

SENTIDO DA VIDA E SAÚDE MENTAL DAS JUVENTUDES

Wandeli Cassiano de S. Araujo¹, Sabrina G. Gonçalves², Elisabete Agrela de Andrade³

Abstract: Youth is a critical phase in human development, characterized by the transition to adulthood and the numerous choices and opportunities that arise. During this period, young people face significant decisions regarding education, work, life projects, and intimate relationships. The complexity of these choices can generate uncertainties and concerns, often resulting in emotional distress. This study aims to analyze the scientific literature on the sense of life and mental health of young people from the perspective of Logotherapy. To achieve this, a systematic review of the literature was conducted, covering articles published between March and May 2024, using three databases: Scielo, PubMed, and Lilacs. The results indicate that Logotherapy, with its emphasis on the search for meaning, offers significant contributions to understanding the mental health of young people. Logotherapy proves effective not only in treating mental disorders but also in prevention, helping to preserve the individual's full potential in various areas, such as profession, studies, interpersonal relationships, and self-care. It is concluded that integrating Logotherapy into mental health and educational practices can be an effective approach for both treatment and prevention, promoting a more meaningful and satisfying life for young people.

Keywords: Meaning of life_1, Mental health_2, Youth_3, Logotherapy_4, Existential Analysis_5.

Resumo: A juventude é uma fase crítica no desenvolvimento humano, caracterizada pela transição para a vida adulta e pelas numerosas escolhas e oportunidades que surgem. Durante este período, os jovens enfrentam decisões importantes sobre educação, trabalho, projetos de vida e relacionamentos íntimos. A complexidade dessas escolhas pode gerar incertezas e preocupações, frequentemente resultando em sofrimento emocional. Este estudo tem como objetivo analisar a literatura científica sobre o sentido da vida e a saúde mental dos jovens sob a perspectiva da Logoterapia. Para isso, foi realizada uma revisão sistemática da literatura, abrangendo artigos publicados entre março e maio de 2024, utilizando três bases de dados: Scielo, PubMed e Lilacs. Os resultados indicam que a Logoterapia, com sua ênfase na busca de sentido, oferece contribuições significativas para a compreensão da saúde mental dos jovens visto que possibilita não apenas no tratamento de transtornos mentais, mas também na prevenção, auxiliando na preservação do potencial pleno do indivíduo em diversas áreas, como profissão, estudos, relações interpessoais e autocuidado. Conclui-se que a integração da Logoterapia em práticas de saúde mental e educação pode ser uma abordagem eficaz tanto para o tratamento quanto para a prevenção, promovendo uma vida mais significativa e satisfatória para os jovens.

Palavras-chave: Sentido da vida _1, Saúde mental_2, Jovens_3, Logoterapia_4, Análise Existencial_5.



¹ Mestranda em Promoção da Saúde no Centro Universitário Adventista de São Paulo, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: wandeli.araujo@hotmail.com.

² Discente do Curso de Psicologia no Centro Universitário Adventista de São Paulo, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: s.geryn@gmail.com.

³ Docente no Mestrado Profissional em Promoção da Saúde no Centro Universitário Adventista de São Paulo, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: elisabeteagrela1@gmail.com.

Questionamentos como "quem eu sou?", "qual o sentido da vida?" e "qual o propósito da vida?" sempre ocuparam o pensamento humano. Ao longo da história, pensadores, artistas, filósofos e religiosos abordaram essas questões de diversas formas. Há uma necessidade inata no ser humano de encontrar um sentido para sua existência. Segundo Xausa (2011, p. 139) "o sentido da vida é um problema caracteristicamente humano e uma indagação que todo o homem faz a si mesmo. Para assumir um compromisso com a vida é preciso descobrir-lhe o sentido. O sentido assume, portanto, uma importância vital".

No que se refere ao sentido da vida, Pereira (2013) descreve o termo "sentido" como a "pedra angular" que sustenta a visão de mundo da Logoterapia, identificando-a como a "terapia do sentido" (p. 13). A Logoterapia foi desenvolvida por Viktor Emil Frankl (1905-1997), neurologista, psiquiatra, doutor em filosofia e escritor, amplamente reconhecido como o fundador da terceira escola vienense de psicologia. Sua abordagem abrange diversos campos, incluindo filosofia, psicologia e teologia, e é estruturada em três conceitos fundamentais: liberdade de vontade, vontade de sentido e sentido para a vida (Aquino, 2013).

Segundo Frankl (2016), mesmo nas situações mais adversas, a vida possui um sentido, e encontrar esse sentido pode atuar como um fator de prevenção e proteção contra adoecimentos. Em contrapartida, a ausência de sentido pode enfraquecer o indivíduo diante do vazio existencial. Frankl (2016, p. 124) ressalta que "a busca do indivíduo por um sentido é a motivação primária em sua vida, e não uma 'racionalização secundária' de impulsos instintivos". O autor argumenta que a autorrealização é alcançada "à medida que se realiza um sentido concreto e pessoal da sua existência" (Frankl, 2019, p. 75) e que "o que realmente importa ao indivíduo não é estar feliz ou infeliz, mas saber se há ou não uma razão para ser feliz ou infeliz" (Frankl, 2005, p. 73).

O que ser humano realmente precisa não é um estado livre de tensões, mas antes a busca e a luta por um objetivo que valha a pena, uma tarefa escolhida livremente. O de que ele necessita não é a descarga de tensão a qualquer custo, mas antes o desafio de um sentido em potencial à espera de seu cumprimento... Ouso dizer que nada no mundo contribui tão efetivamente para a sobrevivência, mesmo nas piores condições, como saber que a vida da gente tem um sentido. Há muita sabedoria nas palavras de Nietzsche: "Quem tem um porquê viver pode suportar quase qualquer como" (Frankl, 2016, p. 129-130).

Dessa forma, mais do que uma busca por felicidade, o sentido de vida pode ser considerado um fator de prevenção e proteção contra adoecimentos. Através das situações vivenciadas, possibilita o crescimento pessoal ao reconhecer a capacidade de escolha, responsabilidade e resiliência em momentos difíceis, permitindo transformar a tragédia em triunfo por meio do valor atitudinal. No entanto, a falta de sentido pode fragilizar o indivíduo diante do vazio existencial (Frankl, 2019).

No que se refere ao vácuo ou vazio existencial, segundo Frankl (2016), este é um fenômeno amplamente difundido no século XX, resultante de perdas significativas que o ser humano sofreu durante seu desenvolvimento:

[...] o ser humano sofreu mais outra perda em seu desenvolvimento mais recente. As tradições, que serviam de apoio para o seu comportamento, atualmente vêm diminuindo com grande rapidez. Nenhum instinto lhe diz o que deve fazer e não há tradição que lhe diga o que ele deveria fazer; às vezes, ele não sabe sequer o que deseja fazer. Em vez disso, ele deseja fazer o que os outros fazem (conformismo), ou ele faz o que as outras pessoas querem que ele faça (totalitarismo) (Frankl, 2016, p. 131).

Mas o referido autor, ressalta que "nem o vazio existencial é sempre patogênico ou, muito menos ainda, patológico. Esta é uma condição exclusivamente humana, pois só o ser humano questiona sobre o sentido da vida, mas pode ser superada" (Frankl, 2019 p. 101)). O sentido pode ser encontrado através de três caminhos: "1. Criando um trabalho ou praticando um ato; 2. Experimentando algo ou alguém; 3. Pela atitude que se toma em relação ao sofrimento inevitável" (Frankl, 2016, p. 135). Esses três caminhos, também são classificados como valores criativos, vivenciais e atitudinais:

O primeiro grupo se refere ao que o homem dá ao mundo, sob a forma de suas "obras", de suas criações. O segundo se relaciona ao que o homem recebe do mundo, em termos de encontros e experiências. Por fim, o terceiro diz respeito à atitude que se toma, à postura que se adota diante da vida, quando se é defrontado com um destino que não se pode mudar (Frankl, 2011 p.90-91).

E qual a relação entre sentido da vida e saúde mental do jovens diante das suas interações com a vida? A juventude representa uma fase crucial no desenvolvimento humano, oferecendo uma diversidade de caminhos para a vida adulta. Neste estágio, o jovem é desafiado a fazer escolhas relacionadas à educação, ao trabalho, ao projeto de vida e aos relacionamentos íntimos (Papalia e Feldman, 2013). A complexidade dessas decisões pode gerar incertezas e preocupações quanto ao futuro, o que, por sua vez, pode resultar em ansiedade e afetar o desempenho do indivíduo (De Oliveira & Duarte, 2004).

É também durante essa fase que podem se manifestar diversos transtornos mentais, como a ansiedade, a depressão e os transtornos de personalidade. A presença de altos níveis de estresse e a alteração na qualidade do sono também são mencionadas em diversos estudos como fatores relevantes. A má qualidade do sono entre universitários, por exemplo, está associada a hábitos prejudiciais à saúde, como o consumo de bebidas estimulantes, o tabagismo e o uso de eletrônicos antes de dormir (Araújo et al., 2021). O sono é fundamental para a restauração física e mental, e sua má qualidade pode impactar negativamente o humor, a concentração e o desempenho cognitivo.

Segundo Gomes (2019), mudanças como morar sozinho, ingressar na faculdade, o contato com novas amizades e o desempenho acadêmico são fatores de risco para o consumo de álcool e outras drogas. O autor observa ainda que, apesar da consciência sobre os riscos associados ao uso dessas substâncias, o tabagismo persiste entre os jovens, que não se veem como portadores de doenças. Outro dado importante é apresentado pela OMS (Organização Mundial da Saúde), estima-se que, a cada ano, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio no mundo, sendo esta a quarta maior causa de mortes entre jovens de 15 a 29 anos (OMS, 2021). Entre os fatores que precedem o suicídio, destacam-se sentimentos de tristeza, desesperança, depressão, ansiedade, baixa autoestima e a falta de amigos.

Além dos altos índices de suicídio relatados pela OMS (2021), os jovens enfrentam também a ansiedade e a depressão, possíveis consequências da pressão para escolher uma carreira e construir um projeto de vida. Essa pressão é exacerbada por adversidades como conflitos familiares, desemprego e situações de vulnerabilidade. Nesse contexto, a Logoterapia tem muito a contribuir para a promoção da saúde, tanto coletiva quanto individualmente, através de sua visão holística do ser humano e da saúde, empregando técnicas, instrumentos e procedimentos eficazes.

MÉTODO

Este estudo realiza uma revisão sistemática da literatura científica para avaliar a compreensão da saúde mental e do sentido da vida dos jovens sob a ótica da Logoterapia. Adotou-se a metodologia PRISMA (BM, 2021), que compreende quatro etapas: identificação, seleção, elegibilidade e inclusão. A questão central foi definida pela estratégia PICO (ARAÚJO, 2020), abordando Paciente ou problema, Fenômeno de interesse e Contexto.

A busca por artigos foi feita entre março e maio de 2024 nas bases Scielo, PubMed e Lilacs, utilizando os descritores "sentido da vida", "logoterapia", "saúde mental", "juventude", "juventudes" e "análise existencial" em português, inglês e espanhol, combinados com os operadores booleanos (OR e AND). Durante o processo, foi observado que o uso dos descritores "juventude" ou "juventudes" com o operador booleano "OR" ampliou o escopo, incluindo artigos de diversas abordagens psicológicas. Entretanto, para obter maior precisão, optou-se por substituir esses termos por "jovens". O quadro 1 apresenta a estratégia de busca :

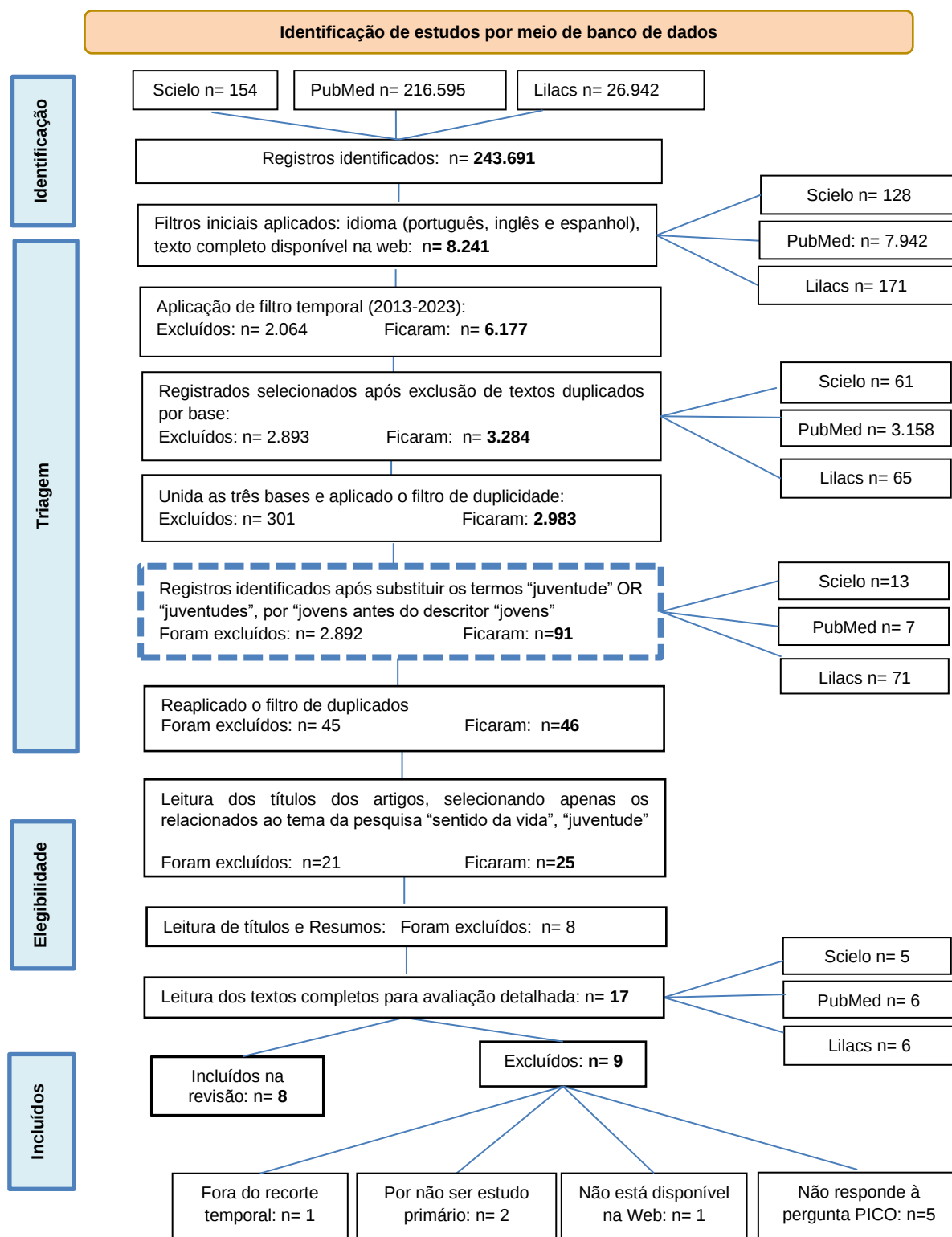
QUADRO 1 - ESTRATÉGIA DE BUSCA

Descritores	Bases de dados			
Descritores Portugêses	Scielo	PubMed	Lilacs/BVS	Total
"sentido da vida" OR "logoterapia" AND "saúde mental" AND "jovens"	-	-	1	1
"sentido da vida" OR "logoterapia" AND "jovens"	3	-	9	12
"sentido da vida" OR "logoterapia" AND "saúde mental"	9	-	8	17
"logoterapia" AND "Saúde mental" AND "jovens"	-	-	4	4
Descritores Inglês	Scielo	PubMed	Lilacs/BVS	Total
"Meaning of life" OR "logotherapy" AND "mental health" AND "youth"	-	2	1	3
"Meaning of life" OR "logotherapy" AND "youth"	1	4	17	22
"Meaning of life" OR "logotherapy" AND "health mental"	-	1	6	7
"logotherapy" AND "health mental" AND "youth"	-	-	1	1
Descritores Espanhol	Scielo	PubMed	Lilacs/BVS	Total
"sentido de la vida" OR "logoterapia" AND "salud mental" AND " Jóvenes "	-	-	2	2
"sentido de la vida" OR "logoterapia" AND " Jóvenes "	-	-	21	21
"sentido de la vida" AND "logoterapia" AND "salud mental"	-	-	1	1
"logoterapia" AND "salud mental" AND " Jóvenes "	-	-	-	-
TOTAL	13	7	71	91

Fonte: elaborado pela autora em 2024.

A partir das combinações dos descritores foram identificados 91 artigos nas três bases de dados utilizadas. A figura 1 apresenta a identificação, seleção, exclusão e inclusão dos artigos.

FIGURA 1 FLUXOGRAMA DO PROCESSO DE SELEÇÃO DOS ESTUDOS PRIMÁRIOS INCLUÍDOS NA REVISÃO INTEGRATIVA, DESENVOLVIDO CONFORME AS DIRETRIZES DO PREFERRED REPORTING ITEMS FOR SYSTEMATIC REVIEWS AND META-ANALYSES (PRISMA) (BMJ, 2021).



A leitura dos artigos incluídos nessa revisão, identificou uma população majoritariamente composta por estudantes, universitários e adolescentes. Apenas um estudo não especificou a idade da amostra. As distribuições etárias dos demais artigos foram as seguintes: um estudo incluiu participantes com 23 anos, um estudo com participantes maiores de 18 anos, um estudo com participantes entre 16 e 45 anos, um estudo com participantes entre 13 e 18 anos, e um estudo com participantes entre 12 e 15 anos.

O tamanho da amostra variou significativamente entre os estudos: um estudo não determinou o tamanho da amostra, um estudo incluiu 10 participantes, outro com 20 participantes, um com 60 estudantes voluntários, um grupo de 88 participantes (todas meninas), um estudo com 121 voluntários, um estudo com 695 universitários (68,9% mulheres e 31,1% homens) e o maior estudo incluiu 1.696 estudantes (54,7% mulheres e 43,6% homens). A Tabela 1, apresenta a distribuição detalhada dos artigos:

TABELA 1 DISTRIBUIÇÃO DOS ARTIGOS POR PERIÓDICOS, TIPO DE ESTUDO, ANO DE PUBLICAÇÃO E PAÍS

Variável	F	%
Periódicos		
BMC Women's Health	1	12,5%
Avances en Psicología Latinoamericana	1	12,5%
International Journal for the Advancement of Counselling	1	12,5%
Iranian Journal of Public Health	1	12,5%
5Journal of Religion and Health	1	12,5%
Journal of Technology in Behavioral Science	1	12,5%
Pensamiento Psicológico	1	12,5%
Psicologia, Diversidade e Saúde	1	12,5%
Total geral	8	
Tipo de estudo		
Abordagem qualitativa transversa	1	12,5%
Ensaio clínico randomizado cego	1	12,5%
Estudo controlado randomizado	1	12,5%
Estudo descritivo-transversal	1	12,5%
Estudo piloto, experimental	1	12,5%
estudo randomizado e controlado de indivíduos com sintomas depressivos elevados	1	12,5%
Pesquisa experimental grupo controle	1	12,5%
Pesquisa qualitativa, relato de experiência	1	12,5%
Total geral	8	
Ano de publicação		
2013	1	13%
2014	1	13%
2021	1	13%
2022	3	38%
2023	2	25%
Total geral	8	

País	F	%
Brasil	1	12,5%
Colombia	1	12,5%
Honduras	1	12,5%
Índia	1	12,5%
Irã	4	50,0%
Total geral	8	

Fonte: Elaborado pela autora

Os estudos incluídos nesta revisão concentram-se de maneira mais pronunciada em transtornos como ansiedade e depressão e na intervenção através da logoterapia. É crucial, no entanto, destacar que a saúde mental engloba mais do que a mera presença ou ausência de transtornos mentais; ela compreende o estado de bem-estar do indivíduo, que permite o desenvolvimento de suas habilidades pessoais e a capacidade de enfrentar os desafios da vida. Os artigos selecionados são apresentados da seguinte forma (Quadro 2).

QUADRO 2 PRINCIPAIS INFORMAÇÕES DOS ARTIGOS INCLUÍDOS NA REVISÃO

Título	Amostra	Objetivo	Resultado
An Islamic Form of Logotherapy in the Treatment of Depression, Anxiety and Stress Symptoms in University Students in Iran	60 estudantes com idade superior a 18 anos, com sintomas depressivos elevados	Avaliar a eficácia de um programa de logoterapia espiritualmente sensível que incorpora valores e práticas muçulmanas no alívio de sintomas depressivos graves, ansiosos e estressantes de estudantes universitários.	A intervenção de logoterapia espiritualmente sensível incorporando valores e práticas muçulmanas em estudantes universitários com níveis severos de sintomas depressivos <u>reduziu significativamente a depressão, ansiedade e estresse, mais do que no grupo controle.</u>
Effects of Logotherapy-Based Mindfulness Intervention on Internet Addiction among Adolescents during the COVID-19 Pandemic	121 voluntários -12 a 16 anos de idade	Avaliar a eficácia da intervenção mental baseada em logoterapia na redução de dependência Internet	<u>Após a intervenção, ocorreram reduções significativas nas pontuações de dependência da Internet</u> e suas cinco dimensões no grupo de experimentos, implicando assim melhores efeitos de intervenção no grupo de experimentos do que no grupo controle.
Factores psicológicos asociados al riesgo suicida en estudiantes universitarios de Honduras	1.696 estudantes Universidade Nacional Autônoma de Honduras, sendo 54,7% do mulheres (idade média m=23,24; DP=5,62) e 43,6% homens (idade média foi de 23,01 anos DP=4,98). A seleção dos participantes foi realizada de forma não probabilística.	Determinar como o risco de suicídio está relacionado aos sintomas de depressão, solidão, busca e presença do significado da vida, apoio interpessoal e esperança.	<u>Os resultados oferecem uma visão geral da saúde mental</u> do corpo discente da universidade de Honduras, permitindo identificar alguns fatores de proteção, fatores de risco e comportamentos que alertam sobre o comportamento suicida, da análise de seis variáveis correlacionadas ao risco suicida: depressão, busca do significado da vida, presença do significado da vida, apoio interpessoal, solidão e esperança.

Online Mindfulness-Based Logotherapy Program: A Pilot Study Targeting Depressive Symptoms of Cyberbullied Adolescents During the Covid-19 Pandemic	10 adolescentes, estudantes de diferentes faculdades em Tamilnadu, Índia, com idade entre 18 e 19 anos.	Testar a viabilidade e usabilidade do Programa Online de Logoterapia Baseada na Atenção plena (OnlineMLP) terá um efeito positivo nos adolescentes com cyberbullied, reduzindo seus sintomas depressivos	O OnlineMLP <u>teve um efeito positivo significativo sobre os participantes e foi capaz de reduzir seus sintomas depressivos.</u>
Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos	695 universitários de Bogotá (Colômbia), sendo 68,9% mulheres e 31,1% homens, com idade entre 16 e 45 anos	Este estudo foi realizado para descrever a percepção do sentido da vida entre estudantes universitários, de acordo com a área academia, considerando a definição de Martínez (2007) do sentido da vida a como percepção afetivo-cognitiva de valores que convidam a pessoa a agir de uma forma ou de outra para situações específicas ou para a vida em geral, dando coerência e identidade pessoal	Aplicação da Escala Dimensional de Significado de Vida, não apresentaram diferenças significativas entre homens e mulheres. <u>Os estudantes de Medicina e Enfermagem mostraram o maior sentido de vida.</u> Já os estudantes de Psicologia e Comunicação Social apresentaram posições significativamente inferiores aos demais participantes
Relato de experiência: grupo de saúde mental para adolescentes em tempos de pandemia da COVID-19/	Grupo de Adolescentes 12 e 15 anos de uma Unidade de Saúde da Família, na Bahia	Oferecer escuta e suporte emocional aos adolescentes de uma USF, favorecer criação de estratégias de enfrentamento	O presente trabalho permite refletir sobre <u>a importância das ações em saúde mental junto ao público juvenil, visto que o aumento da sensação de sentido e de valor da vida configura-se como fator importante de prevenção de crises e agravos psicológicos,</u> especialmente em contexto da pandemia de COVID-19
The Effect of Group Logotherapy on Meaning in Life and Depression Levels of Iranian Students	20 Estudantes universitários no Irã com sintomas depressivos	Testar o efeito de uma abordagem de logoterapia em grupo, com estudantes universitários no Irã apresentando níveis de depressão e sem sentido na vida”	Resultados indicam que <u>o programa de logoterapia em grupo, mostra-se eficaz na redução dos níveis de depressão e aumento no senso de significado na vida</u>
The effects of virtual logotherapy on health-promoting lifestyle among single-parent adolescent girls during the coronavirus disease 2019 pandemic: a randomized clinical trial	88 meninas adolescentes monoparentais, idade 13- 18 anos, tendo apenas um dos pais	investigar os efeitos da logoterapia virtual (VL) no estilo de vida promotor da saúde (HPL) entre adolescentes solteiras durante a pandemia de COVID-19	A Logoterapia Virtual <u>mostrou-se eficaz na melhoria do estilo de vida,</u> como nutrição, atividade física, apreciação pela vida, apoio social, responsabilidade pela saúde e gerenciamento de estresses, das meninas adolescentes

Fonte: Produção da autora

DISCUSSÃO

No contexto deste estudo, que visa analisar a literatura sobre saúde mental e sentido da vida sob a perspectiva da Logoterapia, o empenho foi de trazer questões que pudessem contribuir para a reflexão do que foi considerada pergunta norteadora: qual a compreensão da Saúde Mental e do Sentido da Vida de jovens, sob a ótica da Logoterapia. Dos oito artigos analisados, destaca-se a relevância das publicações brasileiras e iranianas, entre essas, uma publicação brasileira e quatro iranianas foram incluídas nesta revisão.

No Brasil, a Logoterapia foi introduzida em 1984, com o Primeiro Encontro Latino-Americano Humanístico-Existencial: Logoterapia. Desde então, a abordagem ganhou novos adeptos e algumas universidades passaram a oferecer cursos de especialização. O Nordeste brasileiro, especialmente as instituições na Paraíba, destaca-se pelas produções acadêmicas nessa área. Thiago Aquino é um dos autores brasileiros notáveis, com publicações importantes que exploram a aplicação dos conceitos da Logoterapia na educação e entre adolescentes, embora suas obras não estejam dentro dos critérios de inclusão nesta revisão (Veras, 2012).

Ainda que em nenhum artigo torne explícito, a leitura dos materiais permite afirmar que o Irã apresenta pesquisas sobre Logoterapia, especialmente integrando-a com valores islâmicos para tratar questões de saúde mental, como depressão, ansiedade e estresse. Essa integração culturalmente sensível tem mostrado eficácia em diversos contextos clínicos, contribuindo para a aceitação da doença e melhorias nos resultados psicológicos.

A partir desta revisão, constatou-se que a Logoterapia tem sido amplamente utilizada no tratamento de depressão, ansiedade e outras doenças mentais. Dos artigos incluídos nesta revisão, pelo menos cinco abordam estudos relacionados à depressão e à eficácia da logoterapia na diminuição dos sintomas. A depressão é caracterizada por humor deprimido na maior parte do dia, diminuição do interesse ou prazer nas atividades, fadiga, insônia ou hipersonia, ganho ou perda de peso significativos, diminuição na capacidade de concentração e sentimentos de vazio e inutilidade (DSM-5-TR, 2022). Lukas (1990) argumenta que o quadro depressivo se agrava na medida em que a pessoa não consegue visualizar um sentido futuro, resultando em uma atuação pouco significativa no presente e aumentando a sensação de falta de sentido.

Embora alguns artigos discutam o vazio existencial que pode surgir na ausência de sentido na vida, frequentemente manifestado como depressão e ansiedade, é importante ressaltar que nem todo vazio é patológico. Esse vazio é uma parte inerente do ser humano e é justamente essa sensação que impulsiona a busca pelo sentido da vida.

Frente a isso é relevante esclarecer a perspectiva da Logoterapia sobre saúde mental. Segundo Frankl, “saúde mental está baseada em certo grau de tensão, entre o que já se alcançou e o que ainda deveria alcançar, ou o hiato entre o que se é e o que se deveria ser” (Frankl, 2010, p. 129). Dessa forma, a saúde abrange mais do que apenas um estado de bem-estar total; trata-se de uma disposição do indivíduo voltada para o mundo dos valores, evitando o isolamento em um mundo interior focado exclusivamente na busca do bem-estar como fim último. Assim, Frankl considera que à medida que o ser humano exerce a autotranscendência por meio dos valores criativos e experienciais, ele se apresenta de maneira mais saudável.

Os valores criativos contemplam aquilo que entregamos ao mundo, por meio das nossas obras e criações, enquanto os valores experienciais se concretizam refere-se a nossa interação com o que recebemos do mundo, seja na dedicação de uma causa, contemplação da natureza, da arte ou no encontro com o outro – experimentando uma relação de amor (Nery 2023).

Além disso, outro ponto a ser destacado nos artigos analisados é a associação da Logoterapia com outras técnicas de intervenção, como o Mindfulness e a espiritualidade, mostrando que diferentes áreas podem se beneficiar da visão de ser humano proposta pela Logoterapia e dos conceitos de sentido da vida e valores. Portanto, a Logoterapia pode ser integrada a outras intervenções convencionais para o tratamento da depressão, ampliando a eficácia terapêutica ao abordar de forma holística o sofrimento humano.

Contudo, cabe ressaltar que o que declarou Frankl (2019, p. 21), “a logoterapia, é aconselhável dizer o que ela não é: ela não é uma panaceia”. Em suma, “nem todo método pode ser aplicado em todos os casos com as mesmas expectativas de êxito, nem todo terapeuta pode fazer uso de qualquer método com a mesma eficácia”. Essa é uma realidade presente qualquer psicoterapia.

Todavia, as intervenções em grupo fundamentadas nos princípios da Logoterapia têm demonstrado eficácia significativa, oferecendo novas perspectivas sobre a vida e seu sentido. Essas intervenções desmistificam a concepção de que o sentido da vida deve ser algo extraordinário e único, promovendo a compreensão de que ele pode ser encontrado em diversas experiências cotidianas.

Frankl (2005, p. 41) enfatiza que os significados da vida “... são mutáveis. Mas não faltam nunca”. Essa afirmação ressalta a flexibilidade e a adaptabilidade do sentido da vida, sugerindo que ele pode evoluir conforme as circunstâncias e os contextos pessoais se alteram. Essa adaptabilidade é essencial para a resiliência psicológica, permitindo que os indivíduos encontrem propósito em meio a desafios e adversidades.

Corroborando essa visão, Nery (2023) afirma que:

o sentido da vida não precisa ser encontrado em uma tarefa grandiosa, em uma vocação sublime ou em uma instância mística que circunda a existência humana. É algo prático, da ordem das ações. Pode ser alcançado nas pequenas e grandes oportunidades que a vida nos apresenta. Não é inerente ou dado, mas buscado e encontrado (Nery, 2023 p.75).

Além do aspecto terapêutico, essas intervenções exercem um impacto significativo na promoção do bem-estar geral e na prevenção de problemas de saúde mental. A compreensão de que o sentido da vida é acessível e presente em pequenas ações cotidianas pode atuar como um fator protetor contra sentimentos de desesperança e desespero.

Nesse sentido, pode ser aplicada em contextos educacionais e familiares, ampliando seu impacto para além da psicoterapia clínica. Nas escolas, seus princípios podem auxiliar os jovens a lidarem com questões como pressão acadêmica, conflitos familiares e problemas de autoestima, estimulando-os a buscar um sentido pessoal e a perceber que a vida não é definida apenas pelos acontecimentos externos, mas pela forma como respondem a eles. No contexto familiar, a Logoterapia pode fortalecer as relações ao promover valores de resiliência e propósito, ajudando os membros da família a enfrentarem adversidades de maneira saudável. Pais que compreendem o valor do sentido da vida podem, por exemplo, transmitir aos seus filhos a ideia de que mesmo os momentos de dor ou sofrimento podem ser superados se forem encarados com uma perspectiva de crescimento e autotranscendência. Além de contribuir para o fortalecimento do vínculo familiar, ao proporcionar uma abordagem que valoriza o diálogo sobre o sentido e propósito de cada membro dentro do grupo familiar, considerando suas

necessidades, desejos e valores individuais. Os estudos analisados também enfatizaram a relevância da Logoterapia para o público adolescente, demonstrando que essa abordagem pode oferecer contribuições significativas a essa faixa etária. A Logoterapia proporciona reflexões e estratégias que permitem aos adolescentes enfrentarem a realidade de maneira otimista e construtiva, assumindo responsabilidade e encontrando sentido em situações adversas. Isso, por sua vez, promove seu crescimento como seres humanos (Simões, 2022, p. 193).

No livro "Adolescentes em busca de sentido", Souza Filho (2020) discorre sobre as questões enfrentadas pelos adolescentes, com observações que são consistentes com os estudos incluídos nesta revisão, que abordam sintomas de depressão, ansiedade e dependência da internet em adolescentes. Essas questões são abordadas através da perspectiva da Logoterapia, mostrando a eficácia dessa abordagem na melhoria da saúde mental e na promoção de um desenvolvimento saudável para os jovens.

Os tempos hodiernos colocam os adolescentes diante das telas, do mundo virtual, da exposição de si, de seus corpos e de suas fantasias aos outros. As exigências do mundo neoliberal os incitam ao prazer exacerbado e ao consumismo, ao mesmo tempo em que os obriga a ter uma profissão e um salário que os possibilite desfrutar dos benefícios das tecnologias. [...] na busca de sentido para a existência não estariam os adolescentes fugindo de si quando se refugiam diante das telas e do mundo virtual pela egomania? (Souza Filho, 2020 p.11 e12).

Considerando que a "busca de sentido essencial ao adolescente é responder para si e para a sociedade quem ele é e qual sua missão no mundo" (p. 15), os valores criativos, vivenciais e atitudinais tornam-se fundamentais para essa autodescoberta e afirmação. Esses valores são essenciais na medida em que auxiliam os jovens a encontrarem sentido em suas experiências diárias e a desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos e do mundo ao seu redor. Assim, a Logoterapia não só apoia o crescimento pessoal e emocional dos adolescentes, mas também promove um desenvolvimento integral que abrange a criatividade, as vivências significativas e as atitudes proativas diante das adversidades:

O homem pode dar sentido à sua existência ao fazer algo, ao agir, ao criar algo – ao realizar uma obra; [...] ao vivenciar algo – amar a natureza, a arte, pessoas; e, terceiro finalmente o homem também consegue, lá onde não tem as possibilidades da primeira ou segunda direção, conferir valor à sua vida dando-lhe um sentido – a saber, exatamente na forma como toma posição diante do imutável, fatal, inescapável, inevitável limite de suas possibilidades, como ele se coloca e se comporta diante dele, como ele aceita seu destino" (Frankl, 1990 p.83).

Os valores criativos desempenham um papel essencial no desenvolvimento do indivíduo, uma vez que possibilitam a expressão original e inovadora. Esta forma de expressão não só fomenta uma sensação de realização e propósito, mas também permite aos jovens encontrarem novas formas de interpretar e transformar suas experiências. Através da criatividade, são capazes de elaborar uma compreensão mais complexa de si mesmos e do mundo ao seu redor. Atividades criativas—sejam artísticas, acadêmicas ou práticas—não apenas estimulam a autoexpressão, mas também servem como mecanismos eficazes para enfrentar e superar desafios cotidianos.

Os valores atitudinais, por sua vez, referem-se à forma como os jovens enfrentam e lidam com adversidades do dia-dia. O desenvolvimento de uma atitude positiva e orientada para o

propósito é crucial para o crescimento pessoal e para a construção de um sentido mesmo frente ao sofrimento.

Por outro lado, os valores vivenciais estão ligados à capacidade dos jovens de encontrar significado nas experiências cotidianas e significativas. Em uma fase de intenso desenvolvimento e exploração, a valorização e a reflexão sobre suas experiências diárias são cruciais para descobrir o que realmente é significativo para eles. Essas experiências podem incluir as interações sociais, processos de aprendizagem, momentos de introspecção, de contemplação.

Esse valor é bastante amplo e pode ser experimentado de diversas formas, como, por exemplo, o sentido do amor. Jost (2010) ressalta a importância das relações com o mundo e com os outros no desenvolvimento humano, destacando como as interações sociais são essenciais para a formação da identidade e dos valores pessoais. Essa perspectiva sublinha que o desenvolvimento ocorre em um contexto que é simultaneamente individual e social:

É por meio do relacionamento com o mundo e com os outros que o sujeito vai estruturando sua subjetividade, construindo seus valores, elaborando a concepção de si mesmo e exteriorizando seu próprio ser no mundo social, à medida que esse mundo é interiorizado por ele como realidade objetiva. [...] O sujeito humano, portanto, é simultaneamente constituinte e constituído pelo meio social, num relacionamento dialético constante que garante a unidade entre a ação e o seu significado, caracterizando a abertura, a criatividade e a plasticidade das respostas humanas ao mundo (Jost, 2010, p. 100).

Essa abordagem evidencia como as relações sociais contribuem para a formação do indivíduo, especialmente nas interações familiares. Em um contexto familiar, espera-se que haja um espaço de segurança, mesmo diante de inevitáveis conflitos. Um relacionamento familiar saudável, no qual os membros estão cientes e desempenham seus papéis de forma eficaz, pode servir como um mecanismo de proteção e minimizar problemas comportamentais e emocionais (Souza Filho, 2020). Da mesma forma, as relações de amizade desempenham um papel significativo na construção do sentido e no desenvolvimento pessoal.

No contexto dos valores relacionados ao amor, a relação amorosa é uma das manifestações mais significativas. Frankl (2006) explora o sentido do verdadeiro amor ao afirmar que:

Amar é a única maneira de captar outro ser humano no íntimo da sua personalidade. Ninguém consegue ter consciência plena da essência última de outro ser humano sem amá-la. Por seu amor a pessoa se torna capaz de ver os traços característicos e as feições essenciais do seu amado; mais ainda, ele vê o que está potencialmente contido nele, aquilo que ainda não está, mas deveria ser realizado. Além disso, através do seu amor a pessoa que ama capacita a pessoa amada a realizar essas potencialidades. Conscientizando-a do que ela pode ser e do que deveria vir a ser, aquele que ama faz com que essas potencialidades venham a se realizar (Frankl, 2016 p.136).

A compreensão do verdadeiro amor não apenas contribui para o sentido da vida, mas também protege os jovens de se envolverem em relações possessivas, marcadas por cobranças, ciúmes e a necessidade de exercer poder sobre o outro. A ideia romântica, muitas vezes construída dentro de relacionamentos abusivos, pode ser um fator preditivo para o desenvolvimento de problemas emocionais, especialmente quando essas dinâmicas negativas se perpetuam. Além disso, ao abordar o encontro romântico entre duas pessoas, Frankl (2016) afirma:

A sexualidade humana sempre é mais do que mera sexualidade, pois se trata da expressão de uma aspiração amorosa. Não sendo assim, não se alcança um prazer sexual completo [...] as pessoas que não conseguem amar não alcançam a mesma emoção no sexo do que aquelas que conseguem amar (p.145).

Outra temática relevante, abordada no estudo "Effects of Logotherapy-Based Mindfulness Intervention on Internet Addiction among Adolescents during the COVID-19 Pandemic" diz respeito à dependência da internet e seus efeitos na saúde mental. O excesso de informações prontas, as incitações ao consumo excessivo e o foco exagerado no próprio ego, combinados com a frustração e a dificuldade em lidar com as próprias imperfeições, contribuem para uma busca incessante por uma aparência física perfeita e experiências extraordinárias, na tentativa de alcançar reconhecimento. Esse comportamento, muitas vezes exibido como vitrine social, pode levar à busca por uma felicidade aparentemente inalcançável, resultando em sentimentos de vazio e desvalorização.

A dependência da internet, exacerbada durante a pandemia da COVID-19, tornou-se um problema significativo entre os jovens, que se viram obrigados a se adaptar ao isolamento social e à virtualização das interações cotidianas. Nesse contexto, a Logoterapia, combinada com intervenções baseadas em mindfulness, mostrou-se eficaz na redução dos sintomas de dependência da internet e na promoção do bem-estar mental. O estudo, portanto, demonstrou que práticas de mindfulness, fundamentadas nos princípios da Logoterapia, ajudaram os jovens a desenvolverem uma maior consciência de si, de suas ações e pensamentos. Além de promover reflexões tais como "quanto mais o ser humano busca o prazer [...] o que realmente importa para o ser humano não é realizar a si mesmo, mas realizar um sentido e concretizar valores" (Frankl, 2019, p. 75). A dependência tecnológica e a pressão para atender aos padrões idealizados aumentam a sensação de isolamento e a insatisfação pessoal, tornando difícil para os indivíduos encontrarem um sentido profundo e autêntico em suas vidas.

Por sua vez, o estudo "Factores psicológicos asociados al riesgo suicida en estudiantes universitarios de Honduras" aborda outro tema amplamente discutido na atualidade: o suicídio. Este estudo visa determinar fatores de risco e proteção, destacando entre os riscos a desesperança, a busca de significado na vida, a depressão, a solidão, entre outros. Contudo, é importante ressaltar que nem todo quadro de depressão pode ser atribuído exclusivamente a uma sensação de falta de sentido. "Por mais improvável que possa parecer, o que acontece constantemente é que muitas vezes o indivíduo recorre ao ato de suicidar-se sem realmente querer morrer" (Oliveira et al., 2021).

Da mesma forma, o suicídio, ao qual a depressão por vezes conduz, nem sempre resulta de um vazio existencial. No entanto, é plausível que o impulso suicida pudesse ser superado se a pessoa estivesse consciente de um sentido e propósito que valessem a pena viver (Frankl, 2016, p. 165).

Dessa forma, uma intervenção que promova a reflexão sobre sentido, propósito e autotranscendência pode contribuir significativamente para aqueles que não conseguem identificar um significado em sua própria existência, possibilitando um novo olhar e, potencialmente, uma mudança de direção. Neste sentido, retomamos o valor atitudinal, ou seja, a maneira como a pessoa se posiciona diante das situações, exemplificado na ideia de "dizer sim à vida, apesar de tudo" (Frankl, 2016, p. 161).

De acordo com Moreira, Abreu e Oliveira (2006), a realização das potencialidades humanas se dá através da autotranscendência, que ocorre quando o indivíduo encontra um sentido fora de si, no encontro genuíno com o outro, seja no encontro de amor fraternal, amoroso ou de missão. Assim, um fator importante na resiliência está a “relação entre a pessoa resiliente e um outro um amigo, um parente, um conhecido, enfim, alguém com quem se possa compartilhar vivências e em quem se possa confiar. (Silveira e Mahfoud, 2008, p. 573). Portanto, autotranscendência significa que o “ser humano é direcionado para algo que não si mesmo, podendo esse algo ser um sentido a realizar ou outro ser humano a encontrar” (Nery, 2023 p. 93). Fato é que “quanto mais a pessoa esquecer de si mesma – dedicando-se a servir uma causa ou amar outra pessoa -, mais humana será e mais se realizará” (Frankl, 2016 p.135).

Nessa direção, a compreensão da dimensão espiritual pode contribuir. O estudo "An Islamic Form of Logotherapy in the Treatment of Depression, Anxiety and Stress Symptoms in University Students in Iran", discute a aplicação da logoterapia integrada aos valores e práticas muçulmanas como uma abordagem eficaz para a busca de sentido na vida, apresentando resultados significativos na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

A logoterapia compreende a espiritualidade ou noética, como a dimensão que diferencia os seres humanos dos animais. Pois é nessa dimensão que o homem atua em suas escolhas para além dos impulsos e mais como descreveu Elisabeth Lukas:

Na dimensão espiritual localizam-se a tomada de posição, livre, em face das condições corporais e de existência psíquica. Acham-se aí as decisões pessoais da vontade, intencionalidade, interesses práticos e artísticos, pensamento criativo, religiosidade, senso ético (“consciência moral”) e compreensão do valor. (Lukas, 1989, p. 28-29)

Em um estudo sobre Logoterapia e espiritualidade conduzido por Aquino (2021, p. 15), concluiu-se que “a religiosidade representa um movimento humano para recuperar a dimensão saudável que se esconde nos momentos de adoecimento psicofísico”. Além disso, o estudo contribui ao diferenciar espiritualidade, religião e religiosidade, o que é crucial, uma vez que esses três conceitos podem estar interligados e muitas vezes serem confundidos. Aquino confirma a visão de Frankl e Lukas sobre a espiritualidade, ou seja, a perspectiva da Logoterapia, como a dimensão na qual se apresentam a autotranscendência e o autodistanciamento, bem como a liberdade, decisão e responsabilidade. A religião, por sua vez, é compreendida como uma forma, um sistema de regras doutrinárias que moldam a prática religiosa. Já a religiosidade consiste no significado dado pelo conteúdo (Aquino, 2021), uma vez que, “o homem religioso não vivencia a existência apenas como uma tarefa concreta, mas também como missão pessoal” (Frankl, 2017, p.147).

Entretanto, o fato de a Logoterapia considerar os aspectos religiosos do ser humano não significa que pode ser associada a uma abordagem religiosa. Como o próprio Frankl fez questão de distinguir: “o fim da psicoterapia é a saúde mental, enquanto o da religião é a salvação das almas” (Frankl, 2019, p. 7). Essa distinção sublinha que a Logoterapia, embora reconheça a dimensão espiritual do indivíduo, permanece uma abordagem terapêutica centrada na saúde mental e no bem-estar psicológico.

Todavia, ao considerar a espiritualidade, conforme demonstrado no estudo iraniano, a Logoterapia revelou-se eficaz ao valorizar os princípios muçulmanos e a religiosidade, resultando na redução dos sintomas depressivos e ansiosos. Este estudo indica que a incorporação da fé e

da prática religiosa pode ser um recurso valioso na busca pelo sentido da existência. Nesse contexto, a fé não é meramente uma construção ilusória ou uma fé cega, mas sim uma fonte de paz interior e de união entre corpo e espírito:

Crer é mais do que “construir ilusões”, é mais do que ter “fé cega em Deus”, é mais do que simplesmente “nada saber”; - tudo isso não basta. Crer significa, ao contrário, “estar em paz consigo próprio”, significa muitas vezes “unir corpo e espírito, significa simplesmente saber o seguinte: - tudo tem seu sentido (Lukas; Eberle, 1993 apud De Souza Filho, 2020 p. 44).

Essa perspectiva corrobora a observação de Frankl (1990) de que tanto indivíduos religiosos quanto não religiosos estão em busca de sentido na vida. No entanto, os indivíduos religiosos podem ter uma vantagem nesse processo, pois frequentemente acreditam já possuir um propósito de vida intrínseco.

A fé religiosa proporciona uma estrutura de significado que pode ser particularmente valiosa em momentos de crise existencial ou sofrimento emocional. No entanto, essa eficácia depende de que a religiosidade seja genuína e espontaneamente escolhida pelo indivíduo. Frankl (2019, p. 69) enfatiza que “a religiosidade verdadeira, para que seja existencial, deve ser dado o tempo necessário para que possa brotar espontaneamente”. Essa observação sublinha que a autenticidade da experiência religiosa é crucial para seu impacto positivo sobre o sentido de vida e o bem-estar psicológico.

De tudo que foi analisado a conclusão é a mesma apresentada por Frankl “aquilo que realmente interessa ao indivíduo não é estar feliz ou infeliz, mas saber se há ou não uma razão para ser feliz ou infeliz” (Frankl, 2005 p. 73).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No contexto deste estudo, cujo objetivo é analisar a literatura sobre saúde mental e sentido da vida sob a perspectiva da Logoterapia, observa-se que essa temática tem sido explorada por diversas pesquisas. Contudo, ainda é um campo que necessita de investigação mais aprofundada, tanto no tratamento de transtornos como depressão e ansiedade quanto como um fator preventivo ao adoecimento mental.

A compreensão da saúde mental vai além da mera ausência de transtornos mentais, estando intrinsecamente relacionada à consciência de uma vida com sentido. Como evidenciado nos artigos e autores apresentados neste trabalho, encontrar sentido na vida, mesmo diante do sofrimento, potencializa o ser humano para alcançar sentimentos de contentamento, autorrealização e interação positiva com o mundo e as pessoas.

A Logoterapia, com sua ênfase na busca de sentido, tem muito a contribuir nesse contexto. Não só se mostra eficaz no tratamento de transtornos mentais, mas também pode ser aplicada de forma preventiva, ajudando a evitar que o indivíduo tenha sua capacidade plena de desenvolvimento comprometida em diversas áreas, como na profissão, nos estudos, nas relações interpessoais e no autocuidado.

Além disso, a logoterapia promove a reflexão sobre o sentido da vida e a autotranscendência, facilitando a descoberta de um propósito e melhorando a capacidade de lidar com situações adversas. Essa abordagem contribui significativamente para a saúde mental geral, reduzindo a incidência de sentimentos de vazio e desvalorização, que frequentemente estão associados ao desenvolvimento de transtornos mentais. Portanto, a integração da logoterapia em práticas de saúde mental e na educação pode ser uma abordagem poderosa tanto para o tratamento quanto para a prevenção, promovendo uma vida mais significativa e satisfatória.

Entende-se, então, que a explanação de temas como relacionamentos, autoconhecimento e responsabilidade para consigo mesmo e com o outro conscientiza o indivíduo de que ele não é meramente regido por seus impulsos, mas possui a liberdade de escolher como agir. Ao assumir a responsabilidade por suas escolhas, o indivíduo atribui significado a suas experiências.

Por fim, embora os artigos analisados tenham apresentado contribuições importantes para a compreensão da relação entre saúde mental e sentido da vida, especialmente entre os jovens, novos estudos são necessários. Essas futuras pesquisas poderão não apenas aprofundar a compreensão dessa temática, mas também contribuir para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam a saúde mental, guiadas pelos princípios da Logoterapia.

REFERÊNCIAS

- American Psychiatric Association. (2022). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR* (5ª ed.). Artmed.
- Aquino, T. A. A. (2013). *Logoterapia e análise existencial: uma introdução ao pensamento de Viktor Frankl*. Paulus.
- Aquino, T. A. A. (2021). Religião, espiritualidade e saúde: um olhar da logoterapia. *Horizonte: Revista de Estudos de Teologia e Ciências da Religião*, 19(60), 1.
- Araújo, M. F. S., et al. (2021). Qualidade do sono e sonolência diurna em estudantes universitários: Prevalência e associação com determinantes sociais. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45.
- De Oliveira, M. A., & Duarte, A. M. M. (2004). Controle de respostas de ansiedade em universitários em situações de exposições orais. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 6(2), 183-199.
- De Sousa Filho, V. G. (2020). *Adolescentes em busca de sentido: Logoterapia e aconselhamento*. Appris.
- Frankl, V. E. (1990). *A questão do sentido em psicoterapia*. Papirus.
- Frankl, V. E. (2005). *Um sentido para a vida: Psicoterapia e humanismo* (V. H. Lapenta, Trad.). Idéias e Letras.
- Frankl, V. E. (2010). *O que não está escrito nos meus livros: Memórias*. É Realizações Editora.
- Frankl, V. E. (2011). *A vontade de sentido: Fundamentos e aplicações da logoterapia* (I. S. Pereira, Trad.) (5ª ed.). Paulus.
- Frankl, V. E. (2016). *Em busca do sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. Vozes.
- Frankl, V. E. (2016). *Teorias e terapias das neuroses: Introdução à logoterapia e à análise existencial*. É Realizações.

- Frankl, V. E. (2017). *Logoterapia e Análise Existencial: Textos de seis décadas* (M. A. Casanova, Trad.). Forense Universitária.
- Frankl, V. E. (2019). *A presença ignorada de Deus* (19ª ed.). Vozes.
- Frankl, V. E. (2019). *Psicoterapia e sentido da vida: Fundamentos da logoterapia e análise existencial* (7ª ed.). Quadrante. (Original publicado em 2019, tradução de A. M. de Castro).
- Frankl, V. E. (2019). *Psicoterapia na prática: Uma introdução casuística para médicos* (V. Schneider, Trad.). Vozes. 1, 205-218.
- Gomes, I. P., et al. (2019). Fatores associados à manutenção do vício de fumar e do consumo de álcool entre acadêmicos de medicina em uma capital do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 43(1), 55-64. <https://doi.org/10.1590/1678-4438.2018.0074>
- Jost, M. C. (2010). Fenomenologia das motivações do adolescente em conflito com a lei. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26(1), 99-108.
- Lukas, E. (1989). *Logoterapia: A força desafiadora do espírito: Métodos de logoterapia*. Loyola.
- Lukas, E. (1990). *Mentalização e saúde: A arte de viver e logoterapia*. Vozes.
- Moreira, J. O., Abreu, A. K. C., & Oliveira, M. C. (2006). Moralidade e sociabilidade em Frankl: Um norte para superação da violência. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 627-635. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722006000300011>
- Neiva, P., & Araújo, M. J. (2023). Amor, sexualidade, fluidez e incerteza entre os jovens: Uma comparação entre homens e mulheres. *Sexualidad, Salud y Sociedad (Rio de Janeiro)*, 39. <https://doi.org/10.1590/1678-4657.2023.0039>
- Nery, A. (2023). *A vida sempre tem um sentido* (1ª ed.). Planeta Brasil.
- Oliveira, L. C. de, Oliveira, M. J. C. de, Ribeiro, A. C. T., Neves, M. B., & Sá, L. B. M. de. (2021). Vazio existencial e suicídio: Uma questão de saúde pública. *Revista Brasileira de Saúde Pública*, 55(4), 123-135. <https://doi.org/10.1590/0034-8910.055.2021>
- Organização Mundial da Saúde. (2021). *Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil*. https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/boletins-epidemiologicos/edicoes/2021/boletim_epidemiologico_svs_33_final.pdf
- Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & et al. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n160. <https://doi.org/10.1136/bmj.n160>
- Papalia, E. D., & Feldman, D. R. (2013). *Desenvolvimento humano* (12ª ed.). AMGH.
- Pereira, I. S. (2013). *A ética do sentido da vida: Fundamentos filosóficos da logoterapia*. Ideias e Letras.
- Silveira, D. R., & Mahfoud, M. (2008). Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(4), 567-576. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400006>
- Simões, R. F. M., & Aquino, T. A. A. (2022). *Logoterapia: Com crianças e adolescentes: Teorias e práticas*. Artesã.
- Veras, A. S., & Rocha, N. M. D. (2014). Produção de artigos sobre logoterapia no Brasil de 1983 a 2012. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 14(1), 355-374. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20140032>
- Xausa, I. A. de M. (2011). *A psicologia do sentido da vida* (2ª ed.). Vide Editorial.

Submetido em: 06/08/2024

Revisões requeridas: 19/02/2025

Aprovado em: 25/02/2025

Publicado em: 14/03/2025