



SAÚDE MENTAL E A VIVÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE EM ADOLESCENTES NA CONTEMPORANEIDADE SOB O OLHAR DA GESTALT-TERAPIA

Raphael Rodolfo Botura dos Santos¹, Lucas Germani Wendt²

¹Acadêmico do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. raphaelroodfo1103@gmail.com

²Docente do Curso de Psicologia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. lucas.wendt@unicesumar.edu.br

RESUMO

O presente projeto tem como objetivo investigar o impacto da espiritualidade na saúde mental de adolescentes na contemporaneidade, sob a perspectiva da Gestalt-terapia. A pesquisa será realizada por meio de um questionário semiestruturado, com o intuito de promover a autorreflexão dos participantes sobre sua vivência espiritual e sua relação com a saúde mental. A análise dos dados coletados será conduzida com base na abordagem gestáltica. Espera-se, com isso, contribuir para uma compreensão mais aprofundada da espiritualidade na adolescência contemporânea e seus impactos na saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Adolescência; Espiritualidade; Gestalt-terapia.

1 INTRODUÇÃO

Atualmente, nota-se um alto número de adolescentes que possuem algum tipo de diagnóstico de transtorno mental. Segundo uma pesquisa feita pela UNICEF, um a cada 6 adolescentes no Brasil vivem algum tipo de transtorno mental, sendo assim, a parcela mais propensa a automutilação, depressão e suicídio (Unicef, 2021). Em outra pesquisa, também feita pela UNICEF, é relatado que 48% dos adolescentes e jovens se sentem frequentemente nervosos, ansiosos ou preocupados e 22% dizem se sentirem frequentemente deprimidos ou com pouca vontade de realizar tarefas cotidianas (Unicef, 2021). Diante disso, é revelado a importância de estudos acerca de aspectos que promovam saúde mental no adolescente. A espiritualidade se levanta como um destes aspectos que promove sentido de vida, assim como afirmam Garcia e Guzman (2020), sentido de vida este que move o sujeito. Havendo assim discussões em Psicologia que apontam que a espiritualidade está envolvida na promoção da saúde mental. Logo, tal pesquisa, visa pesquisar o seguinte questionamento: Se houver um saudável desenvolvimento da espiritualidade na adolescência, a saúde mental é afetada positivamente?

O Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) determina a adolescência sendo o período dos 12 aos 18 anos (Brasil, 1990, art. 2º). Segundo Fukumitsu (2021) a adolescência é a fase em que o indivíduo ainda está em processo de amadurecimento. Isto reflete na adolescência ser também a fase em que indivíduo começa a construir sua própria identidade e começa a buscar seu próprio sentido de vida. O indivíduo passa a buscar o seu sentido, sua razão para viver, o “porque veio a terra”.

A *Gestalt-terapia* enxerga o ser humano de forma holística, considerando-o como bio-psico-social-cultural-espiritual-ecológico (Garcia e Guzman, 2020). Tais dimensões do humano como ser completo, não de estar em equilíbrio para que haja um indivíduo saudável, herdando tal ideia do conceito de homeostase da fisiologia, que é o processo em que o organismo humano se autorregula para manter o equilíbrio (Borges, 2019). Para a Gestalt-terapia, caso não haja ajustamentos criativos, - os quais são os meios para a homeostase mental - provocando a autorregulação, acarretará o desequilíbrio do ser. O



desenvolver de uma espiritualidade, vem então, como uma forma de ajustamento criativo, assim como afirma Alexandre Borges: “A espiritualidade, assim, como estratégia de enfrentamento, demonstra, segundo estudos científicos, ter um poder de evocar um ajustamento criativo, já que age como elemento integrador da personalidade” (Borges, 2019, p. 217). Sendo assim, pode-se afirmar que a espiritualidade pode ser entendida como um aspecto promotor do equilíbrio.

Segundo Pinheiro e Zanella (2021), nos dias de hoje, vivemos em tempos líquidos, em que nada é feito para durar: tudo escorre, vaza e esvazia. As autoras fazem tal reflexão em cima das ideias de Bauman, o qual dizia que o ser “líquido” gera conexões frágeis (Bauman, 2001). “A classificação “líquida” é atribuída em função das seguintes marcas da modernidade: volatilidade, incerteza, insegurança, liberdade, felicidade e consumismo. Nessa perspectiva, a liquidez vai além do frágil; refere-se à dificuldade de firmar laços profundos e de se identificar” (Pinheiro e Zanella, 2015, p.86). Essa sociedade líquida traz para os adolescentes o enfraquecimento do contato com o outro e, conseqüentemente, o enfraquecimento do contato consigo mesmo, pois, segundo Pinheiro e Zanella (202, p. 86) “O desenvolvimento pressupõe o heterossuporte para que se chegue autossuporte.”. Sendo assim, a espiritualidade pode aparecer como algo antagônico ao conceito de “líquido” elencado por Bauman (2001) e dialogado por Pinheiro e Zanella (2021), pois a espiritualidade é manifestada “em um desejo profundo que o ser humano tem pelo significado da própria existência e pela cura de seus ferimentos” (Borges, 2019, p. 213), ou seja, algo mais duradouro, perene, relacionado a valores enraizados na vida de um sujeito. Logo, se pode concluir que a espiritualidade é experimentada a partir do contato consigo mesmo, condição esta que se mostra precária atualmente. Pode-se assim considerar a hipótese de uma realidade em sociedade carente de contato consigo mesmo e, por conseguinte, uma sociedade carente de vivência de espiritualidade. Se impõe assim a indagação de qual poderia ser a relação entre tal carência e os números de adoecimento mental na adolescência contemporânea?

Frente a estes conceitos, o presente trabalho buscará contribuir para as discussões acerca da espiritualidade em adolescentes atualmente, levantando dados a respeito de como tais adolescentes vivem a espiritualidade hoje e analisando estes dados com o intuito de avaliar os impactos que a espiritualidade na adolescência contemporânea. Ademais, espera-se que tal pesquisa sirva como incentivo para outros trabalhos a respeito da adolescência e espiritualidade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa empregará como metodologia de estudo um questionário semi-estruturado, contendo perguntas objetivas fazendo uso de perguntas abertas, a fim de obter aspectos subjetivos das vivências dos participantes. Serão aplicadas 10 entrevistas em adolescentes de Maringá, de idade de 12 a 18 anos, faixa etária considerada como adolescência segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente brasileiro. A pesquisa se caracteriza como um estudo de campo com abordagem de análise qualitativa das respostas obtidas.

A aplicação seguirá as normas previstas no Conselho de Ética em Pesquisa da Unicesumar (CEP), órgão ao qual este trabalho será submetido para aprovação, e será aplicado mediante assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido com os responsáveis do adolescente (TCLE).

3 RESULTADOS ESPERADOS



Partindo da literatura em Psicologia que entende o aspecto da espiritualidade como sendo um fator importante neste sentido, a presente pesquisa terá importância na contribuição da construção e corroboração de dados na área de Psicologia e promoção de saúde mental, considerando-se também a escassez de pesquisas que abordem esta temática.

Com isso, espera-se obter relatos de vida voltados à autorreflexão, que apresente o impacto da espiritualidade na saúde mental dos adolescentes entrevistados, procurando fazer a análise de possíveis benefícios e/ou malefícios que a espiritualidade traz para a saúde mental na adolescência contemporânea.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência brasileira apresenta um aumento significativo de adoecimento mental nos últimos anos, justificando a necessidade de se analisar aspectos que contribuam para discussões acerca da promoção da saúde mental em adolescentes.

Frente a esta realidade, o presente trabalho buscará contribuir para as discussões acerca da espiritualidade como recurso de promoção à saúde mental de adolescentes na contemporaneidade. Levantando dados a respeito de como os adolescentes vivem a espiritualidade hoje e analisando estes dados com o intuito de avaliar os impactos da espiritualidade na adolescência contemporânea. Ademais, espera-se que tal pesquisa sirva como incentivo para outros trabalhos a respeito da adolescência e espiritualidade.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BORGES, Alexandre. A espiritualidade na Gestalt-terapia como estratégia de ajustamento criativo. **Revista Encontros Teológicos**, v. 35, n. 1, p.16, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.46525/ret.v35i1.1015>. Acesso em: 7 maio 2025.

FUKUMITSU, Karina Okajima. Adolescência: fase dos fragmentos entre desconhecimento e descoberta. In: PINHEIRO, Lia; ZANELLA, Rosana (Orgs.). **Adolescência na clínica gestáltica**. São Paulo: Summus, 2021.

GARCIA, Renata Caroline Barros; GUZMAN, Helen Messias da Silva. Espiritualidade no desenvolvimento humano: um olhar da Gestalt-terapia. In: GUZMAN, Helen Messias da Silva; TAVARES, Laís Nadai; WENDT, Lucas Germani (orgs.). **Gestaltear**: volume 1. Campinas: LUX, 2021.

PINHEIRO, Lia; ZANELLA, Rosana. Adolescência e contemporaneidade: a geração smart como figura. In: PINHEIRO, Lia; ZANELLA, Rosana (Orgs.). **Adolescência na clínica gestáltica**. São Paulo: Summus, 2021.

UNICEF BRASIL. Adolescentes e jovens brasileiros estão mais otimistas quanto ao futuro do que os adultos, e querem ser parte da construção do futuro. **UNICEF Brasil**, 18 nov.



2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/adolescentes-e-jovens-brasileiros-estao-mais-otimistas-quanto-ao-futuro-do-que-os-adultos>. Acesso em: 7 maio 2025.

UNICEF BRASIL. Saúde mental de adolescentes. **UNICEF Brasil**, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/saude-mental-de-adolescentes>. Acesso em: 7 maio 2025