

COMO TER ESPERANÇA EM TEMPOS DE CAOS: PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PSICOSSOCIAL

HOW TO HAVE HOPE IN TIMES OF CHAOS: A PROPOSAL FOR PSYCHOSOCIAL INTERVENTION

Andréia Marmol¹

Eliane Cristina Batista Barbosa²

Isabela de Faria Vilela Batista³

RESUMO

Este trabalho propõe uma intervenção psicossocial para fortalecer a esperança em tempos de caos, diante de eventos globais como pandemias, conflitos e crises climáticas que fragilizam a saúde mental. O objetivo geral foi realizar uma intervenção, utilizando recurso de comunicação virtual e de conhecimento popular (Whatsapp), para refletir sobre ações que favoreçam a esperança, identificando como os participantes lidam com o caos, desenvolvendo recursos pessoais, através de reflexões diárias, sobre os temas: autocuidado, empatia, tolerância, resiliência, atitude, virtudes e propósito. O projeto alinha-se aos ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), 16 (Paz e Justiça) e 17 (Parcerias). Os resultados mostraram nível 8 de esperança (escala 0-10), indicando que a maioria mantém a esperança apesar das crises. Observou-se que maturidade e fé elevam a esperança, enquanto jovens apresentam maior dificuldade. Conclui-se que a intervenção foi eficaz, confirmando que a esperança não é ausência de dor, mas a presença de um propósito. O uso de redes sociais populares com mediação acolhedora mostrou-se promissor para promoção da saúde mental em contextos de crise.

Palavras-chave: Esperança; Intervenção psicossocial; Saúde mental.

ABSTRACT

This study proposes a psychosocial intervention to strengthen hope during times of chaos, in the face of global events such as pandemics, conflicts, and climate crises that compromise mental health. The overall objective was to conduct an intervention using a popular virtual communication platform (WhatsApp) to reflect on actions that foster hope; the process involved identifying how participants cope with chaos and developing personal resources through daily reflections on themes such as self-care, empathy, tolerance, resilience, attitude, virtues, and purpose. The project aligns with SDGs 3 (Good Health and Well-being), 16 (Peace, Justice, and Strong Institutions), and 17 (Partnerships for the Goals). Results showed a hope level of 8 (on a 0–10 scale), indicating that the majority maintained hope despite the crises. It was observed that maturity boosts hope, whereas younger individuals faced greater difficulty. The study concludes that the intervention was effective, confirming that hope is not the absence of pain but the presence of purpose. The use of popular social media platforms, combined with supportive facilitation, proved promising for promoting mental health in crisis contexts.

Keywords: Hope; Psychosocial intervention; Mental health.

¹Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

²Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

³Graduanda no curso de Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

1. INTRODUÇÃO

O século XXI tem sido palco de uma sucessão de eventos globais que tensionam os limites da resiliência humana. Desde a pandemia da COVID-19, que exacerbou sentimentos de desamparo e desilusão, até o recrudescimento de conflitos geopolíticos, crises climáticas severas e a crescente ansiedade diante da automatização do trabalho, o cenário contemporâneo é frequentemente descrito como “caótico”. Este caos, longe de ser uma exceção, tornou-se uma constante que impacta diretamente a saúde mental, fragilizando a esperança e o senso de propósito coletivo. Diante desse panorama, emerge a necessidade premente de intervenções psicossociais que não apenas mitiguem o sofrimento psíquico, mas que fortaleçam ativamente a capacidade dos indivíduos de cultivar a esperança como ferramenta de enfrentamento e transformação.

A esperança, conforme definida pela Teoria de Rick Snyder, não se reduz a um otimismo ingênuo ou a uma emoção passiva, mas constitui um estado cognitivo ativo focado na obtenção de objetivos, sendo fundamental para o bem-estar e a manutenção da saúde mental (Maneti Lima; Martins Guerra, 2024). Complementarmente, a logoterapia de Viktor Frankl (2008) oferece um arcabouço essencial para esta proposta ao postular que o sofrimento inevitável pode ser transcende quando o indivíduo encontra um sentido para sua existência, seja por meio da criação, da experiência ou da atitude. É nesse encontro com o sentido que a esperança se ancora, permitindo que a dor não se transforme em desespero.

Este projeto insere-se, portanto, em um contexto de responsabilidade social e acadêmica, alinhando-se a três Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU: o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), ao promover a proteção da saúde mental; o ODS 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes), ao oferecer ferramentas para a resolução não-violenta de conflitos internos e a coesão social; e o ODS 17 (Parcerias e Meios de Implementação), ao materializar a colaboração entre universidade e comunidade. A relevância do trabalho reside justamente em sua aplicabilidade prática: trata-se de oferecer um espaço estruturado, ainda que virtual, para a reflexão e o desenvolvimento de recursos pessoais em um momento histórico que demanda novas formas de lidar com a incerteza.

Assim, o presente trabalho tem como objetivo realizar uma intervenção psicossocial por meio da formação de um grupo de trabalho virtual, com o propósito de refletir sobre ações que favoreçam a esperança em tempos de caos. Especificamente, busca-se: identificar como cada participante tem lidado com o caos pessoal e coletivo;

criar oportunidades para o desenvolvimento de recursos pessoais que cultivem a esperança; e promover um encontro virtual coletivo para o compartilhamento das experiências vivenciadas durante o período de intervenção.

A metodologia adotada combina uma fundamentação bibliográfica sobre o tema com uma intervenção prática 07 (sete dias), inspirada nas três vias de sentido de Frankl (criação, experiência e atitude) e nos pilares do método SAVERS (silêncio, afirmações, visualização, prática física, leitura e escrita) difundido por Hal Elrod (2019). A intervenção será conduzida em um grupo social virtual, no qual serão abordados temas como autocuidado, empatia, tolerância, resiliência, atitude, virtudes e propósito. Por meio de reflexões diárias, registros pessoais e uma reunião de encerramento, a prática “Semear” propõe-se a demonstrar que a esperança não é a ausência de dor, mas a presença de um propósito que justifique passar por ela; um aprendizado fundamental para a construção de subjetividades mais fortes e comunidades mais saudáveis em um mundo em permanente estado de crise.

2. OBJETIVO

Realizar uma intervenção psicossocial, a partir da formação de um grupo de trabalho virtual, com o propósito de refletir sobre ações que favoreçam ter esperança em tempos de caos e especificamente, identificar como cada participante tem lidado com o caos pessoal e coletivo; criar oportunidade de desenvolver recursos pessoais para cultivar a esperança e promover um encontro virtual coletivo para que cada participante do projeto possa compartilhar com o grupo como foi participar das práticas propostas pelo projeto durante o tempo de intervenção.

3. JUSTIFICATIVA

Desde o advento da pandemia do COVID-19 que a humanidade tem demonstrado com maior intensidade sentimentos de desilusão consigo e com o outro. Basta abrir os noticiários para tomar conhecimento de um novo conflito entre nações, aumento de crimes contra vulneráveis, guerras santas, humanos tentando não serem substituídos por máquinas e até o planeta tem manifestado sua revolta contra as ações do homem no meio ambiente, através de terremotos, chuvas torrenciais, temperaturas extremas, isso, para citar o que tem se tornado comum.

Diante de tantas mazelas, abordar o tema sobre como ter esperança em tempos de caos se torna relevante por atuar diretamente na promoção da saúde mental e do bem-estar dos participantes do projeto, ao oferecer um espaço para falar sobre o caos que o

aflige e fortalecer a resiliência, estando em consonância com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS 3) da Organização das Nações Unidas (ONU), transformado a iniciativa num agente de proteção da saúde mental contra o sofrimento psíquico, materializando a meta de assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos e em todas as idades.

A Teoria da Esperança, proposta por Ricky Snyder, sugere sua importância para o nível de bem-estar e para a manutenção da saúde mental individual, sendo definida como um estado cognitivo focado na obtenção de objetivos. Essa teoria sugere que a motivação e o planejamento para alcançar metas contribuem positivamente para a saúde psicológica. (Manenti Lima; Martins Guerra, 2024, p. 112).

Outro viés possível para se cultivar a esperança em tempos de caos, pode ser o encontrado nas religiões. Freud (1930/2011), ao analisar a função da religião na cultura, observou que as crenças podem minimizar o sentimento de desamparo e ser adotada como uma estratégia coletiva de enfrentamento do sofrimento humano. Segundo o idealizador da Psicanálise, a religião oferece respostas universais e caminhos pré-estabelecidos para a felicidade. “A religião restringe esse jogo de escolha e adaptação, ao impor a todos igualmente, o seu próprio caminho para a aquisição da felicidade e proteção contra o sofrimento” (Freud, 1930/2011, p. 44). Essa compreensão é aprofundada em “O Futuro de uma ilusão”, onde “as ideias religiosas são ilusões, realizações dos mais antigos, fortes e urgentes desejos da humanidade” (Freud, 1927/2011, p. 31). Nessa formulação, a religião deixa de ser compreendida como um saber racional e passa a ser entendida como uma produção psíquica vinculada à realização de desejos, especialmente aqueles relacionados à necessidade de proteção e segurança.

Este projeto também contempla o ODS 17: Parcerias e Meios de Implementação, pois ele em si é uma parceria entre a universidade e a comunidade, demonstrando como a união de diferentes atores pode gerar mudanças positivas. E, talvez, o mais relevante, seja a contribuição para o ODS 16: Paz, justiça e instituições eficazes, uma vez que oferece ferramentas para a resolução não-violenta de conflitos internos e externos, fortalecendo o diálogo e a coesão social, que são base para comunidades mais pacíficas e inclusivas.

4. METODOLOGIA

A metodologia deste projeto contará com pesquisa bibliográfica para observar como os estudiosos do tema esperança, compreendem o fenômeno da busca por sentido em tempos de caos e assim propor ações, através de orientações diárias, por um período

de 07 (sete) dias, com o intuito de alcançar os objetivos propostos de forma clara, estruturada e participativa; inspirando-se nas três vias trabalhadas por Frankl (2008, p. 123-154) para preencher o “vácuo existencial”, através da *criação* (fazer um trabalho ou ação); *experiência* (amar alguém ou contemplar a beleza da natureza) e da *atitude* (a forma como encaramos um sofrimento inevitável). Também adotaremos como ideais norteadoras e práticas, os pilares (silêncio, afirmações, visualização, prática física, leitura e escrita), conhecidos como método SAVERS, difundido por Hal Elrod e detalhado em seu livro “O Milagre da Manhã” (2019), trazendo como proposta iniciar o dia de forma intencional e transformadora.

Para isso, serão adotadas estratégias que permitam conhecer as demandas dos participantes acerca do tema, de modo que as práticas a serem sugeridas possam ser adaptadas de acordo com as expectativas do público que aderir ao projeto. Segue o descritivo das principais ações e, quando necessário, o detalhamento estará na parte de apêndices, tais como, o cronograma, minuta do convite e questionário:

- a) **Formar grupo de intervenção prática:** redigir convite com texto padronizado para que cada integrante do grupo possa encaminhar às pessoas dos seus contatos pessoais no Whatsapp, com autorização para que possam encaminhar a outras pessoas que acreditam poder se beneficiar do trabalho que será conduzido no projeto integrador, sendo limitada a participação em até 20 (vinte) participantes no total, incluindo os integrantes do projeto e os seus avaliadores, para permitir o acompanhamento das possíveis demandas e manifestação individual dos participantes do projeto. Vide informações detalhadas no *Apêndice B: Convite*.
- b) **Criação de grupo social:** criar um grupo social no Whatsapp com o nome “Semear”, incluindo as pessoas que deram retorno dentro do prazo, ao convite encaminhado pelos integrantes do projeto. O grupo virtual Semear funcionará como principal meio de comunicação das práticas de intervenção psicossocial idealizadas para este projeto integrador.
- c) **Aplicação de questionário:** publicar no grupo Semear, o link do questionário cadastrado no Google Forms, com perguntas simples e objetivas para sondagem, junto aos participantes, acerca das questões que mais os afligem no momento e que colaboram para gerar desilusões, ou ainda, como fazem para cultivar a esperança. Caso o participante tenha dificuldades para acessar o questionário on-line, poderá contatar um dos integrantes do projeto, que foi o destinatário do convite original, para ser orientado e/ou auxiliado à escrever ou gravar um áudio com as respostas solicitadas no questionário. Vide informações detalhadas no

Apêndice C: Questionário.

- d) **Promoção e registro de reflexões:** promover reflexões diárias, durante 07 (sete) dias, através de temas publicados no grupo Semear. A cada dia, um dos integrantes do projeto, divulgará, logo pela manhã (idealmente às 6 horas), um dos temas a ser trabalhado naquele dia, obedecendo a seguinte programação: autocuidado, empatia, tolerância, resiliência, atitude, virtudes e propósito. Esses temas poderão ser discutidos a partir de publicação de mensagens, textos, áudios, sugestão de livros e/ou filmes que possam trabalhar as dificuldades citadas nos questionários ou tenha vínculo com o objetivo do projeto; proposição de ações fraternas, dentre outros. Será sugerido que cada participante, faça registros diários relatando como o tema e/ou aquela prática o influenciou, seja escrevendo num diário pessoal (pode ser em caderno escrito à mão, num bloco de notas no celular; num rascunho no e-mail pessoal ou qualquer outro meio confortável para o participante) ou até mesmo grave um áudio para o grupo com suas reflexões, a partir das 18h. O grupo virtual ficará fechado para conversas no período das 6 horas da manhã até as 18h, para garantir que todos possam visualizar a ação proposta em cada dia. E será aberto para manifestações – para aqueles que desejarem – entre 18h até 06h da manhã do dia seguinte. Vide informações detalhadas no *Apêndice A: Cronograma*.
- e) **Avaliação do impacto do projeto:** durante as práticas, poderão ser elaboradas enquetes, com indicadores simples de bem-estar para medir a percepção dos participantes em relação às reflexões trabalhadas no grupo e, inclusive, permitir adequação no planejamento das ações idealizadas para melhor cumprimento dos objetivos.
- f) **Reunião de encerramento:** promover o encerramento da aplicação do projeto integrador, através de uma reunião on-line coletiva, quando poderão compartilhar como foi participar do projeto; comentar sobre o(s) tema(s) e/ou atividade foi mais interessante; pontos positivos e o que poderia melhorar etc. Para essa atividade será utilizada a ferramenta Google Meet. Caso, os participantes do projeto vierem a encontrar dificuldades para entrar na reunião através do Google Meet (que seria a melhor tecnologia para gerar os registros desta etapa da aplicação), os organizadores do evento farão a chamada por vídeo, diretamente, pelo grupo Semear no Whatsapp.

Com essas ações, espera-se desenvolver (*semear*) um repertório básico de reflexões que auxiliem os participantes a cultivarem a esperança em momentos difíceis. “De certa

forma, o sofrimento deixa de ser sofrimento no instante em que se encontra um sentido, como por exemplo, o sentido de um sacrifício” (Frankl, 2008, p. 139). Assim, tal como, Viktor Frankl, deseja-se promover a compreensão de que a esperança não é a ausência de dor, mas a presença de um propósito que justifique passar por ela.

5. DESENVOLVIMENTO

A Psicologia é uma das principais áreas do conhecimento que podem auxiliar diante de situações geradoras de estresse físico e/ou emocional que promovem traumas em indivíduos ou em coletividades. Em casos de emergências e desastres, existem práticas psicológicas específicas, denominadas como intervenções em situações de crise, com o propósito de reduzir os impactos que podem se manifestar através de vários tipos de adoecimentos, observados em contexto de dor:

A saúde mental de pessoas que passaram por eventos de desastres é fortemente abalada, podendo desenvolver manifestações de estresse agudo, estresse pós-traumático, luto complicado, quadros depressivos, comportamento suicida, condutas violentas, consumo indevido de substâncias psicoativas, entre outros. (Paranhos; Werlang, 2015, p. 561).

Situações caóticas, de grande angústia e sofrimento, requerem o uso de recursos que contribuam para a elaboração das perdas, vivenciando todas as etapas do luto, de modo que possam evitar o desenvolvimento de uma psicopatologia. Compreendendo aqui, luto de forma ampla, assumindo o entendimento de Freud (1917), de que é algo que vai além da perda de uma pessoa amada ou de abstração equivalente, é a perda do objeto libidinal, onde se depositava a energia de vida. Se a tristeza não for superada pode se transformar em melancolia. Esse tipo de situação pode levar as pessoas à desesperança.

Também é possível interpretar a ausência de esperança como carência de felicidade. “Nessa segunda década do século XXI, há o cultivo da ideia de satisfação plena de cada um dos membros da sociedade, a felicidade se torna uma obsessão” (Bock, 2018, p. 986).

O humanismo existencial inclui o reconhecimento do caos, absurdo, contingência, desespero e desamparo do ser humano num mundo em que só ele é responsável pelo seu devir, como quer o existencialismo. Também inclui o postulado humanista de que o homem dispõe de um gigantesco potencial para transformar-se e de um irreprimível impulso para experimentar sua plena realização, ao testar os limites desse potencial contra os obstáculos inerentes na existência. (Greeningn, 1975, p. 23-24).

Sendo a infelicidade do sujeito atribuída a sua própria incapacidade de se esforçar por aquilo que deseja, é um fator que alimenta o sentimento de baixa autoestima e de descrença em dias melhores e o pior, em si mesmo:

Frequentemente, o ser humano é o maior algoz de si mesmo. Muitos sofrem por antecipação, fazem o “velório antes do tempo”. Os problemas ainda não ocorreram e eles já estão sofrendo antecipadamente. Outros ruminam o passado e mergulham numa esfera de sentimento de culpa. O peso da culpa está sempre ferindo-os. Outros, ainda, se autodestroem pela hipersensibilidade emocional que possuem; pequenos problemas têm um eco intenso dentro dele. As pessoas hipersensíveis costumam ser ótimas para os outros, mas péssimas para si mesmas. (Cury, 2006, p. 121).

Pierre Weil (2012, p. 75), fala de uma normose – patologia da normalidade -, do paraíso perdido, que vem acompanhada de certa melancolia, saudade do que não sabemos nominar e idealizamos o retorno para casa, um lugar muito além de nós:

Em cada ser humano, há uma certa nostalgia: a de uma felicidade permanente e completa, uma felicidade absoluta. Estamos seguros de que isso existe em algum lugar, do qual já não lembramos. Geralmente, buscamos fora de nós, numa amizade, num matrimônio, numa religião, num espaço particular. E não a encontramos ou, se encontramos, ela não perdura. Disso discorre uma certa infelicidade, que aumenta sob a influência de um conjunto de fatores, que denomino de normose do paraíso perdido.

Para minimizar todo esse mal-estar, Freud (1929) sugere que a religião, a arte e a ciência podem auxiliar na reflexão individual sobre a finalidade da vida, porém, não podem dar o sentido da existência. Em contrapartida, Frankl (2008), fala de uma conquista interior, capaz de dar sentido a vida da pessoa que sofre, “a liberdade espiritual do ser humano, a qual não se lhe pode tirar, permite-lhe, até o último suspiro, configurar a sua vida de modo que tenha sentido”. Ao se responsabilizar pela própria vida, “uma vez que a busca de sentido faz parte do indivíduo, isto não só o deixa feliz, mas também, lhe dá a capacidade de enfrentar o sofrimento” (Frankl, 2008, p. 162).

Segundo Dickmann (2023, p. 11), “a ideia de esperar é mais do que ter esperança, é um estado crítico que implica em acreditar em possibilidades, apesar das dificuldades”. Segundo Nietzsche, “Quem tem por que viver agüenta quase todo como” (1889, apud Frankl, 2008, p. 101).

Então, com a intenção de promover reflexões sobre os motivos que se pode ter para dar sentido a vida, faz-se a proposta de realizar intervenções psicossociais, adotando técnicas de dinâmicas de grupo. De acordo com os estudos de Mazeto e Carrapato (2018), a “dinâmica de grupo trata-se de um instrumento de intervenção que auxilia no desenvolvimento do relacionamento grupal e interpessoal, na motivação, no aprendizado e no amadurecimento de um indivíduo”. As dinâmicas de grupo também são indicadas por autores como Kurt Lewin (Teoria do Campo), Pichon-Riviere (Teoria do Vínculo), Irvin Yalom (Terapia de Grupo) e Paulo Freire (Pedagogia do Oprimido), por terem abordagem terapêutica ou psicossocial, com ênfase em atividades coletivas, onde os participantes interagem entre si, com a mediação de pessoas capacitadas, com o

objetivo dos envolvidos trocarem experiências, descobrirem novas possibilidades entre si e fortalecerem vínculos.

A pesquisa-intervenção confirmou (Graça Maciel e Zanette Tallamini, 2025, p. 167-168) que dinâmicas de grupo podem representar um “refúgio”, espaço onde se pode sentir acolhido, compreendido e amparado, gerando possibilidade de conexão, apoio emocional e reconhecimento mútuo, sendo uma excelente ferramenta de cuidado da saúde mental. Tendo em vista, esse tipo de resultado, a intenção é trabalhar, através de engajamento em grupo, conceitos como, autocuidado, empatia, tolerância, resiliência, atitude, virtudes e propósito, que são pilares do desenvolvimento pessoal e social, com a intenção de contribuir, de forma positiva, com a discussão e experiência de, como ter esperança em tempos caos.

6. APLICAÇÃO

As ações planejadas para o projeto foram realizadas de acordo com o cronograma previsto (*apêndice A*), tendo início com o encaminhamento formal do convite (*apêndice B*) para participar do projeto pelas integrantes deste trabalho, aos seus contatos pessoais, a partir de critério de seleção pessoal, fazendo-se uso do aplicativo WhatsApp, o qual se confirmou um excelente meio de comunicação para o compartilhamento de informações e interação com o grupo, com configurações específicas para os membros e, também, a facilidade para redigir mensagens, anexar arquivos, gravar vídeos e/ou recados de vídeo para repassar instruções aos participantes. A partir de comentários dos convidados sobre o receio de entrarem no grupo e não conseguirem acompanhar as demandas do projeto por causa do volume de mensagens que poderiam ser trocadas entre os participantes, as responsáveis pela mediação, optaram por alterar o planejamento inicial, que previa a manutenção do grupo aberto para a troca de mensagens, durante os 7 (sete) dias de duração da prática, a partir das 18 horas até 06h horas, quando a reflexão do dia fosse publicada. Então, adotou-se a regra de somente os administradores enviarem mensagens. Isso acabou sendo a decisão ideal, permitindo com que as atividades sugeridas, como prática do projeto, fossem exclusivamente o foco do grupo. Dessa forma, as permissões de troca de mensagens no grupo foram liberadas (*vide apêndice D: cronologia da aplicação do projeto: depoimentos espontâneos*) após a reunião virtual para o encerramento da aplicação do projeto, durante tempo determinado, para aqueles que desejassem realizar alguma manifestação (comentário, sugestão, dica, dentre outros) e em seguida, o grupo foi oficialmente encerrado (*vide apêndice D: cronologia da aplicação do projeto: mensagem de encerramento oficial da prática do projeto*) com a remoção de

todos os participantes; podendo cada um, manter o histórico das atividades em seu WhatsApp pessoal para qualquer desejo de revisitar algum tema que foi mais marcante ou mesmo refazer o processo com outros grupos do seu interesse (amigos, familiares, colegas de trabalho, etc.).

O projeto contou com a participação de 24 pessoas adultas (21 mulheres e 03 homens), sendo: 03 (três) as próprias alunas proponentes da intervenção; 03 (três) representantes da FAPAM, sendo um da coordenação pedagógica e dois professores da abordagem psicológica existencialista e 18 convidados, sendo um deles a avaliadora institucional externa. Houve 01 (uma) desistência, na primeira proposta de reflexão sobre o autocuidado. Ocorrência que pode ser interpretada como conteúdo analítico: será que uma pequena pausa para cuidar de si é algo tão doloroso? O que se quer evitar?

Dentre os 17 participantes formais da intervenção, 13 (treze) pessoas (11 mulheres e 02 homens) responderam o questionário (modelo no apêndice C e na aplicação – *apêndice D* - consta o modelo oficial encaminhado via o Google Forms). A partir dessas respostas observou-se que a idade média do grupo é de 51 anos, variando entre 21 a 64 anos. O nível médio de esperança, de 0 (zero) a 10 (dez), foi nota 8 (oito), indicando que os participantes estão conseguindo manter a esperança apesar da crise e caos interior. As notas mais baixas, entre 5 e 7, possuem situação determinada por luto recente e momentos de humor rebaixado. Também foi observado que com a maturidade a esperança tende a aumentar, tendo como norteadores em comum, o conceito de esperança enquanto confiança – *tudo é passageiro!* - e fé – *crença em um salvador!* Os mais jovens apresentaram índice menor de esperança. Pelos relatos, possuem maior dificuldade em lidar com os desafios concretos, sendo a esperança um sentimento muito abstrato. Essa percepção pode ser um indicativo da necessidade de se ter um olhar mais cuidadoso para a saúde mental dos jovens na construção de um propósito de vida mais autêntico e factível.

A cada dia, durante 07 (sete) dias - de 23 a 29 de maio de 2026 -, foi publicado um recado de vídeo, convidando o grupo para a reflexão de um tema pré-determinado (conforme previsto no cronograma - *apêndice A*), cujo conteúdo era disponibilizado através de folhetins, com delicado apelo visual, logo pela manhã (vide *apêndice D*: cronologia da aplicação do projeto - reflexões diárias). À noite, para encerrar a prática do dia (vide *apêndice D*: cronologia da aplicação do projeto - reflexões complementares), foi disponibilizado conteúdo em formato audiovisual (música, filme de curta metragem ou apresentação interativa) para permitir outras compreensões acerca do tema proposto.

No último dia das práticas reflexivas, foi compartilhado o texto (em vários formatos:

texto, áudio e discussão temática), “Como ter esperança em tempos de Caos”, escrito pelo psicólogo César Margato Soares (vide *apêndice D*: cronologia da aplicação do projeto - reflexões complementares - texto), especialmente, para contextualizar o tema do nosso projeto, com o intuito de integrar as autoanálises realizadas pelos participantes ao longo da semana.

No dia 01 de junho de 2026, foi realizada a reunião de encerramento do projeto (conforme planejado), quando foi aberta a reunião de encerramento do projeto para uma roda de conversa virtual para quem desejasse compartilhar sobre a vivência prática durante o período de imersão. Houve relatos pessoais do quanto às práticas foram gratificantes para o momento de vida dessas pessoas. Sentiram-se incluídas e ouvidas, mesmo que a intervenção tenha sido à distância, e apreciaram a proposta de reflexão pessoal. Havia o sentimento de segurança, porque sabiam que as mediadoras estavam à disposição para esclarecer e/ou acolher qualquer dúvida ou necessidade de fala no contato privado. De fato, isso aconteceu ao longo da semana! Muitos participantes entravam em contato com suas mediadoras de referência para dizer como estavam se sentindo provocados com um ou outro tema. O projeto também recebeu várias manifestações de agradecimento e incentivo à continuidade, diretamente no grupo, com a liberação para troca de mensagens, com o encerramento do projeto.

Dessa forma, a intervenção proposta para este projeto integrador foi encerrada, com o entendimento que os objetivos idealizados foram alcançados e os recursos de comunicação: a escolha de uma rede social popular, o tema e os conteúdos disponibilizados promoveram uma intervenção psicossocial de caráter coletivo, proporcionando bem-estar e inclusão social.

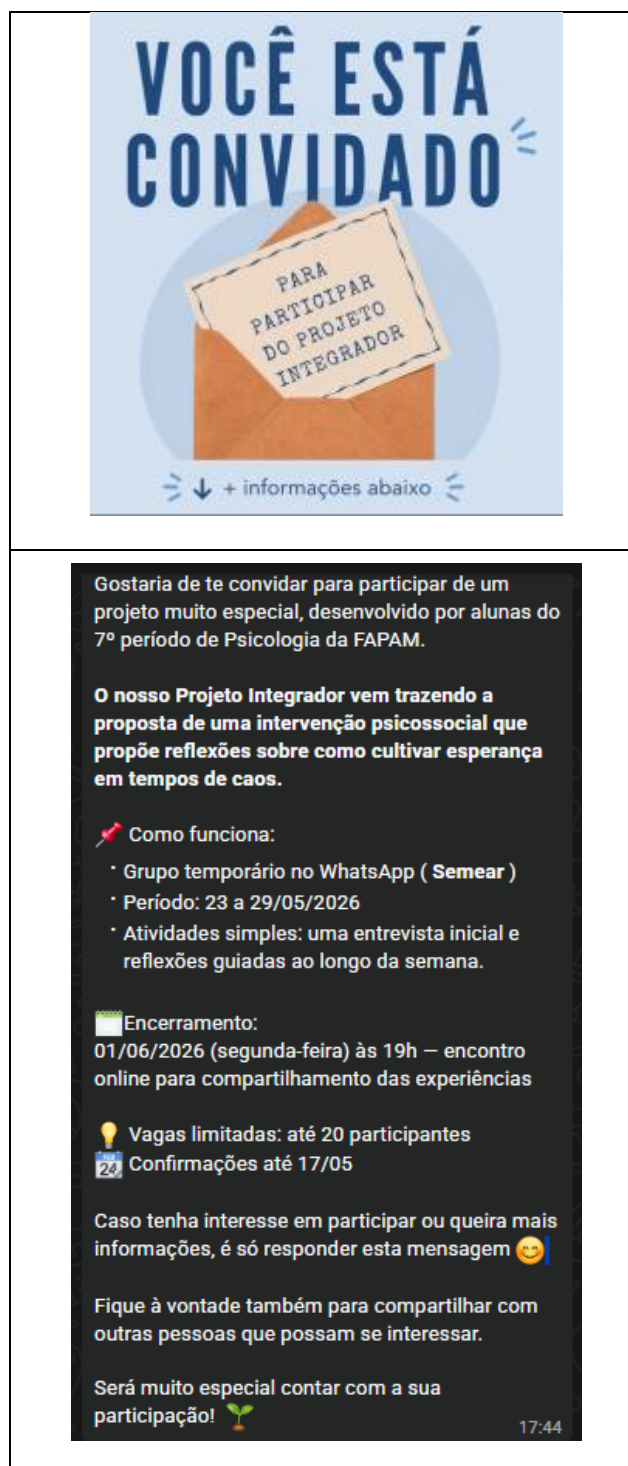
A seguir é possível verificar nos apêndices, e acompanhar passo a passo da execução da prática deste projeto, através dos materiais que foram elaborados para cada reflexão e mediação com os participantes do grupo Semear. Para fins didáticos, os apêndices foram dispostos respeitando a cronologia dos eventos.

APÊNDICES

Apêndice A: *Cronograma* (planejamento para orientar a execução prática do projeto)

O QUÊ	QUANDO	QUEM
Enviar convites às pessoas do nosso meio social para adesão à prática do Projeto Integrador.	15/05/2026 (sexta-feira) <i>[aguardar retorno dos convidados até o dia 17/05 (domingo)]</i>	Todos os integrantes do grupo do PI (Andréia, Eliane e Isabela), podendo ser repassado à terceiros pelos próprios convidados, sendo limitada 20 pessoas a adesão ao projeto.
Criar o grupo social (Semear) no Whatsapp com as pessoas que participarão do projeto.	18/05/2026 (segunda-feira) <i>[dar boas-vindas e explicar como será a condução das atividades no grupo, informando sobre o questionário que será enviado via link no grupo, posteriormente, com orientações específicas]</i>	Um dos integrantes do grupo do PI (Andréia ou Eliane ou Isabela).
Enviar link do questionário aos participantes.	19/05/2026 (terça-feira) <i>[O preenchimento do questionário no Google Forms não deve ser um limitador a participação de qualquer participante do projeto. Se for preciso, as informações poderão ser coletadas por outro meio de comunicação, através de contato direto com algum dos responsáveis integrantes do PI.]</i>	Integrantes do grupo do PI (Andréia ou Eliane ou Isabela). <i>[Fica sob responsabilidade de cada integrante apoiar seus convidados diretos - ou indicados por esses -, sobre qualquer dúvida e/ou dificuldade para responder o questionário.]</i>
Promover reflexões diárias.	23/05 à 29/05/2026 (de sábado à sexta. 07 dias consecutivos) <i>[trabalhar um tema por dia, sendo:</i> 23/05 (Sab): autocuidado; 24/05 (dom.): empatia; 25/05 (seg.): tolerância; 26/05 (ter.): resiliência; 27/05 (qua.): atitude; 28/05 (qui.): virtudes; 29/05 (sex.): propósito. <i>]</i>	Um dos integrantes do grupo do PI (Andréia ou Eliane ou Isabela). <i>[O responsável por esta tarefa, irá publicar a atividade às 6 horas da manhã e restringir a comunicação no grupo até às 18h, quando voltará a liberar as permissões para os participantes se manifestarem, caso desejem.]</i>
Encerrar prática social, convidando todos os participantes do projeto para um encontro on-line.	01/06/2026 (segunda-feira) <i>[realizar reunião on-line, a partir das 19h, com duração mínima de 50min, podendo ser ampliada caso a participação do público esteja bastante ativa.]</i>	Todos os participantes da prática psicossocial, com a condução dos integrantes do PI e presença de representantes da FAPAM (Letícia coordenação pedagógica do e/ou prof. Orientador, Éser Pacheco).

Apêndice B: *Convite (minuta para envio aos convidados via Whatsapp)*



O convite será encaminhado via Whatsapp no dia **15/05/2026**.

Apêndice C: Questionário (questões para subsidiar a prática com os participantes do grupo)

Questionário para cadastro no Google Forms

Este questionário faz parte das ações deste Projeto Integrador (PI), que tem como proposta realizar uma intervenção psicossocial através de reflexões sobre como cultivar a esperança em tempos de caos, durante 07 (sete) dias consecutivos, no período de 23 a 29/05/2026. As respostas a estas perguntas ajudarão a conhecer um pouco melhor o perfil dos participantes do grupo Semear. A identidade do respondente será preservada. As respostas serão de acesso restrito aos responsáveis pela organização e condução do projeto.

IDENTIFICAÇÃO

Nome completo:

Idade:

Local de onde está participando:

PERGUNTAS NORTEADORAS

1) O que é esperança para você?

2) Você se acha uma pessoa esperançosa? Comente.

3) A sua esperança já ficou abalada alguma vez? Se sim, comente.

4) Você adota alguma postura para cultivar a esperança? Se sim, comente.

5) Se fosse para dar uma nota de 0 (zero) a 10 (dez) para o nível da sua esperança hoje, sendo: **0 (zero)** muito baixa e **10 (dez)** muito elevada, que nota você daria? Por favor, comente o motivo da sua nota.

O link do questionário será encaminhado no dia 19/05 (terça-feira)

IMPORTANTE: caso algum participante do grupo tenha dificuldades em responder as perguntas através do Google Forms, um dos integrantes do PI (Andréia, Eliane ou Isabela), poderá fazer a coleta das informações utilizando outros meios de comunicação.

APÊNDICE D: cronologia da aplicação do projeto

Este apêndice contém algumas evidências de realização do projeto:



Fig. 1: Pilares do método (ELROD, H. O milagre da manhã, 2019)

APENDICE E: Reflexões diárias (de 23 a 29 de maio/2026):



Fig. 4: Recomendação da escrita terapêutica



Fig. 5: Oportunidade sobre a ternidade



Fig. 6: Reflexão do dia 23/05/2026

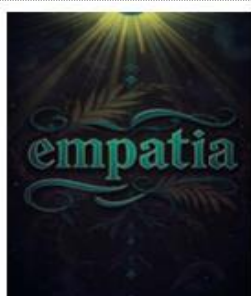


Fig. 7: Reflexão do dia 24/05/2026



Fig. 9: Reflexão do dia 26/05/2026



Fig. 11: Reflexão do dia 28/05/2026



Fig. 13: Reflexão do dia 30/05/2026

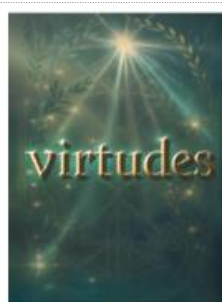


Fig. 15: Reflexão do dia 01/06/2026



Fig. 17: Reflexão do dia 03/06/2026



Reflexões complementares (texto após a imersão):

SOARES, Cesar Margato (psi). **Como ter esperança em tempos de caos**. 2026.

“É preciso ter ainda um caos dentro de si para poder dar à luz uma estrela dançante ” (Nietzsche, 2011, p. 18).

Neste texto pretendemos abordar o tema da esperança não como em oposição ao caos, mas sim como algo possível de surgir inclusive a partir do próprio caos. Para tanto, voltaremos à etimologia das palavras ‘caos’ e ‘crise’ no horizonte grego clássico, com vistas a atingirmos uma compreensão existencial do assunto, afastando-nos de um registro moralizante acerca do mesmo. Com isso, pretendemos nos aproximar daquilo que os fenômenos do caos e da crise podem nos revelar, e como a esperança pode ser parte integrante de tal revelação.

Em nossa vida cotidiana, a palavra ‘caos’ aparece habitualmente remetendo-nos de imediato a uma compreensão pejorativa. O caos, de início e na maior parte das vezes, vincula-se a descontrole, desespero, desordem e confusão generalizada em diversos campos de atuação humana, como, por exemplo, a política, o clima, as relações afetivas e sociais. Tendemos a associar o caos apenas a algo de natureza e de consequências catastróficas. Entretanto, na tradição grega antiga, o termo *khaos* não tinha um significado que se restringia ao negativo; para além disso, essa palavra designava uma abertura primordial, certo tipo de fenda inaugural, algo como um abismo originário de onde as coisas poderiam emergir. Ou seja, conjuntamente ao sentido da destruição, o caos também trazia a ideia de possibilidade. Acreditamos que isso diga algo de profunda relevância acerca da existência humana.

Não obstante, passamos por situações em que nos sentimos ‘sem chão’, como se o solo sob o qual se sustentava a nossa vida simplesmente ruísse, desabasse e assim nos deixasse suspensos, sem rumo, sem norte. É como se o eixo organizador da nossa existência deixasse de funcionar. Isso pode se referir a diversas situações, como o término de um relacionamento, o luto pela partida de um ente querido, uma crença que não sustenta mais aquilo que sustentava antes, a demissão de um trabalho que era fundamental para suprir as nossas necessidades materiais básicas, o surgimento de uma doença que ameaça a nossa integridade física e prenuncia uma experiência de vulnerabilidade e sofrimento intensos... São essas experiências, dentre outras, que chamamos usualmente de caóticas, ou momentos de crise.

Mais uma vez, aqui, desejamos trazer à luz a origem grega de uma palavra, dessa vez, da palavra ‘crise’. Crise vem do grego ‘*krisis*’, que tem o significado de decisão, discernimento, separação. Ou seja, para os gregos, a crise não era sinônima de colapso, de algo eminentemente danoso; havia de modo mais originário o sentido de crise como um momento decisivo, um ponto de ruptura com um antigo modo de ser e de lidar com as coisas, um ponto de inflexão, algo que precisava ser visto de outro modo. Portanto, trazendo esse entendimento para a nossa realidade atual, embora a crise possa ser dolorosa, sofrida, ela não é vazia de sentido. Ao contrário: é a partir dela que se desvelam outros sentidos possíveis, inclusive para que possamos lidar com o que provocou a própria crise. Estes sentidos, por sua vez, estão vinculados ao que a crise revela para além do sofrimento que ela traz.

A crise revela nossos limites, nossas ilusões, nossas dependências, nossos modos de viver que provavelmente já estavam esgotados antes mesmo da crise surgir. Talvez por isso, algumas pessoas, após atravessarem momentos agudos de crise, cheguem à conclusão de que não desejariam repetir o que viveram, muito embora digam que não são mais as mesmas desde a experiência de crise pela qual passaram. A crise, para essas pessoas, foi precisamente um divisor de águas no modo como elas vinham vivendo.

Consideramos importante frisar que esse texto não possui o objetivo de romantizar o sofrimento e nem afirmar levemente que ele seria bom por si mesmo. Não é. Não há beleza automática na dor, no sofrimento. Sabemos que dor e sofrimento estão ligados ao caos e à crise. Não ignoramos que a dor destrói, silencia e adoece. O que pretendemos dizer é que no interior de uma situação de crise, mesmo sofrida e dolorosa, ou até caótica, subsiste a possibilidade de que algo até então invisível venha à luz, e é aqui que a esperança pode aparecer.

No que concerne a tal esperança, não a entendemos como uma ingênua expectativa de que ‘tudo ficará bem’, muito menos como uma positividade forçada que exige uma ilusória felicidade contínua. Também não pretendemos dizer que essa esperança seja um antídoto contra o medo, a angústia ou a incerteza. Referimo-nos à esperança como uma disposição que nos convida a permanecermos abertos ao fato de que a vida ainda está aí, mesmo modificada pela crise. Ainda que tudo nos pareça fechado, quando não enxergamos saída, quando o mundo que conhecíamos desmorona.

Portanto, também não falamos de esperança como um ato de esperar passivamente. O sentido de esperança que aqui mais nos importa é o da sustentação de uma abertura para aquilo que ainda pode nascer.

Nesse sentido, gostaríamos de citar um trecho de uma canção chamada ‘Outubro’, de Milton Nascimento, que acreditamos ilustrar de modo poético esse conceito:

*‘Mas se eu tiro do lamento um novo canto,
outra vida vai nascer.
Vou achar um novo amor,
Vou morrer só quando for...’*

A imagem passada por esse trecho da canção é não de eliminar o lamento (por extensão, a crise, o caos, o sofrimento), mas sim de tirar dele ‘um novo canto’, ou seja, desvelar dele um novo sentido, considerando a esperança como transformação da relação que nós temos com a dor, sem negar a dor, que é intrínseca a qualquer existência humana. O sofrimento persiste como condição integrante da vida, mas ele já não é a única palavra possível sobre a vida.

Ainda no horizonte da produção artística, agora do cinema, desejamos citar o filme ‘Ikiru’ (1952) de Akira Kurosawa, cujo tema gira em torno de um funcionário público que durante 30 anos exerce o mesmo trabalho burocrático, levando uma vida monótona. Quando ele descobre um câncer já em fase terminal, ele então decide abandonar a sua rotina tediosa e buscar por um novo sentido para a sua existência.

Consideramos, portanto, que aprender a habitar a instabilidade sem perder a capacidade de desvelar novos sentidos, criar vínculos e vislumbrar um futuro, abrindo mão da pretensão ilusória de manter controle sobre tudo, seja uma lição que os tempos de caos podem nos dar. Em tempos difíceis, costumamos buscar respostas prontas, garantias, fórmulas milagrosas e promessas definitivas; contudo, a esperança de que tratamos aqui talvez escape de tudo isso, vigorando para além de qualquer sistema fechado de explicação, e é justamente aí que, a nosso ver, reside a sua grandeza. A esperança que aqui nos importa aparece no cuidado cotidiano, na solidariedade, na amizade, na arte, na escuta, na coragem de recomeçar. Ela aparece, inclusive e sobretudo, na capacidade humana de reconstruir sentido mesmo após a perda. Falamos de uma esperança que não se limita a nos fazer enxergar luz apesar da escuridão. Essa esperança sobre a qual nos aproximamos nesse texto nos leva a pensar que, por vezes, é precisamente na escuridão que nossos olhos começam lentamente a aprender um novo modo de ver.

Referências utilizadas por Margato na redação do texto:

BENVENISTE, Émile. Vocabulário das instituições indo-europeias. Tradução de Denise Bottmann. Campinas: Editora da UNICAMP, 1995.

BLOCH, Ernst. O princípio esperança. Tradução de Nélío Schneider. Rio de Janeiro: EDUERJ; Contraponto, 2005.

GRIMAL, Pierre. Dicionário da mitologia grega e romana. Tradução de Victor Jabouille. 5. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2005.

HEIDEGGER, Martin. Introdução à metafísica. Tradução de Emmanuel Carneiro Leão. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1999.

HEIDEGGER, Martin. Ser e tempo. Tradução de Fausto Castilho. Campinas: Editora da UNICAMP; Petrópolis: Vozes, 2012.

HESÍODO. Os trabalhos e os dias. Tradução de Mary de Camargo Neves Lafer. São Paulo: Iluminuras, 2006.

HESÍODO. Teogonia: a origem dos deuses. Tradução de Jaa Torrano. 7. ed. São Paulo: Iluminuras, 2007.

HUSSERL, Edmund.. A crise das ciências europeias e a fenomenologia transcendental. Tradução de Diogo Falcão Ferrer. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2012.

NIETZSCHE, Friedrich. Assim falou Zaratustra: um livro para todos e para ninguém. Tradução de Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

STIEGLER, Barbara. Crise. Tradução de Fernando Scheibe. São Paulo: Ubu Editora, 2021.

TILLICH, Paul . A coragem de ser. Tradução de Eglê Malheiros. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1976.

Referência Musicográfica

Milton Nascimento. Outubro. In: Minas. Rio de Janeiro: EMI-Odeon, 1975. 1 disco sonoro.

Referência Filmográfica

Ikiru. Direção: Akira Kurosawa. Japão: Toho, 1952. 1 filme (143 min), son., preto e branco.



Fig.: Abertura da reunião

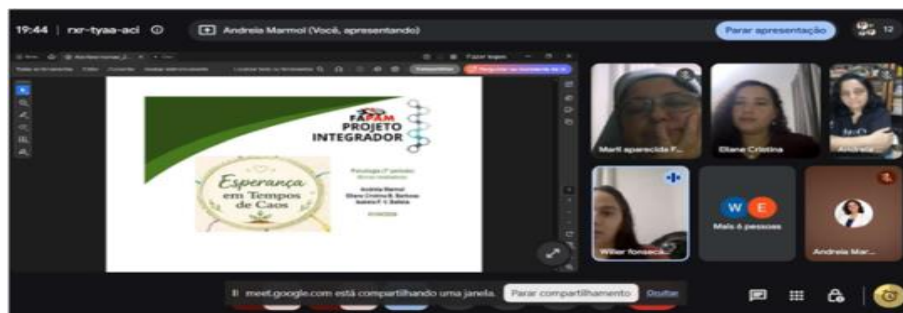


Fig.: Reunião de encerramento (registro fotográfico)



Fig.: Agradecimento (encerramento do projeto)

REFERÊNCIAS

BOCK, Ana Mercês Bahia; FURTADO, Odair; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi. **Psicologias: uma introdução ao estudo de Psicologia**. 15ª ed. Saraiva Educação: São Paulo, 2018 [recurso eletrônico].

CURY, Augusto. **O mestre dos mestres: Jesus, o maior educador da história**. Rio de Janeiro: Sextante, 2006.

DICKMANN, Ivanio (Org.). **Esperançar: criar e recriar a educação**. Veranópolis: DiálogoFreiriano, 2023.

ELROD, Hal. **O milagre da manhã**. Tradução de Marcelo Schild e Patrícia Azeredo. 1. ed. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019. [Inclui o diário do milagre da manhã.].

FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. 25 ed. Petrópolis: Vozes, 2008

-----, Viktor E. Logoterapia: a teoria do sentido. In: FRANKL, Viktor E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração**. Tradução de Walter O. Schlupp e Carlos C. Aveline. 25ed. Petrópolis: Vozes, 2008. Síntese, p. 123-154.

FREUD, Sigmund. **O futuro de uma ilusão**. In: FREUD, Sigmund. **Obras completas: volume XXI (1927/1931)**. Rio de Janeiro: Imago, 2011.

-----, Sigmund. **O mal-estar na civilização**. In: FREUD, Sigmund. **Obras completas: volume XXI (1927/1931)**. Rio de Janeiro: Imago, 2011.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia (1917 [1915])**. In: FREUD, Sigmund. **Obras completas: volume XIV (1917 [1915])**. Rio de Janeiro: Imago, 1974

GRAÇA MACIEL, Rayssa Jackeline; ZANETTE TALLAMINI, Elsa. **Grupos Terapêuticos como Intervenção Psicossocial no CAPS AD: Contribuições do Serviço Social na Promoção da Saúde Mental**. Revista PsicoFAE: PluralidadesemSaúde Mental, Curitiba, Brasil, v. 14, n. 2, 2025. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/view/551>. Acesso em: 4 maio. 2026.

GREENING, Thomas C. (Org.). **Psicologia Existencial-Humanista**. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1975.

MANENTI LIMA, Gustavo; MARTINS GUERRA, Valeschka. **SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR DE ESTUDANTES: O IMPACTO DA ESPERANÇA**. Revista Fragmentos de Cultura – Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas, Goiânia, Brasil, v. 34, n. 5, p. 112–121, 2024. DOI: 10.18224/frag.v34i5.14672.

MAZETO, Bruna Ramos e CARRAPATO, Josiane Fernandes Lozigia. **A importância da dinâmica de grupo no tratamento da dependência de substâncias psicoativas em uma Comunidade terapêutica**. SALUSVITA, Bauru, 37, n.2, p.301-321, 2018. Disponível: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1050348?lang=pt>. Acesso em: 03 maio 2026.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Transformando nosso mundo**: a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável. Nova Iorque: ONU, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 15 mar 2026.

PARANHOS, M. E.; WERLANG, B. S. G. **Psicologia nas emergências**: uma nova prática a ser discutida. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 35, n. 2, p. 557-571, abr. 2015.