

## **DEPRESSÃO PELO OLHAR DE VIKTOR FRANKL E A LOGOTERAPIA**

**ODS 3 Saúde e bem-estar 3.4 Até 2030, reduzir em um terço a mortalidade prematura por doenças não transmissíveis via prevenção e tratamento, e promover a saúde mental e o bem-estar**

Vívian Teixeira Fernandes (Anhanguera)  
Andressa Aparecida Alves da Silva (Anhanguera)  
Angélica Mostardi Gregório Poletto (Anhanguera)  
Stefânia Aparecida Ferreira Meireles (Anhanguera)  
Mariana Helloá de Oliveira Gomes (Anhanguera/ Universidade de Taubaté)

Viktor Emil Frankl foi um psiquiatra e neurologista austríaco, fundador da Logoterapia, uma abordagem terapêutica centrada na busca de sentido como principal motivação da existência humana. Sua teoria fundamenta-se em três pilares: a liberdade de vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida. Para Frankl, o ser humano não está determinado apenas por aspectos biológicos ou inconscientes, mas possui a capacidade de decidir e encontrar significado mesmo em situações adversas. A busca por sentido é uma necessidade fundamental, e sua ausência pode levar à angústia existencial e à depressão.

Nesse contexto, a presente pesquisa tem como objetivo compreender o fenômeno da depressão à luz da Logoterapia. Para alcançar esse propósito, utilizou-se a pesquisa bibliográfica, método que possibilita o levantamento, análise e interpretação das principais ideias do autor, permitindo aprofundar os conceitos e estabelecer relações entre o pensamento de Frankl e a realidade clínica. A escolha desse método justifica-se por se tratar de um estudo teórico voltado ao exame de conceitos fundamentais da obra de Frankl e suas contribuições para a compreensão do vazio existencial.

A depressão, segundo ele, não deve ser reduzida a causas estritamente biológicas (endógenas) ou apenas a conflitos emocionais (psicogênicos), mas pode ter origem no vazio existencial, caracterizando a chamada depressão noogênica. Nessa condição, o indivíduo perde a motivação, sente ausência de propósito e entra em sofrimento por não encontrar significado para sua existência.

A Logoterapia se diferencia de outras abordagens psicológicas ao valorizar a dimensão espiritual do ser humano, que não deve ser confundida com religiosidade, mas entendida como a capacidade de transcender a si mesmo e dar sentido à vida. A visão de Frankl destaca a integralidade do ser humano, compreendido em três dimensões: somática (corpo), psíquica (mente) e noogênica (espírito). É nesta última que o indivíduo encontra possibilidades de resignificação e reequilíbrio diante das adversidades.

Frankl classifica a depressão em três tipos: endógena, de origem biológica; psicogênica, ligada a fatores emocionais; e noogênica, decorrente da ausência de sentido. A Logoterapia dedica-se especialmente a esta última, oferecendo recursos

para que a pessoa reencontre propósito por meio do trabalho, das relações interpessoais e da superação do sofrimento. Nessa perspectiva, o sofrimento não é apenas algo a ser eliminado, mas pode ser transformado em oportunidade de crescimento, desde que o indivíduo encontre um “para quê” viver.

Assim, a Logoterapia contribui para o tratamento da depressão ao auxiliar na descoberta ou redescoberta do sentido da vida. Mais do que aliviar sintomas, promove o fortalecimento interior, incentivando a responsabilidade pessoal diante da existência. Essa abordagem amplia o horizonte da psicoterapia ao considerar a dimensão espiritual, permitindo ao indivíduo enfrentar crises de maneira mais resiliente e construtiva.

Conclui-se que a Logoterapia representa contribuição significativa para a compreensão e o enfrentamento da depressão. Como abordagem complementar, pode ser utilizada em conjunto com outras formas de tratamento, favorecendo não apenas a recuperação da saúde mental, mas também a retomada da motivação e do crescimento pessoal. Para Frankl, o essencial não é o que o indivíduo espera da vida, mas o que a vida espera dele — uma reflexão atual e necessária no campo da psicologia contemporânea.

**Palavras-chave:** Depressão noogênica; vazio existencial; sentido da vida; vontade de sentido; logoterapia.