



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
ESPECIALIZAÇÃO EM LOGOTERAPIA E SAÚDE DA FAMÍLIA**

**MARIA GORETTI DUARTE COSTA**

**A ESPIRITUALIDADE COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA SAÚDE  
MENTAL E DA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM  
GRUPO DE MULHERES**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2023**

**MARIA GORETTI DUARTE COSTA**

**A ESPIRITUALIDADE COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA SAÚDE  
MENTAL E DA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM  
GRUPO DE MULHERES**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada ao Curso de Especialização em Logoterapia e Saúde da Família, do Centro de Estudos, Pesquisa e Extensão em Logoterapia e Imaginário, em parceria com a Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Logoterapia e Saúde da Família.

Área de concentração: Tratamento e Prevenção Psicológica

Linha de Pesquisa: Promoção da saúde e qualidade de vida

Orientador: Prof. Me. Hallyson Alves Bezerra

**CAMPINA GRANDE  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

C838e Costa, Maria Goretti Duarte.

A espiritualidade como ferramenta para melhoria da saúde mental e da qualidade de vida [manuscrito] : um relato de experiência com grupo de mulheres / Maria Goretti Duarte Costa. - 2023.

21 p. : il. colorido.

Digitado.

Monografia (Especialização em Logoterapia e Saúde da Família) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Me. Hallyson Alves Bezerra, Coordenação do Curso de Psicologia - CCBS. "

1. Espiritualidade. 2. Saúde mental. 3. Qualidade de vida.  
4. Grupo de mulheres. I. Título

21. ed. CDD 362.2

MARIA GORETTI DUARTE COSTA

A ESPIRITUALIDADE COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA SAÚDE  
MENTAL E DA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM  
GRUPO DE MULHERES

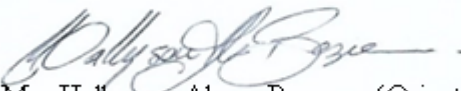
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Logoterapia e Saúde da Família, do Centro Paraibano de Estudos do Imaginário, em parceria com a Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Logoterapia e Saúde da Família.

Área de concentração: Tratamento e Prevenção Psicológica

Linha de pesquisa: Promoção à Saúde e Qualidade de Vida.


Aprovada em: 31/03/2023

BANCA EXAMINADORA



Prof. Me. Hallyson Alves Bezerra (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba

*Tatiana Oliveira de Carvalho*  
Profa. Ma. Tatiana Oliveira De Carvalho  
Universidade de Brasília



Profa. Ma. Bruna Soares Pires  
Faculdade Maurício de Nassau

Dedico este trabalho à minha mãe, **Antônia Duarte**, (*in memoriam*) e ao meu pai, **Marcos Raimundo**,(*in memoriam*). Através do amor entre eles, se tornou possível o meu existir.

## AGRADECIMENTOS

À Deus, fonte de amor incalculável.

A Viktor Emil Frankl, por todo o seu legado.

À Amarílis Marinho, pela amizade, pela mão estendida de modo especial nesse momento, pela disponibilidade, pelo apoio irrestrito, com certeza, sem ele teria sido bem mais difícil chegar até aqui. A você minha eterna gratidão.

À todas as mulheres do Grupo de Mulheres Plantando Vida Colhendo Dignidade, pela confiança, pela convivência ao longo desses anos e compartilharem suas histórias de vidas, me possibilitando a vivência de valores, a vocês meu muito obrigada.

As Irmãs Dominicanas da Apresentação e em especial, Ir. Cleide e Ir. Silvana pelo acolhimento de sempre e por todas as partilhas de saberes que tenho vivido junto a vocês.

As minhas irmãs, e aqui não irei citar o nome de todas porque são muitas, embora distantes fisicamente, sempre me apoiaram nas decisões e conquistas. Pela compreensão de quando não pude estar presente em alguns momentos de encontros familiares.

A Auxiliadora Dantas e a Ir. Ozanira de Almeida, Franciscana de Dillingen em nome de todas as minhas amigas, que contribuíram de maneira direta ou indiretamente e somaram comigo esforços para concretização de mais uma conquista existencial, minha gratidão.

Aos professores do Curso de Especialização da UEPB, em especial, ao professor Gilvan Melo, pelo incentivo e apoio desde o início ainda quando imaginei não ser possível realizar esse propósito.

*“Não, nada acontece sem passar por uma zona da sua espiritualidade, liberdade e de responsabilidade e ali ser enriquecido pela sua contribuição pessoal. Assim, pois, é o indivíduo que de maneira maravilhosa torna possível, ou levemente impede, que sejam realizadas missões e haja um pouco mais de humanidade no mundo (LUKAS, 2002, p. 99).*

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b> .....	7
<b>INTRODUÇÃO</b> .....	8
<b>2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA</b> .....	10
2.1 <i>Conceituando vulnerabilidade</i> .....	10
2.2 <i>O sentido da espiritualidade</i> .....	12
<b>3 MÉTODO</b> .....	13
3.1 <i>A experiência</i> .....	13
3.2 <i>Localizando o grupo de Mulheres</i> .....	13
3.3 <i>Caracterização do público-alvo</i> .....	14
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	16
<b>CONCLUSÕES</b> .....	20
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	21



## **A ESPIRITUALIDADE COMO FERRAMENTA PARA MELHORIA DA SAÚDE MENTAL E DA QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM GRUPO DE MULHERES**

Maria Goretti Duarte Costa<sup>1</sup>

### **RESUMO**

A experiência relatada neste trabalho trata-se da observação ativa e participante, das ações realizadas no Grupo de Mulheres Plantando Vida Colhendo Dignidade, em São José da Mata, distrito de Campina Grande, Paraíba. O objetivo deste trabalho foi verificar como a vivência da espiritualidade pode contribuir para a melhoria da saúde mental da qualidade de vida. Por meio de metodologia participativa, utilizando diferentes modalidades de expressões artísticas e encontros vivenciais, cujas atividades estiveram centradas na prática da espiritualidade, as participantes foram estimuladas a compartilhar suas histórias de vida e discutir temáticas voltadas para transcender a realidade de sofrimento. As intervenções realizadas grupo, focalizaram a tríade valorativa da Logoterapia: valores de criação, valores de experiência (ou vivência), valores de atitude. A vivência da espiritualidade no grupo estimulou a criatividade das participantes no sentido de encontrar maneiras, dentro da respectiva condição socioeconômica, de estimular o desenvolvimento da saúde e bem-estar, tendo sido, portanto, uma experiência exitosa, conforme relato das participantes.

**Palavras-chave:** Espiritualidade; Saúde mental; Qualidade de vida; Grupo de mulheres

### **THE SPIRITUALITY AS A TOOL TO IMPROVE MENTAL HEALTH AND QUALITY OF LIFE: AN EXPERIENCE REPORT WITH A GROUP OF WOMEN**

### **ABSTRACT**

The experience reported in this work is about the active and participant observation of the actions carried out in the Grupo de Mulheres Plantando Vida Colhendo Dignidade, in São José da Mata, district of Campina Grande, Paraíba. The objective of this work was to verify how the experience of spirituality can contribute to the improvement of mental health and quality of life. Through participatory methodology, using different modalities of artistic expressions and experiential meetings, whose activities were centered on the practice of spirituality, the participants were encouraged to share their life stories and discuss themes aimed at transcending the reality of suffering. The interventions carried out in the group focused on the value triad of Logotherapy: values of creation, values of experience (or experience), values of attitude. The experience of spirituality in the group stimulated the participants' creativity in the sense of finding ways, within their respective socioeconomic conditions, to stimulate the development of health and well-being, having been, therefore, a successful experience, according to the participants' reports.

**Keywords:** Spirituality; Mental health; Quality of life; Women group

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Especialização em Logoterapia e Saúde da Família do Centro Paraibano de Estudos do Imaginário – CEPESI e da Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.  
E-mail: [mgorettidc@gmail.com](mailto:mgorettidc@gmail.com)

## INTRODUÇÃO

A Logoterapia e Análise Existencial concentram-se no sentido da existência humana, bem como na busca desse sentido, que é considerado a força motivadora do ser humano, exclusivo, em cada indivíduo. A partir dessa tomada de consciência é que se pode investir na sua própria Vontade de Sentido. Essa abordagem, a terceira escola vienense de psicoterapia, foi criada por Viktor Emil Frankl (1905-1997), neuropsiquiatra austríaco, sobrevivente a quatro campos de concentração nazistas (espaços de trabalho forçado e extermínio, construídos no período da II Grande Guerra Mundial). Além da Logoterapia, as duas primeiras escolas são a Psicanálise, de Sigmund Freud e a Psicologia Individual, de Alfred Adler.

Segundo Frankl (2018, p.125), “O que acontece, porém, é que o ser humano é capaz de viver e até de morrer por seus ideais e valores”. O autor dá ênfase a uma visão de homem, a partir da Análise Existencial, onde compreende o ser humano em sua totalidade (corpo, psiquismo e espírito), ou seja, apesar de sua pluralidade, ele não percebe o homem fragmentado. Portanto, a dimensão chamada noética ou espiritual (*nous* vem do grego, “espírito”) é onde se situam fenômenos especificamente humanos.

A Logoterapia é estruturada em três concepções básicas: a Liberdade da Vontade, a Vontade de Sentido e o Sentido da Vida. É preciso perceber o que rege cada um dos princípios.

A Liberdade de Vontade é uma característica intrinsecamente humana; está ligada a capacidade de superar condicionamentos biopsicossociais, opondo-se ao pandeterminismo e envolve a capacidade de responder a vida assumindo com consciência e responsabilidade as suas escolhas. O princípio da Vontade de Sentido refere-se à busca contínua do ser humano por um sentido em sua vida. Na perspectiva frankliana, quando essa busca é frustrada, o ser humano pode cair num vazio existencial, e tornar-se um ser inautêntico, levando-o a situações de *conformismo*, que consiste em fazer apenas aquilo que as pessoas fazem, ou seja, aceitar as circunstâncias impostas sem questionamentos e de *totalitarismo* definido como fazer aquilo que os outros querem, o que corresponde a total obediência e falta de posicionamento (FRANKL, 2011,p.26).

Frankl ainda destaca que:

Ao contrário do animal, os instintos não dizem ao homem o que ele tem de fazer. E, ao contrário do homem de gerações atrás, a tradição não lhe diz mais o que ele deveria fazer. Frequentemente, mal sabe mais o homem o que ele, basicamente, deseja fazer. Ao invés disso, acaba por, simplesmente, reproduzir o que as outras

peças fazem (conformismo), ou fazer o que os outros querem que ele faça (totalitarismo) (FRANKL, 2011, p. 9).

Para Frankl (2018), a falta de sentido pode ocorrer através de conflitos entre impulso e instinto, o que pode provocar um estado de indiferença e tédio, trazendo como conseqüências as neuroses noogênicas. Essas neuroses são classificadas em: neuroses do desemprego – caracterizada pela apatia provocada pela falta de trabalho profissional evidenciando-se no plano sintomatológico; neurose dominical, que aparece com o desconsolo no rosto de alguns, quando tendo posto de lado a sua laboriosidade profissional se paralisa por certo lapso de tempo, cuja pobreza de sentido se manifesta. Já a neurose coletiva, se manifesta em cada época, de acordo com os respectivos contextos e os sintomas são os mais diversos, como: agressividade, depressão e dependência de drogas.

Contudo, a partir do início do processo de superação da neurose a vontade de sentido é realizada gerando efeitos colaterais positivos. O ser humano passa a investir na concretização de valores realizando algo, indo em direção ao outro, produzindo uma obra de arte, ou se comprometendo com uma causa. Desta forma pode-se dizer que a autotranscendência aconteceu, como observou Santos (2016).

Em relação ao Sentido da Vida, ele é único, pois difere de pessoa para pessoa, já que cada um exerce sua missão de acordo com suas possibilidades.

Uma vez que cada situação na vida constitui um desafio para a pessoa e lhe apresenta um problema para resolver, pode-se, a rigor, inverter a questão pelo sentido da vida. Em última análise, a pessoa não deveria perguntar qual o sentido da sua vida, mas antes deve reconhecer que é ela que está sendo indagada. Em suma, cada pessoa é questionada pela vida; e ela somente pode responder à vida respondendo por sua própria vida; à vida ela somente pode responder sendo responsável. Assim a Logoterapia vê na responsabilidade (*responsibleness*) a essência propriamente dita da existência humana. (FRANKL, 2018, p. 133-134)

Diante do que foi exposto até o momento, ressalta-se a importância de compreender a dinâmica e os aspectos fundantes da Logoterapia para que, diante do sofrimento peculiar de cada indivíduo, o sentido da vida possa ser encontrado a partir da dimensão noética, concretizando os valores atitudinais, vivenciais e criativos.

Os valores de atitude são aqueles que se expressam a partir da capacidade do homem de encontrar um sentido para o seu sofrimento, conseguindo transformar uma tragédia pessoal num triunfo, sendo, portanto, a faculdade mais humana do homem. Os valores vivenciais caracterizam-se pela sua gratuidade, isto é, são aqueles valores que o ser humano está capacitado para receber do mundo pelo seu contato com a natureza, através dos seus sentidos e pelo seu contato com os seus semelhantes, através do amor. Por fim, os valores criativos são os que se encarnam a partir da

capacidade do homem de dá ao mundo o seu modo de ser peculiar numa resposta concreta assim como outra forma de os realizar é através da expressão artística(GUBERMAN; SOTO,2006, p.90).

Para Frankl (2019), o existir, em sua condição implica em uma ação a cada instante e deve estar direcionado a encontrar um sentido para vida, através da realização de valores, pois ele é aquele que decide o que vai ser diante das situações que se apresentam e nos instantes seguintes. Segundo ele:

o homem, efetivamente assemelha-se a um escultor que trabalha com cinzel e martelo a pedra informe, de modo que a faz adquirir forma pouco a pouco. É como se o homem fosse modelando o material com o que o destino o brinde: ora criando, ora experimentando vivências ou sofrendo, o homem procura <<arrancar>>, valores da vida, <<a golpes>>, para transformar quando possível em valores criadores, vivenciais ou de atitude. (FRANKL, 2019, p.147)

Para concretização desses valores, o ser humano pode dedicar-se a uma causa, ou mesmo a uma pessoa amada e nessa condição, encontrar razões para viver. Independe de qual seja a situação até mesmo no sofrimento inevitável, visto que o sentido tem um valor de sobrevivência. O ser humano é aquele que decide quem ele será.

Nesta perspectiva, a experiência ora relatada abrangeu mulheres em situação de vulnerabilidade social, cuja autoestima, autoconfiança e fragilidades emocionais podem ter causado danos à saúde mental.

## **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### *2.1 Conceituando vulnerabilidade*

A condição socioeconômica do público alvo desta experiência é considerada vulnerável devido ao contexto onde se encontram. As integrantes do grupo sobrevivem em habitações precárias, com falta de saneamento, escassez de água potável, desemprego, subemprego, baixa escolaridade, sem a efetivação dos direitos básicos de saúde, educação, moradia, transporte, segurança, enfim, à seguridade social. Parte delas mora na zona rural. A fragilidade e insegurança resultante desta realidade, deixa-as mais expostas a situações de muitas dificuldades. Contudo, se faz necessário reportar ao conceito de vulnerabilidade.

O termo vulnerabilidade já assumiu várias conotações, entre estas, designando grupos ou indivíduos fragilizados, juridicamente ou politicamente, que necessitam de auxílio e proteção para a garantia de seus direitos como cidadãos. O vulnerável carrega,

nesse sentido, a idéia do mais fraco, ou seja, aquele que está em desvantagem quanto ao critério de distribuição (renda, serviços, qualidade de vida, educação e saúde) e que é alvo de políticas públicas específicas de auxílio e de busca de garantia de direitos.(SCOTT et al. 2018, p. 600-601, *apud*AYRES et al., 2009; FIGUEIREDO; NORONHA, 2008).

Portanto, vulnerabilidade social caracteriza a condição dos grupos de indivíduos que estão à margem da sociedade, ou seja, pessoas ou famílias que estão num quadro de exclusão social, principalmente, por fatores socioeconômicos. A origem do termo remete ao surgimento do Virus (HIV) /Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS), como afirma SCOTT et al. (2018):

O conceito de vulnerabilidade surgiu na década de 1980, como resposta à epidemia de Human Immunodeficiency Virus (HIV) /Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS), e referia-se às pessoas que apresentavam uma gama maior de fatores associados à ação patogênica do vírus. Percebe-se, assim, que esse conceito estava relacionado à saúde, resultante de um processo de interseções entre o ativismo suscitado pela epidemia do HIV/aids e o movimento dos direitos humanos.(SCOTT et al, 2018, p. 601-602)

Na condição de vulnerabilidade social a busca pelo sentido da vida muitas vezes ocorre ao mesmo tempo em que se batalha pelo crescimento social e espiritual. Encontrar o sentido da vida proporciona a disposição para desenvolver atitudes valorativas, sendo determinante para transcender o âmbito pessoal em direção ao bem-estar coletivo.

Também sobre as mulheres do grupo ao qual essa pesquisa se fundamenta, pesam os efeitos da cultura patriarcal, que lhes impõe a responsabilidade pelo cuidado da casa e da família assumindo muitas vezes uma tripla jornada de trabalho. Contudo, a participação no grupo é considerada por elas, um espaço onde as mesmas conseguem encontrar o sentido da vida e, conseqüentemente, responder as demandas que suas histórias de vida suscitam. A citação a seguir evidencia os desafios historicamente impostos a elas:

As mulheres também se preocupam demais com a família e seu bem-estar e carregam isso consigo o tempo todo no trabalho, aumentando problemas emocionais. Os homens desfrutam de todas as alegrias proporcionadas por uma família, mas não têm que trabalhar por ela no mesmo nível (QUEIROZ; BERTHO, 2020 p. 168).

A cultural patriarcal persiste por séculos, na maioria das sociedades. Essa realidade implica em diferenças de gênero. Para GUIBES (2001, p.114),o gênero é uma forma de estratificação social e as noções de masculinidade e feminilidade são construções culturais e sociais, que definem papéis e identidades específicas para os homens e as mulheres na sociedade. Afirma ainda que nas relações de gênero em quase todas as culturas não existe neutralidade. Os papéis sociais que são definidos por sexo influenciam nas oportunidades e nas

perspectivas de vida que homens e mulheres desempenham nas instituições sociais, da família ao Estado. Já FIORENZA (2009 p.129-130) define gênero da seguinte maneira:

Segundo o dicionário inglês Webster's Dictionary, "gênero" vem do latim gener-, espécie, nascimento, raça, classe, gênero. Refere-se 1) ao sexo e 2) a uma subclasse dentro de uma classe gramatical (como substantivo, pronome, adjetivo ou verbo) de uma língua, que é em parte arbitrária, mas em parte também baseada em características distinguíveis (tais como forma, posição social, maneira de existência ou sexo), e que determina a concordância com outras palavras e formas gramaticais e sua seleção. Em inglês e em português, gênero é um sistema classificatório dualista que distingue os sexos como macho e fêmea, masculino e feminino, homem e mulher.(FIORENZA, 2009, p. 129-130)

As mulheres, fonte de inspiração para este trabalho, são marcadas pelo peso das atribuições familiares. A figura masculina em alguns lares é ausente (mães solteiras e divorciadas) ou não tem participação efetiva no orçamento doméstico. Encontram-se em vulnerabilidade porque são pessoas que sobrevivem com baixa renda, vivem em comunidades periféricas, com insegurança alimentar, ausência de saneamento básico, segurança pública e habitam em sua grande maioria em moradias precárias. Outro aspecto considerado relevante dentro do contexto é que dependem de programas sociais para garantia da sua sobrevivência e da família, já que não tem empregos fixos. São domésticas, diaristas, faxineiras, com trabalhos esporádicos.

Entendemos que trabalhar com as mulheres da periferia se deve por ser um público em situação de vulnerabilidade social e que na maioria das vezes são as mais tarefas e não conseguem ter uma prática de autocuidado e manutenção da qualidade de vida. Com essa experiência, pretende-se contribuir para que haja uma sensibilização em relação ao autoconhecimento e a saúde mental e possibilitar que as mulheres tomem consciência da dimensão noética como elemento indispensável para a prática dos valores humanos em sua unicidade.

## *2.2 O sentido da espiritualidade*

Conforme observa XAUSA (2019, p.127), o ser humano é visto na Logoterapia como uma entidade bio-psico-espiritual e o espiritual vai além do religioso ou do supranatural, podendo ser chamado de noético. A autora aborda, ainda, que para Frankl, o plano biológico produz fenômenos somáticos, enquanto que o plano psíquico, produz fenômenos psíquicos; entretanto algumas coisas escapam destes planos como, por exemplo, a produção artística e a

experiência religiosa, que não se explicam no plano da psiquiatria. O noético ou espiritual é só encontrado numa dimensão superior e especificamente humana.

Outros autores também concebem a espiritualidade como uma dimensão presente em cada ser humano. Segundo Boff(2001, p. 21), a espiritualidade está ligada aquelas qualidades do espírito humano e se traduz por sentimentos como amor, compaixão, autocuidado, capacidade de diálogo e sensibilidade diante dos desafios impostos na vida. Para Guberman e Soto(2016, p. 30-33), um dos três elementos constitutivos da existência humana é a espiritualidade onde transcende o logos. Os outros dois elementos são a liberdade e a responsabilidade, que constituem fenômenos primários e irreduzíveis. É na Dimensão Espiritual que ocorre as manifestações do espírito que age para dentro e para fora. Para Herrera (2022, p. 279-280) na espiritualidade humana, não somente têm o seu lugar o intelecto e a razão, mas também e, de modo especial, a emoção os sentimentos sendo a capacidade de tomar de uma atitude diante de si mesma ou tomar distância da sua dimensão psicofísica o que constitui a pessoa espiritual.

Este trabalho consiste em um relato de experiências a partir de uma convivência comunitária. Durante todo o processo foram desenvolvidas atividades que contribuíram para o fortalecimento da espiritualidade a partir do compartilhamento das experiências de vida de cada participante do grupo. No decorrer deste, foi analisado a seguinte questão: como a vivência da espiritualidade pode contribuir para a melhoria da saúde mental e, conseqüentemente, a qualidade de vida?

### **3 MÉTODO**

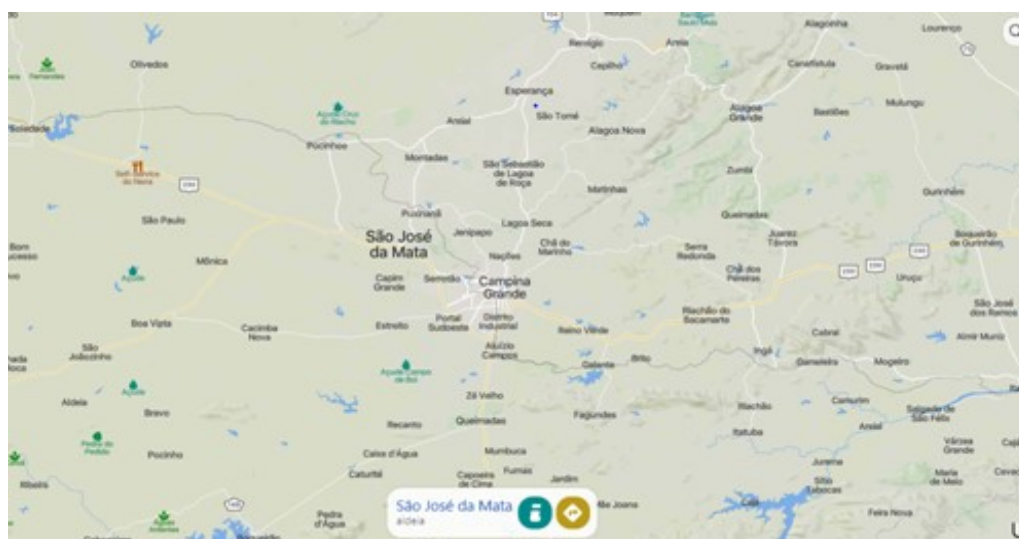
#### *3.1 A experiência*

A vivência aqui relatada corresponde a experiência de um grupo de mulheres que se reúnem semanalmente com o objetivo de compartilhar suas histórias de vida, trocar experiências e realizar iniciativas criativas conforme a demanda, em termos de artesanato, medicina caseira, hortas comunitárias, e participação em eventos, redes e movimentos ligados à agroecologia e direitos da mulher. A convivência entre as mulheres também visa o fortalecimento mútuo e a progressiva conquista da autonomia.

#### *3.2 Localizando o grupo de Mulheres*

São José da Mata, distrito situado no município de Campina Grande – Paraíba, tem uma população de aproximadamente 19 mil habitantes, sendo formado por dezoito comunidades rurais e três em área urbana, a maioria dessas comunidades são lideradas por mulheres. A situação social é de vulnerabilidade, devido a carência nos serviços de saúde, educação, falta de saneamento básico, falta de água potável para o consumo e ainda há um alto índice de desemprego. Como a maioria das famílias são camponesas, se mantem economicamente da agricultura familiar, de salários de aposentadorias e da renda de muitos jovens que precocemente são levados a abandonarem os estudos para trabalhar nas fábricas a fim de contribuir na renda familiar.

**Figura 1** – Mapa da localização do Distrito de São José da Mata.



Fonte: IBGE, 2023.

### 3.3 Caracterização do público-alvo

O Grupo “Plantando Vida Colhendo Dignidade” é composto por 25 mulheres com idades variando entre 30 e 74 anos. Trata-se de um grupo heterogêneo, já que as faixas etárias por si só, apresentam características de diferentes gerações. Conforme o percentual a seguir: entre 30 e 39 anos: 16%; entre 40 e 49 anos: 8%; de 50 a 59 anos: 16%; de 60 a 69 anos: 52 %; de 70 a 79 anos: 8%. Com relação ao estado civil o grupo apresenta o seguinte perfil: 44% são casadas; 32% são solteiras; 20% viúvas e 4% divorciadas. Das participantes 36% são mães de 1 a 3 filhos; 20% de 4 a 6 filhos; 32% tem 1 filho; 12% não tem filhos. Do total de participantes que têm filhos 13,6% são mães solteiras. Com condição socioeconômica precária a maioria destas mulheres são chefes de família sendo responsáveis pela educação dos filhos e



manutenção da casa exercendo as ocupações de domésticas, diaristas, faxineiras, ambulantes e outras, cuja renda é baixa e irregular necessitando do auxílio de programas sociais do governo. Parte delas não dispõe de seguridade social.

As participantes trabalham artesanalmente na produção de sabão com óleo reciclado, xaropes, óleos medicinais e chás, como também repelente natural que são comercializados na própria comunidade, como fonte de renda para as mesmas. Outra atividade é o cultivo de hortaliças em uma horta comunitária. As mulheres preparam a terra, semeiam, cuidam e colhem os produtos, em colaboração e divisão das tarefas. O grupo se reúne semanalmente nas quartas feiras. Cada encontro vivencial tem a duração de duas horas. As participantes também se reúnem em diferentes equipes para realização das atividades de geração de renda noutros dias e horários.

Outro aspecto do grupo é que o mesmo se constitui por pessoas que integram pastorais da igreja católica. Surgiu, a partir da proposta de uma Congregação de Religiosas, Dominicanas da Apresentação, que realizam um trabalho social na área há 25 anos. Neste contexto são desenvolvidas ações que contribuem para o cultivo da espiritualidade, da religiosidade, do resgate a dignidade, do sentido e do valor da vida, preservando o cuidado com a saúde e o bem-estar, como também possibilitando vivências que despertam para o autocuidado e a cidadania das integrantes.

Enquanto agente social, nossa atuação no grupo se deu inicialmente a partir de uma contribuição, no sentido de oferecer práticas de yoga e meditação para as mulheres. Esta experiência fez-se revelar o grau de sofrimento emocional e psíquico das participantes (quadro de ansiedade, transtorno do pânico, depressão entre outros), bem como a necessidade de ajuda em prol da saúde mental das participantes. Posteriormente, com a qualificação profissional na área da saúde mental, este suporte pode ser efetivado. Essa ajuda foi sendo implementada por meio de encontros vivenciais e reflexivos com viés centrados nos valores humanos.

O trabalho foi desenvolvido num período de doze meses a partir de encontros semanais com pauta previamente planejadas. Nestes encontros foram realizadas rodas de conversa e de meditação, pinturas e desenhos, dinâmicas de grupo e técnicas de relaxamento para compartilhar as histórias de vida e favorecer a reflexão em torno das situações de sofrimento apresentadas. Concomitantemente, nestas ocasiões, eram introduzidas, através das intervenções no grupo, ações que convergiam com os fundamentos da abordagem logoterapêutica, como meio para fortalecer a condição psíquica e emocional das participantes.

Nesta perspectiva, foram realizados diversos encontros. Inicialmente, trabalhou-se a sensibilização e a confiança entre as integrantes. No decorrer das vivências e à medida que as situações de sofrimentos trazidas pelas histórias de vidas compartilhadas eram identificadas, foram introduzidas nas intervenções a tríade dos valores da logoterapia, que são: Valores de criação, criando um trabalho ou praticando um ato; Valores de experiência (ou vivência), experimentando algo ou encontrando alguém; e Valores de atitude, pela decisão que tomamos perante o sofrimento inevitável Santos (2016) e dando ênfase aos valores acessando a busca do sentido do momento para cada uma. As vivências foram proporcionando às participantes um processo de autoconhecimento, propiciando o reconhecimento da espiritualidade, tornando-as capazes de concretizar a prática de valores identificando o sentido da vida para enfrentar o sofrimento e transcender as condições psicofísicas.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

A experiência com o Grupo de Mulheres Plantando Vida Colhendo Dignidade ocorreu durante o ano de 2019, a partir do contexto das participantes: mulheres, em sua maioria trabalhadoras exercendo ocupações informais, para garantir a sobrevivência e da sua família, vítimas da desigualdade de gênero que permeiam as relações, inclusive, no mundo do trabalho. A partir das suas falas, durante os encontros, foram constatadas as situações de violência, ansiedade, pânico, depressão entre outros indícios de adoecimento psíquico e emocional. Esta constatação levou a decisão de desenvolver atividades centradas nos princípios da logoterapia. Levando em consideração o que aborda Lukas (2002):

A logoterapia é abrangente, pois se dirige tanto a pessoas sadias, como a pessoas doentes, a jovens e velhos, a indivíduos nas mais diferentes situações de vida. Sua pretensão é muito simples: quer preparar o caminho para uma vida plena de sentido. Inclui aspectos filosóficos, médicos, pedagógicos, psicoterapêuticos, psiquiátricos, espirituais e outros. Mas caracteriza-se melhor como ele falante entre todas essas peças do quebra-cabeças das ciências humanas, como uma síntese verdadeiramente integradora do homem e da sua missão no mundo. (LUKAS, 2002, p.8)

O processo realizado pelo grupo, apresentado neste trabalho, constou de diversas atividades nas quais a importância da busca pelo sentido foi central. Foram trabalhados conteúdos como: autoestima, direitos, liberdade e responsabilidade e valores. Também aplicadas técnicas de pinturas para expressão das emoções e sentimentos. Assim sendo as reflexões foram estimuladas a partir dos elementos trazidos pelas participantes e suas demandas. Por outro lado, as intervenções foram cuidadosamente realizadas no sentido de

responder tais desafios com os propósitos da Logoterapia para a manutenção da saúde e integração enquanto pessoa em ação no mundo.

Dentre as atividades desenvolvidas com as mulheres as de expressão artística foram as mais participativas. No decorrer dos encontros foram aplicadas técnicas utilizando pintura, desenho, danças, movimentos corporais e musicalização para desenvolver o autodistanciamento.

As vivências tiveram como principal momento as rodas de conversa. Nestas, muitas histórias de vida foram compartilhadas demandando uma atenção especial e o acolhimento do grupo. Percebeu-se que estiveram presentes nesses depoimentos os elementos da tríade trágica da logoterapia, que correspondem a dor, a culpa e a finitude. Conforme Frankl (2011, p. 94) *“não há um único ser humano que possa dizer que jamais sofreu, que jamais falhou e que não morrerá”*.

Às discussões que se seguiram nas rodas de conversa, a partir das falas, foram seguidas, posteriormente, por um momento de expressão artística, o qual foi muito apreciado pelas participantes. O momento de pintura, foi realizado com técnicas simples: o material foi disponibilizado e as mulheres puderam expressar livremente o que sentiram. Percebemos a satisfação delas ao manusear o material e misturar as cores. Na medida em que se familiarizaram com o uso das tintas foram deixando transparecer a sensibilidade, o estado emocional e a criatividade.

Outra atividade, que proporcionou descontração e relaxamento foi a dança. A cada momento vivencial em que se trabalhou o corpo e movimento, se utilizou a musicalização e o uso de instrumentos regionais presentes na cultura local, como maneira de proporcionar a livre expressão das mulheres. A expressão corporal favoreceu a manifestação dos sentimentos e do sofrimento que as participantes carregavam sobre si produzindo bem-estar e expansão da comunicação. Assim sendo, a arte é uma das possibilidades de superar as neuroses do ser humano, visto que a partir dela a dimensão espiritual pode ser acessada para autotranscender.

O envolvimento das mulheres com a arte ficou evidenciado nas suas produções por meio da pintura, do desenho, da dança e da música. As atividades de expressão artística tiveram o objetivo de proporcionar às participantes tanto o autodistanciamento da sua realidade interior, quer sejam a culpa, a dor e a morte, como a autotranscedência, necessários para o processo do cuidado com a saúde mental.

Segundo Frankl (2008, p. 135), a autotranscendência consiste no “*fato de que o ser humano sempre aponta e se dirige para algo ou alguém diferente de si mesmo — seja um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar*”, enquanto que o autodistanciamento, conforme Guberman e Soto (2016, p. 16), “*é a liberdade do homem para tomar distância a respeito de si mesmo enquanto organismo psicofísico, escolhendo uma atitude perante os seus condicionamentos*”.

Para Frankl (2011, p.144), a capacidade de autotranscendência e a de autodistanciamento são fenômenos especificamente humanos constituindo o ponto de mobilização das técnicas logoterapêuticas da de-reflexão e da intenção paradoxal. Vale salientar que os momentos de expressão artística, durante os encontros vivenciais, se constituíram em oportunidades que possibilitaram às participantes experimentar um relativo distanciamento de suas angústias, o que favoreceu um melhor entendimento de seus sofrimentos. A partir da autocompreensão passaram a se comunicar com mais fluidez nas rodas de conversas sobre suas angústias. A socialização das histórias de vida de cada uma, em conexão com os relatos dos possíveis sinais para busca de sentido apresentados nas falas, favoreceu mutuamente com relação ao despertar quanto ao sentido para suas vidas.

A observação ativa dos encontros vivenciais apresentou resultados considerados satisfatórios. Estes foram espaços estimuladores de troca de experiências e escuta. As integrantes puderam sair do automatismo cotidiano e experimentar momentos de introspecção e reflexão a respeito da sua condição humana do momento. A partir disso, foi evidenciado mudança de comportamento significativa, nos aspectos: tranquilidade, comunicação, empatia, engajamento e tomada de decisão perante a vida.

A vivência da espiritualidade no grupo estimulou a criatividade das participantes no sentido de encontrar maneiras, dentro da respectiva condição socioeconômica, de trabalhar sua saúde e bem-estar. Por exemplo, prática de caminhada, prática de meditação, confecção de artesanatos, inserção em ações voluntárias da comunidade e participação em atividades de lazer promovidas pelo grupo. As dinâmicas desenvolvidas no decorrer do processo eram selecionadas conforme o tema em discussão, com enfoques para a tríade valorativa Frankliana e incluíam aspectos que favoreciam as vivências celebrativas. Os depoimentos transcritos a seguir demonstram a eficácia da espiritualidade para a manutenção da qualidade de vida das mulheres, como também apresentam uma sintonia com os pilares da logoterapia:

*“Quando comecei a participar dos encontros estava sem ânimo para nada, depois de várias rodas de conversas, comecei a pensar sobre o que fazia sentido para minha vida. Agora consigo ter alegria novamente” (F.P 58 anos).*

A fala acima corrobora com um dos conceitos fundamentais da logoterapia. Frankl (2018, p.124) afirma que a busca de sentido na vida da pessoa é a principal força motivadora do ser humano.

*“Agora consegui entender que meu envolvimento nas atividades da comunidade me ajuda a me sentir mais tranquila” (E.M. 65 anos).*

*“A participação nas atividades do grupo me ajuda a ter mais amor pelo próximo e olhar mais para o que eu posso realizar onde estou” (M. L 53 anos).*

As participantes expressam em suas falas o pensamento frankliano de que “apenas quando o homem preenche um sentido lá fora, no mundo, é que ele realizará a si mesmo. Se ele decide por realizar a si mesmo, em vez de preencher um sentido, a autorrealização perde, imediatamente sua razão de ser” (FRANKL, 2011 p. 53).

*“Consigo controlar mais a ansiedade, depois que comecei a caminhar e respirar pausadamente, prestando atenção a respiração. Hoje sinto que faz um bem enorme. Meus pensamentos estão menos atrapalhados” (R. A 45 anos).*

No decorrer dos encontros foi possível perceber que algumas mulheres sofriam com o transtorno de ansiedade, conforme o depoimento acima. Contudo, as vivências com intervenções a luz da logoterapia contribuíram para a tomada de consciência de seus sofrimentos. Frankl (2018) pontua que:

o ser humano não é completamente condicionado e determinado; ele mesmo determina se cede aos condicionantes ou se lhes resiste. Isto é, o ser humano é autodeterminante, em última análise. Ele não simplesmente existe, mas sempre decide qual será sua existência, o que ele se tornará no momento seguinte.(p.153)

*“A convivência com o grupo me trouxe consciência de que os valores humanos são necessários para minha vida. Entendi que realizar algo em prol do próximo faz bem a gente” (A.C 36 anos).*

Nas falas acima, as mulheres manifestaram desconfortos, sofrimento, dificuldades, falta de entusiasmo e perspectivas diante das condições de vida em que se encontravam. Contudo, estes aspectos paulatinamente foram evoluindo para o autoconhecimento e a tomada de consciência da necessidade de viver o aqui e o agora. O exercício da espiritualidade vivenciado nos encontros contribuiu, como afirmou Boff (2001) para fortalecer as energias

vitais em detrimento da falta de percepção do sentido da vida. Também vale salientar o papel educativo desta experiência e sua amplitude, pois 64% das participantes são avós, e a experiência vivida trouxe um novo olhar para as possibilidades dentro da realidade bem como a descoberta de sentido para a vida, o que poderá contribuir para a melhoria do ambiente familiar e, conseqüente, influenciar a saúde mental das crianças e adolescentes da comunidade, já que as avós assumem responsabilidades na educação dos netos.

A logoterapia introduziu algo distintamente pedagógico educacional na psicoterapia. A logoterapia ajuda as pessoas a escreverem a história da sua vida. A escreverem-na como tentativa bem-sucedida de encontrar sentido nesta vida ou aceita-la sob o aspecto de um sentido incondicional (LUKAS, 2002, p. 115).

O sentimento de alegria e satisfação criado entre as participantes durante os encontros com o grupo, comunicou às demais mulheres da comunidade o exemplo de resiliência dando um novo sentido e significado para suas vidas.

## **CONCLUSÕES**

As vivências com as mulheres revelaram que a dimensão espiritual no ser humano, transcende ao psicofísico ampliando os horizontes sobre a vida, o amor a si mesmo, ao próximo e a natureza. Concluída a experiência com o Grupo Plantando Vida Colhendo Dignidade, constatou-se, através dos depoimentos, que a metodologia aplicada, visando o cultivo da espiritualidade, proporcionou algumas experiências positivas, de acordo com a devolutiva recebida pelas participantes.

Observamos que o processo de vivência da espiritualidade e o fortalecimento dos vínculos afetivos contribuem, significativamente, para a superação da condição de sofrimento em que se encontravam parte das integrantes, e o conseqüente comprometimento destas, em prol do bem-estar pessoal e da vivência de valores na perspectiva frankliana.

Esperamos, através desta experiência, ter contribuído para o conhecimento acerca da relação entre a espiritualidade e o sentido da vida, a partir das contribuições da Logoterapia e a sua aplicabilidade na vida das pessoas, possibilitando-lhes saúde, bem-estar e qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BOFF, Leonardo. **Espiritualidade: um caminho de transformação**, Rio de Janeiro: Sextante, 2001.

FRANKL, Viktor Emil. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**/Trad. Walter Schlupp. Petrópolis: Vozes, 2018.

\_\_\_\_\_. **A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia**. São Paulo: Paulus, 2011.

\_\_\_\_\_. **Psicoterapia e sentido da vida Fundamentos da Logoterapia e Análise Existencial**. Trad. Maia de Castro. 7ª edição. São Paulo: Quadrante, 2019.

FIORINZA, Elisabeth Schüssler. **Caminhos de sabedoria: Uma introdução à interpretação Bíblica Feminista**. São Bernardo do Campo: Nhanduti Editora, 2009,

LUKAS, Elisabeth. **Psicologia Espiritual: Fontes de uma vida plena de sentido**. Trad. Edwino Royer. São Paulo: Paulus, 2002.

SANTOS, Moises Barros dos. Logoterapia: compreendendo a teoria através do mapa de conceitos. **Arquivos Brasileiros de Psicologia**: Rio de Janeiro, v. 68, n. 2, p. 128-142, 2016.

QUEIROZ, Nana; BERTHO Helena. **Você já é Feminista**. 2.a ed. São Paulo: Polen, 2020.

GUBERMAN, Marta; SOTO, Eugênio Pérez. **Dicionário de Logoterapia**. Lisboa: Editora Paulus, 2016.

SCOTT, Juliano Beck et al. O conceito de vulnerabilidade social no âmbito da Psicologia no Brasil: Uma Revisão Sistemática da Literatura. **Psicologia em Revista**: Belo Horizonte, v. 24, n. 2, p. 600-615, 2018.

ROSA, Karina Rodrigues Matavelli et al. Gênero, Intersubjetividade e Saúde. **Pesquisa práticas Psicossociais** [online], vol.14, n.2, p.1-11, 2019.