

Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA  
AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUORTE

**ARTIGO**

**Aduldez emergente: o desenvolvimento da autorresponsabilidade e do  
autossuporte**

**Emerging adulthood: the development of self responsibility and self support**

Mariana Cavalcante Lopes Massa

Centro de Ensino Superior de Ilhéus (CESUPI)

## RESUMO

O tema apresentado é o processo da adulez emergente e o desenvolvimento do senso de autorresponsabilidade e da habilidade de autossuorte. Assim, tem como objeto de estudo a passagem para a fase adulta e a construção da responsabilidade por si e sua vida, bem como a consolidação do autossuorte como fator essencial para a regulação emocional frente às questões existenciais. Com o objetivo de analisar aspectos da formação do adulto jovem e os fatores necessários ao desenvolvimento das habilidades referidas, tem como embasamento teórico conceitos clássicos de Arnett (2011), Perls (1977) e Papalia e Feldman (2013). Assim, faz-se um estudo bibliográfico analisando quatro artigos publicados em revistas científicas e sete capítulos de livro, alcançando resultados que apontam a primordialidade da autorresponsabilidade e do autossuorte para um funcionamento saudável na adulez.

**Palavras-chave:** Adulez emergente. Autorresponsabilidade. Autossuorte. Ajustamento criativo. Regulação emocional.

## ABSTRACT

This study addresses the process of emerging adulthood and the development of a sense of self responsibility and self support skills. The object of study is the transition to adulthood and the construction of responsibility for oneself and one's life, as well as the consolidation of self support as an essential factor for emotional regulation when facing existential issues. The study aims to analyze aspects of young adult development and the factors necessary to foster these abilities. The theoretical framework is grounded in classic concepts by Arnett (2011), Perls (1977), and Papalia and Feldman (2013). A bibliographic study was conducted, analyzing four articles published in scientific journals and seven book chapters. The results highlight the fundamental importance of self responsibility and self support for healthy functioning in adulthood.

**Keywords:** Emerging adulthood. Self responsibility. Self support. Creative adjustment. Emotional regulation.

## INTRODUÇÃO

Adulez emergente é um termo empregado por Jeffrey Arnett (2000/2011), para nomear o período de desenvolvimento que possui determinadas características que o diferencia da adolescência e da adulez. Assim, essa etapa desenvolvimental é marcada pela exploração da identidade, instabilidade, sentimento de estar em

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUORTE

transição, pelo foco em si mesmo e na consolidação da sua vida adulta diante de possibilidades múltiplas (MONTEIRO; TAVARES; PEREIRA, 2009).

A partir desse conceito, faz-se um recorte etário considerando adulto emergente a pessoa entre 18 e 29 anos de idade, para analisar aspectos da formação do adulto jovem e o desenvolvimento da autorresponsabilidade e autossuporte. Ao deixar a adolescência, o indivíduo se percebe com maior autonomia e, simultaneamente, com a necessidade de encontrar um papel social. Esse processo pode levar à dificuldades para assumir a responsabilidade sob si e sua vida.

No período da adulez emergente, ocorre a exploração de variadas possibilidades em diferentes áreas da vida, principalmente no âmbito profissional e afetivo. É através da exploração de possibilidades que a identidade do adulto emergente é esclarecida (MONTEIRO; TAVARES; PEREIRA, 2009). Nessa etapa, os jovens desfrutam de maior independência dos cuidadores, mas sem ainda apropriar-se de compromissos da idade adulta, como estabilidade profissional, independência financeira, e se for da sua vontade, estabilidade conjugal e parentalidade.

De acordo com Rodrigues (2011), é preciso responsabilizar-se por cada escolha feita, com base no que deseja construir para a própria vida. Dessa forma, jovens adultos se percebem na situação de ter que fazer escolhas, assumir riscos e se responsabilizar pelo rumo que estão criando para a própria vida. Nesse cenário, considerando a dificuldade para se perceber como adulto autônomo e responsável sobre si, é evidenciada a importância de consolidar a habilidade de autossuporte.

Para a Gestalt-Terapia, o conceito de autossuporte consiste em um “conjunto de recursos desenvolvidos pela pessoa ao longo de sua existência que estão disponíveis a serviço de si mesmo” (ANDRADE, 2014, p. 148). Assim, a habilidade de fornecer suporte a si está relacionada ao potencial do indivíduo, à autonomia e ao amadurecimento. Dessa forma, esse aspecto se confirma como fator essencial para o próprio ajustamento, bem como para interação com o meio e com o outro (ANDRADE, 2014).

Em síntese, tendo em vista as mudanças vividas no início da vida adulta e a dificuldade no enfrentamento dos conflitos típicos desta etapa do desenvolvimento, assumir responsabilidades pode ser um desafio, em que o desenvolvimento da autorresponsabilidade está atrelado ao potencial de ajustamento criativo e de autossuporte. Diante do exposto, o artigo propõe investigar como a adulez emergente está relacionada com as habilidades de responsabilizar-se por si, ajustar-se criativamente, e fornecer apoio para si mesmo. Assim, objeto de investigação é a experiência da adulez emergente diante da necessidade de autorresponsabilidade e autossuporte. Dessa forma, surge o questionamento: como ocorre o processo de adultescer e o desenvolvimento da autorresponsabilidade e do autossuporte?

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

Considerando a instabilidade, a experimentação e o novo senso de autonomia que ocorre no início da adultez, esse contexto, permite inferir a conseqüente dificuldade na admissão da responsabilidade por si, tendo em vista a sensação de transição experimentada por muitos. Esta hipótese aponta o sentido dos impasses vividos frente às questões da vida adulta e o desafio de consolidar-se como indivíduo autônomo.

Portanto, se configura como objetivo geral analisar aspectos que caracterizam a adultez emergente e o desenvolvimento da autorresponsabilidade e do autossuporte. Detalhando a investigação em estudar sobre a etapa de vida supracitada, apontar a imprescindibilidade do estabelecimento da autorresponsabilidade e da capacidade de ajustamento criativo, e entender a necessidade do autossuporte como fator fundamental para o bom funcionamento do indivíduo.

Problemas de amadurecimento podem ser estudados sob diversas perspectivas, assim como dificuldades na admissão de responsabilidades e, também, a demanda de autossuporte. A proposta dessa pesquisa é relacionar esses três pontos, à luz da abordagem gestáltica. Diante da problemática apresentada, verifica-se a importância de entender o recente conceito de adultez emergente e averiguar como as demandas surgentes nessa fase da vida carecem da assunção de responsabilidades e de suporte para si. Assim, é esperado gerar uma conscientização sobre a dificuldade para se estabilizar que os adultos emergentes enfrentam, bem como alertar para a impreterível necessidade de consciência de si para avançar diante dos desafios de se tornar adulto.

### **METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, configurando-se como uma revisão narrativa da literatura. De acordo com Zanella (2013), esta abordagem permite analisar a produção teórica existente, identificando e descrevendo aspectos subjetivos do objeto de estudo, como a percepção da autonomia e da autorresponsabilidade no processo de tornar-se adulto. Fundamentada no método dialético, a pesquisa busca compreender as relações e conexões do objeto investigado (MARCONI; LAKATOS, 2003).

O percurso metodológico seguiu cinco etapas: a) elaboração da pergunta norteadora; b) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; c) definição das informações a serem extraídas; d) análise crítica e discussão; e e) síntese dos resultados. O levantamento bibliográfico foi realizado em maio de 2025 nas plataformas digitais SciELO (*Scientific Electronic Library Online*) e PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia).

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

Considerando a escassez de literatura alinhada à temática, não foram aplicados filtros de período de publicação ou idioma. Portanto, estabeleceu-se como critério de inclusão a seleção de materiais que abordassem diretamente a adultez emergente, com foco em autonomia, ajustamento e regulação emocional. Por sua vez, os critérios de exclusão foram: (1) artigos não enquadrados na área temática da Psicologia; (2) artigos que abordassem assuntos não relacionados à adultez emergente.

No portal SciELO, a aplicação dos descritores "adultez emergente" e "adultez" resultou em 8 e 24 registros, respectivamente; desse universo de 32 documentos, dois foram selecionados para a análise após o refinamento por pertinência temática. Simultaneamente, na base PePSIC, a busca pelo descritor "adultez emergente" apresentou 5 resultados, dos quais duas pesquisas foram integradas à amostra final. Para conferir a densidade teórica necessária à discussão dos conceitos gestálticos de autorresponsabilidade e autoSSuporte, o levantamento foi complementado com a inclusão de sete obras seminais oriundas de acervo pessoal. Ao final dos protocolos de seleção e elegibilidade, o material para análise consolidou-se em nove trabalhos, compostos por quatro artigos científicos e sete capítulos de livros.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### A adultez emergente

Para o senso comum, a idade adulta inicia a partir da maioridade legal. No entanto, é necessário levar em consideração alguns marcadores, como a maturidade sexual, cognitiva e psicológica. Papalia e Feldman (2013), apontam que o momento em que se torna adulto é identificado por parâmetros internos, como o sentimento de autonomia, autocontrole e responsabilidade pessoal. Assim, a maturidade psicológica está relacionada à descoberta da própria identidade, ao estabelecimento de relacionamentos, de um sistema de valores e da independência dos cuidadores.

Outrossim, desde a década de 1950, o Ensino Superior e as formações especializadas são cada vez mais importantes no mercado de trabalho. Esse processo retarda os antigos critérios marcadores da vida adulta, como casamento e formação da própria família. Dessa forma, no cenário atual, o prolongamento do tempo de estudo e a busca pela independência e estabilidade financeira configuram um novo caminho para a vida adulta, em que as etapas de ingressar na universidade, sair da casa da família de origem, casar e ter filhos ocorrem em uma ordem não linear e não obrigatórias (PAPALIA; FELDMAN, 2013).

Assim sendo, em muitas culturas considera-se que crianças e adolescentes vivem com seus cuidadores, e suas vidas são estruturadas pelas regras estabelecidas por eles. Em contrapartida, adultos geralmente possuem alguma

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORESponsABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

estabilidade financeira, vivem um relacionamento estável e até mesmo têm filhos. Em vista disso, a adultez emergente é vista pelos jovens adultos como um período em que precisam migrar da dependência perante aos cuidadores para a autonomia em coordenar a vida por si mesmos (ARNETT, 2011).

Dessa maneira, o início da vida adulta se configura como um período em que o indivíduo não é mais adolescente, porém ainda não se estabeleceu nos papéis de adulto. Assim, o adulto emergente pode experimentar descobertas acerca de si e diferentes formas de vida (PAPALIA; FELDMAN, 2013). De acordo com Arnett (2011), existem três critérios que instituem a adultez. São eles: aceitar a responsabilidade por si mesmo; tomar decisões independentes e se tornar financeiramente independente.

Na perspectiva gestáltica, o amadurecimento humano é compreendido como o resultado das interações contínuas entre o sujeito e seu ambiente, processo que possibilita a integração do novo e do diverso por meio do contato (SALOMÃO; FRAZÃO; FUKUMITSU, 2014). Nesse sentido, Rodrigues (2011, p. 65) destaca que “as formas pelas quais uma pessoa entra em contato com o meio proporcionam amplos recursos para se inferir sobre sua existência e a qualidade de tal existência”. Contudo, o desenvolvimento pode ser cerceado pela rigidez nas fronteiras do eu, uma vez que essa postura inibe a aceitação dos riscos que são, paradoxalmente, inerentes e necessários ao processo evolutivo (SALOMÃO; FRAZÃO; FUKUMITSU, 2014). Tal dinâmica dialoga com os critérios subjetivos propostos por Arnett (2011), sugerindo que a transição para a adultez exige que o jovem adulto desenvolva consciência sobre suas próprias demandas e mantenha-se aberto a experiências desafiadoras, visando a satisfação de suas necessidades de ordem física, psicológica, social, entre outras.

Esse fator põe o jovem diante de uma nova realidade existencial, na qual a autonomia e a responsabilidade pessoal tornam-se indispensáveis para a condução da própria vida. Nesse processo, os jovens experimentam uma gradual obtenção de autonomia e menos controle parental. Assim, conforme Dutra-Thomé e Koller (2014), essa etapa é caracterizada por um período de exploração da identidade através de diversas experiências, antes de assumir os compromissos da vida adulta. Nessa fase, a exploração é mais voltada para o próprio futuro, aliada ao processo gradativo de assumir compromissos. Enquanto se permitem explorar diversas experiências, os jovens adultos enfrentam sentimentos como frustração e instabilidade com relação a si mesmo, considerando que o curso de sua vida está suscetível ao distanciamento de suas expectativas ou à aproximação delas, situação em que a incerteza é geradora de angústia (DUTRA-THOMÉ; KOLLER, 2014).

No entanto, é de suma importância salientar que a possibilidade de exploração da identidade não está disponível para todos os níveis socioeconômicos e para diferentes realidades. É comum que em famílias com um baixo *status* socioeconômico os jovens sejam incentivados ou compelidos a trabalhar para que

Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA  
AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUORTE

possam prover suas próprias despesas e contribuir na renda familiar, deixando em segundo plano a formação da identidade e performance acadêmica (DUTRA-THOMÉ; KOLLER, 2014).

No artigo intitulado “*Emerging Adulthood in Brazilians of Differing Socioeconomic Status: Transition to Adulthood*”, Dutra-Thomé e Koller (2014) realizaram uma pesquisa com 547 jovens brasileiros residentes da cidade de Porto Alegre, Rio Grande do Sul, na faixa etária de 18 a 29 anos, com diferentes *status* socioeconômicos. Foram investigados nove critérios para atingir a adultez. São eles: completar a educação, casar, ter filhos, deixar a casa da família de origem, aceitar a responsabilidade por si mesmo, fazer decisões independentes, se tornar independente financeiramente, ter mais consideração pelos outros, e por fim, se tornar capaz de cuidar dos seus cuidadores. Ao serem perguntados sobre qual o critério mais importante para ser um adulto, em ambos os níveis socioeconômico, indicaram que aceitar a responsabilidade por si mesmo é o mais importante critério, seguido por se tornar independente financeiramente e completar a educação (DUTRA-THOMÉ; KOLLER, 2014).

Na pesquisa realizada por Ponciano e Seidl-de-Moura (2017), intitulada “Narrativas sobre si mesmo e o futuro na adultez emergente: critérios subjetivos e marcadores sociais”, foram entrevistados vinte e seis jovens com idade entre 18 e 25 anos, moradores de diversas partes da cidade do Rio de Janeiro. O grupo apresenta projeto de formação escolar e profissional atrelado ao curso universitário, caracterizando um percurso de profissionalização mais extenso. Os resultados indicaram que as perspectivas sobre o futuro revelam uma mudança na concepção de vida adulta. Embora o casamento e ter filhos ainda estejam nos planos, eles assumem uma posição secundária em relação à formação profissional e à independência financeira. Para os jovens, a prioridade é experimentar novas opções e manter o conforto do lar parental. A conquista da casa própria não se vincula necessariamente ao casamento, mas sim ao objetivo de obter recursos financeiros. Enquanto não há estabilidade econômica suficiente, o investimento na formação é valorizado, pois a independência financeira é um critério essencial para a percepção de autonomia na vida adulta e para a saída da casa dos pais.

De acordo com Felinto et al. (2020), a inserção no mercado de trabalho representa para os jovens tanto uma chance de experimentar quanto um avanço em direção à independência financeira. Considerando aqueles que dispõem da ausência de obrigações familiares e desfrutam de condições financeiras favoráveis, é possível que esses indivíduos explorem distintas áreas, incluindo aquelas sem remuneração, o que não seria viável com as responsabilidades da vida adulta. Além da valorização da autonomia financeira, os adultos emergentes aproveitam esse momento para realizar escolhas fundamentadas em seus interesses. Descobrir como decidir de forma autônoma implica reconhecer suas próprias limitações e habilidades, traçar objetivos de vida e se responsabilizar pelos resultados de suas ações. Isso evidencia que o final da adolescência e o início da vida adulta são permeados por

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

oportunidades para a exploração de novas experiências e para a formação da identidade.

Nesse debate, é necessário reforçar o que aponta Ponciano e Seidl-de-Moura (2017) ao afirmar que “o adiamento do casamento e da parentalidade, em favor da exploração de identidades e os investimentos na educação, são, na maioria das vezes, observados na classe média e alta.” (PONCIANO; SEIDL-DE-MOURA, 2017, p. 130). Portanto, ao explorar essa temática devem ser consideradas as diferenças socioeconômicas, educacionais, culturais, bem como os diferentes cursos de passagem para a idade adulta.

Nesse sentido, destaca-se o conceito de "campo" postulado pela Gestalt-terapia. Conforme esclarecem Joyce e Sills (2016), essa abordagem compreende que o ser humano não existe de forma isolada ou independente. Ao contrário, ele é visto como uma integração indissociável de componentes físicos e psíquicos situados em um contexto específico. Assim, o indivíduo e seu meio social, físico, econômico e cultural, influenciam-se mutuamente. Portanto, os estudos sobre adultez emergente devem considerar que em determinados contextos nem sempre estão disponíveis condições favoráveis para ajustamentos criativos, desenvolvimento da autonomia e fortalecimento do autossuporte.

### **Autorresponsabilidade e ajustamento criativo**

O contato com os hábitos culturais apresentam parâmetros do que é certo ou errado. Sendo assim, na medida em que o ser humano cresce e estabelece contato com a cultura em que vive, são aceitas ou impostas algumas regras que influenciam na perda de sua espontaneidade. Dessa forma, o que caracteriza sua individualidade e o diferencia dos outros são as escolhas feitas pelo indivíduo. Ou seja, a condição de vida que ele constrói a partir das possibilidades que o contexto oferece, como age ou se omite nos acontecimentos de sua vida (RODRIGUES, 2011).

Considerando a influência existencialista sob a abordagem gestáltica, é alicerçado em seus atos e buscando a melhor condição de vida que puder, ou não, que o ser humano toma suas decisões e estabelece sua “condição humana”: aquilo que faz de cada homem o que ele é” (RODRIGUES, 2011, p. 87). Assim, ao indicar a responsabilidade do indivíduo sobre suas escolhas, é descartada a ideia de uma natureza determinante, e admite-se o ser humano que se forma e se realiza em sua existência, formando assim a sua essência. Portanto, o existencialismo põe em foco o indivíduo em ação, que vive, age e faz escolhas (RODRIGUES, 2011).

À vista disso, na Gestalt-terapia, considera-se que o indivíduo pode estabelecer a sua vida a partir de suas escolhas ou omissões. No entanto, é importante salientar que a autorresponsabilidade deve levar em consideração as possibilidades de escolha dentro do contexto do indivíduo. Ou seja, o que quer ou não fazer conforme

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

as opções as quais dispõe (RODRIGUES, 2011). Assim, a abordagem gestáltica considera o bem estar como “a capacidade de reagir também às dores que acompanham o crescimento, encarando-as com honestidade e abertura, ou seja, com responsabilidade” (CARDELLA, 2014, p.117).

Apresenta-se então o conceito de ajustamento criativo, que é a competência de apropriar-se e criar recursos para assumir a responsabilidade e a cocriação do próprio destino, a partir dos acontecimentos e da interação com os outros. Considerando que não se pode controlar o que lhe acontece, o indivíduo tem autonomia para fazer escolhas e se responsabilizar sobre como irá viver as experiências. Assim, ajustamento criativo é a aptidão de se apropriar e levar ao subjetivo as vivências que ocorrem na interação do organismo com o meio (CARDELLA, 2014). Portanto, ao estabelecer contato com o ambiente, o organismo pode se reconhecer como alguém que pensa, sente e age, e dessa maneira amadurecer, superar frustrações e ampliar suas possibilidades existenciais. Por outro lado, ao sentir medo de encarar a vida, os acontecimentos e as pessoas, o indivíduo sofre a consequência de ficar estagnado e encarregar ao outro as decisões de sua vida (ANDRADE, 2014).

A Gestalt-Terapia considera a existência humana como um fluxo constante de transformação e crescimento que ocorre através da interação entre organismo e ambiente. Nesse sentido, a experiência ocorre de maneira espontânea, como um processo de descoberta e invenção, ao passo em que o indivíduo segue engajado e também com abertura para aceitar o que vem. Portanto, a experiência é o que acontece e toca o indivíduo. Sendo esse, o sujeito da experiência, o qual deve ter disponibilidade para receptividade e abertura (ALVIM, 2014). Dessa forma, é reafirmado o que foi apontado por Rodrigues (2011) e Cardella (2014) ao indicarem que é rejeitada a noção de uma natureza determinante e admitido o indivíduo que age, faz escolhas e é capaz enfrentar as angústias que fazem parte do crescimento, recepcionando as novidades com abertura e responsabilidade por si e sua vida.

Ao se perceber diante de um novo cenário realizando algo que acredita não conseguir fazer, o indivíduo pode experimentar ansiedade e comportamentos desarmônicos. Isso poderá fazer com que ele não retome comportamentos que possam ser geradores de ansiedade. Assim, a habilidade de autorregulação é requerida para harmonizar o organismo. Considerando o contexto da adultez emergente, o jovem vive situações em que se faz necessário o ajustamento criativo que o permita interagir com o ambiente respeitando sua existência e autenticidade, além de criar mecanismos adaptativos para viver em equilíbrio (SANTOS *et al.*, 2016).

De acordo com Arnett (2000), os eixos dos relacionamentos, do trabalho e das visões de mundo representam as principais esferas de exploração na adultez emergente, constituindo cenário propício para ajustamentos criativos. No que tange ao ambiente universitário, Felinto *et al.* (2020) observam que este novo campo

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUORTE

permite ao jovem testar interesses e tomar decisões autônomas, elementos cruciais para a consolidação da independência pessoal. A vivência acadêmica favorece o contato com a diversidade e com teorias que frequentemente confrontam as crenças assimiladas na infância, exigindo do sujeito um processamento crítico e individual de novas informações. Simultaneamente, relacionamentos amorosos na adultez emergente frequentemente demandam exploração mais profunda da intimidade, o que está intrinsecamente ligado à exploração e desenvolvimento da própria identidade. Assim, os processos de contato com a alteridade, a integração ou rejeição de novos contornos para a identidade, exigem ajustamentos criativos que proporcionem adaptação e crescimento.

No debate sobre autorresponsabilidade, é reconhecido que não é possível estar no mundo sem interação com outras pessoas. Assim, admite-se nessa troca o ato de moldar e ser moldado. Nessa perspectiva, uma vivência equilibrada, saudável e com interação satisfatória com o mundo, só é possível a partir de suporte, seja ele proveniente do campo ou fornecido para si mesmo. Em vista disso, ao reconhecer a responsabilidade por si e assumir a posição de autor da sua vida, o adulto emergente pode tornar-se consciente das influências que agem sob ele, redesenhar o que limita seu potencial e tomar posse da sua experiência com integridade e de forma autêntica (JOYCE; SILLS, 2016).

### **O Autossuporte**

Para Perls (1977), a maturidade consiste em passar do apoio ambiental para o autossuporte. Assim, ao considerar um adulto emergente como um indivíduo que está iniciando uma nova etapa de vida, este trilhará caminhos não conhecidos, podendo possivelmente sentir as consequências do impasse em que o apoio ambiental não é mais suficiente, e o autossuporte ainda não é amplamente consolidado.

De acordo com a Gestalt-Terapia, *self* é um conceito que se refere ao “processo ativo e permanente de perceber, selecionar, interpretar, sentir, valorizar, estimar, prever, agir, integrar e dar sentido a si e ao ambiente, mapeando a si mesmo enquanto em ação no campo” (TÁVORA, 2014, p. 65). Segundo Ginger e Ginger (1995 *apud* TÁVORA, 2014, p. 84), o conceito em questão admite três funções para o *self*: *id*, *ego* e *personalidade*. A função “*id*” diz respeito às pulsões e necessidades; a função “*ego*” é deliberativa e de forma ativa escolhe ou rejeita algo; a função “*personalidade*”, por sua vez, representa a imagem que o indivíduo faz de si mesmo, o que o possibilita reconhecer-se como responsável pelo que sente e faz. É esse processo de *self* que permeia as experiências do indivíduo, e através dele se estabelece o ciclo do contato.

Considerando isto, ainda na infância, o indivíduo pode aprender a lidar de maneira satisfatória com as frustrações, ou pode ter excesso de suporte externo que impede a ocorrência desse sentimento. Dessa forma, a inexistência de frustração,

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORESPOSABILIDADE E DO AUTOSSUORTE

não estimula a mobilização de recursos em que o organismo utilizaria seu potencial para crescer. Consequentemente, ao invés do amadurecimento, ocorre a criação de dependência (PERLS, 1977).

Nesse sentido, as formas de contato adequadamente adaptativas culminam na satisfação de necessidades. Assim, o apoio ambiental saudável “é uma posição de interdependência em que a pessoa é apoiada em sua situação” (JOYCE; SILLS, 2016, p. 111), encontrando os recursos necessários para que mobilize sua própria função ego, permitindo-lhe realizar escolhas conscientes e assumir os riscos do seu crescimento. Nesse cenário, o meio atua como um facilitador do autossuporte: ao oferecer segurança, o adulto emergente é encorajado a atravessar o ciclo de contato de forma fluida.

No entanto, o amadurecimento espontâneo pode ser prejudicado ao longo da vida devido às exigências do ambiente, que propicia ao indivíduo se tornar um produto daquilo que os outros esperam. Ou seja, um cenário de dependência marcado por baixa autonomia e autossuporte defasado. Dessa maneira, há uma busca para se tornar um modelo ideal, e não há o questionamento acerca de quem é, o que quer, e em que acredita. Dessa forma, se estabelece um conflito em que se tenta conciliar o que acredita que deveria ser e como se percebe sendo. Por isso, é preciso apurar quem ele realmente é, e o que almeja para sua vida (ANDRADE, 2014).

A saúde psíquica está intrinsecamente ligada à capacidade do sujeito de realizar ajustamentos criativos diante do meio, o que, consequentemente, amplia o autossuporte disponível para suas ações. Andrade (2024) afirma que o crescimento humano nada mais é do que a expansão das possibilidades existenciais, gerada a partir do contato efetivo do indivíduo consigo mesmo e com o ambiente que o cerca. Em contrapartida, a carência de suporte compromete a qualidade desse contato, podendo desencadear comportamentos disfuncionais e sentimentos como ansiedade, vergonha, insegurança, rigidez, timidez, baixa autoestima e dependência do outro.

Segundo Andrade (2014), transicionar do heterossuporte para o autossuporte propulsiona o receio de passar do conhecido para o desconhecido. Por conseguinte, o autossuporte deve alinhar além do autoconhecimento, a autoaceitação. Pois é inviável estabelecer um suporte adequado sem admitir suas capacidades, incapacidades, seus comportamentos e necessidades. Isto posto, o amadurecimento está atrelado à aproximação de si mesmo e suas possibilidades. A partir desse processo, o organismo minimiza as dependências e mobiliza seu potencial.

Portanto, para viver com autenticidade e coesão, é fundamental recuperar o indivíduo, identificando como está sendo e as possibilidades de ajustamento criativo. Considerando isto, quanto mais saudável o funcionamento, maior a facilidade de se ajustar criativamente ao contexto, e mais fortalecido é o autossuporte. Em síntese, é

## Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

buscada a liberdade que consiste em olhar para si, experimentar novas possibilidades existenciais sem estagnar em uma forma de existir determinada pelo outro (ANDRADE, 2014).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados indicam que a ausência de recursos para o ajustamento criativo pode resultar em prejuízos psicológicos, emocionais e sociais, manifestando-se em quadros de angústia e instabilidade. Nesse sentido, a Gestalt-terapia oferece um instrumental valioso para a prática clínica, ao deslocar o olhar do sintoma isolado para a qualidade do contato que o jovem estabelece com seu meio social, econômico e cultural. Reconhecer o autossuporte como uma habilidade a ser desenvolvida permite intervenções mais assertivas no acolhimento de jovens em sofrimento existencial.

Por fim, ressalta-se que o caráter bibliográfico desta pesquisa evidencia uma lacuna crítica: a predominância de referências internacionais em detrimento de uma produção nacional que considere as assimetrias do contexto brasileiro. Assim, as implicações deste trabalho apontam para a urgência de investigações empíricas que lancem luz sobre as particularidades regionais e socioeconômicas do "adulter" no Brasil, garantindo que as estratégias de cuidado em Psicologia sejam sensíveis às realidades desse público.

### REFERÊNCIAS

ALVIM, M. B. Awareness: experiência e saber da experiência. In: FRAZÃO, L. M. (Org.); FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. p. 13-30.

ANDRADE, C. C. Autossuporte e Heterossuporte. In: FRAZÃO, L. M. (Org.); FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. p. 147-162.

ARNETT, J. J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, v. 55, n. 5, p. 469–480, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>. Acesso em: 1 abr. 2025.

\_\_\_\_\_. Emerging Adulthood(s): the cultural psychology of a new life stage. In: JENSEN, L. A. (Org.). *Bridging cultural and developmental approaches to psychology: new synthesis in theory, research, and theory*. Oxford: Oxford University Press, 2011. p. 255-275. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/284653190>. Acesso em: 29 mai. 2025.

Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA  
AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

CARDELLA, B. H. P. Ajustamento criativo e hierarquia de valores ou necessidades. In: FRAZÃO, L. M. (Org.); FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. p. 104-130.

DUTRA-THOMÉ, L.; KOLLER, S. H. Emerging Adulthood in Brazilians of Differing Socioeconomic Status: transition to adulthood. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 24, n. 59, p. 313-322, 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/paideia/article/view/88989/91837>. Acesso em: 29 mai. 2025.

FELINTO, T. M. *et al.* Eventos de vida e Construção da Identidade na Adulterez Emergente. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 500-518, 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812020000200007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812020000200007). Acesso em: 02 jun. 2025.

JOYCE, P.; SILLS, C. Fortalecendo o apoio. In: JOYCE, P.; SILLS, C. *Técnicas em Gestalt: aconselhamento e psicoterapia*. Petrópolis: Vozes, 2016. p. 111-120.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MONTEIRO, S.; TAVARES, J.; PEREIRA, A. Adulterez emergente: na fronteira entre a adolescência e a adulterez. *Revista @mbienteeducação*, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 129-137, 2018. Disponível em: <https://publicacoes.unicid.edu.br/index.php/ambienteeducacao/article/view/545>. Acesso em: 29 mai. 2025.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. *Desenvolvimento humano*. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

PERLS, F. *Gestalt-terapia explicada*. 10. ed. São Paulo: Summus, 1977.

PONCIANO, E. L. T.; SEIDL-DE-MOURA, M. L. Narrativas sobre si mesmo e o futuro na adulterez emergente: critérios subjetivos e marcadores sociais. *Psicología para América Latina*, México, n. 29, p. 128-146, 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300009). Acesso em: 02 jun. 2025.

RODRIGUES, H. E. *Introdução à Gestalt-Terapia: conversando sobre os fundamentos da abordagem gestáltica*. 8. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

SALOMÃO, S.; FRAZÃO, L. M.; FUKUMITSU, K. O. Fronteiras de contato. In: FRAZÃO, L. M. (Org.); FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. p. 47-62.

Running head: ADULTEZ EMERGENTE: O DESENVOLVIMENTO DA  
AUTORRESPONSABILIDADE E DO AUTOSSUPORTE

SANTOS, B. T. C. *et al.* Ajustamento criativo no desenvolvimento do indivíduo numa visão gestáltica. *Revista de Trabalhos Acadêmicos - Universo*, Goiânia, v. 1, n. 2, p. 221-242, 2016. Disponível em:  
<http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=3502&path%5B%5D=2211>. Acesso em: 29 mai. 2025.

TÁVORA, C. B. Self e suas funções. *In*: FRAZÃO, L. M. (Org.); FUKUMITSU, K. O. (Org.). *Gestalt-terapia: conceitos fundamentais*. São Paulo: Summus, 2014. p. 63-87.

ZANELLA, L. C. H. *Metodologia de pesquisa*. 2. ed. Florianópolis: Departamento de Ciências da Administração/UFSC, 2013.