

**NEUROGESTALT: PROPOSTA DE INTEGRAÇÃO ENTRE PRINCÍPIOS
NEUROCIENTÍFICOS E AS PRÁTICAS GESTÁLTICAS NO MANEJO DA ANSIEDADE**

**NEUROGESTALT: A PROPOSAL FOR INTEGRATING NEUROSCIENTIFIC
PRINCIPLES AND GESTALT PRACTICES IN ANXIETY MANAGEMENT**

**NEUROGESTALT: UNA PROPUESTA PARA LA INTEGRALIZACIÓN DE LOS
PRINCIPIOS NEUROCIENTÍFICOS Y LAS PRÁCTICAS GESTALT EN EL MANEJO DE
LA ANSIEDAD**



10.56238/revgeov17n3-001

Marcella Cardoso Ramos da Silva Oliveira

Especialização em andamento em Neuropsicologia

Instituição: Instituto de Graduação e Pós-Graduação de Goiás (IPOG)

E-mail: marcellapsyche@gmail.com

Iris Gabrielle Gomes Ameloti Leão

Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, Especialista em Neuropsicologia

Instituição: Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo (FAMEESP), CEAPG, Instituto de

Graduação e Pós-Graduação de Goiás (IPOG)

E-mail: iris.amelot@ipog.edu.br

Nayara Rachid

Doutoranda em Educação

Instituição: Universidad Internacional Iberoamericana (UNINI)

E-mail: nayara.rachid@ipog.edu.br

Caio Fábio Souza Martins

Doutorando em Psicologia, com especializações em Gestão de Pessoas, Psicologia Organizacional e
do Trabalho, Educação a Distância e Cosmovisão Cristã e Educação

Instituição: Universidade Evangélica de Goiás, Instituto de Pós Graduação e Graduação de Goiás,

Pontifícia Universidade Católica de Goiás

E-mail: caio.martins@ipog.edu.br

Laura Silva Montes

Especialista em Gestalt-terapia

Instituição: Instituto de Treinamento e Pesquisa em Gestalt-terapia de Goiânia (ITGT)

E-mail: psilauramontes@gmail.com

RESUMO

A ideia de enxergar o ser humano em dualidade de corpo e mente pode trazer uma compreensão fragmentada e sem amplitude sobre a pessoa atendida. A convergência de Neurociência e Gestalt-terapia pode auxiliar criando uma ponte entre a experiência subjetiva e a compreensão objetiva do cérebro e da mente. O presente artigo propôs a integração entre a Gestalt-terapia e a Neurociência,



através do termo NeuroGestalt. Por meio do estudo dos fundamentos gestálticos; neurocientíficos e compreensão de ansiedade e sua forma patológica, visa entender as possíveis contribuições clínicas no manejo da ansiedade. Com o intuito de responder à seguinte problemática: Como a integração dos métodos neurocientíficos com as práticas da Gestalt-terapia pode influenciar o tratamento de sintomas ansiosos? A metodologia utilizada partiu de uma análise descritiva e exploratória; abordagem qualitativa; revisão bibliográfica narrativa de materiais publicados em bases de dados reconhecidas. Foram identificados 427 estudos e, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 5 artigos foram dispostos numa tabela para análise de resultados. Os resultados apontaram que a integração entre princípios neurocientíficos e técnicas gestálticas pode favorecer a regulação emocional, a neuroplasticidade e a ressignificação de experiências ansiogênicas. Observou-se que a integração entre mente e corpo, sustentada por fundamentos neurobiológicos e fenomenológicos, amplia a awareness e fortalece a autorregulação organísmica, reconhecendo o sujeito em sua totalidade. Contudo, observa-se que a proposta permanece em nível teórico e carece de validação empírica. A NeuroGestalt apresenta-se como proposta integrativa promissora, unindo ciência e fenomenologia em uma compreensão ampliada do ser humano.

Palavras-chave: Neurociência. Gestalt-Terapia. Sintomas Ansiosos.

ABSTRACT

The notion of perceiving the human being in a dualistic way separating mind and body can lead to a fragmented and limited understanding of the person in clinical practice. The convergence between Neuroscience and Gestalt-therapy aims to bridge this gap by integrating subjective experience with the objective understanding of brain and mind processes. This article proposes the integration of these two fields through the term NeuroGestalt. Based on the study of Gestalt and neuroscientific principles, as well as the understanding of anxiety and its pathological form, the research seeks to identify the possible clinical contributions of this integration to anxiety management. The central question guiding this study is: How can the integration of neuroscientific methods with Gestalt-therapy practices influence the treatment of anxiety symptoms? The methodology adopted was descriptive and exploratory in nature, with a qualitative approach and a narrative bibliographic review of materials available in recognized databases. A total of 427 studies were identified, and after applying inclusion and exclusion criteria, five articles were selected and analyzed. The results indicate that the articulation between neuroscientific principles and Gestalt techniques can enhance emotional regulation, neuroplasticity, and the reframing of anxious experiences. The integration of mind and body, grounded in neurobiological and phenomenological principles, expands awareness and strengthens organismic self-regulation, recognizing the individual in their totality. However, the proposal remains conceptual and lacks empirical validation. NeuroGestalt thus emerges as a promising integrative approach, combining science and phenomenology to promote a broader and more comprehensive understanding of the human being.

Keywords: Neuroscience. Gestalt-Therapy. Anxiety Symptoms.

RESUMEN

La idea de ver al ser humano como una dualidad de cuerpo y mente puede llevar a una comprensión fragmentada y limitada de la persona que está siendo tratada. La convergencia de la neurociencia y la terapia Gestalt puede ayudar creando un puente entre la experiencia subjetiva y una comprensión objetiva del cerebro y la mente. Este artículo propone la integración de la terapia Gestalt y la neurociencia, a través del término NeuroGestalt. A través del estudio de los fundamentos Gestalt y neurocientíficos y la comprensión de la ansiedad y su forma patológica, se pretende comprender las posibles contribuciones clínicas al manejo de la ansiedad. El objetivo es responder a la siguiente pregunta: ¿Cómo puede la integración de métodos neurocientíficos con prácticas de terapia Gestalt influir en el tratamiento de los síntomas de ansiedad? La metodología utilizada fue un análisis descriptivo y exploratorio; un enfoque cualitativo; y una revisión narrativa de la literatura de materiales publicados en bases de datos reconocidas. Se identificaron 427 estudios, y después de aplicar los



criterios de inclusión y exclusión, 5 artículos se organizaron en una tabla para el análisis de resultados. Los resultados indicaron que la integración de principios neurocientíficos y técnicas Gestalt puede favorecer la regulación emocional, la neuroplasticidad y la resignificación de experiencias que provocan ansiedad. Se observó que la integración entre mente y cuerpo, sustentada en fundamentos neurobiológicos y fenomenológicos, amplía la conciencia y fortalece la autorregulación orgánica, reconociendo al sujeto en su totalidad. Sin embargo, se observa que la propuesta se mantiene a nivel teórico y carece de validación empírica. La NeuroGestalt se presenta como un enfoque integrador prometedor, que une la ciencia y la fenomenología para una comprensión más amplia del ser humano.

Palabras clave: Neurociencia. Terapia Gestalt. Síntomas de Ansiedad.



1 INTRODUÇÃO

O presente artigo tem por finalidade compreender a integração dos princípios da Gestalt-terapia com estudos da Neurociência na gestão da ansiedade e propor o termo NeuroGestalt para descrever esta convergência de abordagens. Esta estrutura objetiva o acolhimento, a compreensão e a dissolução de questões emocionais e psicológicas a partir de uma perspectiva holística, que considera tanto os processos neurobiológicos quanto os aspectos perceptivos e experienciais do sujeito.

O principal objetivo do estudo é pesquisar e compreender a eficácia da integração entre Neurociência e Gestalt-terapia no atendimento clínico a pessoas que sofrem com ansiedade. Especificamente, pretende-se: entender os fundamentos teóricos de Gestalt-terapia e Neurociência; compreender a conceitualização de ansiedade e ansiedade patológica; analisar como os princípios neurocientíficos podem ser utilizados em conjunto com técnicas gestálticas na clínica.

A Gestalt-terapia é uma vertente de atendimento dentro da Psicologia, sendo uma abordagem humanista-existencial fenomenológica, pautada em sete bases teórico-filosóficas que considera o ser humano em sua totalidade, corpo, mente e ambiente. Fundamentada no aqui-e-agora, no contato e na ampliação da consciência, ela busca promover o autoconhecimento e a autorregulação orgânica por meio da vivência direta das emoções, percepções e escolhas do sujeito. Na clínica, valoriza a experiência subjetiva e relacional, reconhecendo que cada pessoa é singular e está em constante processo de construção e transformação.

A Neurociência é uma área interdisciplinar que investiga os mecanismos biológicos do sistema nervoso e sua influência sobre o comportamento, as emoções e os processos cognitivos. No contexto clínico, ela permite compreender de que maneira estruturas como a amígdala cerebral, o córtex pré-frontal e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal atuam na regulação da ansiedade, oferecendo subsídios para intervenções terapêuticas mais precisas. Ao integrar esses conhecimentos com abordagens fenomenológicas, como a Gestalt-terapia, amplia-se a compreensão do ser humano em sua totalidade, corpo, mente e experiência. Ambas as perspectivas reconhecem que dimensões emocionais, cognitivas e corporais estão interligadas nos processos de ansiedade.

A Organização Mundial da Saúde aponta que a prevalência global de sintomas observáveis de ansiedade e depressão aumentou em 25% no primeiro ano da pandemia do vírus SARS-CoV-2 (Covid-19). No Brasil, aproximadamente 9,3% da população sofre de ansiedade patológica, sendo a maior taxa entre os países da América Latina (OMS, 2022).

Essa pesquisa se torna relevante no contexto pós-pandêmico em que a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos tem aumentado. A compreensão do sistema nervoso e sua aplicação na relação terapêutica em Gestalt-terapia podem enriquecer as intervenções clínicas ao integrar aspectos neurobiológicos com a experiência perceptiva, emocional e existencial do cliente.



Diante do exposto e entendida a delimitação do tema, apresenta-se a seguinte problemática: Como a integração dos métodos neurocientíficos com as práticas da Gestalt-terapia pode influenciar o tratamento de sintomas ansiosos?

Acredita-se que a aplicação integrada destas abordagens apresenta potencial para validações futuras, sendo eficaz no manejo dos sintomas da ansiedade, ao unir em um só acompanhamento o ser subjetivo e objetivo, em sua totalidade. Considerando a escassez de estudos empíricos sobre integração Gestalt-Neurociência, a hipótese será respondida por meio de uma análise descritiva e exploratória, com abordagem qualitativa e base fenomenológica, com revisão bibliográfica narrativa de estudos existentes, priorizando materiais publicados com o prazo de cinco anos que suportem a proposta deste modelo teórico-integrativo.

Esta pesquisa busca investigar de que maneira a combinação dos princípios da Neurociência com a Gestalt-terapia pode proporcionar resultados abrangentes para pessoas que sofrem com a ansiedade, explorando as sinergias entre os processos neurobiológicos e as práticas terapêuticas focadas na experiência perceptiva e emocional.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 GESTALT-TERAPIA: HISTÓRIA E ORIGEM

Criada em 1951 dentro do movimento humanista, a Gestalt-terapia foi desenvolvida por Frederick Perls, Paul Goodman e Ralph Hefferline (Frazão, 2020). Influenciada por pensadores como Edmund Husserl, Søren Aabye Kierkegaard, Martin Buber, Martin Heidegger, Jean-Paul Charles Aymard Sartre, Wolfgang Köhler; Max Wertheimer, Kurt Koffka, essa abordagem integra conceitos fenomenológicos e existenciais, promovendo uma compreensão totalizada do ser humano. Boris, Melo e Moreira (2020) destacam que a terapia da Gestalt enxerga a existência do sujeito a partir de suas vivências, rompendo com predeterminismos e mecanicismos da psicologia tradicional, ou seja, entende que o sujeito não está fadado ou predeterminado a algo, mas está em constante desenvolvimento de si.

A abordagem gestáltica foi influenciada por três bases filosóficas, a Fenomenologia Existencialismo e o Humanismo, e quatro bases teóricas sendo, a Psicologia da Gestalt, Teoria Holística, Teoria Organísmica e Teoria de Campo. Formalizada por Frederick Perls, Laura Perls e Paul Goodman, sob influência de Kurt Goldstein, a Gestalt-terapia destaca o *aqui e agora*, ou seja, o momento presente, como princípio central, integrando passado e futuro à percepção para o atual momento do cliente (Lima P., 2020).

A Fenomenologia de Edmund Husserl, a primícia da base gestáltica, busca compreender as experiências humanas em sua essência, pela vivência direta dos fenômenos (Husserl, 2006). Essa teoria traz a compreensão do psicoterapeuta nas relações entre homem e mundo sem julgamentos prévios, focando nos significados que cada palavra, emoção e circunstância têm para o cliente. Na clínica



gestáltica, ter essa atitude fenomenológica na relação terapeuta-cliente evita visões objetificantes e auxilia na promoção de uma compreensão integral do sujeito (Rehfeld, 2020).

O Existencialismo, desenvolvido por filósofos como Kierkegaard, Heidegger, Sartre e Buber entre os séculos XIX e XX, coloca a existência humana no centro da reflexão clínica. Destaca a liberdade de escolha e a responsabilidade na construção da própria trajetória de vida. Sartre (2012) afirma que “a existência precede a essência”, sugerindo que o sujeito define sua natureza através das vivências. A teoria existencial amplia a percepção das escolhas e responsabilidades do cliente, promovendo autoconhecimento e realização pessoal (Cardoso, 2020). Para Buber (2006), a relação com o outro aparece como núcleo da existência. A vivência autêntica de um encontro “Eu-Tu” revela o ser humano em sua totalidade, superando visões fragmentadas e objetificantes, abrindo espaço para uma escuta clínica ética e humanizada. A existência, portanto, se revela nas relações e nas escolhas, sendo a liberdade e o encontro dimensões da experiência humana.

Desenvolvida por Carl Rogers e Abraham Maslow nos anos 1950, a Psicologia Humanista surgiu como crítica às limitações da Psicanálise e do Behaviorismo, que reduziam o ser humano a impulsos inconscientes ou respostas condicionadas. O Humanismo valoriza a dignidade, autenticidade e realização pessoal (Mendonça, 2020). Na psicoterapia, destacam-se os aspectos humanos e relacionais, como na Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) de Carl Rogers, que promove mudanças terapêuticas por meio de escuta genuína e sem julgamentos (Stenzel, 2020; Hoffman; Dias; Soholm, 2012 *apud* Stenzel, 2022).

Elaborada no século XX por Wertheimer, Köhler e Koffka, a Psicologia da Gestalt enfatiza que o todo é mais significativo do que a soma de suas partes, isso quer dizer que perceber o ser humano de forma integralizada é mais importante do que separá-lo em funções. Importante estabelecer a diferenciação de Gestalt-terapia e Psicologia da Gestalt: a primeira é uma abordagem psicoterapêutica que utiliza os conceitos da Psicologia da Gestalt em sua base, mantendo seu foco no presente e na relação terapêutica. Enquanto a segunda supramencionada, para fins de pesquisa, estuda a percepção e organização das informações captadas pelos sentidos. Schultz e Schultz (1981 *apud* Martins; Alves, 2015) destacam que a organização ocorre instantaneamente na percepção de formas ou padrões.

Um exemplo contemplado na Gestalt-terapia é o mecanismo *figura-fundo*, onde um elemento se destaca enquanto outro fica em segundo plano. Na prática, pode-se explicar da seguinte maneira: enquanto um problema ou situação está em foco na vida de alguém (figura), demais áreas tornam-se secundárias naquele momento (fundo), e de forma dinâmica, a percepção muda sua atenção diversas vezes durante o ciclo vital. Com base no que está sendo percebido pelo cliente, o terapeuta gestáltico dirige seu acolhimento, observando cautelosamente o contexto em que aquele relato se encontra. O primeiro a afirmar este formato de organização perceptual, foi Edgar Rubin, um fenomenólogo dinamarquês, ilustrando através da seguinte imagem:



Figura 01 — Figura e fundo.



Fonte: Edgar Rubin (1886-1951).

Os estudos de Koffka, Wertheimer, Köhler tornaram maneiras interpretativas de se perceber imagens e situações através de mecanismos psicológicos sobre o objeto. Conforme Frazão (2020) e Pavão (2024), alguns dos princípios mais utilizados na clínica são:

Tabela 01 - Princípios Gestálticos: Conceitos no Funcionamento Perceptivo.

Princípios Gestálticos	Conceitos	Funcionamento Perceptivo
Pregnância	O cérebro organiza as informações de forma simples, priorizando formas simétricas, completas e harmoniosas.	A mente tende a simplificar para que seja elaborada uma compreensão estável da situação geral.
Semelhança	Elementos com características similares, são automaticamente agrupados, facilitando a organização perceptual.	Facilita a união de informações, gerando ordem e criando fluidez no raciocínio.
Fechamento	A mente tende a preencher lacunas, criando uma percepção de totalidade ao observar padrões e formas.	Uma nova imagem surge, porém, é preciso familiarização ou experiência prévia com aquela imagem que será formada.
Proximidade	A proximidade de objetos faz com que sejam percebidos como parte de um mesmo grupo.	Faz o espectador enxergar o todo ao invés de elementos soltos, mesmo que sejam distintos uns dos outros, se tornam uma unidade em harmonia.
Continuidade	O cérebro monta padrões suaves e contínuos, evitando fragmentação.	Trazer a linearidade nos padrões percebidos.

Fonte: Elaborada pelas autoras (2025). Adaptado de Frazão (2020) e Pavão (2024).

Com estes princípios, juntamente com o vínculo e relação terapêutica estabelecidos na base da confiança e intimidade, entre o profissional e o sujeito, é possível a construção de novas formas de o cliente perceber o mundo (Frazão, 2020; Pavão, 2024).

Segundo Jan Christiaan Smuts, a Teoria Holística sustenta que características e comportamentos humanos devem ser compreendidos por meio das interações entre sistemas biológico, psicológico e social. Perls (2002) reforça essa visão ao afirmar que o holismo reconhece que as estruturas possuem significados além da soma de suas partes. Em consonância com a Psicologia da Gestalt, corpo e mente são inseparáveis, trabalhando e existindo como um só organismo. Não há dualidade corpo versus mente, nem fragmentação do ser por áreas da vida ou papéis sociais, como mãe, pai, filha, empregado, amigo ou professor. Antes, porém, o ser-no-mundo existe em sua própria totalidade e singularidade, inseparável de si mesmo. Como as áreas da vida estão interligadas,



mudanças em um aspecto impactam os demais, influenciando o desenvolvimento integral do sujeito (Delacroix, 2009 *apud* Lima P., 2020).

Kurt Goldstein defendeu a Teoria Organísmica que tem como princípio a autorregulação ou homeostase, permitindo que os organismos se adaptem e mantenham o equilíbrio através de processos internos e interações com o ambiente (Lima P., 2020). O sujeito tende então a se utilizar das ferramentas a seu dispor diante das possibilidades que tem, na tentativa de alcançar algum equilíbrio para si, ainda que para isto, busque alternativas disfuncionais.

Proposta por Kurt Lewin, a Teoria de Campo explica como o ambiente, o espaço-tempo e as relações sociais influenciam ações, emoções e comportamentos humanos. Lewin (1965) argumenta que compreender o comportamento exige considerar o contexto geral, em como, quando e com quem se convive, pois o ambiente influencia diretamente a percepção de mundo do sujeito. O sujeito, portanto, é atravessado constantemente pelo dito e o não-dito.

A Gestalt-terapia é fundamentada nas teorias descritas anteriormente e tem como objetivo conduzir o cliente à consciência, esse processo chama-se *awareness*¹. Essa consciência não é de uma perspectiva biológica, mas sim por meio de uma abordagem existencial e fenomenológica que envolve a percepção de escolhas e responsabilidades do sujeito, o modo como vivencia as emoções, como percebe o próprio corpo e a relação com o mundo e com o outro (Ribeiro, 1997).

Essa consciência é possível através do contato, que é a ideia do encontro de duas realidades distintas e desconhecidas, uma troca interna e externa, podendo gerar separação ou união, ou seja, o contato do sujeito com o meio, com pessoas ou coisas e como reage a isto, se unindo ou se distanciando (Ribeiro, 1997). O processo de *awareness* possibilita a pessoa romper com padrões automáticos, favorecendo uma experiência mais autêntica e consciente.

2.2 NEUROCIÊNCIA: PRINCÍPIOS

Enquanto a Gestalt-terapia enfatiza a ampliação da consciência de si e a integração do processo perceptivo, sensorial e emocional, para alcançar o equilíbrio do organismo, a Neurociência explora os processos biológicos e cerebrais que sustentam essas experiências.

Com origem no século XIX, a Neurociência estuda a relação entre cérebro e comportamento, atuando de maneira interdisciplinar nas áreas da saúde como Psicologia, Biologia e Medicina. Dentre os principais nomes que influenciaram e trouxeram grande avanço nos estudos neurocientíficos, Santiago Ramón y Cajal, ganhador do prêmio Nobel em 1906, através dos estudos sobre o contato das células nervosas e a estrutura do sistema nervoso (Moreno, 2021); Camillo Golgi com a identificação

¹ *Awareness*, se entende como consciência de algo, de acordo com Yontef (1998, p.6), "significa que a Gestalt-terapia usa a *awareness* focalizada e a experimentação para obter *insight*. A maneira como a pessoa se torna consciente é crucial para qualquer investigação fenomenológica." O sujeito se tornando consciente de suas emoções, percepções e funcionamento corporal, pode lidar melhor com os sintomas da ansiedade.



e detalhamento de células nervosas a partir de sais de prata como coloração (Ferreira, 2022) e Pierre Paul Broca com seus estudos exploratórios sobre a localização das funções cerebrais (Lins; Delpino; Nicola, 2021).

A Neurociência abrange desde os mecanismos celulares e moleculares até os aspectos cognitivos e emocionais, permitindo um entendimento amplo de funções como memória, aprendizado e tomada de decisão (Lopes *et al.*, 2020). Compreender como o cérebro lida com as emoções é compreender o ser humano, uma vez que essas respostas influenciam os comportamentos e percepções.

O Sistema Nervoso, composto por aproximadamente 100 bilhões de neurônios interconectados, atua na regulação e coordenação das funções do organismo, garantindo comunicação eficiente entre diferentes sistemas corporais e permitindo a resposta a estímulos externos (Kandel *et al.*, 2014).

Sua organização se dá em duas divisões: I) Sistema Nervoso Central (SNC), que inclui estruturas como cérebro, cerebelo, tronco encefálico e medula espinhal, sendo responsável pelo processamento das informações e pela integração das respostas; II) Sistema Nervoso Periférico (SNP), composto por neurônios motores e sensoriais, cuja função é conectar o SNC aos órgãos e membros, garantindo a condução de impulsos nervosos (Kandel *et al.*, 2014).

Dentro do SNP, há o Sistema Nervoso Somático (SNS), formado por neurônios sensoriais responsáveis pelo tato e todo tipo de estímulo sobre músculos e membros, desempenhando o papel voluntário das funções corporais, como mexer os braços, levantar-se ou deitar-se. Trabalhando em conjunto, porém com seu papel delineado ao controle involuntário, há o Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que opera independentemente da vontade consciente, como frequência cardíaca, digestão e regulação da homeostase corporal, além de lidar com situações de luta e fuga e com a regulação das emoções e comportamentos (Kandel *et al.*, 2014).

O Sistema Nervoso Autônomo é dividido em Simpático e Parassimpático, coordenados por redes neurais centralizadas no hipotálamo, sendo responsáveis pela homeostase e pelas respostas de luta ou fuga. O Sistema Simpático é ativado diante de situações de ameaça ou estresse, por meio da liberação de neurotransmissores como a noradrenalina e a adrenalina, que aumentam a frequência cardíaca, dilatam os brônquios e redirecionam o fluxo sanguíneo para os músculos esqueléticos, preparando o corpo para ação imediata. Já o Sistema Parassimpático atua predominantemente em momentos de relaxamento e repouso, desacelerando o organismo por meio da liberação de acetilcolina, que reduz a frequência cardíaca, estimula a digestão e promove relaxamento muscular, favorecendo o retorno ao estado de equilíbrio corporal (Machado; Haertel, 2014; Kandel *et al.*, 2014).

O SNA atua também nas respostas emocionais fisiológicas diante de estímulos significativos. Situações de risco ou ansiogênicas, momentos prazerosos, ou apenas o fato de se lembrar de algo fazem com que o corpo dispare automaticamente respostas comportamentais (emocionais) que ativam



funções específicas, como, por exemplo, acelerar o coração ou liberação de hormônios do estresse (Kandel *et al.*, 2014).

Uma região de grande importância na regulação dos circuitos emocionais é a amígdala cerebral, localizada profundamente no encéfalo, no sistema límbico. Ela é responsável pelas respostas de luta ou fuga, modulando percepções de medo e ansiedade e coordenando o processamento emocional e comportamental de esquiva (Kandel *et al.*, 2014). Quando em desequilíbrio ou sob hiperativação, implica mecanismos da ansiedade. Ao integrar aspectos motivacionais e fisiológicos, em atividade constante de alerta, revela-se a descompensação da ansiedade, especialmente quando há disfunções nos circuitos de regulação visceral (Machado; Haertel, 2014; Kandel *et al.*, 2014).

Quando a amígdala responde de maneira exagerada a estímulos externos, ocorre uma ativação contínua dos mecanismos de alerta do organismo. Isso leva à liberação excessiva de neurotransmissores como cortisol e adrenalina, intensificando o estado de estresse e favorecendo o aparecimento dos sintomas característicos da ansiedade. (Lira *et al.*, 2021). Consequentemente, o sujeito passa a interpretar situações neutras ou cotidianas como potenciais ameaças, experimentando medo e sensação de perigo desproporcionais, mesmo na ausência de um risco real.

Outra região que está ligada ao processo de regulação da ansiedade é o córtex pré-frontal (CPF). Ele é responsável pelo controle, planejamento, definição de metas e criatividade, auxiliando na formulação de planos para o futuro com base em experiências passadas. Quando faltam dados concretos, ele identifica padrões similares para construir caminhos lógicos e adaptativos. No entanto, diante de situações novas e incertas, a ansiedade pode emergir, pois o CPF preenche lacunas com emoções e comportamentos voltados à sobrevivência, como o medo do desconhecido e a antecipação de ameaças. Como aponta Brewer (2021, p. 29), “o cérebro que pensa e planeja perde o controle quando não tem informações suficientes”.

Complementando esse funcionamento cerebral, outro sistema diretamente envolvido na regulação do estresse e da ansiedade é o Eixo Hipotálamo-Hipófise-Adrenal (HPA), responsável pela mediação hormonal diante de situações ameaçadoras. Ele conecta três áreas importantes: o hipotálamo, a glândula pituitária (ou hipófise) e as glândulas adrenais que atuam na produção de cortisol, o hormônio relacionado ao estresse (Jiang *et al.*, 2019; Alameda *et al.*, 2022; *apud* Silva, 2024). Perante situações estressantes, o Eixo HPA processa e libera cortisol. Contudo, esta exposição prolongada ao estresse pode ocasionar a liberação contínua de cortisol, tornando-se excessiva para o organismo e resultando em uma carga alostática, que é um estado em que o corpo enfrenta desgaste ao tentar manter o equilíbrio. Esse processo aumenta a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade e depressão (Maté G.; Maté D., 2023).

Em consonância com o contexto neurobiológico, existe a *Epigenética*, que investiga como fatores externos influenciam na ativação ou silenciamento de genes sem alterar a sequência do DNA,



impactando o funcionamento do organismo (Conceito, 2021). Agentes estressores e adversidades durante a gestação, por exemplo, estão associados ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade que ficarão predispostos nos genes do bebê (Silva *et al.*, 2024). Além disso, o estresse persistente, característico da vida moderna, afeta os genes do Eixo HPA, tornando-o hiperativo (Jiang *et al.*, 2019; Alameda *et al.*, 2022; *apud* Silva, 2024).

Compreender o funcionamento das respostas autônomas, emocionais e dos fatores neurobiológicos facilita a visualização da dinâmica da ansiedade no corpo humano. Se houver ativação excessiva dos sistemas envolvidos na regulação da ansiedade e do medo, tornando-se recorrente, faz com que o organismo permaneça em estado constante de alerta. Esse estado de hiperativação fisiológica, embora adaptativo em momentos reais de perigo, torna-se prejudicial quando não há uma ameaça concreta, gerando desconfortos e desajustes físicos, dificultando a autorregulação corporal, caminhando para uma ansiedade patológica (Lima, C., 2020).

2.3 ANSIEDADE E ANSIEDADE PATOLÓGICA

Partindo de um prisma descritivo, em conformidade com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V-TR, 2023), a ansiedade assemelha-se ao medo, contudo caracteriza-se pela antecipação de eventos percebidos como ameaçadores e pode ser acompanhada por tensão muscular; hipervigilância, angústia constante e padrões de comportamento de esquiva que evitam o perigo, enquanto o medo é uma reação imediata a uma ameaça real ou percebida. Em sua forma adaptativa ou saudável, a ansiedade prepara o sujeito para lidar com desafios cotidianos e pode se tornar disfuncional ou patológica quando persiste de maneira intensa e contínua, impactando em cefaleias, tensão muscular, irritabilidade, dificuldade de concentração, entre outros sintomas no organismo, podendo ser diagnosticada como um transtorno, generalizado ou não (Dalgallarrondo, 2019).

O que torna, portanto, a ansiedade patológica? Para todo e qualquer diagnóstico, é necessário avaliar inúmeras variáveis e fatores genéticos, neurobiológicos e ambientais (Silva Filho; Silva, 2013 *apud* Lima, C. *et al.*, 2020). Numa visão dentro da abordagem humanista, a qualidade e a maneira como o sujeito lida com o meio a sua volta, os contextos de sua vida, as pessoas com quem se relaciona e como reage e percebe o potencial fenômeno causador da ansiedade, determinarão se a ansiedade será saudável ou patológica (Pinto, 2021). De forma compreensiva, portanto, a ansiedade pode ser entendida como inerente ao ser humano, para sua adaptação, desenvolvimento e crescimento pessoal e autônomo.

Se estiver sendo bem digerida pelas emoções e percepções do sujeito, será grande aliada, caso contrário, se tornará um fardo adoecedor e limitador. Representando em torno de 17% a 30% na vida das pessoas de todo o mundo, os transtornos ansiosos têm como via de tratamento o acompanhamento



clínico psicológico, em vários casos, em conjunto com medicação prescrita (Somer *et al.*, 2006; Kessler *et al.*, 2007; Remes *et al.*, 2016 *apud* Dalgalarrrondo, 2019).

Além do acolhimento, técnicas e práticas aplicadas ao contexto clínico, têm como objetivo auxiliar o sujeito no alívio de seu sofrimento. Essas abordagens mostram eficácia quanto à modulação da plasticidade neural no tratamento de transtornos ansiosos, pois auxiliam na reconexão das regiões da amígdala e do córtex pré-frontal quando estão em hiperatividade, trazendo a regulação emocional e comportamental (Jesus *et al.*, 2025).

E por falar em regulação, um fator de grande relevância nas psicoterapias clínicas é a capacidade do cérebro de reformular-se e remodelar-se ao longo da vida, reorganizando suas conexões neurais em resposta a estímulos internos e externos, fenômeno conhecido como neuroplasticidade. Essa plasticidade cerebral permite que o sujeito desenvolva novas formas de lidar com situações que antes provocavam sofrimento, como ocorre nos quadros de ansiedade (Jesus *et al.*, 2025). Na prática clínica, observa-se que, ao estimular a *awareness* e a expressão emocional, pode-se reformular circuitos neurais, promovendo alívio sintomático e autorregulação.

A Gestalt-terapia, ao trabalhar com técnicas que promovem o aqui-agora, potencializa esse processo ao integrar mente e corpo na experiência terapêutica. “Estudos indicam que a neuroplasticidade pode ser modulada por fatores ambientais, emocionais e patológicos, sendo um elemento-chave na compreensão de diversas condições psiquiátricas” (Jesus *et al.*, 2025, p.1181 *apud* Silva; Pereira, 2019), reforçando a importância de abordagens que considerem o sujeito em sua totalidade.

2.4 APLICAÇÃO CLÍNICA: GESTALT E NEUROCIÊNCIA

A partir dos princípios teóricos e filosóficos apresentados, algumas técnicas da Gestalt-terapia se destacam como ferramentas práticas que permitem aplicar esses conceitos ao contexto clínico, promovendo a ampliação da consciência e o equilíbrio do organismo. Frisando que todas as técnicas aplicadas no contexto clínico devem estar alinhadas ao processo terapêutico do cliente (Figuerola, 2020). Perls (1977, p. 34) afirma que:

[...] a tomada de consciência em si – e de si mesmo – pode ter efeito de cura. Porque com uma tomada de consciência completa, você pode tornar presente a autorregulação orgânica, pode deixar o organismo dirigir sem interferência, sem interrupções; podemos confiar na sabedoria do organismo.

Nesse contexto, a Observação Clínica se apresenta como ponto de partida essencial para a escolha e aplicação das técnicas gestálticas. Consiste em uma ferramenta de escuta ampliada e acolhimento da experiência subjetiva do cliente. Por meio dela, o profissional identifica padrões emocionais, comportamentais e corporais que emergem durante o processo de psicoterapia,



possibilitando a construção de hipóteses e intervenções. Diferente da Observação científica, que busca dados objetivos e generalizáveis, a Observação Clínica é guiada pela presença, empatia e sensibilidade do terapeuta diante do aqui-agora (Brandão; Lima; Antipoff, 2021).

Unidas a isso, outras técnicas participam do processo na prática gestáltica dentro do contexto clínico. De acordo com Figueroa (2020) e Sardà *et al.* (2023), a definição e aplicação clínica dessas técnicas funcionam da seguinte forma:

Tabela 02 - Técnicas Gestálticas: Definição e Aplicações Clínicas na Ansiedade.

Técnicas gestálticas: Definição	Aplicações Clínicas na Ansiedade
Experimento: Situações criadas para favorecer o contato emocional e a <i>awareness</i> do cliente.	Explora situações ansiogênicas, auxiliando no desenvolvimento de respostas mais conscientes e menos impulsivas.
Cadeira Vazia: Diálogo simbólico com aspectos internos ou figuras significativas.	Favorece a expressão de conflitos reprimidos e a identificação de gatilhos emocionais, promovendo alívio e integração.
Representação: Expressão física ou simbólica de emoções, papéis ou situações.	Facilita a visualização e elaboração de situações estressantes, ampliando a clareza emocional.
Presentificação: Ancora o cliente no aqui-agora, promovendo regulação emocional.	Interrompe pensamentos ruminantes e preocupações antecipatórias, promovendo presença e centramento.
Metáforas: Uso de imagens simbólicas para expressar conteúdos internos.	Facilita a ressignificação de experiências e o manejo de emoções associadas à ansiedade.

Fonte: Elaborada pelas autoras (2025). Adaptado de Figueroa (2020) e Sardà *et al.* (2023).

A terapia da Gestalt, embora seja eficaz, ainda ocupa um papel filosófico em sua abordagem com o sujeito, levando-o a reflexões profundas sobre experiências vividas e possibilidades futuras, abrindo margem para bases científicas fundamentadas na Neurobiologia e Neurociência, a fim de fortalecer a compreensão da mente humana e aprimorar as intervenções durante o processo (Lôbo *et al.*, 2025). Desta forma, a participação da Neurociência na Psicologia tem se tornado uma busca crescente entre as abordagens.

A aplicação clínica da Neurociência envolve a compreensão dos circuitos neurais que regulam emoções, percepção e comportamento, permitindo ao terapeuta identificar padrões de funcionamento que sustentam sintomas como os que se apresentam na ansiedade. Ao reconhecer o papel de estruturas como a amígdala, o córtex pré-frontal e o hipocampo na resposta ao estresse, é possível compreender o impacto das reações emocionais no estado psíquico do sujeito (Dias; Brum; Souza, 2022 *apud* Lôbo *et al.*, 2025).

Com base nessa compreensão neurofuncional, a Psicoeducação Fisiológica surge como recurso clínico que traduz em linguagem acessível o funcionamento no corpo. Ensina o sujeito a reconhecer e manejar sintomas físicos decorrentes da ansiedade, como taquicardia, sudorese e falta de ar. Trata-se de uma estratégia terapêutica que orienta pacientes e familiares sobre o funcionamento emocional e corporal, oferecendo informações claras e empáticas sobre sintomas, diagnóstico e tratamento de condições psíquicas e fisiológicas (Leal, 2024).



A atuação conjunta entre Neurociência e Psicologia amplia a compreensão sobre o ser humano completo, ao integrar os aspectos subjetivos da experiência com os objetivos dos processos biológicos. Essa colaboração fortalece a prática clínica, permitindo intervenções mais precisas e humanizadas, especialmente em casos como a ansiedade (Dias; Brum; Souza, 2022 *apud* Lôbo *et al.*, 2025).

3 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa exploratória, de caráter bibliográfico, com abordagem de revisão narrativa, voltada à compreensão da integração entre Neurociência e Gestalt-terapia, proposta por esta autora como NeuroGestalt. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza fenomenológica, adequada à análise de fenômenos subjetivos e complexos, explorando as experiências vividas pela consciência, como emoções e processos psicológicos (Gil, 2023).

A análise possui caráter descritivo e exploratório, buscando, por meio da revisão bibliográfica, descrever, interpretar e registrar os estudos observados, bem como ampliar o conhecimento sobre a convergência entre Neurociência e Gestalt-terapia, uma área ainda pouco investigada. De acordo com Gil (2023), esses métodos permitem a familiaridade com o tema e o detalhamento de suas especificidades.

A coleta de dados envolveu a análise de artigos, livros, teses, dissertações e publicações científicas disponíveis em bases reconhecidas como SciELO, PePsic, BvSaúde e Google Acadêmico, que abordassem diretamente a Gestalt-terapia e a Neurociência no contexto clínico, especialmente relacionados com a ansiedade. O recorte temporal adotado foi de 2020 a 2025.

Para refinar e ampliar os resultados, foram aplicados operadores booleanos conforme a lógica de combinação entre os descritores utilizados na pesquisa, empregando *AND* para associação dos termos; o operador *OR* para inclusão de sinônimos ou termos correlatos; e o uso de aspas (“ ”) para delimitação de expressões exatas, garantindo maior precisão nas buscas. Foram identificados 427 materiais publicados conforme tabela detalhada a seguir:

Tabela 3 - Descrição da estratégia de busca dos artigos.

Base de Dados	Descritores/ Combinações de pesquisa	Resultados
Scielo	“Gestalt-terapia” AND “Neurociência” AND “Ansiedade”;	1
PePsic	(“Gestalt-terapia” OR “Atitude fenomenológica”) AND “Neurociência”;	1
BVS Saúde	(“Gestalt-terapia” OR “Atitude fenomenológica”) AND “Neurociência” AND “Ansiedade”;	0
Google Acadêmico (refinadores)	“Gestalt-terapia” AND (“Neurociência” OR “Neurociências cognitivas”).	425
Total	-	427

Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).



Na seleção dos artigos para a análise dos resultados, os critérios de inclusão foram: (a) relevância do tema: estudos que apresentaram contribuição direta para a compreensão da integração entre Gestalt-terapia e Neurociência. Isso incluiu trabalhos que discutiram fundamentos teóricos, aplicações práticas ou evidências que sustentassem a convergência entre os dois campos; (b) atualidade das publicações, com ênfase em materiais dos últimos cinco anos (2020 - 2025); (c) a relação entre Gestalt-terapia e Neurociência, preferencialmente em estudos que abordassem a ansiedade. Os critérios de exclusão envolveram: (a) estudos que tratassem do manejo da ansiedade em outras abordagens psicoterapêuticas e; (b) publicações que não apresentaram conexão direta entre Gestalt-terapia e Neurociência, mesmo que tratassem de ansiedade. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a seleção seguiu etapas de remoção de duplicatas, triagem por título e resumo e leitura integral de 77 artigos. Ao final da seleção, foram escolhidos quatro artigos para compor os resultados.

Considerou-se, ainda, como limitação do estudo a escassez de materiais disponíveis sobre o tema e foi incluído um quinto artigo fora do recorte temporal, suprimindo uma lacuna identificada na literatura. O estudo foi selecionado por sua relevância teórica e pioneirismo na integração entre Gestalt-terapia e Neurociência, totalizando cinco artigos para análise dos resultados nesta pesquisa.

4 RESULTADOS / DISCUSSÃO

A partir da pesquisa bibliográfica sobre Gestalt-terapia e Neurociência, e dos objetivos estabelecidos, os resultados abordam como práticas gestálticas, integradas aos princípios neurocientíficos, podem favorecer reorganizações neurais e promover alívio sintomático no manejo da ansiedade. A discussão dos resultados busca explorar as contribuições específicas de cada estudo para o embasamento teórico inicial à proposta NeuroGestalt. São destacadas as convergências e divergências conceituais, bem como os potenciais efeitos terapêuticos sobre os sistemas nervosos envolvidos na ansiedade. Os artigos foram organizados na tabela a seguir:



Tabela 4 - Artigos Selecionados: Contribuições Principais e Técnicas Gestálticas.

Autor / Ano / Título	Contribuições Principais	Técnicas Gestálticas
Artigo 1 GINGER (2010). <i>A neurociência valida a terapia Gestalt.</i>	Expõe a validação de efeitos fisiológicos das emoções e modificações dos circuitos cerebrais por meio de práticas clínicas gestálticas.	• Observação clínica; • Experimento; • Presentificação; • Representação.
Artigo 2 DREHER (2020). <i>Trauma, neurociências e Gestalt-terapia: integrando práticas e abordagens contemporâneas.</i>	A integração de Gestalt e Neurociência amplia a <i>awareness</i> e favorece a ressignificação de traumas por meio da plasticidade neuronal e do reprocessamento emocional.	• Observação clínica; • Psicoeducação fisiológica da ansiedade; • Cadeira vazia; • Representação; • Presentificação.
Artigo 3: YANO e LIMA (2020). <i>Os neurônios-espelho e a relação terapêutica em Gestalt-terapia</i>	Os neurônios-espelho favorecem a regulação emocional através do vínculo terapêutico e da empatia via comunicação não verbal.	• Observação clínica; • Presentificação.
Artigo 4: PIMENTEL (2023). <i>Atitude fenomenológica e gestáltica na clínica da ansiedade/pânico.</i>	Oferece uma compreensão fenomenológica e humana da ansiedade, vista como vivência intencional com implicações existenciais e não apenas como sintoma fisiológico.	• Observação clínica; • Metáforas.
Artigo 5: SAMPAIO (2025). <i>A psicossomática sob uma ótica gestáltica: O corpo como expressão da experiência subjetiva.</i>	Compreende os sintomas psicossomáticos como expressões de bloqueios emocionais e padrões neuróticos, propondo uma abordagem integrativa que favorece a autorregulação e o alívio dos sintomas físicos.	• Observação clínica; • Presentificação; • Representação; • Metáforas; • Cadeira vazia.

Fonte: Elaborada pelas autoras (2025).

A análise dos artigos apresentados almeja explicar como cada um dos estudos contribui para sustentar a utilização das técnicas gestálticas em união aos princípios da Neurociência. Assim como sustentar a proposta da abordagem integrativa, NeuroGestalt, destacando convergências e divergências teóricas.

O Artigo 1, de Ginger (2010), “*A neurociência valida a terapia Gestalt*”, tem como objetivo demonstrar que os fundamentos da Gestalt-terapia são corroborados por descobertas da Neurociência, especialmente no que diz respeito à regulação emocional, à plasticidade cerebral e à integração mente-corpo. O autor relaciona conceitos neurocientíficos às práticas clínicas gestálticas e destaca que toda emoção mobiliza neurotransmissores como serotonina, dopamina e ocitocina, que circulam pelo cérebro e pelo corpo, influenciando diretamente o estado emocional.

O autor aponta que a prática clínica gestáltica estimula o hemisfério direito e o sistema límbico, favorecendo a neuroplasticidade e sustentando a premissa de que a psicoterapia pode modificar circuitos neurais, contribuindo para a melhora de sintomas relacionados a transtornos mentais. A



identificação dos efeitos terapêuticos ocorre pela correlação entre achados científicos obtidos por Ressonância Magnética funcional e observações clínicas, especialmente em práticas como Presentificação, Representação e o fortalecimento do vínculo terapêutico.

O Artigo 2, de Dreher (2020), “*Gestalt-terapia: diálogos com a neurociência*”, busca explorar de que forma os conhecimentos da Neurociência podem enriquecer o cuidado com traumas e a regulação emocional do sujeito na perspectiva gestáltica. Entre os principais resultados, destaca-se que a Psicoeducação Fisiológica, baseada na Neurociência, ao favorecer a compreensão do funcionamento corporal diante das emoções, amplia a capacidade de *awareness* do cliente, contribuindo para a ressignificação de traumas e o fortalecimento da autorregulação. A autora defende que técnicas gestálticas como Cadeira Vazia, Representação e Presentificação ativam a neuroplasticidade e promovem reorganizações emocionais.

O Artigo 3, de Yano e Lima (2020), “*Os neurônios-espelho e a relação terapêutica em Gestalt-terapia*”, investiga o papel dos neurônios-espelho na relação terapêutica, destacando sua influência na empatia, na comunicação não verbal e na qualidade da presença do terapeuta. A partir da Observação Clínica e da técnica de Presentificação, as autoras associam princípios da Neurociência à Gestalt-terapia, sugerindo que os neurônios-espelho desempenham papel central na construção do vínculo terapêutico, ao permitir que o terapeuta perceba e sinta em sintonia com o cliente, favorecendo a regulação afetiva. Embora a ansiedade não seja abordada diretamente, o estudo sugere que a presença empática e a comunicação não verbal, como gestos, expressões faciais e postura corporal, contribuem para a sintonia emocional e para a integração entre os campos neurobiológico e subjetivo.

O Artigo 4, de Pimentel (2023), “*Atitude fenomenológica e gestáltica na clínica da ansiedade/pânico*”, analisa como a atitude fenomenológica, inspirada na filosofia de Edmund Husserl, pode reformular a compreensão da ansiedade e do pânico na clínica gestáltica, superando o modelo biologicista da psiquiatria. A autora critica o reducionismo biológico dos modelos tradicionais e propõe que a ansiedade seja compreendida como uma vivência intencional, com implicações temporais, relacionais e existenciais. Valoriza a totalidade do ser humano e sugere que, ao compreender a ansiedade como colaborativa na existência, o manejo dos sintomas torna-se mais consciente e menos medicalizado. A autora destaca as técnicas Observação Clínica e Metáforas para se alcançar uma atitude fenomenológica diante a ansiedade. O artigo propõe uma escuta clínica ampliada, capaz de integrar dados neurobiológicos e sentidos experienciados pelo sujeito.

O Artigo 5, de Sampaio (2025), “*A Psicossomática sob uma Ótica Gestáltica*”, tem como objetivo compreender de que maneira manifestações sintomáticas se expressam no corpo a partir da psique, propondo o corpo como expressão simbólica da experiência subjetiva. Entre os principais resultados, observa-se que sintomas físicos podem representar bloqueios emocionais e padrões neuróticos, tornando o corpo um canal legítimo de comunicação do sofrimento. A Gestalt-terapia, ao



favorecer a *awareness* e o contato com o aqui-agora, possibilita o reconhecimento e a ressignificação desses conteúdos, promovendo reorganizações emocionais e alívio dos sintomas físicos por meio de técnicas como Cadeira Vazia, Representação e Presentificação. O estudo reforça a inseparabilidade entre mente e corpo e amplia a compreensão da ansiedade como fenômeno integrado e relacional.

Em análise dos artigos apresentados, observa-se que, ao priorizar a *awareness*, o contato com o aqui-agora e a autorregulação, a Gestalt-terapia encontra respaldo neurocientífico na capacidade do cérebro de se reorganizar por meio da neuroplasticidade, como apontam Ginger (2010), artigo 1 e Dreher (2020), artigo 2. Os autores demonstram que a prática clínica gestáltica ativa circuitos neurais relacionados à regulação emocional, possibilitando novas dinâmicas internas diante de situações ansiogênicas. A Psicoeducação Fisiológica, por sua vez, amplia a consciência sobre o funcionamento do corpo e das emoções, promovendo maior autonomia e abertura para a ressignificação de traumas.

Os achados convergem com os estudos de Jesus *et al.* (2025), que descrevem a reconexão entre o córtex pré-frontal e a amígdala na regulação emocional após a redução da hiperatividade dos sistemas envolvidos na ansiedade. Essa compreensão também se associa à busca contínua pela homeostase, entendida como o equilíbrio interno que o sujeito almeja ao longo da vida, conforme a teoria de Goldstein, explanada por Lima P. (2020).

Os estudos de Yano e Lima (2020), artigo 3, e Sampaio (2025), artigo 5, reforçam a não dualidade entre mente e corpo, entendendo que o vínculo terapêutico pode gerar ativação dos neurônios-espelho e liberação de tensões somatizadas. A presença genuína do terapeuta, a comunicação não verbal e o acolhimento das emoções favorecem a sintonia afetiva e refletem diretamente no corpo, fortalecendo o processo de autorregulação orgânica.

Essas contribuições reforçam a inseparabilidade entre mente e corpo, conceito que se apoia na Teoria Holística de Jan Christiaan Smuts e na Psicologia da Gestalt (Perls, 2002). A totalidade do ser humano não se resume à soma de suas partes, mas à integração entre dimensões biológicas, psicológicas e sociais. Essa compreensão permite reconhecer que experiências emocionais, como a ansiedade, não se manifestam apenas no plano mental, mas também no corpo, através de respostas fisiológicas mediadas pelo Sistema Nervoso Autônomo (Kandel *et al.*, 2014).

A proposta de Pimentel (2023), artigo 4, amplia essa visão ao propor uma leitura fenomenológica da ansiedade, compreendendo-a como vivência intencional e não apenas como sintoma fisiológico. Essa perspectiva reforça a importância de uma escuta clínica capaz de integrar informações neurobiológicas e sentidos subjetivos do cliente, alinhando-se à fenomenologia de Edmund Husserl (2006), que valoriza a experiência em sua essência. Assim, a ansiedade é compreendida como experiência vivida e situada, inseparável dos processos corporais e neurobiológicos que a sustentam. O estresse, por exemplo, ainda que subjetivo, mobiliza o eixo HPA



e a produção de cortisol, conforme os estudos de Jiang *et al.* (2019), Alameda *et al.* (2022) e Silva (2024).

A análise das técnicas utilizadas nos estudos revela a Observação Clínica como o método mais recorrente, presente em todos os artigos, o que corrobora o entendimento de seu papel como fundamento no processo terapêutico gestáltico. Na clínica, essa técnica se apresenta da seguinte maneira: o terapeuta recebe o sujeito e o fenômeno (demanda ou queixa) que se apresenta. Posteriormente seguirá com processos que se adequem às suas necessidades, ainda que, a cada sessão, quem conduzirá, a priori, seja sempre o cliente. A Observação Clínica atua, portanto, como um instrumento de escuta ampliada, acolhimento da experiência subjetiva e identificação de demandas emocionais, comportamentais e corporais (Brandão; Lima; Antipoff, 2021).

Os estudos também mostraram que a Representação, presente em quatro dos cinco artigos, favorece a expressão simbólica de conteúdos internos e o acesso a emoções reprimidas ou não verbalizadas. A Presentificação, embora menos frequente, auxilia o sujeito a permanecer no aqui-agora, promovendo regulação emocional e ativando circuitos neurais ligados à consciência corporal (Kandel *et al.*, 2014). Outras técnicas, como Cadeira Vazia, Metáforas e Experimento, aparecem de forma pontual, mas demonstram potencial na intensificação do contato emocional e na reorganização interna conforme apontado por Ginger (2010), artigo 1, e Dreher (2020), artigo 2. A convergência dessas práticas gestálticas aponta para uma abordagem clínica que integra corpo, emoção e consciência, alinhada à proposta da NeuroGestalt.

As divergências dos artigos se concentram principalmente na escolha teórica e no foco clínico de cada autor. Pimentel (2023), artigo 4, privilegia a atitude fenomenológica como via de ampliação da escuta clínica da ansiedade, enquanto Sampaio (2025), artigo 5, enfatiza a expressão psicossomática do sofrimento e o uso de técnicas corporais para favorecer a autorregulação orgânica. Já Ginger (2010), artigo 1, e Dreher (2020), artigo 2, concentram-se na compreensão neurocientífica das práticas gestálticas com embasamento na literatura, ao passo que Yano e Lima (2020), artigo 3, adotam uma perspectiva relacional, centrada na atuação dos neurônios-espelho na construção do vínculo terapêutico.

Essas variações teóricas, longe de fragmentar o campo, demonstram a amplitude e flexibilidade da Gestalt-terapia, capaz de integrar dimensões neurobiológicas, fenomenológicas e relacionais do cuidado clínico. De modo convergente, todos os estudos reforçam, de maneira observacional, que a integração entre Neurociência e Gestalt-terapia contribui para o manejo dos sintomas ansiosos, fortalecendo a visão do ser humano como unidade dinâmica e integrada.

De modo geral, todos os artigos analisados apresentam metodologia teórica, com abordagem exploratória e revisão bibliográfica, sem aplicação de estudos empíricos ou clínicos controlados. Essa homogeneidade metodológica mostra a carência de pesquisas experimentais que validem



cientificamente a eficácia da integração entre Neurociência e Gestalt-terapia, especialmente no manejo da ansiedade.

4.1 PROPOSTA DE INTEGRAÇÃO: NEUROGESTALT

A análise dos artigos apresentados mostrou que os estudos contribuem para o fortalecimento do modelo NeuroGestalt, ao reconhecer o sujeito como unidade mente-corpo e ao propor práticas clínicas baseadas em fundamentos interdisciplinares e integrativos. A Gestalt-terapia, em diálogo com os princípios da Neurociência, articula a experiência subjetiva com os fundamentos biológicos que sustentam os estados emocionais e comportamentais do sujeito. Essa integração interdisciplinar amplia as possibilidades de compreensão e cuidado em saúde mental ao unir saberes que reconhecem o ser humano em sua totalidade e em constante relação com o ambiente.

Uma das interseções entre as abordagens observadas na análise dos materiais é a integração mente-corpo, de acordo com os achados dos autores no artigo 3 de Yano e Lima (2020) e no artigo 5 de Sampaio (2025), demonstrando que os processos subjetivos, relacionais e emocionais estão diretamente relacionados às respostas fisiológicas.

Outro ponto de convergência observado diz respeito à regulação emocional, que depende da capacidade do organismo de restabelecer o equilíbrio. Uma forma de se alcançar este equilíbrio é apresentada pelo artigo 4 de Pimentel (2023), ao sugerir uma atitude fenomenológica diante da ansiedade, a fim de torná-la vivencial. No artigo 1 de Ginger (2010) e no artigo 2 de Dreher (2020), é disposto que técnicas gestálticas favorecem a ativação de circuitos cerebrais envolvidos nas respostas emocionais, auxiliando na autorregulação. Reações fisiológicas, como aceleração cardíaca e liberação hormonal, podem ser desencadeadas por estímulos emocionais e perceptivos (Machado; Haertel, 2014).

A partir dos resultados analisados, propõe-se o modelo NeuroGestalt para descrever a integração entre a Neurociência e a Gestalt-terapia. Tal proposta não se restringe a uma união conceitual, mas que possa ser fundamenta em prática clínica que reconheça a interdependência entre os estados mentais e corporais. Não se trata de apenas convergir a Gestalt-terapia com princípios da Neurociência, mas de forma intencional esse modelo reforça a importância de uma escuta clínica, aproximada de validações científicas, que considere não apenas os dados fisiológicos e sua experiência objetiva, mas também os significados vivenciados pelo cliente, sua experiência subjetiva.

A NeuroGestalt oferece, portanto, um olhar ampliado sobre o funcionamento humano, compreendendo que os fenômenos emocionais não podem ser dissociados de suas manifestações fisiológicas. Nessa perspectiva, o corpo é compreendido como interface da consciência, como afirma Barros (2021, p. 68): “Não é possível falar de consciência sem falar de corpo, já que é o corpo que nos situa no mundo, dando condições à intencionalidade da consciência.”



5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender como a integração entre a Neurociência e a Gestalt-terapia, proposta pelo modelo NeuroGestalt, pode contribuir para o manejo clínico da ansiedade. A revisão bibliográfica compreende que essa integração apresenta potencialidade clínica ao favorecer a regulação emocional, a plasticidade cerebral e a ressignificação de experiências, demonstrando que práticas gestálticas aliadas a fundamentos neurocientíficos ampliam a *awareness*, fortalecem a autorregulação e oferecem novas possibilidades de intervenção diante dos sintomas ansiosos.

Diante dos objetivos específicos propostos, o presente estudo permitiu compreender os fundamentos teóricos que sustentam tanto a Gestalt-terapia quanto a Neurociência e suas complementaridades no campo clínico. A conceitualização da ansiedade e sua forma patológica foram especificadas reconhecendo suas manifestações fisiológicas e subjetivas. Foi possível analisar como os princípios neurocientíficos podem potencializar as técnicas gestálticas, favorecendo a autorregulação emocional, a ampliação da consciência por meio do cuidado clínico centrado na totalidade do sujeito conforme análise dos resultados.

Em resposta à pergunta-problema, compreende-se que a visão integrada de ser humano na união dessas abordagens pode influenciar positivamente o processo de ansiedade, proporcionando ao sujeito uma ampliação em sua consciência e no entendimento sobre seu corpo e funcionamento diante de sintomas ansiosos.

Ressalta-se que os estudos analisados permanecem majoritariamente em nível conceitual e teórico-reflexivo, sem comprovação empírica ou validação em grupos controlados, o que limita a generalização dos resultados e impede a mensuração objetiva dos efeitos clínicos.

Destaca-se a necessidade de pesquisas empíricas e controladas que possam confirmar, de maneira científica, as possíveis contribuições clínicas da NeuroGestalt no tratamento da ansiedade. Recomenda-se o desenvolvimento de estudos com delineamentos quantitativos, qualitativos e mistos, que integrem protocolos gestálticos padronizados e medidas psicométricas e neurofisiológicas, como avaliação de cortisol, Neuroimagem funcional (fMRI) e Neurofeedback. Os estudos permitirão não apenas validar a proposta, mas também compreender os mecanismos subjacentes à interação entre os processos neurobiológicos e a experiência fenomenológica.

Em perspectiva futura, sugere-se o avanço para ensaios clínicos, pesquisas longitudinais e estudos de protocolos de intervenção que registrem de forma sistematizada a integração das abordagens em resposta aos sintomas ansiosos. A partir dessas contribuições, o modelo NeuroGestalt poderá consolidar-se como uma proposta integrativa promissora, reconhecendo o ser humano em sua totalidade e contribuindo para o fortalecimento de práticas psicológicas fundamentadas em bases científicas e humanistas.



AGRADECIMENTO

Com reverência, agradeço primeiramente a Deus, meu sustento diário, força, sabedoria e direção em cada passo desta jornada acadêmica. Ao meu esposo, Marcos, meu porto seguro, que não apenas proveu os recursos necessários, mas tornou real o sonho da graduação com amor incondicional, generosidade e presença constante. Aos meus pais, Marcelo e Margaret, que sustentaram o apoio emocional com orações e fé. À minha terapeuta Gabriela, que conduz com acolhimento e ética nosso processo psicoterapêutico. À professora Helen, pela condução firme, sensível e criteriosa na construção metodológica desta pesquisa. À minha orientadora Gabrielle, pelo trabalho conjunto, escuta atenta, orientações precisas e confiança depositada. À coordenadora do curso de Psicologia, Nayara, por acreditar em meu esforço mesmo quando o caminho parecia incerto, oferecendo incentivo e acolhimento. Aos convidados avaliadores deste trabalho, Esp. Me. Doutorando Caio Fábio e a Esp. Laura Montes pela prontidão e destreza.

Aos professores que, com dedicação e excelência, foram faróis de inspiração e aprendizado ao longo da formação. Às amigas que se tornaram abrigo, suporte e rede de apoio nos momentos de alegria e nos desafios enfrentados. Cada gesto, palavra e presença estão impressos nesta conquista, que não é apenas minha, mas também de todos que caminharam comigo. Meu sincero agradecimento.



REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, p.215, 2023.

BARROS, Marcelo V. M. O Corpo na Gestalt-Terapia e em Sartre: A questão da consciência do sujeito no ajustamento psicótico. Revista IGT na Rede, v. 18, nº 34. p. 66 – 79, 2021. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs>>. Acesso em: 05 ago. 2025.

BORIS, Georges. D. J.; MELO, Anna. K.; MOREIRA, Virginia. Influência da fenomenologia e do existencialismo na Gestalt-terapia. Estudos de Psicologia, v. 37, n. 4, p. 476-490, 2020. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/CrcTSTMMm5jrJLyhdrsp4NC/?format=pdf&form=MG0AV3>>. Acesso em: 15 mar. 2025.

BRANDÃO, R. Giselle; LIMA, Maria Elizabeth A.; ANTIPOFF, Renata B. F. A observação como método de análise do trabalho: diferentes modos de apropriação. Horizontes, v. 39, n. 1, p. e021033, 2021. Disponível em: <<https://revistahorizontes.usf.edu.br/horizontes/article/view/1264>>. Acesso em: 23 set. 2025.

BREWER, Judson. Desconstruindo a ansiedade. Tradução de Beatriz Medina. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

BUBER, Martin. Eu e Tu. Tradução do alemão, introdução e notas por Newton Aquiles Von Zuben. 10. ed. rev., 3. reimp. São Paulo: Centauro, 2006.

CARDOSO, Claudia L. A face existencial da Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, Lilian M., FUKUMITSU, Karina O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DREHER, Simone A. Trauma, neurociências e Gestalt-Terapia: integrando práticas e abordagens contemporâneas. 1ª ed. Ponta Grossa, PR: Atena Editora, p.57, 2020. Disponível em: <<https://atenaeditora.com.br/index.php/catalogo/post/trauma-neurociencias-e-gestalt-terapia-integrando-praticas-e-abordagens-contemporaneas?form=MG0AV3>>. Acesso em: 21 fev. 2025.

CONCEITO. Epigenética: o que é, conceito e definição. 2021. Disponível em: <<https://conceito.de/epigenetica>>. Acesso em: 16 abr. 2025.

FERREIRA, Amanda B. M. A importância da neuroeducação: a potencialização da aprendizagem no ensino fundamental. In: NASCIMENTO, L. C. S., et al. Sentidos em Gestalt-terapia: novas vozes, outros olhares. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <<https://pantheon.ufrj.br/handle/11422/17118>>. Acesso em: 04 ago. 2025.

FIGUEROA, Mauro. As técnicas em Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, Lilian. FUKUMITSU, Karina O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

FRAZÃO, Lilian. Psicologia da Gestalt. In: FRAZÃO, Lilian M., FUKUMITSU, Karina O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus Editorial, 2020.



GIL, Antônio C. Como elaborar projetos de pesquisa. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2023.

GINGER, Serge. A neurociência valida a terapia Gestalt. Revista IGT na Rede, V. 7, Nº.13, p.300 – 314. 2010. Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/ojs/>> ISSN 1807-2526>. Acesso em: 24 abr. 2025.

HUSSERL, Edmund. Ideias para uma fenomenologia pura e para uma filosofia fenomenológica: introdução geral à fenomenologia pura. Tradução de Márcio Suzuki. Aparecida, SP: Idéias e Letras, 2006.

JESUS, Anny Karolyne Leite et al. Neuroplasticidade e transtornos psiquiátricos: uma revisão sistemática. Lumen et virtus, [S. l.], v. 16, n. 45, p. 1179–1188, 2025. Disponível em: <<https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/3435>>. Acesso em: 13 ago. 2025.

KANDEL, Eric, R.; et al. Princípios de Neurociências. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

LEAL, Marianna F. Avaliação dos sintomas de ansiedade e psicoeducação sobre automanejo em estudantes do Ifes - campus Itapina. Dissertação, Instituto de Agronomia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2024. Disponível em: <<https://rima.ufrjr.br/jspui/handle/20.500.14407/19952>>. Acesso em: 04 out. 2025.

LEWIN, Kurt. Teoria de campo em ciência social. São Paulo: Pioneira, 1965.

LIMA, Carla, L. S.; et al. Bases fisiológicas e medicamentosas do transtorno da ansiedade. Ceará, 2020. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/344736028_Bases_fisiologicas_e_medicamentosas_do_transtorno_da_ansiedade>. Acesso em: 14 abr. 2025.

LIMA, Patricia, V. A. A Gestalt-terapia holística, organísmica e ecológica. In: FRAZÃO, Lilian M., FUKUMITSU, Karina O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

LINS, Fernanda. A.; DELPINO, Vania. A. B. M.; NICOLA, Celso. H. As contribuições da neurociência na desmistificação da matemática no contexto escolar. Revistas Publicadas FIIJ [S. l.], v. 4, n. 1, 2021. Disponível em: <<http://portal.fundacaojau.edu.br:8077/journal/index.php/revistasanteriores/article/view/220>>. Acesso em: 4 ago. 2025.

LIRA, Luísa, F. B. L. C.; et al. Fisiopatologia do transtorno de ansiedade. Maceió, AL, 2021. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15165>. Acesso em: 14 abr. 2025.

LÔBO, Ítalo M.; et al. Contribuições da neurociências para a psicologia clínica. REVISTA FOCO, [S. l.], v. 18, n. 2, p. e7844, 2025. Disponível em: <<https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/7844>>. Acesso em: 27 ago. 2025.

LOPES, Fernanda M.; et al. O que sabemos sobre neurociências? conceitos e equívocos entre o público geral e entre educadores. Rev. psicopedag. v.37, n.113, p.129-143. São Paulo, 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862020000200002&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 10 abr. 2025.

MACHADO, Angelo; HAERTAL, Lucia M. Neuroanatomia Funcional. 3ª ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2014.



MARTINS, Caio, F. S., ALVES, Fernanda. R. S. Gestalt-terapia: Proporcionando escolhas através do Autoconhecimento. Goiânia, 2015. Trabalho acadêmico não publicado.

MATÉ, Gabor. MATÉ, Daniel. O mito do normal. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sexta, 2023.

MENDONÇA, Marisete, M. A psicologia humanista e a abordagem gestáltica. In: FRAZÃO, Lilian M., FUKUMITSU, Karina O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

MORENO, I.; SERRACÍN, J. Dr. Santiago Ramón y Cajal. Prisma Tecnológico, v. 12, n. 1, p. 86-87, 2021. Disponível em: <<https://revistas.utp.ac.pa/index.php/prisma/article/view/2985>>. Acesso em: 04 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>>. Acesso em: 21 fev. 2025.

PAVÃO, Sandro. O princípio da semelhança da Gestalt do objeto na vinheta de abertura da série requiem. Universidade Anhembi Morumbi, SP. 2024. Disponível em: <https://sistemas.intercom.org.br/pdf/link_aceite/nacional/17/100620241754146702f8f676f46.pdf>. Acesso em: 07 mai. 2025.

PERLS, Frederick S. Ego, fome e agressão. São Paulo: Summus Editorial, 2002.

PIMENTEL, Adelma. Atitude fenomenológica e gestáltica na clínica da ansiedade/pânico. PHENOMENOLOGICAL STUDIES-Revista da Abordagem Gestáltica, v. 29, n. 1, 2023. Disponível em: <<https://revistaabordagemgestaltica.com.br/index.php/go/article/view/136>>. Acesso em: 07 ago. 2025.

PINTO, Ênio B. Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. 1ª ed. São Paulo: Summus, 2021.

REHFEELD, Ari. Fenomenologia e Gestalt-terapia. In: FRAZÃO, Lilian M., FUKUMITSU, Karina O. Gestalt-terapia: fundamentos epistemológicos e influências filosóficas. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

RIBEIRO, Jorge Ponciano. O ciclo do contato: temas básicos na abordagem gestáltica. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

SAMPAIO, Giulia L. M. A psicossomática sob uma ótica gestáltica: o corpo como expressão da experiência subjetiva. Juazeiro do Norte: Centro Universitário Doutor Leão Sampaio - UNILEÃO, 2025. Disponível em: <<https://ojs.revistadcs.com/index.php/revista/article/view/3477>>. Acesso em: 16 nov. 2025.

SARTRE, Jean, P. O ser e o nada: ensaio de ontologia fenomenológica. Petrópolis, Editora: Vozes, 2012.

SILVA, Igor, R.; et al. Epigenética da ansiedade e potenciais transtornos relacionados. Cadernos de Educação e Desenvolvimento, v.16, n.12, p. 01-14. Rio Grande do Norte, 2024. Disponível em: <<https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/6522/4590>>. Acesso em: 16 abr. 2025.



STENZEL, Lucia M. A abordagem humanista no debate da psicoterapia baseada em evidências. Revista Abordagem Gestalt. v. 28, n. 1, p. 70-82, 2022. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672022000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 15 mar. 2025.

YANO, Lais. P.; LIMA, Maria Clara. Os neurônios-espelho e a relação terapêutica em Gestalt-Terapia. Rev. NUFEN, vol.12, n.2, p.140-155, 2020. ISSN 2175-2591. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912020000200009>. Acesso em: 21 fev. 2025.

YONTEF, G. M. Processo, diálogo e awareness ensaios em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus, 1998.

