

**XXV MOSTRA DE PSICOLOGIA E X MOSTRA DE PRÁTICAS  
INTEGRATIVAS**

**ANSIEDADE E FALTA DE AUTOCONFIANÇA:  
DESDOBRAMENTOS EM UMA RELAÇÃO PSICOTERAPÊUTICA**

**Bianca Paulino Lopes<sup>1</sup>; Tays Moisés de Azevedo<sup>1</sup>;  
Mércia Capistrano Oliveira<sup>2</sup>**

1 – Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá;  
taysmoises@gmail.com

2 – Professora orientadora e docente do curso de Psicologia do Centro Universitário  
Católica de Quixadá; mercia@unicatolicaquixada.edu.br

**RESUMO**

A ansiedade pode ser caracterizada por preocupações recorrentes sobre diversos assuntos, grande expectativa sobre o futuro, desencadeando extrema tensão entre o momento presente e o futuro, tornando os momentos improdutivos. Os sintomas mais recorrentes são sudorese excessiva, respiração ofegante e taquicardia, decorrentes de medo e preocupações excessivas. Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo discorrer sobre a ansiedade e suas implicações, à luz da gestalt-terapia. Trata-se de um relato de experiência, com atuação no Serviço de Psicologia Aplicada (SPA), sendo apresentado por estagiárias de 9º e 10º semestres, se desenvolvendo durante fevereiro a abril de 2021. Referindo-se a queixa de sintomas de ansiedade trazida por uma mulher de 24 anos, sendo também percebido e trabalhado nas sessões questões com autoconfiança e autocuidado. Diante disso, buscou-se escutar e compreender como isso era vivenciado, procurando novos ajustamentos criativos. Utilizando-se da Gestalt-terapia como abordagem referencial, foi enfatizado a awareness, estando consciente de seus atos, possibilitando a compreensão da organização da sua vida como sendo de sua própria responsabilidade. Nas sessões seguintes trouxe boas experiências de autocuidado e tomada de decisões, demonstrando confiança, além de focar nas demandas atuais e se auto observando, percebendo o que aceitaria novamente ou não para si. Ademais, após alguns encontros a cliente relatou que os sintomas de ansiedade haviam diminuído. Compreende-se, portanto, a relevância do olhar empático nos momentos de crise, acolhendo o sofrimento trazido, proporcionando um espaço de escuta, trabalhando questões pessoais e relacionais que podem ocasionar em ansiedade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade, Clínica escola, Psicoterapia.