

O encontro em grupo de apoio com proposta híbrida, online e presencial, sob o olhar gestáltico

Resumo

Este artigo apresenta a vivência de um grupo de apoio híbrido, com encontros online e presenciais, destinado a enlutados por suicídio e sobreviventes de tentativas de suicídio. Fundamentado na Gestalt-terapia, o trabalho analisa como a alternância entre os dois formatos contribui para a construção e o fortalecimento dos vínculos entre os participantes, a partir dos conceitos de contato, ajustamento criativo, awareness e presença. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido no contexto de um projeto de extensão universitária, sustentado pela prática da co-terapia e de uma equipe reflexiva. Os encontros presenciais, sem tempo rigidamente delimitado, funcionaram como espaços de ampliação da experiência, permitindo o prolongamento natural do convívio e da partilha. Os resultados indicam que a integração entre o virtual e o presencial potencializa a construção de vínculos significativos, fortalece o senso de pertencimento e favorece o ajustamento criativo dos participantes frente ao sofrimento. Conclui-se que o formato híbrido, sustentado por uma postura gestáltica de presença e autenticidade, constitui um campo fértil de cuidado e transformação.

Palavras-chave: Gestalt-terapia; grupo de apoio; vínculo; formato híbrido; luto; suicídio.

1. Introdução

O presente trabalho tem como objetivo apresentar e refletir sobre a experiência de um grupo de apoio híbrido, composto por encontros online e presenciais, destinado a pessoas enlutadas por suicídio e sobreviventes de tentativas de suicídio. A proposta surge como resposta à necessidade de construir espaços de acolhimento que ultrapassem barreiras geográficas e que promovam, de modo autêntico, o contato humano mediado pela presença e pelo reconhecimento mútuo.

Sob a ótica da Gestalt-terapia, o vínculo é compreendido como resultado de encontros autênticos nos quais as pessoas se permitem afetar e serem afetadas (Perls; Hefferline; Goodman, 1997; Yontef, 1998). Assim, interessa compreender como os vínculos se formam e se transformam em um grupo que transita entre o ambiente virtual e o presencial, especialmente em contextos de sofrimento intenso, nos quais o isolamento, a culpa e o tabu frequentemente se fazem presentes.

2. Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Compreender e apresentar a vivência de um grupo de apoio híbrido — com encontros online e presenciais — voltado a enlutados por suicídio e sobreviventes de tentativas de suicídio, analisando de que modo a alternância entre as modalidades contribui para a construção e o fortalecimento dos vínculos sob a perspectiva da Gestalt-terapia.

2.2 Objetivos Específicos

- Investigar como os vínculos se constituem e se transformam ao longo dos encontros híbridos;
- Descrever o papel do contato autêntico e da presença do facilitador na sustentação do campo grupal;
- Compreender os efeitos da integração entre os formatos online e presencial na coesão e continuidade do grupo;
- Refletir sobre o ajustamento criativo dos participantes diante das condições impostas pelo formato híbrido;
- Identificar elementos que favorecem o acolhimento e a ampliação do awareness em situações de sofrimento extremo.

3. Marco Teórico

A Gestalt-terapia compreende o ser humano em constante relação com o mundo e em permanente processo de ajustamento criativo às demandas do campo (Perls *et al.*, 1997). O contato é o momento de encontro entre o indivíduo e o meio, e é nele que se constroem os vínculos autênticos e transformadores.

O conceito de awareness, traduzido como consciência ampliada, implica estar atento a si mesmo e ao contexto, possibilitando escolhas mais integrais (Yontef, 1998). A presença, por sua vez, refere-se à capacidade de estar disponível ao encontro no aqui e agora, sem defesas excessivas nem distanciamento. O ajustamento criativo emerge como a habilidade de responder de modo singular às situações novas, integrando a experiência à totalidade do self (Zinker, 2007).

Esses conceitos articulam-se na sustentação de processos grupais que visam acolhimento, escuta e apoio mútuo. Em grupos híbridos, o contato se dá tanto em campos mediados pela tecnologia quanto em espaços físicos de convivência direta, o que oferece oportunidades distintas de awareness e presença (Robine, 2016; Spagnuolo Lobb, 2018).

4. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência baseado na atuação de um grupo de apoio conduzido por uma equipe de extensão universitária. O grupo é composto por enlutados por suicídio e por sobreviventes de tentativas de suicídio, funcionando em formato híbrido, com encontros online quinzenais e presenciais esporádicos.

O período analisado compreende os anos de 2024 e 2025, totalizando 38 encontros online e 7 encontros presenciais. O número de participantes variou entre 6 e 12 pessoas por encontro.

Os encontros online tiveram duração média de 2 a 3 horas, enquanto os presenciais ocorreram sem delimitação rígida de tempo, geralmente estendendo-se por 3 a 5 horas, conforme o fluxo do grupo. Essa flexibilidade foi uma escolha intencional, sustentada pelo princípio gestáltico de respeito ao campo e ao ritmo das experiências.

O grupo foi conduzido em co-terapia, por dois facilitadores com formação em Psicologia e a coordenadora do grupo. Estes funcionavam como uma equipe reflexiva após os

encontros do grupo. Eles acompanhavam o processo e participavam de reuniões de supervisão e análise das experiências.

5. Resultados e Processos Vivenciais

Os encontros virtuais mostraram-se espaços férteis de escuta, compartilhamento e acolhimento das dores, possibilitando o surgimento de laços afetivos mesmo diante da mediação tecnológica. Os participantes relataram sentir-se pertencentes e compreendidos, reconhecendo no grupo um espaço de segurança e confiança.

Nos encontros presenciais, observou-se o fortalecimento e a expansão desses vínculos. A corporeidade, os gestos espontâneos e a partilha de refeições e silêncios trouxeram novas camadas de experiência. Em um dos encontros, uma participante expressou: *“parece que o abraço que eu imaginava na tela agora tem corpo”*, revelando a integração entre as dimensões simbólica e física do contato.

Outro momento marcante foi o de um sobrevivente que, após longo período de participação online, relatou: *“aqui eu posso respirar diferente; o corpo sente o que a palavra ainda não sabe dizer”*. Essas experiências ilustram como o campo presencial potencializou a expressão emocional e o ajustamento criativo dos participantes.

Os facilitadores relataram que a flexibilidade temporal dos encontros presenciais — sem hora pré-fixada para encerrar — possibilitou o surgimento de momentos espontâneos de cuidado, como músicas, orações e caminhadas coletivas, que funcionaram como gestos de integração e fechamento simbólico.

6. Discussão

Os resultados indicam que o formato híbrido favorece a continuidade do vínculo e amplia as possibilidades de contato, ao permitir que o grupo se mantenha ativo mesmo diante de distâncias geográficas. A co-terapia e o momento de reflexão dos terapeutas se mostraram fundamentais para sustentar o campo e garantir o suporte ético e emocional necessário em contextos de sofrimento intenso.

A presença dos facilitadores, compreendida como disponibilidade genuína ao encontro, foi essencial para promover awareness e segurança psicológica. A alternância entre o virtual e o presencial revelou-se um ajustamento criativo que potencializa a aprendizagem relacional: os participantes desenvolveram maior consciência de si e do outro, elaborando experiências de dor a partir de novos modos de contato.

7. Conclusão

A experiência relatada evidencia que grupos de apoio híbridos, conduzidos sob a perspectiva gestáltica, configuram espaços potentes de vínculo, cuidado e transformação. A combinação entre os encontros virtuais e presenciais oferece um campo relacional amplo, no qual o contato autêntico pode emergir de diferentes formas e intensidades.

A ausência de rigidez temporal nos encontros presenciais demonstrou-se um instrumento terapêutico, pois respeitou o ritmo grupal e permitiu o encerramento natural das

experiências. A co-terapia e a reflexão pós grupos fortaleceram a sustentação ética e afetiva do grupo, garantindo um espaço seguro para o compartilhamento de vivências dolorosas.

Conclui-se que, quando o grupo é sustentado pela presença, pela escuta e pela autenticidade, o contato se torna transformador — e o formato híbrido, longe de fragmentar o processo, pode ser um campo fértil para a reconstrução de vínculos e para o florescimento da esperança.

8. Referências

- PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P. *Gestalt-terapia*. Rio de Janeiro: LTC, 1997.
- YONTEF, G. *Processo, Diálogo e Awareness: Ensaaios em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 1998.
- ROBINE, J.-M. *O Self em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2016.
- SPAGNUOLO LOBB, M. *A Arte de Tornar-se Presente: A Teoria do Self em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2018.
- ZINKER, J. *Processo Criativo em Gestalt-terapia*. São Paulo: Summus, 2007.