

A ANSIEDADE VIVENCIADA DURANTE O ESTÁGIO EM PSICOLOGIA: AUTORRELATO DE EXPERIÊNCIA EM PRÁTICA CLÍNICA SOB A VISÃO DA GESTALT-TERAPIA

*Joselma Pereira de Souza*¹

*Vinicius Novais G. de Andrade*²

*Isadora Samaridi*³

RESUMO: Este artigo tem o objetivo de discutir teoricamente sobre o processo de formação em Psicologia, mais especificamente sobre o processo de participação em estágios, e construir um autorrelato de experiência sobre a temática da ansiedade analisada a partir da Gestalt-Terapia. A metodologia utilizada foi a de autorrelato de experiência que, nesse artigo, foi relacionada à prática dos estágios profissionais na área clínica, abordagem da Gestalt-Terapia, pela pesquisadora, enquanto acadêmica do curso de Psicologia. Os resultados puderam ser aglutinados em: ansiedade e seus aspectos gerais, a perspectiva de ansiedade para a Gestalt-Terapia, a experiência do estágio nessa abordagem e o autorrelato de experiência. Conclui-se que a ansiedade, em termos gerais, é um fenômeno comum ao ser humano, mas que pode alcançar níveis patológicos; que o processo formativo em psicologia, sobretudo a experiência dos estágios profissionais, funciona como base para o futuro profissional de psicologia; e que a ansiedade pode ser vivida e lidada por estagiários de psicologia, levando em conta seu compromisso ético e sua responsabilidade enquanto estagiário.

Palavras-chave: Ansiedade. Estágio. Gestalt-terapia. Psicologia. Autorrelato de Experiência.

ABSTRACT: This paper aims to discuss theoretically about the process of pursuing an undergraduate degree in Psychology, more specifically about the process of participating in internship programmes, and to build a self-report of experience about anxiety, from the point of view of Gestalt-Therapy theory. The methodology used was the self-report of experience which, in this paper, was related to the practice in professional intership in clinic, with the Gestalt-Therapy approach, by this researcher, as an undergraduate student of Psychology. The results can be gathered in: anxiety and its general aspects, the Gestat-Therapy perspective of anxiety, the experience of internship from this approach, and the

¹ Acadêmica do curso de psicologia no Centro Universitário Alfredo Nasser (UNIFAN). E-mail: joselmapereira9@hotmail.com

² Pós-doutorado em Psicologia. Doutor em Psicologia pela PUC Goiás (com período de doutorado sanduíche na Universidade do Porto na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação). Mestre em Psicologia (PUC Goiás). Psicólogo graduado pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Psicanalista. Coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário Alfredo Nasser e docente da mesma instituição. Contato: viniciusnovais@unifan.edu.br.

³ Mestre em Psicologia (PUC Goiás). Psicóloga graduada pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Especialista em Gestalt-terapeuta. Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Alfredo Nasser e UniCamury. Contato: docenteisadorasamaridi@gmail.com.

self-report of experience. In conclusion, anxiety, in general terms, is a common human phenomenon, which can nevertheless get to pathological levels; that the process of pursuing an undergraduate degree in Psychology, specially the experience of the professional internship, is the foundation for the Psychology professional; and that anxiety can be experienced and dealt with by the interns, taking into consideration their ethical commitment and responsibility as interns.

Keywords: Anxiety. Internship. Gestalt-Therapy. Psychology. Self-report of experience.

1 – INTRODUÇÃO

No ano de 1879, na cidade de Leipzig, Wilhelm Maximilian Wundt iniciou seus estudos e pesquisas no laboratório de psicologia experimental. Estabelecia ali um roteiro de uma nova ciência à luz dos desafios do século XIX. Chegou-se à especificidade de uma ciência do comportamento distinta das demais ciências e desvinculou-a, a princípio, da filosofia e da fisiologia. Posteriormente, houveram desdobramentos em diversas escolas psicológicas. Abordagens essas que colocaram foco no ser humano em sua complexidade como objeto de investigação, primeiramente na Europa e depois nos Estados Unidos (SOARES, 2010).

A psicologia é uma ciência com emergência no século XIX e que se desdobra no Brasil de forma multifacetada entre as profissões de saúde, mas também nas esferas da assistência social, educacional e trabalhista, dentro dos princípios e realidades constitutivas de nossa brasilidade. Castro (2018) reflete que para uma análise da história de uma ciência, é possível enxergar as marcas deixadas pelas demandas e dilemas de seu próprio espaço-tempo em questão, ou seja, do momento social, cultural e histórico de um tempo.

Dessa maneira, a psicologia como ciência, profissão e formação carrega essas marcações cronológicas tão particulares. Desde a sua formação como ciência moderna na Europa do século XIX, a psicologia se insere em um contexto de profundas transformações sociais e econômicas consoantes aos dilemas impostos para a construção e definição do novo ser humano imerso em uma

realidade cada vez mais desafiadora, para aqueles que trabalham com base nas ciências psicológicas.

Na perspectiva de Antunes (2006), uma ideia diacrônica da história da psicologia no Brasil pode ser dividida nas seguintes etapas:

- *Pré-institucional*, que busca entender as nuances iniciais das ideias psicológicas durante o período colonial;
- *Institucional*, que refere-se à produção das ideias psicológicas em instituições do século XIX;
- *Autonomização*, que relaciona-se ao processo de luta, conquista e autonomia da psicologia como ciência independente;
- *Consolidação*, que aborda a efetivação e desenvolvimento do ensino, estudos e pesquisas nos campos de aplicação, assim como congressos e associações profissionais de psicólogos;
- *Profissionalização*, o respectivo reconhecimento depois da Lei n. 4.119/62, que dispõe sobre o processo de legalização da profissão do(a) Psicólogo(a);
- *Ampliação dos campos de atuação do psicólogo e explicitação de seu compromisso social*, ainda em curso e em voga na busca de valorização da prática profissional.

Atenta às transformações brasileiras, a psicologia estabeleceu-se como caráter humano em face às realidades sociais, e dos próprios movimentos históricos brasileiros, assim como, com as bases legais voltadas para a consolidação da profissão e a formação acadêmica.

Na CNE/CES, Resolução 8/2004, Diário Oficial da União (DOU), Brasília, 18 de maio de 2004, seção 1, destaca que:

Art. 4º A formação em Psicologia tem por objetivos gerais dotar o profissional dos conhecimentos requeridos para o exercício das seguintes competências e habilidades gerais: Educação permanente: Os profissionais devem ser capazes de aprender continuamente, tanto na sua formação, quanto na sua prática, e de ter responsabilidade e compromisso com a sua educação e o treinamento das futuras gerações de profissionais, estimulando e desenvolvendo a mobilidade acadêmica e profissional (CNE/CES, 2004, p.16).

A singularidade da psicologia se insere como um conhecimento relevante na ampliação das políticas públicas promotoras de direitos e cidadania. É evidente que o ideal se confronta sempre e se desafia com a realidade socioeconômica brasileira, que afasta o ser humano daquilo que ultrapassa as questões básicas. Ou seja, para muitos, o acesso à psicologia ainda é visto como um luxo, contudo, a essência da ação psicológica profissional à população é imprescindível para o esforço de saúde e atendimento integral do ser humano.

Segundo Ferreira-Neto (2004), a psicologia em nosso país foi regulamentada em 1962 pela Lei 4.119, tendo consolidação tanto na formação como na atuação do psicólogo brasileiro. Destacam-se as áreas clínicas, escolares e industriais. No que tange à formação do profissional no Brasil, tem-se como grande avanço a reformulação das Diretrizes Curriculares ocorridas no ano de 2004, com avanços na licenciatura em 2011, quando foi promulgada a resolução 05/2011 do Ministério da Educação, que instituiu as Diretrizes Curriculares Nacionais (DCN) para os cursos de graduação em psicologia (BRASIL, 2011).

Tal avanço curricular nos cursos de psicologia resultou de intensos debates e críticas ao caráter predominantemente clínico e elitista da profissão, pretendendo com as DCNs suplantarem essas percepções para indicar uma formação de profissionais mais comprometidos socialmente com as problemáticas da realidade brasileira.

Ampliando e reatualizando a preocupação com a melhoria da capacitação cidadã profissional, a resolução CNE/CES n. 5, de 15 de março de 2011, determina que haja complementação ética, cidadã e teórico-prática na formação do psicólogo para uma atuação em instituições de ensino como parte de ações de políticas públicas.

Já a resolução n. 597, de 13 de setembro de 2018 destaca caráter híbrido, crítico, ético, transformador e plural da psicologia no que se refere à atuação teórico-prática daqueles que, independente dos desafios regionais brasileiros, possibilitam atenção profissional à saúde psicológica dos cidadãos e da dignidade humana.

O parecer n. 1071/2019 (p. 2- 3) das DCNs de Psicologia de 2019 destaca que: *Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.*

A área de conhecimento da Psicologia abarca uma diversidade de orientações teóricas, decorrentes de diferentes paradigmas filosóficos, epistemológicos e históricos, que se refletem em conceitos, métodos e práticas variados. Tal complexidade exige que a formação em Psicologia se fundamente, portanto, em valores, princípios e compromissos que garantam a constituição de um profissional ético, comprometido com o desenvolvimento científico da Psicologia e atento aos fenômenos históricos, sociais, econômicos, culturais e políticos do mundo e do país. Mais que isso, é preciso que ele conheça e respeite a Declaração Universal dos Direitos Humanos e dedique suas ações à construção de uma sociedade democrática promovendo a qualidade de vida de indivíduos, grupos, organizações e comunidades.

Assim, a competência científica e prática deve ser considerada e incorporada como um sistema de conhecimentos relevantes para a base da ação profissional em curso. Deste modo, na mesma DCN 2019 (p. 12-13), no Art. 14, afirma-se que “o projeto de curso deve incluir os estágios obrigatórios supervisionados que garantam a articulação entre os diferentes componentes curriculares e a consolidação das competências que compõem o perfil do egresso”, além do próprio Serviço-Escola de Psicologia que é um espaço de prestação de serviços e articulação com a sociedade, podendo integrar ações de formação, pesquisa e extensão (Art. 16) a fim da contínua articulação entre teoria e prática, assim como a formação reflexiva-integrada que promova a autonomia, ética e inclusão social.

No âmbito da Psicologia ansiedade tem sido um tema atual e relevante, frequentemente discutido entre os profissionais da saúde. Atualmente, entende-se esse quadro como uma reação normal do organismo, ou uma característica biológica da pessoa. O DSM-V (2014) explica a ansiedade como a antecipação de uma experiência considerada ameaçadora. Por outro lado, quando se apresenta de forma frequente e excessiva, pode atingir um nível patológico e trazer prejuízos ao bem-estar físico, psicológico e social do ser humano. De acordo com Pinto (2021), a ansiedade é vista como uma das principais defesas do organismo, e um dos mais dolorosos sofrimentos quando se torna patológico. Nesses casos, deve ser identificada e tratada.

Sendo assim, a ansiedade pode ser definida como um grupo de sentimentos desagradáveis de inquietações, incertezas e inseguranças. É uma reação comum no organismo, em que se adianta uma situação que ainda não foi

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

vivenciada. Torna-se patológica quando essa antecipação do sofrimento se manifesta de forma exagerada, atrapalhando o convívio social (GUIMARÃES *et al.*, 2015). Algumas situações que caracterizam clinicamente a ansiedade incluem: preocupação excessiva, medo constante do futuro ou de alguma situação imaginária, incapacidade de realizar algumas atividades, traumas, e outras situações e sentimentos que levam o corpo a permanecer constantemente em estado de alerta (OLIVEIRA, 2011).

Segundo Alves (2014), a ansiedade é uma sensação corriqueira no organismo humano, manifesta-se quando o indivíduo se sente apreensivo, receoso ou aflito em relação a um futuro distante ou alguma situação que será vivenciada em breve. Torna-se preocupante quando afeta decisões e relacionamentos interpessoais atrapalhando o convívio social.

Geralmente a ansiedade patológica é acompanhada por mudanças físicas e neurológicas. Entre as alterações físicas, é possível citar agitação, insônia, sudorese intensa, taquicardia, dispneia, tremores, náuseas, dificuldade de ereção e urgência urinária. Em alguns casos, os transtornos de ansiedade podem evoluir para ataques de síndrome do pânico (ANGÉLICO, 2009). Já as mudanças neurológicas e comportamentais, como alterações de humor e memória estão associadas a variações dos níveis de inúmeros neurotransmissores. Assim, os sintomas estão comumente relacionados à noradrenalina (que em pacientes ansiosos tem sua regulação deficiente, com picos de liberação aumentados), a serotonina (com atividades estimulantes/inibitórias controversas sobre o sistema nervoso) e ao GABA (possui ação inibitória sobre neurônios serotoninérgicos) (BRAGA *et al.*, 2010).

De acordo com Ribeiro *et al.* (2019), o estresse é considerado a causa de 18% das doenças ocupacionais, sendo o ambiente de trabalho o local com maior índice de desenvolvimento de transtornos de ansiedade no adulto jovem. Esse distúrbio é, frequentemente, um resultado de cobranças internas e externas, que proporcionam desgaste orgânico e levam a problemas comportamentais. Além do estresse laboral, outros fatores de destaque no desenvolvimento da ansiedade patológica são o medo proveniente de traumas e do enfretamento de doenças graves. Em geral, os traumas podem diferir de acordo com o tipo de estímulo

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

traumático vivenciado: maus tratos sofridos na infância e que afetam a vida adulta, abuso sexual, violência doméstica, *bullying*, morte de um ente querido, desemprego e insegurança sobre a profissão (SALUM; BLAYA; MANFRO, 2009).

ByungChul Han (2015), no livro “Sociedade do Cansaço”, afirma que cada época tem suas enfermidades, da mesma forma que as conseqüentes doenças neuronais. Os adoecimentos psíquicos da sociedade de desempenho são precisamente as manifestações patológicas dessa liberdade paradoxal: a liberdade de ser e o adoecimento do ser. No século XXI, exaustão, esgotamentos e sufocamentos oriundos das pressões desse tempo histórico produzem uma violência neural. A sociedade do desempenho e do cansaço desdobra-se numa sociedade de dopings e adoecimentos a partir das violências neurais, ou seja, uma época de multiplicação de acessos aos conhecimentos assim como uma multiplicação de pressões no desempenho profissional, algo que provoca um aumento de doenças psicológicas.

Desse modo, os sintomas da ansiedade surgem por meio de situações cotidianas que colocam o indivíduo em algum tipo de situação que lhe gera angústia, medo, incertezas e expectativas de algo que pode ou não acontecer, quer seja negativo ou positivo, como por exemplo: participar de uma entrevista de emprego, passar no vestibular, assistir um jogo de futebol, esperar por um diagnóstico, e até mesmo uma situação familiar (CAVALER; CASTRO, 2018).

O modo como cada pessoa elabora determinado problema pode, ou não, acarretar a ansiedade. Essa compreensão não está conectada somente ao real significado do perigo da situação, mas também a fatores vivenciados pelo ser humano na sua experiência de vida e aprendizado. Diante dessa posição, Anthony (2009) destaca que a ansiedade precisa ser compreendida dentro do contexto de vida no qual o sujeito está inserido, a fim de compreender a forma como ele está sendo afetado.

É relevante, também, ressaltar que os sinais corporais da ansiedade são semelhantes aos sinais do medo. De acordo com o DSM-V (2014), a ansiedade e o medo são características que compartilham situações semelhantes relacionadas a comportamentos e respostas humanas, ambos se sobrepõem, e da mesma forma se diferenciam. A ansiedade está ligada à tensão muscular, comportamento

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

de cautela e alerta para os perigos iminentes, reais ou não. No que se refere ao medo, ele se encontra mais relacionado aos momentos de excitabilidade aumentada, necessária para luta ou fuga, o que no caso citado acima é um fator social humano e cotidiano (DURKHEIM, 2000).

Pinto (2021), em “Dialogar com a Ansiedade”, defende que todos os conteúdos científicos estudados e os verbos mais relacionados à ansiedade são “controlar” e “lutar”, sendo inúmeras as técnicas e atividades usadas para descrever esse conhecimento. Logo, a pessoa deve aprender, ou reaprender, a dialogar com a ansiedade, fazendo com que ela deixe o seu papel de vilã, ou vítima, e seja compreendida como uma das mais importantes defesas do sujeito. Desta feita, ressignificar esse processo é uma técnica eficaz para reverter e controlar o estado de ansiedade.

A ansiedade é intrínseca ao existir humano ante aos desafios de sobrevivência e do viver, visto que os perigos que no passado fizeram parte da vida de nossos ancestrais comuns, produzindo medos, inseguranças, preocupações e antecipações, deixaram marcas profundas em nossa constituição psíquica e que hoje vêm sendo denominadas de transtornos de ansiedade (LEAHY, 2011), que são marcas próprias da vida moderna. Destaca-se assim, que os transtornos modernos são construções e consequências espaço-temporais-sociais, e no caso, somadas à realidade brasileira, têm-se inúmeros desafios para as ciências psicológicas e para a prática profissional.

A partir do exposto, este artigo tem o objetivo de discutir teoricamente sobre o processo de formação em Psicologia, mais especificamente, do processo de participação em estágios e construir um autorrelato de experiência sobre a temática da ansiedade analisada a partir da Gestalt-Terapia.

2 – METODOLOGIA

Para a construção desta pesquisa, foram necessários dois momentos metodológicos diferentes, porém complementares. O primeiro deles foi a construção do referencial teórico, com os temas: formação em psicologia, estágio em psicologia, ansiedade e Gestalt-Terapia, em livros e artigos científicos *Psicologias em Movimento* - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

oriundos dos portais de dados *SciELO*, *Google Scholar* e *PePSIC-BVS*. Assim, para este artigo, realizou-se um levantamento teórico sobre a temática da ansiedade e a visão da Gestalt-terapia com o objetivo de pensar a prática do estágio em psicologia.

O segundo momento da pesquisa consistiu em um autorrelato de experiência da autora durante a realização dos Estágios Profissionais no curso de Psicologia em uma Instituição de Ensino Superior do Estado de Goiás. De acordo com Daltro e Faria (2019, p. 229), a metodologia de relato de experiência (RE) é:

Uma modalidade de cultivo de conhecimento no território da pesquisa qualitativa, concebida na reinscrição e na elaboração ativada através de trabalhos da memória, em que o sujeito cognoscente implicado foi afetado e construiu seus direcionamentos de pesquisa ao longo de diferentes tempos. Isso posto, conjugará seu acervo associativo agindo processualmente, tanto em concomitância com o evento, como trazendo o produto processado pelas elaborações e em suas concatenações, e, finalmente, apresentará algumas das suas compreensões a respeito do vivido.

E os autores acrescentam que: “configura-se como narrativa que, simultaneamente, circunscreve experiência, lugar de fala e seu tempo histórico, tudo isso articulado a um robusto arcabouço teórico, legitimador da experiência enquanto fenômeno científico” (DALTRO; FARIA, 2019, p. 235).

Entendemos a importância do relato de experiência pela relevância acadêmica e social sobre compreender a atuação transicional do aluno em formação para o efetivo exercício de profissional de psicologia, no desenvolvimento pessoal, técnico e no tratamento aos indivíduos para enfrentamento de suas questões psicológicas, e também no próprio autoconhecimento do agente de saúde em questão, sobretudo em tempos de pandemia por Covid-19. O autorrelato de experiência será trazido neste artigo após as articulações teóricas necessárias, na seção Resultados e Discussões.

3 – RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1- Gestalt-terapia e a sua perspectiva sobre ansiedade

A Gestalt-terapia, fundada em 1940, por Frederick Perls e Laura Perls busca valorizar a totalidade do ser humano, algo que é percebido e sentido pelo indivíduo, ao invés de interpretar e explicar apenas de modo teórico opinativo. Tem como finalidade auxiliar o paciente a encontrar soluções conscientes para que se torne capaz de lidar com suas próprias emoções, desenvolver formas de solucionar seus problemas, levando em conta, sempre, o meio ambiente e o contexto social, que constituem o ser humano de um modo geral (PERLS, 1979).

A Gestalt-terapia destaca duas compreensões, uma que se refere à ansiedade relacionada à excitação, e outra relacionada ao tempo, especialmente entre o presente e o futuro. De acordo com Perls (1977), é bastante comum, na Gestalt-terapia, a compreensão da ansiedade como patologia da excitação, que se torna cristalizada quando o sujeito se sente inseguro em relação às atividades que deve executar. Para o autor, se as excitações não puderem ser modificadas nas atividades próprias do sujeito e ficarem paralisadas, teremos o estado que chamamos de ansiedade, que é uma intensa excitação contida no ser (PERLS, 1977).

O autor ainda argumenta que a ansiedade está sempre relacionada com o futuro, uma vez que ela se define como a tensão entre o agora e o depois. Sendo assim, esse período será vivenciado pelo indivíduo como ansiedade, pois ele muitas vezes não consegue tolerar essa tensão e complementa essas lacunas com tentativas de tornarem o futuro seguro, por meio de repetições de hábitos e mesmices.

Kaplan e Sadock (1993) explicam que se pode falar de ansiedade normal quando o sujeito expõe sua ansiedade a certas situações ameaçadoras, e sua reação não é desigual à ameaça objetiva, não envolve repressão ou outros mecanismos de conflito intrapsíquico, não requer mecanismos de defesa neurótica e pode ser enfrentada relativamente pelo entendimento consciente, ou pode ser aliviada se a situação objetiva for alterada. Já a ansiedade patológica, pode ser vista como uma resposta imprópria a determinado impulso fazendo com que o indivíduo experiencie momentos de medo e angústia, em virtude de sua impetuosidade ou duração dos fatos, como por exemplo, nas frustrações e

progressivas exigências profissionais para ser competitivo no mercado de trabalho global no século XXI.

De acordo com Ribeiro (1985), o processo terapêutico poderá trazer respostas a partir de uma compreensão do projeto de vida de cada sujeito. Uma das principais bases filosóficas da Gestalt-terapia se refere à Fenomenologia, que prioriza o conhecimento das essências de ser e estar bem com seu ambiente e as respectivas pressões que consistem nas verdades de cada indivíduo. Assim, o método da Gestalt-terapia é utilizado com o propósito de se conhecer o outro, que no caso da psicoterapia, é o paciente em questão.

Corroborando com a compreensão do indivíduo, percebe-se que uma das maneiras de compreendê-lo é a partir de uma atitude descritiva do ser, como pensa, sente, vê e observa, a fim de tornar a pessoa ciente do que está vivenciando, naquele momento, entre si e o seu meio. Constitui, assim, um caminho de maior libertação e autonomia, contando com seus próprios recursos e seus mecanismos individuais (FREITAS, 2016).

Shultz (2019, p. 287) entende que “os psicólogos da Gestalt admitem o valor da consciência e dos elementos sensoriais combinados formando novos padrões e campos de força”. Na constância, a percepção é um todo para se referir a objetos ou as suas características formais que abrangem aprendizagem, pensamento, emoções e comportamento. É nesse sentido que, desta feita, um dos eixos centrais para descrever a ansiedade em Gestalt-terapia é o conceito de aqui-e-agora (PERLS, 1997).

De acordo com o mesmo autor, o ser humano que não consegue elaborar a ansiedade, que sofre por antecipação do futuro, poderá desenvolver um índice maior de agitação e violência neural da pressão sobre o cérebro em suas potencialidades bioquímicas adoecedoras, que não podem ser convertidas em práticas específicas, e esse estado de agitação, segundo o autor, é o que se chama de ansiedade.

Sintetizando, pode-se afirmar que a ansiedade é tanto uma reação ‘normal’ (no sentido de comum) do ser humano ante aos processos de estresses, assim como pode ser multiplicada dentro dos cenários de pressões da nossa modernidade no mercado de trabalho, na finalização de um curso superior em Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

tempos de pandemia por COVID-19, e também no processo transicional de estágio para o efetivo exercício profissional em psicologia. Esses processos anteriores precisam permanecer em níveis esperados, a fim de que o indivíduo envolvido neles consiga realizar o que é proposto.

3.2 - A experiência em estágios do psicólogo em formação sob a visão da Gestalt-Terapia

A psicologia entrou no Brasil pelas vias da educação, medicina e filosofia, efetivamente a partir de meados do século XIX. A atuação profissional do psicólogo foi regulamentada em 27 de agosto de 1962, por meio da Lei 4.119, a qual destacava um currículo mínimo para formação. De acordo com a referida Lei, a formação em psicologia objetivava três finalidades, a saber: o bacharelado, que formava o pesquisador; a licenciatura, que formava o professor de psicologia; e formação de psicólogos, que habilitava ao exercício profissional de atendimento a pacientes e clientes. Em todos os casos, os alunos em formação podiam, ao longo do curso, descobrir seus caminhos profissionais ante as próprias competências e intenções futuras (SOLIGO *et al.*, 2020).

Um dos componentes curriculares dos cursos de graduação em Psicologia são as horas de Estágios Básicos e Estágios Supervisionados. Esses são os caminhos necessários no processo de formação de psicólogos no século XXI. A lei 11.788, de 25 de setembro de 2008, estabelece a lei de estágio no Brasil:

Art. 1. Estágio é ato educativo escolar supervisionado, desenvolvido no ambiente de trabalho, que visa à preparação para o trabalho produtivo de educandos que estejam frequentando o ensino regular em instituições de educação superior, de educação profissional, de ensino médio, da educação especial e dos anos finais do ensino fundamental, na modalidade profissional da educação de jovens e adultos (2008, p. 1).

Na relação entre supervisor e supervisionado, o aluno-terapeuta deve tentar compreender e perceber as nuances das dificuldades do cliente na tentativa profissional de diminuir, minimizar e/ou sanar as questões psicológicas dele.

O estagiário tem o entendimento de que o acompanhamento do supervisor na evolução do estágio clínico é primordial. O contato com a prática e o aprendizado adequado são privilégios que representam um importante elemento

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

na formação do psicólogo, e o papel de mediador desempenhado pelo supervisor junto ao aluno e cliente facilitam uma melhor compreensão do caso apresentado (BARBOSA; LAURENTI; SILVA, 2013).

O Conselho Federal de Psicologia (CFP), a partir do ano de 2003 até o ano de 2020, entre diversas resoluções e no Código de ética mencionados neste trabalho, tem priorizado as adaptações e adequações para a melhoria da formação e prática profissional de qualidade no século XXI. Durante a pandemia da Covid-19, o CFP fez diversas cartilhas que objetivavam orientar sobre a realização dos estágios, assim como direcionamentos sobre as condutas de saúde, comportamentos e adequações ante à realidade mundial e seus desafios, na qual os psicólogos tornaram-se ainda mais necessários, tanto em relação aos clientes/pacientes, quanto à população em geral.

Considerando a importância do estágio na formação acadêmica do aluno, o mesmo se torna indispensável para o futuro exercício da profissão, pois é nele que o estudante tem a chance de vivenciar e praticar o que aprendeu na teoria (CELLA; SEHNEM, 2017). Além de promover o desenvolvimento do estudante, habilidades e segurança, o estágio também possibilita ao aluno a consolidação da fundamentação teórica e a sua postura ética enquanto estudante. Esse é um período primordial para o crescimento acadêmico e o desempenho profissional (BARRETO; BARLETTA, 2010).

De acordo com Ribeiro, Tachibana e Aiello-Vaisberg (2008), a experiência clínica é um momento marcado por uma diversidade de sentimentos, o estagiário iniciante se depara com responsabilidade e cuidado por outro ser, que procura acolhimento e auxílio diante de suas necessidades. Visto que, este movimento pode gerar ansiedade e medo perante o novo posicionamento que esse estudante ocupa, devido a mudança de papel de aluno para terapeuta iniciante, a ansiedade e insegurança pode ser aumentada de acordo com a inexperiência de voltar o seu conhecimento ao serviço de outra pessoa.

É sentido pelo estagiário de psicologia certo quadro de ansiedade perante o campo e atuação, no qual o estudante se depara com as proporções dos desafios existentes na prática clínica. Diante as angústias e incertezas do aluno frente ao estágio, contar com o supervisor e com os colegas para troca de

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

conhecimento e experiência relacionada à ansiedade pode auxiliar o desenvolvimento da habilidade do ajustamento criativo e crescimento. Nesse sentido, o ajustamento criativo é um recurso que o ser humano emprega em sua existência para se autorregular de uma maneira saudável (AMORIM, 2016).

A explanação dos casos e a troca de conhecimentos possibilitada pelo supervisor auxiliam o estudante no desenvolvimento do raciocínio clínico e a autorreflexão (BARLETTA; FONSÊCA, 2012). Portanto o estagiário inserido nesse espaço, tempo e oportunidade de prática profissional, terá o desafio de pôr em ação as teorias, técnicas, discussões de sala de aula no pleno exercício de começar, de forma científica e humana, a carreira de psicologia junto aos inúmeros desafios humanos enfrentados pela população brasileira.

3.3 - Autorrelato de Experiência em Estágio Clínico

A “Carta de Serviços Sobre Estágio e Serviços-Escola” publicada pelo Conselho Federal de Psicologia em 2013, em parceria com a Associação Brasileira de Ensino de Psicologia, reafirma que o estágio é a etapa do início profissional com supervisão, é a oportunidade do aprendizado na prática, é, portanto, o principal elo para a qualificação do formando. Assim, tanto a instituição formadora, quanto o órgão regulador do exercício profissional, são igualmente responsáveis por esta capacitação profissional, logo:

O estágio em Psicologia é um conjunto de atividades supervisionadas realizadas em situações reais de vida e de trabalho, por um estudante regularmente matriculado em curso de graduação nessa área. Tem por objetivo desenvolver a aprendizagem profissional e sociocultural da(o) estudante, sob a responsabilidade e coordenação da instituição de ensino. Por ser interface entre atividades acadêmica e profissional, o estágio oferece a possibilidade de problematizar a realidade, sendo espaço privilegiado para o exercício profissional supervisionado, para a intervenção em novos campos de atuação, bem como para o levantamento de questões de pesquisa (CFP, 2013, p. 8).

No decorrer da formação acadêmica, o estágio tem um significado maior do que simplesmente articular a teoria com a prática. Trata-se de um momento de desenvolvimento acadêmico, construção de identidade, e maturidade profissional. Em razão de sua importância, entretanto, pode provocar sentimentos de

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

ansiedade, resultantes da carga emocional e de responsabilidade presente durante a realização dos atendimentos clínicos. Nesse momento, é indispensável que os estagiários coloquem em prática seus conhecimentos obtidos no decurso da sua formação acadêmica e estejam abertos para vivenciar essa experiência (FRANCO, 2001).

Sendo assim, um dos objetivos dessa pesquisa é relatar, em primeira pessoa, as experiências vivenciadas pela autora enquanto estagiária do curso de psicologia durante os Estágios Profissionais em Clínica. Os atendimentos foram realizados em um Centro Universitário, de caráter privado, localizado no Estado de Goiás.

O campo para o desenvolvimento das atividades obrigatórias desses estágios foi estabelecido em duas modalidades, presencial e remota. Essa segunda modalidade sucedeu-se em decorrência do quadro de isolamento social e quarentena vividos pela população mundial acerca da pandemia por COVID-19.

Durante todo o curso, eu me imaginava frente a frente com meu paciente, e, no entanto, vivenciei a experiência em atendimentos *online*. Deparei-me com atendimentos através de uma tela de computador, o que me desafiou a colocar em prática meus conhecimentos teóricos, a fim de ter uma escuta ativa de maneira acolhedora, objetivando assim, estabelecer um vínculo terapêutico, como se fosse de forma presencial.

Os atendimentos *online* foram relevantes para meu enriquecimento curricular, despertando novas experiências e agregando um novo conhecimento a minha prática de atendimento clínico. Em um momento posterior, devido ao fato de grande parte da população ter sido vacinada, houve uma diminuição da contaminação e mortalidade pelo COVID-19, o que permitiu o retorno dos atendimentos presenciais, suprimindo minhas expectativas em vivenciar de forma mais intensa essa experiência.

Os Atendimentos foram realizados durante os Estágios Profissionais I, II e III, durante o 2º semestre de 2020 e 1º e 2º semestres de 2021, todos de forma supervisionada por docentes do curso de Psicologia. Cada atendimento durava em média 50 minutos.

Inicialmente, os pacientes passavam por uma entrevista de triagem realizada por um estagiário do curso de psicologia. Momento em que foram apresentadas, explicadas e esclarecidas as dúvidas sobre os atendimentos e as questões éticas envolvidas no processo psicoterapêutico, mostrando a disponibilidade de horários e quem seria o/a estagiário/a que acompanharia o paciente em questão.

Orientada por profissionais da instituição, eu entrava em contato com os pacientes que já se encontravam na fila de espera, aguardando possível acompanhamento terapêutico, caso o paciente houvesse decidido prosseguir com o tratamento. Desta forma, as sessões foram agendadas diretamente com os pacientes de forma síncrona (por celular), uma vez por semana, com duração aproximada de 50 minutos por sessão.

A expectativa de ficar frente a frente com meu paciente pela primeira vez desencadeou uma mescla de sentimentos como: emoção, angústia, insegurança e ansiedade perante o novo ciclo que se iniciava, envolvendo minha vida emocional e profissional, a realização de um sonho em me tornar uma profissional de psicologia, e a vida do meu paciente, com suas demandas e seus sofrimentos.

Diante de todas essas emoções, ressalta-se a experiência de vivenciar a ansiedade, sentimento que ‘tomava conta’ diante das minhas próprias expectativas em relação à qualidade do meu entendimento, minha ética, responsabilidade, habilidade para conduzir o atendimento e colocar em prática o conhecimento adquirido durante a graduação. Para Banaco (1993, p. 72), “o terapeuta iniciante, pode se sentir inseguro e por isso titubear no momento da atuação”.

Desta forma, a ansiedade esteve presente antes, durante e até depois dos atendimentos, fossem eles *online* ou presenciais. A responsabilidade de lidar com as demandas e a forma como os sentimentos do outro eram vividos durante as sessões causavam certa insegurança mobilizando em mim experiências de ansiedade. Nesses momentos, a figura do supervisor de Estágio foi sempre de grande valia, visto que os casos clínicos eram supervisionados por este docente psicólogo. Sendo assim, a ansiedade continuava até o momento do *feedback* com

o supervisor. E assim, o que ele dizia era esclarecedor em relação à qualidade do atendimento.

Perante a ansiedade e insegurança dos estagiários, este supervisor também desempenhava uma função terapêutica ao acolher, explicar e refletir sobre os anseios que acompanham os alunos durante as experiências de atendimento clínico (SEI; PAIVA, 2011). Observa-se, portanto, a importância do supervisor de Estágio para que a experiência dos atendimentos seja amplamente aproveitada.

Foram muitos os desafios vividos durante o curso de graduação em psicologia, sendo um dos maiores, para mim, internalizar com propriedade o conceito de ansiedade. O que foi vivido na teoria, sob o ponto de vista conceitual, acompanhou minha prática por um longo período do estágio, com sinais de angústia, medo, incertezas, expectativas e desejos de realizar atendimentos satisfatórios, pois o senso de responsabilidade e rigor era grande. Mal sabia eu que a principal demanda trazida pela minha primeira paciente se tratava de ansiedade. Ela chegou ansiosa, inquieta, demonstrando e relatando seu sofrimento ao sentir medo, angústia e insegurança, sentimentos semelhantes ao que eu estava vivendo naquele momento. Pode-se dizer que, nesse sentido, houve um encontro entre ambas: encontramos-nos na experiência de viver a ansiedade ao mesmo tempo.

Assim, eu, que até então me encontrava ansiosa, deparei-me com a responsabilidade da construção ética de minha identidade profissional diante da situação vivenciada, deixando de lado meus próprios anseios e medo para cumprir a função de terapeuta iniciante. Para Rudnicki e Carlotto (2007), a experiência do Estágio é um momento de aprendizagem, evolução e qualificação, relevante para a vida pessoal e profissional, que, quando conduzida com responsabilidade e ética, pode favorecer a qualidade de vida do paciente, que é o foco da intervenção e da escolha profissional da clínica.

A percepção de não estar suficientemente preparada para realizar os atendimentos dos estágios, aos poucos foi sendo superada e dando espaço para a condução de forma mais tranquila e segura dos meus próximos atendimentos. É compreendido que, durante o estágio, pode-se desenvolver uma agitação interna

Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

do acadêmico, pois o estudante está transformando seu conhecimento teórico para o atendimento clínico, prático, e os sintomas ansiosos neste período podem ser compreendidos como uma reação esperada nos estagiários.

Dessa forma, entre as angústias e ansiedades do curso normal da vida, e de uma conclusão de curso em psicologia, elaborar e controlar os fatores estressores não é apenas essencial, mas pode ser a única opção para aqueles que cuidam dos outros e que observam o cuidado de si de forma contínua, afim de um exercício profissional em psicologia.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve o objetivo de discutir teoricamente sobre o processo de formação em Psicologia, mais especificamente, do processo de participação em estágios e construir um autorrelato de experiência sobre a temática da ansiedade analisada a partir da Gestalt-Terapia. Conclui-se que a experiência da ansiedade vivida pelo ser humano é algo comum, podendo variar em intensidade e frequência diante das problemáticas que a vida cotidiana apresenta ao sujeito, e sendo a forma como o organismo responde a essas demandas. Tal ansiedade pode alcançar níveis patológicos, quando passa a prejudicar o indivíduo pessoal e socialmente. Esses níveis patológicos mostram-se aumentados no século XXI, um tempo histórico de enormes e intensas demandas de cobrança e produção pessoal.

Conclui-se que a contínua prática clínica em psicologia é um desafio para além dos muros universitários, mas que se inicia dentro deles. Verifica-se a necessidade de capacitação continuada, aliada ao suporte científico, a fim de que o profissional de psicologia cresça em sua confiança e relevância técnica, e assim se consolide como elemento essencial para a promoção de saúde psicológica no desafiador século XXI. É sabido, que a atuação do profissional de psicologia é imprescindível para o bem estar psicossocial da população brasileira. E ainda que os estágios profissionais desenvolvidos nos cursos de graduação são os primeiros momentos de sustentação para a atuação ou prática profissional.

Constatamos a importância da compreensão da responsabilidade e atuação de um estagiário concluinte de psicologia e as consequentes experiências que perpassam a própria ansiedade diante desse processo de formação profissional. Sob a orientação técnica docente, há a promoção de uma prática inicial em psicologia clínica, algo que auxilia e norteia eficazmente no incentivo de uma formação universitária de qualidade e que em muitos momentos, inclusive, funciona como meio terapêutico para o estagiário, quando há o acolhimento da ansiedade dos primeiros atendimentos clínicos.

O enfrentamento da ansiedade é um tema da psicologia e o recorte feito nesta pesquisa, em relação ao estágio, tem sua devida relevância aumentada ainda mais em tempos de pandemia da Covid-19, porque concluir um curso de graduação em psicologia em tempos de pandemia e de crise mundial não é uma tarefa isenta de ansiedade. Logo, a ansiedade decorrente desse processo entra como um fator extremamente comum em relação às causalidades da conclusão do curso, estágio, pandemia e o iminente e efetivo exercício profissional que trabalhará promovendo a qualidade de vida de outros indivíduos, em sua autoimagem, autoestima, relação social, profissional e emocional no pleno e efetivo exercício da prática atual da psicologia.

REFERÊNCIAS

- ALVES, T. C. de T. F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de Medicina**, [S. l.], v. 93, n. 3, p. 101-105, 2014. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v93i3p101-105. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400>. Acesso em: 10 out. 2021.
- ANGÉLICO, A.P. **Transtorno de ansiedade social e habilidades sociais: estudo psicométrico e empírico**. 217f. Tese (Doutorado em Ciências Médicas) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2009. Disponível em: www.teses.usp.br/teses/disponiveis/17/17148/tde-02112009-151551/publico/TESE.pdf. Acesso em 11 out. 2021.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- AMORIM, Teresa. **Ajustamento Criativo**. Instituto Carioca de Gestalt-terapia. Out. 2016. On-line. Canal do Youtube. 5.19 min. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=F-iJBobk7Jc>. Acesso em: 10 out. 2021.
- Psicologias em Movimento - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

ANTHONY, Sheila Maria da Rocha. A criança com transtorno de ansiedade: seus ajustamentos criativos defensivos. **Rev. abordagem gestalt.**, Goiânia, v.15, n. 1, p. 55-61, jun. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180968672009000100009&lng=pt&nrm=iso>. acesso em: 18 nov. 2021.

ANTUNES, Mitsuko Aparecida Makino. A consolidação da psicologia no Brasil (1930/1962): sistematização de dados e algumas aproximações analíticas. **Psicol. educ.**, São Paulo, n. 22, p. 79-94, jun. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141469752006000100005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

BANACO, Roberto Alves. O impacto do atendimento sobre a pessoa do terapeuta. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 1, n. 2, p. 71-79, ago. 1993. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413389X1993000200010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

BARBOSA, F. D.; LAURENTI, M. A.; SILVA, M. M. Significados do estágio em psicologia clínica: percepções do aluno. **Encontro: Revista de Psicologia**, v. 16, n. 25, p.31-53, 2013. Disponível em: <https://seer.pgsskroton.com/renc/article/view/2430>. Acesso em: 18 nov. 2021.

BARLETTA, Janaína Bianca; FONSECA, Ana Lucia Barreto da; DELABRIDA, Zenith Nara Costa. A importância da supervisão de estágio clínico para o desenvolvimento de competências em terapia cognitivo-comportamental. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 153-167, dez. 2012. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151636872012000300013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

BARRETO, M. C.; BARLETTA, J. B. A supervisão de estágio em psicologia clínica sob as óticas do supervisor e do supervisionando. **Cadernos de Graduação, Ciências Biológicas e da Saúde**, v. 12, n. 12, 2010. Disponível em: <http://docplayer.com.br/30475743-A-supervisao-de-estagio-em-psicologia-clinicasob-as-oticas-do-supervisor-e-do-supervisionando.html>. Acesso em: 18 nov. 2021.

BRAGA, J.E.F. *et al.* Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 14, n. 2, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/rbcs/article/view/8207>. Acesso em: 18 nov. 2021.

BRASIL. **Lei nº. 4.119 de 27 de agosto de 1962**. Dispõe sobre os cursos de formação em Psicologia e regulamenta a profissão de psicólogo. Brasília: DF: 1962.

_____. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília: 1988.

_____. **Lei n. 11.788, de 25 de setembro de 2008**. Dispõe sobre o estágio de estudantes.

_____. **Resolução nº. 5, de 15 de março de 2011**. Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia. Brasília, DF: Conselho Nacional de Educação, 2011.

_____. **Resolução n. 597, de 13 de setembro de 2018**.

CASTRO, G. J. M.; COSTA, M. L. A invenção do sujeito. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n.2, 391-402, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/19823703003012017>. Acesso em: 18 nov. 2021.

CAVALER, C. M.; CASTRO, A. Transtorno de Ansiedade Generalizada sob a Perspectiva da Gestalt Terapia. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v.7, n.2, p. 123- 131, jul. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.17267/23173394rpdsv7i2.1855>. Acesso em: 18 nov. 2021.

CELLA, M.; SEHNEM, S. B. Percepção que os acadêmicos do curso de psicologia da unoesc possuem em relação ao estágio. **Pesquisa em Psicologia - anais eletrônicos**, [S. l.], p. 157–170, 2017. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/15571. Acesso em: 18 nov. 2021.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP n. 007/2003**. Brasília, 2003. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2003/06/resolucao2003_7.pdf.

_____. **Código de Ética Profissional do Psicólogo**. Brasília, 2005. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>.

_____. **Resolução CFP nº 003/2007**. Brasília, 2007. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2007/02/resolucao2007_3.pdf.

_____. **Resolução CFP nº 001/2009**. Brasília, 2009. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2009/04/resolucao2009_01.pdf.

_____. **Carta de serviços sobre estágios e serviços-escola**. Brasília, 2013. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wpcontent/uploads/2013/09/carta-de-servicos-sobre-estagios-e-servicos-escola12.092.pdf>.

_____. **Resolução nº 009/2018**. Brasília, 2018a. Disponível em: <http://crp11.org.br/upload/Resolu%C3%A7%C3%A3o-CFPn%C2%BA-09-2018-com-anexo.pdf>.

_____. **Resolução CFP nº 11/2018**. Brasília, *Psicologias em Movimento* - v.2, n.1: jan-jul, 2022.

2018b. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/05/RESOLU%C3%87%C3%83O-N%C2%BA-11-DE-11-DEMAIO-DE-2018.pdf>.

_____. **Resolução CFP nº 18/2019**. Brasília, 2019. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucao-n-18-de-5-desetembro-de-2019-216322849>.

_____. **Cartilha de boas práticas para avaliação psicológica em contextos de pandemia**. Brasília, 2020. Disponível em: https://satepsi.cfp.org.br/docs/CartilhaCCAPFINAL_6_agosto.pdf.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA E ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENSINO DE PSICOLOGIA. **Ano da Formação em Psicologia**. São Paulo, 2018. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2018/07/RELAT%C3%93RIO-FINAL-REVIS%C3%83O-DASDIRETRIZES-CURRICULARES-NACIONAIS-PARA-OS-CURSOS-DEGRADUA%C3%87%C3%83O-EM-PSICOLOGIA.pdf>.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA E ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENSINO DE PSICOLOGIA. **Práticas e estágios remotos em Psicologia no contexto da pandemia da Covid-19: Recomendações**. Brasília, 2020. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Caderno-de-orientac%C3%A7%C3%83es-formac%C3%A7%C3%83o-eesta%C3%81gios_FINAL2_com_ISBN_FC.pdf.

CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO. **Resolução nº 8/2004**. Brasília, 2004. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/cne/arquivos/pdf/rces08_04.pdf.

DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812019000100013&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

DURHKEIM, Émile. **Suicídio**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

FERREIRA-NETO, João Leite. **A formação do psicólogo: clínica, social e mercado**. São Paulo: Escuta, 2004.

FRANCO, S. L. R. Estudantes de Psicologia, eficácia adaptativa e a psicoterapia como medida preventiva em saúde mental. **Mudanças- Psicoterapia e Estudos Psicossociais**, v. 9, n.16, p. 41-63, 2001. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-360579>. Acesso em: 18 nov. 2021.

FREITAS, Julia Rezende Chaves Bittencourt de. A relação terapeuta-cliente na abordagem gestáltica. **IGT rede**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 24, p. 85-104, 2016. Disponível em

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180725262016000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

GUIMARÃES, A. M. V.; SILVA NETO, A. C. da; VILAR, A. T. S.; ALMEIDA, B. G. da

C.; FERMOSELI, A. F. de O.; ALBUQUERQUE, C. M. F. de. TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UM ESTUDO DE PREVALÊNCIA SOBRE AS FOBIAS ESPECÍFICAS E A IMPORTÂNCIA DA AJUDA PSICOLÓGICA. **Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 115–128, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611>. Acesso em: 18 nov. 2021.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.

KAPLAN, B. L.; SADOCK, B. J. **Compêndio de psiquiatria**: ciências comportamentais. Psiquiatria clínica. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade** [Recurso eletrônico]. Tradução de Vinícius Duarte Figueira. Revisão técnica de Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras e Rodrigo Fernando Pereira. Porto Alegre: Artmed. 2011.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872011000100006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

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

PERLS, F. S. **Escarafunchando Fritz dentro e fora da lata de lixo**. São Paulo: Summus Editorial, 1979.

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

PINTO, Ênio Brito. **Dialogar com a ansiedade**: uma vereda para o cuidado. São Paulo: Summus, 2021.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. **Gestalt-terapia**: refazendo um caminho. Rio de Janeiro: Summus, 1985.

RIBEIRO, Diana Pancini de Sá Antunes; TACHIBANA, Miriam; AIELLO-VAISBERG, Tânia Maria José. A experiência emocional do estudante de psicologia frente à primeira entrevista clínica. **Aletheia**, Canoas, n. 28, p. 135-145, dez. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141303942008000200011&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.

- RIBEIRO, H.K.P. *et al.* Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, n. 1, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000021417>. Acesso em: 18 nov. 2021.
- RUDNICKI, Tânia; CARLOTTO, Mary Sandra. Formação de estudante da área da saúde: reflexões sobre a prática de estágio. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 97-110, jun. 2007. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151608582007000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.
- SALUM, G.A.; BLAYA, C.; MANFRO, G.G. Transtorno do pânico. **Revista Psiquiátrica**, v. 31, n. 2, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S010181082009000200002>. Acesso em: 18 nov. 2021.
- SCHULTZ, D. P.; SCHULTZ, S.E. **História da Psicologia Moderna**. São Paulo: Cengage, 2019.
- SEI, Maíra Bonafé; PAIVA, Maria Lucia de Souza Campos. Grupo de supervisão em Psicologia e a função de holding do supervisor. **Psicol. Ensino & Form.**, Brasília, v. 2, n. 1, p. 9-20, 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S217720612011000100002&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 18 nov. 2021.
- SOARES, Antonio Rodrigues. A Psicologia no Brasil. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 30 (núm. esp.), p. 8-41, 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932010000500002>. Acesso em: 18 nov 2021.
- SOLIGO, A. F. *et al.* Formação em Psicologia: Estágios e Avaliação Psicológica. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 40, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243432>. Acesso em: 18 nov 2021.