Universitário São Lucas, no ano de 2021, como pré-requisito para conclusão do curso, sob orientação do professor Prof. Pedro Nascimento Lira. Email: pedro.nascimento@saolucas.edu.br

² Gihan Ramadam da Silva, graduanda em Psicologia do Centro Universitário São Lucas, 2021. Email: gihaningles@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

No final do ano de 2019, uma nova doença denominada COVID-19 (*Coronavirus Disease-19*) proliferou-se na China. Sua incidência aumentou exponencialmente devido ao seu alto potencial de contágio e à globalização econômica que exige o relacionamento interpessoal. A transmissão do vírus SARS-CoV-2 (*Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2*), causador da doença, em pouco tempo foi reconhecida pela *World Health Organization* (WHO) como uma pandemia. A privação e confinamento quando a quarentena foi decretada em vários países, objetivando a não propagação do vírus, resultou em uma população desequilibrada emocionalmente.

Devido a isso, reações como irritabilidade, angústia, impotência, tristeza, desamparo, solidão, tédio, alterações de apetite e alterações de sono se fizeram presentes. O medo aumenta os níveis de ansiedade e estresse em indivíduos saudáveis e intensifica os sintomas daqueles com transtornos psiquiátricos pré-existent (ORNELL *et al.*, 2020, p. 2).

A solidão é outra emoção que angustiou a população durante o período de pandemia, pois ela, produz diversos efeitos psicofisiológicos, cardiovasculares, imunológicos e endócrinos, incluindo níveis mais altos de atividade autonômica (como pressão sanguínea em repouso mais alta), piores indicadores de imunovigilância (como níveis mais baixos de células *natural killer*) e níveis mais altos de hormônios do eixo neurovegetativo (como níveis mais altos de catecolaminas urinárias) (UCHINO; CACIOPPO; KIECOLT-GLASER, 1996).

Desse modo, acredita-se que uma pandemia como a de COVID-19 possa promover um aumento da incidência de sofrimento psíquico intenso e transtornos psíquicos, entre um terço e metade da população (BRASIL, 2020, p.1). A prática da psicologia teve que se transformar a partir do início da pandemia, agregando novas estratégias para continuar fornecendo atenção primária, como a psicoterapia online, na qual o profissional atende a objetivos variados de um número sempre crescente de clientes que buscam o serviço. Ribeiro (1999, p. 9) aponta que “há um movimento contínuo e consistente de uma nova forma de psicoterapia, que responda melhor às necessidades dos tempos atuais, em outras palavras, uma nova identidade”.

A Gestalt-terapia, por considerar o sujeito uma função do campo organismo-meio, que tem seu comportamento como reflexo de sua relação dentro desse campo, entende que a experiência humana está sempre em processo de transformação, considerando as diferentes necessidades orgânicas e os movimentos do campo (PERLS, 1988).

A psicóloga britânica Gonzi (2020, p. 4) aponta que as terminologias a seguir representam duas décadas de metamorfose dos atendimentos online psicoterápicos e fornecem os pilares para a Gestalt-terapia ocorrer: Frente a Frente (*Face-to-Face-F2F*); Tecnologia Distante (*Distance Technology*); Terapia Digital (*Digital Therapy*); Telepsicologia (*Telepsychology*); Terapia Telecomunicação (*Telecommunication Therapy*); Videoconferência em Tempo Real (*Real Time Video Conference*); Terapia Baseada na Internet (*Internet-Based Therapy* ou *I-Therapy*); e a mais recente, Psicoterapia Online (*Online Psychotherapy*).

Considerando a temática explicitada acima, foi elaborado o seguinte problema de pesquisa: "Quais ferramentas psicoterápicas da Gestalt-terapia podem ser utilizadas objetivando servir como estratégias de enfrentamento no atual cenário de pós-pandemia de COVID-19?". A partir desse problema, foi determinado o objetivo de discutir a temática do estudo visando explicar como a Gestalt-terapia é essencial na promoção de saúde e explicitar possíveis estratégias de enfrentamento. As estratégias elaboradas neste estudo se apresentam como alternativas possíveis de serem desenvolvidas, podendo contribuir para a mitigação das consequências da pandemia.

A realização da presente pesquisa se justifica, pois retrata o cenário atual nomeado "novo normal", um resultado de fases caóticas e de calamidade experienciado ao nível mundial. Pela abordagem humanista possuir um olhar fenomenológico, o facilitador pode optar pela ferramenta nomeada redução fenomenológica, visando reduzir os impactos que as mudanças pós-pandêmicas têm causado na vida da população. A relação entre fenômeno e organismo pode ser reduzida se o cliente receber psicoeducação gestáltica, entrando em um processo de aceitação.

Além disso, a Gestalt também possui um olhar existencialista, a partir do qual o profissional compreende que o cliente está sempre em projeto, como um arquiteto

de si mesmo. O cliente é formado através de suas escolhas e decisões, sempre se arquitetando em seu projeto de se tornar mais "essência" ao invés de ego. A abordagem humanista Gestalt-terapia foi escolhida como base teórica deste estudo, pois leva em consideração estas duas dimensões ricas que podem auxiliar os clientes durante o período pós-pandêmico.

2 MÉTODO

A presente pesquisa pode ser definida como exploratória e de abordagem qualitativa. Foi feito um levantamento bibliográfico, que, segundo Gil (2002), é o tipo de pesquisa realizada a partir de um material já existente, no banco de dados e plataforma fidedigna *Google Acadêmico*, na qual se utilizou as seguintes palavras-chave: Gestalt-terapia; Práticas psicológicas; COVID-19. Recorreu à biblioteca do Centro Universitário São Lucas, na cidade de Porto Velho – RO, em busca de mais informações. Publicações periódicas da plataforma *SciELO* também foram utilizadas na construção do presente trabalho. Foram utilizados artigos com conteúdos acerca dos impactos biopsicossociais advindos das fases pandêmicas.

Em consulta às bases de dados (*Google Acadêmico* e *SciELO*), foram identificados cerca de 28,400 artigos com texto completo sobre Gestalt-terapia publicados, entretanto, apenas 16 artigos abordam mais especificamente o tema escolhido. Os critérios de inclusão foram: publicações entre os anos de 2019 e 2021; estudos qualitativos, assertivos e descritivos; estudos que tivessem os marcadores: Gestalt-terapia; COVID-19; e Estratégias de Enfrentamento.

Observou-se que há uma escassez significativa de artigos contendo as palavras-chave utilizadas, indicando que o interesse pela *interface* é bastante recente, o que gerou a necessidade de expandir os parâmetros, buscando por artigos na língua inglesa para compor o presente trabalho.

3 GESTALT-TERAPIA

É importante a imersão sócio-histórica como base fundamental neste artigo, sendo assim, a Gestalt-terapia caracteriza-se como uma área da ciência da

Psicologia e da área Humanista. Esta abordagem possui uma visão holística, integrativa e monista diante da subjetividade do sujeito, englobando a fenomenologia e existencialismo em sua ciência. Ribeiro (1994, p. 15) sintetiza dizendo que "Trabalhar fenomenologicamente é tentar ficar com a realidade como é em si, é trabalhar a partir dela. É ver o fenômeno como a realidade primeira e a partir dele e só dele caminhar para a compreensão do que significa ir além do fenômeno.". Na fenomenologia, o homem é um ser em projeto, fazendo-se em processo contínuo. Nesse caso o cliente é o arquiteto, e o facilitador, um consultor.

A palavra Gestalt tem origem alemã e refere-se à forma de algo. Ilusão óptica é um exemplo para demonstrar que cada um possui uma visão de mundo diferente e que existem mais dimensões do que podem ser notadas. Esta abordagem é uma ramificação da Psicanálise, porém, diferentemente da Psicanálise, a Gestalt-terapia não interpreta, mas o facilitador realiza perguntas abertas convidando o cliente para viver o aqui-e-agora. Desta forma, possibilita-se uma relação com os pensamentos, as emoções, os comportamentos e o corpo naquele determinado momento.

A área Humanista significa o resgate do humano, do positivo, da beleza, da força, da espontaneidade perdida, da criatividade que gera infinitas possibilidades de caminhos diferentes. Significa a reconstrução da identidade perdida ou confusa, procurando no ser humano o que ele tem de bom, de positivo, de inteiro, de potencialmente transformador naquilo que sente ter de melhor à sua disposição (RIBEIRO, 1999, p. 26).

Ainda segundo Ribeiro (1999, p. 28), o homem é um projeto existencial. Só ele pode cuidar de sua execução, de sua modificação ou de sua interrupção. Ele, como aqui-e-agora, existe como antecipação de si mesmo. A vida é movimento e a energia vital impulsiona o ser humano para prosseguir em direção de uma vida que proporciona um sentido. Durante este processo, o ser humano se transforma em busca do que almeja e do que proporciona sentido para sua vida.

A Gestalt-terapia, com sua ênfase no desenvolvimento do potencial humano e em sua maturação, traz uma proposta teórico-metodológica que se ajusta a essa nova demanda ao buscar muito mais favorecer o processo de crescimento e a tomada de consciência do que curar um sintoma (SANCHEZ, 2008). Para a Gestalt-terapia, estar saudável é ter habilidades para lidar eficazmente com qualquer

situação que se apresente no aqui-agora, alcançando uma resolução satisfatória de acordo com a dialética de formação e destruição de Gestalten (LATNER, 1996).

O processo de entrar em contato com o meio de forma satisfatória, ocorre através da *awareness*, que é uma maneira especial de experienciar o meio. Segundo Yontef (1998, p. 236), *awareness* “[...] é o processo de estar em contato com o evento mais importante do campo indivíduo/ambiente com apoio energético, cognitivo, emocional e sensório-motor totais”, ou seja, é o homem estar presente na relação “EU=TU” em sua totalidade afetiva, autêntica e singular. Ao trabalhar no espaço terapêutico com o uso devido do aqui-e-agora, se cria um ambiente seguro onde clientes podem correr riscos, revelar seu caráter mais obscuro e inteligente, escutar e aceitar sugestões e – acima de tudo – ensaiar mudanças pessoais (YALOM, 2008).

Segundo Feitoza, Cordeiro e Belmino (2020, p. 75):

[...] a Gestalt-terapia, a partir de sua visão de homem e mundo, se apresenta como uma abordagem potente [...], pois nos convida a resgatar aquele olhar que vai ao encontro do outro com abertura, respeito e solidariedade. Acolhendo o desvio, a diferença, apreciando a experiência do outro, reconhecendo-a como única e singular, e se permitindo ser afetado por esta. A Gestalt-terapia nos oferece um olhar que denuncia a importância da gratuidade da relação, do confiar na potência do encontro e na capacidade da vida de se reinventar.

4 NOVO NORMAL

A origem da expressão “novo normal” não foi encontrada, por ser uma expressão do senso comum. Porém, esta representa um novo período, pós-pandêmico, que afeta toda a sociedade; uma reconfiguração dos valores da sociedade, de comportamentos como intolerância à proximidade dos corpos em âmbitos públicos, utilização de máscaras e higienização constante. Ademais, essa “nova normalidade” afeta também a educação, com aulas *online* e aprendizado digital. O espaço da casa se confunde com a sala de aula e os professores são obrigados a lidar com ferramentas que não conheciam anteriormente.

Nota-se que a população de baixa renda e cidadãos na pobreza multidimensional foram os mais afetados pela pandemia, ficando em estado de vulnerabilidade, propensos a desenvolverem altos níveis de estresse em

comparação a trabalhadores e estudantes que puderam realizar suas atividades pelo *home office* e *online*. Mas a necessidade pela sobrevivência, como consta na pirâmide de Maslow, impulsiona o ser humano a continuar lutando pela vida diariamente, independentemente das variáveis.

O COVID-19 nos convidou a criar estratégias para o enfrentamento de eventos estressores, visto que a capacidade de adaptação e habituação a mudanças fenomenais é fundamental para a sobrevivência. O processo de mudança implica uma reformulação no sistema de percepção, aprendizagem e solução de problemas que o cliente tinha anteriormente e, por meio dos quais, se tornou, momentaneamente, sem habilidades para lidar com a mudança, ficando fixado no problema (RIBEIRO, 1999, p. 30). Crises que tiram o indivíduo do eixo são oportunidades para reinvenção, reorganização individual e ressignificação de valores flexíveis.

Conforme a psicóloga gestáltica britânica Gonzi (2020, p. 8) a autorregulação é o equilíbrio interno, ou homeostase, conceito que se refere à autorregulação orgânica e à manutenção de um limite que bloqueia ou elimina o que é prejudicial à saúde, tóxico e opressor (como bombardeamento de notícias sobre a pandemia pela mídia), enquanto permanece aberto ao que é nutritivo e informativo em nossos ambientes. Agora, é preciso reconhecer como nos regularmos dentro das limitações da realidade pandêmica, como se manter saudável e cuidar de si, descansando, comendo bem, fazendo exercícios e valorizando a vida para continuar trabalhando a partir de um lugar saudável com clientes.

Segundo Ribeiro (1999, p. 13) o ser humano está sempre à procura de seu auto equilíbrio. Mesmo quando ele se encontra diante de dificuldades que se opõem à sua realização, existe dentro dele uma força, uma energia, que o conduz, quase instintivamente, à procura dos meios necessários à consecução de seus desejos. O desequilíbrio, em forma de conflito, de dor, de angústia, traz no seu bojo uma tentativa desesperada de equilíbrio.

De acordo com Ribeiro (1999, p. 25), por ser de passagem, um mutante por essência, o homem, diferentemente de todas as outras coisas, está no universo em íntima harmonia e interdependência com ele, distinguindo-se de todos os outros seres pela liberdade, pela vontade, pelo poder de se recriar cotidianamente. Ele dá

sentido a si mesmo e ao universo que o cerca.

Ribeiro (1999, p. 30) afirma, ainda, que esperar e querer são fundamentais no processo de mudança, porque implicam que a pessoa acredite novamente na força de suas próprias possibilidades e na sua capacidade de um enfrentamento novo com o mundo, de maneira mais objetiva, porque parte de uma percepção mais consciente de suas possibilidades e chances de mudança. Mudar é a função de um processo decisório que segue uma lógica, um encaminhamento, no qual tudo depende de tudo e tudo afeta. A lógica da mudança está implícita na causalidade efetiva, isto é, na vontade de mudar, no saber onde se está e para onde se quer ir, embora esta consciência relacional nem sempre seja percebida claramente e a ação final possa até ser atribuída a um mero acidente.

No mundo contemporâneo, diante da alienação, se vive no processo automático e padronizado, como Perls (1979) apontou na década de 1960: “robôs de plástico”. Valores herdados pela sociedade, como o consumismo excessivo, que só destrói o meio-ambiente, foram questionados durante a pandemia, pois, o período de transformação fez com que as pessoas construíssem um filtro criticista. A alienação da natureza é um processo em que o sujeito se dissocia da natureza e, conseqüentemente, a menospreza e desrespeita. A alienação da natureza é uma autodestruição, pois, os seres humanos nascem a cada minuto neste planeta, necessitando respirar oxigênio, necessitando beber água, entre outros elementos vitais para sua sobrevivência.

Conforme Ribeiro (1999, p. 13), contaminar rios, derrubar florestas, poluir e aquecer a atmosfera pode, estranhamente, produzir uma diminuição de peixes, aumentar o calor, provocar doenças pulmonares, violência, desinteresse pela vida e um mal-estar generalizado, pois, a relação entre causa e efeito não é apenas linear, mas segue uma lógica de microssistemas ou de superposição de campos.

5 MECANISMOS DE ENFRENTAMENTO

Pode-se observar na pirâmide de Maslow, a dimensão nomeada “Social”, pois seres humanos são seres sociais desde o primórdio. A interação social é intrínseca para a sobrevivência e, de acordo com Straub (2014), o apoio social é um fator de

proteção que ajuda as pessoas a lidarem com situações estressantes de forma mais eficaz, aumentando as respostas físicas do corpo a situações difíceis. Uma rede de suporte fornece mais segurança para o indivíduo e supre necessidades afetivas.

Durante as fases da pandemia, determinadas ferramentas foram e continuam sendo buscadas para a realização da interação interpessoal. A tecnologia possibilita uma interação, como uma ponte, e através desta ferramenta os atendimentos *online* são possíveis para acessar indivíduos que enfrentavam dificuldades na locomoção até o psicólogo, como idosos, indivíduos com necessidades especiais, entre outros.

Um conceito básico da área gestáltica é a aceitação: para atingir a aceitação, é importante que o cliente esteja presente no aqui e agora. Se a pessoa consegue alcançar a *awareness*, ela entra em contato pleno com a experiência no momento presente, deixando que seus sentimentos emergem e se manifestem de forma mais autêntica e subjetiva.

Em consequência disso, o indivíduo passa a perceber que a vida só acontece de fato no presente, e que nada é eterno. Contudo, o cliente passa a fazer escolhas mais autênticas, proporcionando um viver de forma mais comprometida e íntegra, escolhendo o que for melhor para sua necessidade em determinado momento. Quando uma situação é experienciada e finalizada de forma plena no momento presente, a preocupação que se deslocava para situações inacabadas do passado é resolvida e a pessoa pode caminhar para as possibilidades atuais (MARTINS; LIMA, 2014, p. 33).

O fortalecimento do laço terapêutico é intrinsecamente valioso para construção da relação EU-TU. A pessoa entra na relação, deixa-se impactar, deixa-se atravessar pela presença viva do outro, seja este outro uma pessoa, uma situação, uma obra ou um ente qualquer. Há nesse instante, uma dimensão intensiva, não mensurável ou redutível à temporalidade, espacialidade e questões objetivas. O mundo do tu não tem coerência no espaço e tempo: é um campo de forças, de presença, de vitalidade. Não pode ser apreendido ou aprisionado em representações: sempre escapa. Não se reduz à percepção: é intenso, vivo, pulsante. Sempre ressurgente diferentemente, em contínua transformação (LUCZINSKI; ANCONA-LOPEZ, 2010).

A psicoterapia gestáltica objetiva reduzir a pressão emocional através de técnicas que possibilitam a autorregulação orgânica do sujeito, além de estimular o processo de autoconhecimento, mudanças de hábitos e melhora nas relações interpessoais. Acompanhamento psicoterápico gestáltico promove saúde, pois o mesmo estimula a introspecção, fazendo com que os clientes possam desenvolver novos mecanismos de enfrentamento diante de eventos estressores. A Gestalt-terapia também auxilia a viver de maneira mais satisfatória e produtiva para quem almeja alcançar a sua máxima estrutura psicossocial possível.

Gestalt terapeutas utilizam técnicas e estratégias durante as sessões com o intuito de estimular o *awareness*. Estas técnicas são, entre outras: Cadeira Vazia; *Hot Seat* (cadeira quente); Representação; Identificação; Exageração; Presentificação; Viagem de Fantasia e Fantasia Dirigida; e Metáfora como Instrumento. A Gestalt-terapia está aberta para uma infinidade de técnicas, desde que elas estejam a serviço da experiência do cliente na sua relação com o meio, estando incluso neste meio o próprio terapeuta. Assim, o diálogo com o mundo pode ser expresso de diversas formas, tais como a fala, a proposição de exercícios respiratórios, o desenho livre, a expressão do sorriso, do choro, do silêncio, dos gestos, da escrita, da dramatização de cenas significativas, etc. (POLSTER; POLSTER, 2001).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluiu-se que a abordagem psicoterápica humanista contribui de forma eficaz, pois além de fornecer atendimentos psicoterápicos, proporciona um âmbito com *setting* seguro e sem julgamento para clientes que objetivam atingir suas potencialidades máximas como sujeitos e aprender a se habituarem ao novo contexto atual.

O campo psicológico precisa sempre fluir de acordo com o movimento da vida e dos fenômenos para continuar promovendo saúde, bem-estar, atenção primária e amor. Portanto, há a necessidade de ampliar os estudos referentes aos efeitos pós-eventos estressores, pois abranger as demandas e expandir os estudos psicológicos em situações pós-crise é de extrema importância.

Por fim, a ausência de publicações sobre o tema, por se tratar de um fenômeno recente, e a escassez de produção devido aos bloqueios de instituições foram uma limitação e geraram a necessidade de buscar por publicações no idioma inglês.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Processo de Luto no Contexto da COVID-19**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz (FIOCRUZ), 2020. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/04/Sa%C3%BAde-Mental-e-Aten%C3%A7%C3%A3o-Psicossocial-na-Pandemia-Covid-19-processo-de-luto-no-contexto-da-Covid-19.pdf>. Acesso em 20 set. 2021.

FEITOZA, T. B. M.; CORDEIRO, Y. L.; BELMINO, M. C. de B. Processo de luto no contexto da COVID-19 à luz da Gestalt-terapia: Estratégias possíveis de enfrentamento. **Revista IGT na Rede**, v. 17, n. 32, p. 65-77, 2020. Disponível em: <http://igt.psc.br/ojs3/index.php/IGTnaRede/article/view/601>. Acesso em: 10 out. 2021.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002

GONZI, M. Covid-19: our response as Gestalt psychotherapists. **British Gestalt Journal**, v. 29, n. 1, p. 3-11, 2020. Disponível em: <https://gestalt.on.ca/wp-content/uploads/2020/07/BritishGestaltJournal29.1DigitalIssue1.pdf>. Acesso em: 26 set. 2021.

LATNER, J. **Fundamentos da Gestalt**. Santiago de Chile: Editora Quatro Ventos, 1996.

LUCZINSKI, G. F.; ANCONA-LOPEZ, M. A psicologia fenomenológica e a filosofia de Buber: o encontro na clínica. **Estud. psicol.**, v. 27, n. 1, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/kMmj5HLv6sm3hLjqJd9pDrK/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 3 set. 2021.

MARTINS, M.; LIMA, P. V. de A. Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte. **IGT rede**, v.11, n. 20, p 1-39, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1807-2526201400010002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 3 set. 2021.

ORNELL, F. *et al.* Pandemia de medo e Covid-19: impacto na saúde mental e possíveis estratégias. **Debates em Psiquiatria**, v. 10, n. 2, 2020. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/35>. Acesso em: 2 set. 2021.

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

POLSTER, E.; POLSTER, M. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

RIBEIRO, J. P. **Gestalt-terapia de Curta Duração**. São Paulo: Summus, 1999.

RIBEIRO, J. P. **Gestalt-terapia: O Processo Grupal**. Uma abordagem fenomenológica da teoria do campo e holística. 2. ed. São Paulo: Summus, 1994.

SANCHEZ, F. **Terapia Gestalt: uma guía de trabajo**. Barcelona: Rigden Institute de Gestalt, 2008.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde: uma abordagem biopsicossocial**. Artes Médicas: Porto Alegre, 2014.

UCHINO, B. N.; CACIOPPO, J. T.; KIECOLT-GLASER, J. K. The relationship between social support and physiological processes: a review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. **Psychol Bull.**, v. 119, n. 3, p. 488-531, 1996. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8668748/>. Acesso em: 10 out. 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak**. 2020. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331490/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 10 out. 2021.

YALOM, I. **De frente para o sol: como superar o terror da morte**. Rio de Janeiro, Agir Editora, 2008.

YONTEF, G. M. **Processo, diálogo e awareness**. São Paulo: Summus, 1998.