Sentido da Vida na Pandemia de COVID-19 e Suas Implicações na Clínica: Uma Análise a Partir da Logoterapia e Análise Existencial.

Karyna Saul de Oliveira Jatene[1] e Rosinei Camargo Pontes Oliveira[2]

[1]karynajatene@yahoo.com.br

[2]rose_cpo@hotmail.com

Resumo

Neste trabalho, propomo-nos apresentar a contribuição do pressuposto logoterapêutico do sentido da vida durante a pandemia da COVID-19, auxiliando as pessoas que procuraram a clínica da psicoterapia nesse contexto de sofrimento. A pergunta-problema que surgiu, foi: A descoberta do sentido da vida pode auxiliar no enfrentamento da Covid-19? Para isso, discorremos sobre a pandemia da *Coronavirus Disease 2019*, as contribuições do sentido da vida durante a pandemia, como podemos realizar valores e encontrar sentido apesar do sofrimento humano mesmo em uma pandemia, e como a vivência do sentido pode preservar a saúde mental. O objetivo deste trabalho foi analisar o quanto a percepção do sentido da vida pode contribuir para a atuação clínica em psicoterapia, durante a pandemia da Covid-19. Foi realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa através da revisão narrativa de literatura para a coleta e análise de dados. A partir de nossos achados, o resultado obtido foi que o sentido da vida pode auxiliar as pessoas no enfrentamento da COVID-19, constituindo-se em um fundamento transformador e essencial da existência humana. Concluímos que esta é uma temática cujas pesquisas necessitam ser ampliadas e aprimoradas devido à escassez de produção científica. Este trabalho possui o intuito de colaborar com novas perspectivas sociais e científicas, estimulando

pesquisas sobre o tema, além de contribuir para a instrumentalização de profissionais da área, pois representa um assunto de relevo para a prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: Sentido da Vida. Covid-19. Clínica. Logoterapia. Análise Existencial.

Abstract

In this work, we propose to present the contribution of the logotherapeutic assumption of the meaning of life during the COVID-19 pandemic, helping people who sought the psychotherapy clinic in this context of suffering. The problem question that arose was: Can the discovery of the meaning of life help in facing Covid-19? For this, we discuss the Coronavirus Disease 2019 pandemic, the contributions of the meaning of life during the pandemic, how we can realize values and find meaning despite human suffering even in a pandemic, and how the experience of meaning can preserve mental health. The objective of this study was to analyze how much the perception of the meaning of life can contribute to clinical practice in psychotherapy during the Covid-19 pandemic. A qualitative approach was carried out through narrative literature review for data collection and analysis. From our findings, the result obtained was that the meaning of life can help people to face COVID-19, constituting a transforming and essential foundation of human existence. We conclude that this is a topic whose research needs to be expanded and improved due to the scarcity of scientific production. This work aims to collaborate with new social and scientific perspectives, stimulating research on the subject, in addition to contributing to the instrumentalization of professionals in the area, as it represents a relevant issue for prevention and health promotion.

Keywords: Sense of life. Covid-19. Clinic. Logotherapy. Existential Analysis.

Introdução

Em dezembro de 2019 foi reportada na China a doença causada pelo novo coronavírus *Coronavirus Disease 2019* (COVID-19), que se espalhou por vários países deixando milhões de pessoas infectadas e mortas, sendo caracterizada como uma pandemia em 11 de março de 2020 pela Organização Mundial de Saúde (Crepaldi et al., 2020).

A elevada taxa de contágio do SARS-CoV-2 gerou várias medidas como o fechamento de espaços coletivos, restrições a viagens, isolamento e distanciamento social a fim de conter a rápida propagação da doença, causando grandes impactos socioeconômicos e na saúde mental da população (Crepaldi et al., 2020).

O alto número de mortes levou diversos governos a anunciarem situação de emergência, estado de calamidade e medidas administrativas atípicas para o serviço funerário, havendo necessidade de abreviação ou interrupção de rituais tradicionais celebrados para homenagear os mortos e confortar os enlutados, o que suscitou, em vários casos, dificuldades na concretização das perdas, favorecendo em algumas situações o luto complicado (Cardoso et al., 2020).

Os motivos supramencionados nos levaram a escrever este artigo, pois no início da pandemia não sabíamos como agir em relação ao manejo e às intervenções na clínica psicoterápica, tampouco sobre os cuidados inerentes às situações da morte e do morrer, havendo pouca informação no âmbito científico, profissional, filosófico, cultural, existencial, psicológico, religioso e pessoal, evidenciados pela escassez de produção científica sobre essa temática.

Para a fundamentação desta pesquisa recorremos ao aporte teórico conceitual da Logoterapia e Análise Existencial, Escola de psicoterapia fundada por Viktor Emil Frankl (1905-1997), psiquiatra e neurologista austríaco de origem judaica, sobrevivente a quatro campos de concentração - Theresienstadt, Auschwitz, Kaufering III e Turkhein (Pereira, 2021).

A Logoterapia é uma escola de caráter fenomenológico, existencial e humanista, também conhecida como a "terceira escola Vienense de psicoterapia" ou como a "psicologia do sentido da vida", antecedida pela Psicanálise de Sigmund Freud e pela Psicologia Individual de Adolph Adler (Pereira, 2013).

A visão de mundo que integra o pensamento Frankliano tem como conceito chave o sentido da vida, que constitui o terceiro pressuposto fundamental da Logoterapia, além da liberdade da vontade e da vontade de sentido, formando elos que mutuamente se relacionam (Pereira, 2021).

A antropologia Frankliana consiste na ideia central de que "o homem possui uma dimensão existencial (especificamente humana) que o distingue dos outros seres vivos e para o qual não se transferem as ocorrências da esfera biopsíquica. Frankl denominou-a *dimensão espiritual* ou *noética* (da palavra grega *nous*, "espírito")" (Lukas, 2005, p. 146).

O objetivo geral deste trabalho é analisar e compreender a vivência do período da pandemia da Covid-19 e suas implicações na clínica, a partir da Logoterapia e Análise Existencial. O problema proposto para esta pesquisa foi: A descoberta do sentido da vida pode auxiliar no enfrentamento da Covid-19? Os objetivos específicos são: analisar as contribuições do sentido da vida durante a pandemia da Covid-19 na clínica; refletir como podemos realizar valores apesar do sofrimento humano em uma pandemia e apresentar como a vivência do sentido pode preservar a saúde mental.

Para obter os resultados e respostas acerca da problematização apresentada neste artigo, foi realizada uma revisão narrativa de literatura para a coleta de dados com base em livros e artigos publicados em periódicos científicos em língua portuguesa que tratassem do tema em questão, utilizando descritores como "*sentido da vida*", "COVID-19", "clínica" "*logoterapia*",

"*análise existencial*". Esse processo ocorreu em diferentes dias entre os meses de março, abril, maio, junho e julho de 2022.

Este trabalho possui o intuito de contribuir com novas perspectivas científicas e sociais, incentivando estudos sobre o tema, além de concorrer para a instrumentalização de profissionais da área, pois representa um assunto de relevância para a prevenção e promoção da saúde.

A Pandemia da COVID-19

Em 2019, na cidade de Wuhan, capital da província da China Central foi detectada uma "síndrome respiratória ocasionada pelo novo Coronavírus, chamada de COVID-19", atingindo várias pessoas, cujas situações mais difíceis acarretavam "insuficiência respiratória aguda que requeria cuidados hospitalares intensivos, incluindo o uso de ventilação mecânica" (Faro et al, 2020).

No Brasil, "a terceira semana de abril de 2020, apresentou mais de 1.500 mortes e taxa de mortalidade em torno de 5,5%" de acordo com o Ministério da Saúde, com elevado grau de subnotificações devido o sistema de saúde ainda estar se reestruturando para comportar o maior número possível de doentes e da baixa quantidade de testes realizados na população até então (Faro et al, 2020).

Em situações de desastres inesperados, como os que estávamos vivendo, os cuidados em saúde mental devem ser tão primordiais quanto os cuidados primários de saúde, pois os sistemas de saúde dos países entram em colapso, os profissionais de saúde ficam exaustos com as longas horas de trabalho e o distanciamento social impacta consideravelmente a saúde mental da população (Faro et al, 2020).

Embora nem todos os problemas psicossociais apresentados em uma pandemia possam ser qualificados como doenças, pois são reações normais diante de uma situação anormal, os

fatores que influenciam o impacto psicossocial estão relacionados ao grau de vulnerabilidade em que a pessoa se encontra e a magnitude da epidemia (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

Na pandemia Covid-19 as reações mais frequentes eram: medo de adoecer, de morrer, de perder pessoas queridas, de perder o trabalho, as dificuldades com a subsistência, de transmitir o vírus a outras pessoas, ser excluído socialmente por estar associado à doença, ser separado de entes amados devido ao regime de quarentena, alterações no sono, no apetite, aumento de conflitos interpessoais, inclusive, de violência doméstica (Fundação Oswaldo Cruz, 2020).

Nos casos de isolamento havia a possibilidade de crescimento de sentimentos de irritabilidade, angústia, tristeza, tédio, solidão e desamparo (Fundação Oswaldo Cruz, 2020), bem como de transtornos de ansiedade, depressão e de aumento do comportamento suicida (Faro et al, 2020).

Ante o panorama supramencionado, começamos a utilizar, em nossos atendimentos na clínica, o conceito sobre o sentido da vida, pilar sobre o qual se alicerça a visão de mundo subjacente à Logoterapia, como tema de reflexão para os pacientes e como uma forma de cuidado à saúde mental para auxiliar no enfrentamento da COVID-19, pois sabemos que quando uma pessoa vem a óbito, o que aconteceu com milhares de indivíduos, há a possibilidade de todo um grupo no seu entorno sofrer com a perda.

Em função das recomendações de distanciamento social ou isolamento domiciliar, fizemos uso do atendimento remoto das sessões via internet, para oferecer suporte psicossocial durante a pandemia, seguindo o código de ética e a Resolução nº 011/2018 do CFP, que regulamenta a prestação de serviços psicológicos por meio de tecnologias da informação e da comunicação (Conselho Federal de Psicologia, 2018).

As Contribuições da Noção de Sentido da Vida para a Pandemia da COVID-19 na Clínica

Mediante as restrições impostas como medidas de contenção da propagação da Covid-19, simples atos, como ter contato com familiares, praticar esportes coletivos, abraçar e viajar já não eram mais possíveis naquele primeiro momento, o que levou em alguns casos a ocorrência ou agravamento de transtornos mentais, com sinais de estresse, depressão, ansiedade e distúrbio do sono (Oda & Leite, 2020). A falta dessa liberdade, em razão do isolamento social acabou por afetar a saúde mental de muitas pessoas.

Para Viktor Emil Frankl (2017) a motivação primária do ser humano é a vontade de sentido e essa busca ocorre tanto em situações positivas da vida quanto em circunstâncias trágicas da existência. Mesmo em situações sem esperança, como as que ele vivenciou nos campos de concentração, e de fatalidades que não podem ser alteradas, como a pandemia de Coronavírus, é possível encontrar sentido na vida.

Para uma melhor compreensão sobre o tema do sentido da vida é necessário apresentar alguns conceitos fundamentais da LAE (Logoterapia e Análise Existencial), como: liberdade da vontade, vontade de sentido e sentido da vida (Frankl, 2011).

A liberdade da vontade é a capacidade humana de se opor diante de condicionantes biopsicossociais. A LAE se opõe a muitas correntes psicológicas que tolhem a responsabilidade e a liberdade humana, pois não é pandeterminista, isto é, ressalta que as condições não determinam o homem, o homem é que determina se se rende a elas ou se as enfrenta e nem é reducionista, que vê o "homem como mero resultado de processos de condicionamento" (Frankl, 2011, p. 29).

Sendo assim, a Logoterapia "procura criar no paciente uma consciência plena de sua própria responsabilidade; por isso precisa deixar que ele opte pelo o que, perante o que ou quem ele se julga responsável" (Frankl, 2017, p. 134).

Em hipótese alguma cabe ao profissional da Logoterapia impor julgamentos de valor aos seus pacientes, pois são eles próprios que devem decidir ou interpretar as tarefas de suas vidas assumindo a responsabilidade perante a sociedade e quanto à sua própria consciência (Frankl, 2017).

Quanto à vontade de sentido, está relacionada a essa busca constante do ser humano pelo sentido da vida. Frankl (2011) refuta a concepção defendida por Freud e Adler, sobre vontade de prazer, vontade de poder e grande parte dos saberes atuais que dizem que o homem está sujeito às contingências e aos determinantes, ou seja, as teorias motivacionais que veem o ser humano como um ser que fundamentalmente "reage a estímulos" ou que se rende aos impulsos, e não levam em consideração que o homem é livre para tomar um posicionamento diante de quaisquer condições que se apresente a ele.

A Logoterapia se difere de outras abordagens pela sua visão de homem que é tridimensional, o físico, o psicológico e o noético (espiritual). Outros dois pontos importantes para essa abordagem é que o ser humano possui características antropológicas, como o autodistanciamento e a autotranscedência (Frankl, 2011).

O homem só se torna homem quando se esquece de si e se volta para o outro ou para algo, ou seja, em dedicação a um serviço, a uma causa ou no amor a outra pessoa. Essa abertura para ir além de si mesmo é denominada autotranscendência. (Frankl, 2019).

Já o autodistanciamento é a capacidade de distanciar-se de si, ou seja, o homem é livre para tomar uma atitude frente aos obstáculos. Um recurso de autodistanciamento citado por Frankl é o humor, que permite ao homem uma nova reconfiguração da realidade imposta (Freitas, 2017).

A força motriz do ser humano é a vontade de sentido, deste modo, a questão do sentido é própria do ser humano, sendo diferente para cada pessoa e variável conforme cada situação. A Logoterapia é a psicoterapia centrada no sentido, sendo assim, é dever do logoterapeuta, "confrontar o paciente com o sentido de sua vida e o reorientar para o mesmo. E torná-lo consciente desse sentido pode contribuir em muito para sua capacidade de superar a neurose" (Frankl, 2017, p. 124).

Há três possibilidades de se encontrar o sentido, através dos valores a realizar. O primeiro pode ser por meio da dedicação a uma tarefa ou a alguém, o que se oferece ao mundo (valores de criação). O segundo são os valores de experiências, experimentando algo ou encontrando alguém, ou seja, o que se recebe do mundo. E por último os valores de atitude, pela atitude tomada frente ao sofrimento inevitável (Frankl, 2019).

Embora a Logoterapia sustente que o ser humano é movido pela busca de sentido é possível que o homem esteja frustrado ante este significado. Frankl (2011) denomina esta frustração como vazio existencial e sua manifestação pode ser observada por meio do tédio, falta de interesse e, também indiferença, o que pode resultar em transtornos psicossociais como: drogadição, agressão e depressão/suicídio, fenômenos presentes na sociedade contemporânea.

O vazio existencial não é em si uma doença, mas pode gerar uma neurose noogênica, que se origina na dimensão noológica, derivado de um conflito existencial. É possível que o vácuo existencial ou a falta de sentido estejam mascarados em diferentes tipos de compensação como: adicção, violência e depressão (Freitas, 2017).

Até 2021 a Covid-19, ceifou a vida de mais de 600.000 brasileiros. Além dos enlutados também há uma multidão de sequelados com sintomas pós- Covid e as queixas como síndrome

do pânico, quadros depressivos e de ansiedade aumentaram na Clínica psicoterápica (Estrela et al., 2021).

Assim sendo, ante a calamidade que estávamos vivendo, utilizamos nos nossos atendimentos na clínica uma terapêutica baseada nas lições deixadas por Frankl (2011) sobre o sentido da vida, privilegiando a relação humana terapeuta e paciente, como um "encontro pessoal e existencial" (p.14), pois o que tem mais significância na terapia não são as técnicas sob pena de "bloquear seus possíveis efeitos terapêuticos" (p.15).

Como Podemos Realizar Valores Apesar do Sofrimento Humano em Uma Pandemia

O pai da Logoterapia reconhece que o sofrer é próprio da nossa existência e nos ensina após ter sobrevivido a quatro campos de concentração que "o ser humano é capaz de encontrar e realizar sentido até mesmo numa situação desesperadora, sem saída" (Frankl, 2011, p. 96).

O sofrimento é um dos elementos da tríade trágica da existência humana, além da culpa e da morte. Segundo Frankl (2011, p. 94) "Não há um único ser humano que possa dizer que jamais sofreu, que jamais falhou e que não morrerá".

A pandemia trouxe mudanças significativas e a aplicação dos conceitos de Frankl, fizeram-se relevantes para mostrar que "também podemos encontrar sentido na vida quando nos confrontamos com uma situação sem esperança, quando enfrentamos uma fatalidade que não pode ser mudada" (Frankl, 2017, p. 136), pois o ser humano é um *homo patiens*, isto é, é aquele que pode encontrar sentido mesmo em situações de sofrimento.

A atitude que se tem diante de uma pandemia perpassa pela maneira como as pessoas se posicionarão diante das circunstâncias. O ser humano sempre terá a sua liberdade de escolha, conforme ressalta Frankl (2017, p. 7) ao afirmar que "a última liberdade humana é a capacidade de escolher a atitude pessoal que se assume diante de determinado conjunto de circunstâncias".

Apesar de reconhecer que o sofrer sempre estará presente, Frankl (2017) externa que o sofrimento não é de modo algum necessário para encontrar sentido, pois se ele for evitável, deve-se eliminar sua causa, seja ela psicológica, biológica ou social, pois sofrer sem necessidade é ser masoquista e não herói.

A maneira como a pandemia foi vivenciada pode variar entre as pessoas, considerando a singularidade, a irrepetibilidade e a unicidade do ser humano, tanto em sua essência quanto em sua existência, pois cada indivíduo possui suas características pessoais únicas, experimentando um contexto histórico único (Frankl, 2020). Alguns, não descobrirão nem realizarão sentidos, pois continuarão vivendo como sempre viveram, sem operacionalizar mudanças. Outros descobrirão sentidos e os realizarão através de valores de experiência ou de criação ou de atitude.

Em relação aos valores de experiência, muitas pessoas na pandemia que viviam de modo acelerado ao terem sido obrigadas a ficar em casa começaram a apreciar pores do sol, o cantar dos pássaros, o barulho do vento soprando, a chuva caindo e inúmeras dádivas oferecidas pela natureza, o que Frankl (2017) chamou de visões curativas de belezas naturais, conseguindo, dessa forma, extrair um sentido.

Quanto aos valores de criação, eles possibilitam a realização de sentidos através do trabalho e nesse contexto pandêmico vimos profissionais da saúde de vários segmentos, trabalhadores voluntários e pesquisadores, apesar do medo, do cansaço, do distanciamento e do sofrimento, encontrarem um sentido. Quando se faz algo do sofrimento para se transformar isso é o sentido no sofrimento

Um exemplo de realização de valor de criação foi que, com o avanço da pandemia e do número de óbitos, uma das autoras deste artigo decidiu atender como psicóloga voluntária em uma rede de apoio psicológico, dentre as várias que foram criadas no país, intitulada Psicologia

Pará, cujo objetivo era promover o suporte psicológico e atenuar os impactos emocionais durante o período de distanciamento social. Esse projeto contou com o apoio de uma plataforma on-line, conectando diretamente profissionais de psicologia que tinham interesse de disponibilizar alguns de seus horários para atendimento voluntário a pessoas que estivessem necessitando de assistência psicológica.

O atendimento era destinado a indivíduos maiores de 18 anos, que sentissem a necessidade de procurar por apoio psicológico profissional, podendo solicitar o agendamento de 1 (um) a no máximo 3 (três) atendimentos, por vez, cadastrando-se na plataforma, que foi constituída de acordo com as normativas do Conselho Regional de Psicologia (CRP) e do Conselho Federal de Psicologia (CFP), com base na Resolução nº 4/2020 e Resolução nº 11/2018 do CFP, realizando atendimentos clínico-psicológicos de tipo emergencial aberto à comunidade, proporcionando escuta técnica, acolhimento nos momentos de crise e ajudando na promoção da saúde mental.

Ao fazer parte desse Projeto, aproveitamos para aplicar os ensinamentos de Frankl (2017) ratificando que o homem pode se posicionar a cada instante da sua existência, inclusive nas tragédias como a que estávamos vivendo.

A capacidade de transcender-se de uma pessoa no sofrimento pode conduzir o ser humano a dedicar-se para alguém ou para algo, além de si próprio. Essa capacidade de autotranscender se expressa através dos fenômenos humanos do amor e da consciência, que é o órgão do sentido. Frankl (2017, p. 53) ressaltava que “o amor é, de certa forma, o bem último e supremo que pode ser alcançado pela existência humana”.

Se por um lado a vida questiona, por outro, o ser humano deve sempre responder com responsabilidade e durante a pandemia muitas pessoas redescobriram valores humanos e

universais como a solidariedade, a amizade, a compaixão, a partilha de coisas materiais e espirituais, a fé, a oração, o valor do sofrimento, do trabalho, da criatividade e do amor (Aquino & Oliveira, 2020).

Quanto aos valores de atitude, eles "têm uma posição mais alta que os de criação e os de experiência. Constituem os mais altos valores possíveis. O sentido do sofrimento – do inevitável e inescapável sofrimento em si, obviamente – constitui o mais profundo sentido possível" (Frankl, 2011, p. 97).

Diante de uma situação em que não há o que fazer, só resta à pessoa se transformar. Isto são valores de atitude, tomar posição ante o inevitável da vida: sofrimento e morte. Implica numa superação, em ser melhor, conforme ratifica Frankl (2017):

> O que importa é dar testemunho do potencial especificamente humano no que ele tem de mais elevado e que consiste em transformar uma tragédia pessoal num triunfo, em converter nosso sofrimento numa conquista humana. Quando já não somos capazes de mudar uma situação, somos desafiados a mudar a nós próprios (p. 137).

O sentido do sofrimento está no para que e não no sofrimento em si. Aquilo que a pessoa não pode mudar convoca-a a mudar algo em si própria. O viver pressupõe a aquisição da capacidade de sofrer. Porém, isto não é algo inato, é algo conquistado. O sofrimento exige esforço no desempenho, amadurecimento e enriquecimento.

Um médico cirurgião geral em Piacenza, Itália, externou estar acompanhando mais mortes que vidas e após positivar para o coronavírus durante a pandemia e recuperar-se foi trabalhar no Congo, África, pois havia chegado a hora de acreditar mais do que nunca no valor do sofrimento (Aquino & Oliveira, 2020), evidenciando que a pessoa humana tem a

possibilidade de decidir sobre si e dar uma resposta pessoal à vida, que foi o que o médico supramencionado fez.

O que a Logoterapia ensina é que o que importa na existência é realizar um sentido. Indubitavelmente o ser humano é um ser para a morte, tendo em vista que esta é uma condição da vida. Mas, perante a finitude emerge a vontade de encontrar um sentido também nos momentos trágicos, como no sofrimento e na morte (Aquino & Oliveira, 2020).

Como a Vivência do Sentido Pode Preservar a Saúde Mental

Tendo como base a Logoterapia e Análise Existencial, se buscou analisar aspectos práticos em psicoterapia.

Ao retratar a questão do sentido Frankl ressalta que esta realidade não é subjetiva, ou seja, não é o ser humano que inventa ou dá o sentido. O autor diz que é a vida quem indaga o ser humano, cada pessoa é questionada pela vida, e somente ela pode responder sendo responsável. Sua resposta a esse apelo da realidade concreta é o que dá sentido para existência (Pinheiro Braga, 2020).

Não é de hoje que a temática sobre o sentido da vida vem sendo investigado, Frankl afirma que a vivência do sentido produz bem-estar psicológico e subjetivo. Porém, a falta de sentido está correlacionada com o desenvolvimento de psicopatologias, assim como: depressão, frustrações, declínio físico ansiedade, entre outras (Pacciolla, 2017).

Durante a pandemia da Coronavírus foi observado o crescimento de várias patologias, como as supracitadas (Estrela et al., 2021).

O sentido da vida é um conceito que tem grande relevância clínica e indivíduos que percebem a sua vida plena de sentidos não são fechados em si mesmos, são pessoas que

transcendem, são criativas e menos solitárias. O caráter de missão proporciona sentido de vida através das tarefas e se inspiram nos valores a concretizar (Pacciolla, 2017).

Para Pinheiro Braga (2020),

> O ser humano já é um ser em relação de abertura para o mundo, daí sua capacidade de encontrar sentido para sua vida quando se abre a uma realidade que é distinta a ele mesmo, essa atitude de abertura à realidade, capaz de dar sentido à vida (p. 67).

Segundo Kroeff, (2011), a Logoterapia auxilia no processo de tomada de consciência do sentido e dos valores que tem para cada um. A partir do momento em que se está consciente que "preencher a vida é uma tarefa singular e exclusiva", a consequência é fortalecimento e superação do sofrimento.

A LAE é uma abordagem centrada mais no futuro, ou seja, nos valores a realizar, o foco não está nos traumas do passado, as perdas ou herança genética. A pessoa é atraída pelo sentido a realizar, a força desafiadora do espírito ou (poder de resistência) é ativado quando encontra as limitações psicofísicas (Freitas, 2017).

A ideia de que o ser humano busca pela homeostase é refutada por Frankl (2011), que afirma que a pessoa humana necessita de uma certa tensão, entre o ser e o dever ser. A noodinâmica como é chamada esse movimento interno, trata se de um pré-requisito para a saúde mental.

A noodinâmica permite a saída de uma situação de conforto para transformação e a superação das adversidades, dessa forma o paciente tem como visualizar possibilidades de reaproximação ou orientação para o sentido a realizar (Freitas, 2017).

A psicoterapia tem como missão elucidar a consciência profunda da responsabilidade, mas sem dizer "o que" ou "por quem" o paciente deve se responsabilizar (Meireles, 2020) e "isso

implica que sempre caberá a ele decidir se o sentido deverá ou não ser realizado" (Frankl, 2011, p. 59).

A elucidação das potencialidades do paciente, incorpora a sua missão de vida, sendo aclarada pelos valores e o sentido. Quando o ser humano vive a vida com sentido, há uma diminuição das possibilidades de frustrações, sofrimento e adoecimento (Frankl, 2020).

A psicoterapia não foca no sintoma, mas age como um facilitador para que o paciente mude a sua postura frente ao sintoma. De acordo com Freitas (2017), é necessário estar preparado para enfrentar as dificuldades, as adversidades, as frustrações de forma decisiva e resiliente.

Cabe ao logoterapeuta acolher as dores e as esperanças do seu paciente, porém cabe a ele decidir como interpretar o seu ser- responsável. Nesse quesito a psicoterapia busca promover a potencialização de atitudes vivenciais e aprimoramento das capacidades de cada indivíduo (Borin, 2017).

O processo de autenticidade da pessoa humana é que promove a saúde mental, a conscientização sobre que a vida tem sentido apesar de tudo, faz com que a pessoa desenvolva projetos de vida, ou seja, uma obra, um trabalho ou alguém, e responda adequadamente a indagações que a vida lhe faz. A assertividade implica no aumento da capacidade reflexiva, trata-se de ter clareza da própria intencionalidade (Leoncio, 2021).

O logoterapeuta deve fomentar a saúde mental dos pacientes chamando o paciente para a responsabilidade, pois é necessário um pouco de tensão, empenho e esforço na direção e busca pelo sentido de sua existência (Leoncio, 2021).

Lukas (2005) ressalta que:

> Na psicoterapia não se trata tanto de revelar as experiências de sofrimento (“raspar cicatrizes”) nem de apontar os culpados, mas, antes, de transformar essas experiências em fonte de força espiritual, de onde, nos momentos imprevisíveis da vida, se pode haurir sabedoria (p. 100).

É possível afirmar que existe uma correlação com a saúde, e, também, uma forte relação entre sentido da vida e satisfação juntamente com a qualidade de vida. Alguns estudos (Shek, 2003; Zika,1992) como citados por Damásio et al. (2010, p.147) evidenciam “forte correlações entre sentido de vida, estresse e bem-estar”.

Existem significativas diferenças entre pessoas com sentido de vida elevado sobre os sujeitos com pouco sentido. Há uma associação positiva entre sentido de vida e realização existencial e bem-estar, pois pessoas com índices de sentido de vida elevado, em suma são mais responsáveis, melhor adaptadas socialmente, focadas em objetivos específicos e com bom relacionamento interpessoal, ou seja, o sentido de vida age no bem-estar psicológicos dos indivíduos, sobrepujando as eventuais psicopatologias (Damásio et al., 2010).

Uma pesquisa feita por Silva et al, (2009) com 517 professores, apontou que quanto maior o índice de sentido de vida, menor o nível de estresse e, assim, a satisfação com a qualidade de vida é elevada. É importante ressaltar que o sentido de vida é algo inerente a qualquer ser humano. Assim que o ser humano se dá conta da finitude da vida, passa a buscar resposta sobre o significado da sua existência. Se o ser humano não encontra resposta para o sentido da sua vida, tende a enfrentar diversos obstáculos a nível psicológico, como: nervosismo, apatia, estados depressivos, ansiedade, tristezas e índices de estresse também (Aquino & Cagol, 2013)

Frankl (2017) diz que a vontade de sentido é um forte aliado para superar as patologias e, também, a frustração existencial, ressaltando que respostas dadas no nível noético dão saltos significativos na qualidade de vida de indivíduos em condições de riscos.

Entretanto, cabe ressaltar que o aprofundamento sobre esta temática demonstra uma preocupação relevante embora individual, uma vez que o ser humano adoecido tende a ter prejuízos em sua saúde psicofísica e assim render menos no trabalho e no âmbito social (Damásio et al., 2010).

Constatou-se que as análises feitas sobre a relação do sentido da vida e saúde mental são abordadas apenas esporadicamente na literatura, existindo poucas pesquisas empíricas a respeito (Reinhold, 2002), sendo necessário que se realizem mais pesquisas sobre o sentido da vida e saúde mental, que identifiquem cada vez mais fatores associados a estes, para proporcionar mais conhecimento acerca de determinantes, consequências, incidência e prevalência para se obter maior conhecimento (Silva, 2009) e assim lançar estratégias de prevenção às psicopatologias associadas a pandemia.

Metodologia

O presente estudo é uma revisão de literatura narrativa e o processo de coleta do material foi realizado com base em revistas periódicas, livros de Logoterapia e Análise Existencial, artigos científicos em bases eletrônicas como *Scielo* e Pepsic, no período de março a julho de 2022 que tratassem do tema em questão.

Os estudos de revisão, segundo Vosgerau e Romanowski (2014), consistem em:

> Organizar, esclarecer e resumir as principais obras existentes, bem como fornecer citações completas abrangendo o espectro de literatura relevante em uma área. As

> revisões de literatura podem apresentar uma revisão para fornecer um panorama histórico sobre um tema ou assunto considerando as publicações em um campo (p. 167).

De acordo com Rother (2007): “os artigos de revisão narrativa são publicações amplas apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o ‘estado da arte’ de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou conceitual”, podendo colaborar para a educação continuada no debate de temas específicos, levantando questões e contribuindo em pequeno espaço de tempo no incremento do conhecimento.

Foram considerados critérios de inclusão: estudos publicados em periódicos avaliados por pares no idioma português que relacionam o sentido da vida e a pandemia da COVID-19, ou sentido da vida e Logoterapia ou, ainda, pandemia da COVID-19 e Logoterapia e Análise Existencial.

Foram excluídas as pesquisas publicadas em periódicos não avaliados por pares em revistas de divulgação científica ou, ainda, monografias de especialização e trabalhos de conclusão de curso de graduação.

Resultados

Observou-se nas bases de dados virtuais investigadas a partir da pesquisa apresentada neste trabalho um número escasso de produções científicas publicadas sobre a temática do nosso estudo, o que tornou a investigação com algumas limitações e indica a imprescindibilidade do aumento de pesquisas acadêmicas diante do cenário imposto pela pandemia, uma vez que quanto mais possibilidades de gerar conhecimento sobre esse assunto, mais eficazes serão as intervenções.

Quanto à pergunta sobre o problema apresentado neste artigo, verificou-se que o sentido da vida pode auxiliar as pessoas no enfrentamento da COVID-19, podendo-se constituir em um

fundamento transformador e essencial da existência humana mesmo em uma situação de pandemia, pois "é justamente uma situação extremamente difícil que dá à pessoa a oportunidade de crescer para além de si mesma" (Frankl, 2017, p. 96), ratificando que "a vida tem um sentido potencial sob quaisquer circunstâncias, mesmo as mais miseráveis" (p. 10).

Constatou-se, com base no que foi apresentado e nos resultados obtidos através de pesquisa bibliográfica e do método de revisão de literatura narrativa, que o objetivo geral deste trabalho foi alcançado, por reconhecer o quanto a percepção do sentido da vida pode contribuir para a atuação clínica em psicoterapia durante a pandemia da Covid-19 a partir da Logoterapia e da Análise Existencial, contribuindo no manejo com as pessoas que procuraram atendimento psicoterapêutico na clínica e amenizando os efeitos negativos gerados.

Os objetivos específicos também foram atingidos, uma vez que: analisamos as contribuições da noção de sentido da vida durante a pandemia da Covid-19 na clínica e constatamos o quanto "é possível dizer sim à vida apesar de todos os aspectos trágicos da existência humana" (Frankl, 2017, p. 10); verificamos que é possível realizar valores e encontrar sentidos, apesar do sofrimento humano em uma pandemia, pois "em toda parte, a pessoa está colocada diante da decisão de transformar sua situação de mero sofrimento numa realização interior de valores" (p. 91) e apresentamos como a vivência do sentido pode preservar a saúde mental, amenizando ou prevenindo o adoecimento mental, gerando uma melhoria na saúde e na qualidade de vida das pessoas (Reinhold, 2002).

Diante desses resultados e ante os inúmeros desafios vivenciados pelos profissionais da saúde e por toda sociedade na pandemia da Covid-19, acredita-se que os achados no presente estudo trouxeram a importância das contribuições da noção de sentido da vida nos atendimentos psicológicos e no manejo na clínica psicoterapêutica alicerçados pela Logoterapia, pois ajudaram

várias pessoas a enfrentar a maior crise sanitária da história, voltando-se para a realização de valores e com esperança para o futuro.

Considerações Finais

A partir da literatura exposta, constatou-se que a noção de sentido da vida na clínica ajudou muitas pessoas que recorreram aos serviços de psicoterapia durante a pandemia, pois atenuou ou evitou diversas doenças de ordem psicológica, servindo como suporte, inclusive, para o tratamento de enlutados, e sendo um recurso importante e útil para os profissionais da saúde.

Verificou-se que o sentido da vida encontrado através da realização de valores não imunizou as pessoas do sofrimento, pois ele faz parte do viver, nem resolveu todos os problemas, nem libertou os indivíduos de suas lutas e daquilo que não pode ser modificado, mas auxiliou a enfrentar as situações difíceis ocorridas durante a pandemia com ânimo mais robusto, oferecendo mais resistência e forças para lidar com as adversidades, através da consciência de ter uma missão a cumprir na vida, o que contribuiu nos atendimentos na clínica psicoterapêutica durante a fase pandêmica da Covid-19.

Também, averiguou-se que este tema ainda precisa ser estudado pormenorizadamente, e que se fazem necessárias mais pesquisas científicas sob diversos enfoques, pois pode-se constatar que a contribuição do sentido de vida reflete diretamente em maior qualidade de vida à medida que o ser humano é percebido em sua integralidade (no biopsiconoético).

Diante das constatações feitas durante este estudo, verificou-se que o sentido de vida pode ser um fator de proteção, pois age como recurso apaziguador passível de amenizar as sequelas ou efeitos colaterais vivenciados durante a pandemia da Covid-19, apesar de não bloquear totalmente a incidência negativa de todas as dificuldades enfrentadas pela sociedade atual.

Por fim, concluímos a contribuição da Logoterapia como método terapêutico que reconhece no homem a liberdade de construir-se para além dos condicionamentos resgatando no paciente a consciência de sua responsabilidade perante a vida, que é uma missão única, mesmo que em uma pandemia como a da Covid-19.

Referências

Aquino, S.L.P., & Cagol, F. (2013). O sentido de vida no trabalho: Contribuições da logoterapia para qualidade de vida do trabalhador**.** *Revista Logos & Existência, 2*(2), 114-124. http://periodicos.ufpb.br/ojs2/index.php/le/article/view/17269/10095

Aquino, T. A. A., & Oliveira, V. G. (2020). Espiritualidade e sentido da vida no contexto da pandemia de COVID-19. *Caminhos De Diálogo*, *8*(13), 249–261. https://doi.org/10.7213/cd.a8n13p249-261

Borin, L. C. (2017). *Educação e catástrofe: Repensando a espiritualidade a partir de Viktor Frankl.* [Tese de doutorado, Universidade Federal de Santa Maria]. https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/14985/TES_PPGEDUCACAO_2017_BORIN_LUIZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Cardoso, E. A. O., Silva, B. C. A., Santos, J. H., Lotério, L. S., Accoroni, A. G., & Santos, M. A. (2020). Efeitos da supressão de rituais fúnebres durante a pandemia de COVID-19 em familiares enlutados. *Revista Latino-Americana de Enfermagem, 28,* 1-9. http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.4519.3361

Conselho Federal de Psicologia. *Resolução do exercício profissional nº 11*, de 11 de maio de 2018.

Crepaldi, M. A., Schmidt, B., Noal, D. S., Bolze, S. D. A., & Gabarra, L. M. (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: Demandas psicológicas

emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia*, *37*, e200090. https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090

Damásio, B. F., Silva, P. J., & Aquino, A. T. (Orgs.) (2010). *Logoterapia e educação: Fundamentos e prática*. Paulus.

Estrela, F. M., Silva, A. F., Oliveira, A. C. B., Magalhães, J. R. F., Soares, C. R. S., Peixoto, T. M., & Oliveira, M. A. S. (2021). Enfrentamento do luto por perda familiar pela Covid-19: Estratégias de curto e longo prazo. *Persona y Bioética*, *25*, e2513. *https://doi.org/10.5294/pebi.2021.25.1.3*

Faro, A., Bahiano, M. A., Nakano, T. C., Reis, C., Silva, B. F. P., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: A emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia, 37*, e200074. https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200074

Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: Fundamentos e aplicações da logoterapia.* Paulus.

Frankl, V. E. (2017). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. (41ª ed.). Sinodal; Vozes.

Frankl, V. E. (2019). *O sofrimento humano: Fundamentos antropológicos da psicoterapia*. É Realizações

Frankl, V. E. (2020). *Psicoterapia e existencialismo: Textos selecionados em logoterapia*. É Realizações.

Freitas, M. L. S. (2017). *Afrontamento e superação de crises: Contribuições da Logoterapia*. IECVF Editora.

Fundação Oswaldo Cruz. (2020). *Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19: Recomendações gerais*.

https://portal.fiocruz.br/documento/saude-mental-e-atencao-psicossocial-na-pandemia-covid-19

Kroeff, P. (2011). Logoterapia: Uma visão da psicoterapia. *Revista da Abordagem Gestáltica*, *17*(1), 68-74. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672011000100010&lng=pt&tlng=pt

Leoncio, A. (2021). Logoterapia e autotranscendência: Cenários que permitem o protagonismo frente à própria existência. *Revista do Nufen: Phenomenology and Interdisciplinarity, 13*(3), 23-34. https://doi.org/10.26823/nufen.v13i3.22260

Lukas, E. (2005). *Histórias que curam... porque dão sentido à vida*. Verus.

Meireles, M. V. C. (2020). Filosofia e psicoterapia no projeto da análise existencial de Viktor Frankl: A compreensão da pessoa espiritual a partir da transcendência. *HORIZONTE – Revista de Estudos de Teologia e Ciências Da Religião, 18* (55), 418. https://doi.org/10.5752/P.2175-5841.2020v18n55p418

Oda, A. M. G. R.; & Leite, S. (2020). A pandemia de COVID-19 no Brasil: Em busca de sentidos em meio à tragédia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, *23*(3),467-473. https://doi.org/10.1590/1415-4714.2020v23n3p467.1

Pacciolla, A. (2017). *Psicologia contemporânea e Viktor Frankl: Fundamentos para uma psicoterapia existencial*. Editora Cidade Nova.

Pereira, I. S. (2013). *A ética do sentido da vida: Fundamentos filosóficos da logoterapia.* Ideias & Letras.

Pereira, I. S. (2021). *Tratado de Logoterapia e análise existencial: Filosofia e sentido da obra na vida de Viktor Emil Frankl*. Sinodal.

Pinheiro Braga, A. R. (2020). Tédio e sentido na pandemia: Uma análise a partir do pensamento de Viktor Frankl. *Complexitas – Revista de Filosofia Temática*, *5(*1), 67-79. https://periodicos.ufpa.br/index.php/complexitas/article/view/9323.

Reinhold, H. H. (2002). Burnout. In M. E. N. Lipp. *O stress do professor* (pp.63-80). Papirus.

Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática X revisão narrativa [Editorial]. *Acta Paulista de Enfermagem*, 20(2), v-vi. https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001

Silva, D. M. (2016). *Saúde e docência: Uma relação de sentido*. [Trabalho de Conclusão de Curso, Graduação em Psicologia, Universidade Estadual da Paraíba] http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/12026

Silva, J. P., Damásio, B. F., & Melo, S. A. (2009). O sentido de vida e o estresse do professorado: Um estudo correlacional. *Cadernos de Psicologia Social do Trabalho,12*(1), 111-122. https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v12i1p111-122

Vosgerau, D. S. R., & Romanowski, J. P. (2014). Estudos de revisão: Implicações conceituais e metodológicas. *Revista Diálogo Educacional*, *14*(41), 165-189. https://doi.org/10.7213/dialogo.educ.14.041.DS08