Revista
Atenas Higeia

ISSN -2596-1403

Artigo
Original



A poesia como uma estratégia complementar de ressifignicação após uma tentativa de suicídio

Andréa Cristina Alves[1]. Maria Inês Lemos Coelho Ribeiro[2]. Camila Corrêa Matias Pereira[3]. Monise Martins da Silva[2]. Gabriela da Cunha Januario[2]. Fernanda Luma Guilherme Barboza[4]. Damiana Rodrigues[5].
Nágella Thaysa Bier de Sousa[3].
1 IFSULDEMINAS- campus Passos/ Minas Gerais/Brasil.
2 UEMG Campus Passos, Minas Gerais, Brasil
3 USP, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto,
4 Pesquisadora na UFPI, Piauí, Brasil
5 Enfermeira. Prefeitura Municipal de São Sebastião do Paraíso

Correspondência:
Andréa Cristina Alves. Rua da Penha, 290 – Penha II, CEP: 37.903-070 - IFSULDEMINAS, Passos-MG, Brasil. Email: andrea.alves@ifsuldeminas.edu.br

Como citar:
Alves, A., Maria Inês Lemos Coelho Ribeiro., Camila Corrêa Matias Pereira, Monise Martins da Silva, Gabriela da Cunha Januario, Fernanda Luma Guilherme Barboza., … Nágella Thaysa Bier de Sousa. A POESIA COMO UMA ESTRATÉGIA COMPLEMENTAR DE RESSIFIGNICAÇÃO APÓS UMA TENTATIVA DE SUICÍDIO. Revista Atenas Higeia, 8(2). https://doi.org/10.71409/ah.v8i2.833

Copyright:
Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença de Atribuição Creative Commons, que permite uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e a fonte originais sejam creditados

Resumo

A utilização de recursos artísticos como proposta terapêutica no âmbito da saúde mental é entendida como ferramenta de humanização no cuidado e coprodutora de subjetividade que otimiza a criação artística de usuários e profissionais. O objetivo do estudo foi analisar as possibilidades da poesia no processo de ressignificação da vida em produções discursivas de indivíduos após uma tentativa de suicídio. Estudo qualitativo realizado com oito brasileiros adultos, assistidos em serviço de saúde mental. Os dados foram coletados em 2018 através de entrevistas semidirigidas em quatro encontros grupais que abordaram o significado da vida e a poesia como uma expressão artística no processo de ressignificação da vida. Foi utilizado o Interacionismo Simbólico e análise temática. Foram identificadas três categorias: "A poesia como representatividade da vida" (possibilidade de repensar a vida e o viver); "Ressignificação da vida através da arte" (fonte de fortalecimento e ressignificação) e "A importância da poesia como fonte de amor e fidelidade com a vida" (instrumento de fortalecimento pessoal através do amor e lealdade consigo mesmo). O estudo fornece importantes achados a serem explorados quanto às intervenções e possibilidades relacionadas à poesia como um cuidado no processo de ressignificação da vida após uma tentativa de suicídio.

Palavras-chave: Suicídio; Arterapia; Poesia; Saúde Mental; Pesquisa Qualitativa.

Abstract

The use of artistic resources as a therapeutic approach in the field of mental health is understood as a tool for the humanization of care and a co-producer of subjectivity that enhances the artistic creation of both users and professionals. The aim of this study was to analyze the possibilities of poetry in the process of re-signifying life through discursive productions of individuals after a suicide attempt. This is a qualitative study conducted with eight Brazilian adults receiving care in a mental health service. Data were collected in 2018 through semi-structured interviews during four group meetings, which addressed the meaning of life and poetry as an artistic expression in the process of re-signifying life. Symbolic Interactionism and thematic analysis were used. Three categories were identified: "Poetry as a representation of life" (a possibility to rethink life and living); "Re-signification of life through art" (a source of empowerment and re-signification); and "The importance of poetry as a source of love and loyalty to life" (a tool for personal strengthening through self-love and fidelity). The study provides important findings to be explored in relation to interventions and possibilities involving poetry as a form of care in the process of re-signifying life after a suicide attempt.

Keywords: Suicide; Art Therapy; Poetry; Mental Health; Qualitative Research.

INTRODUÇÃO

O comportamento suicida é uma manifestação complexa e universal e retrata uma questão relevante na saúde pública. É possível conceituar este fenômeno através de um continuum que varia de pensamentos de autodestruição aos planos, tentativas de suicídio não letais ou morte por suicídio. O suicídio é um fenômeno de grande repercussão com consequências de saúde pública, onde se estima que quase um milhão de pessoas morrem a cada ano no mundo, sendo o número de tentativas cerca de 20 vezes maior (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2021; ALVES et al., 2022).

As tentativas consistem em uma ação autodestrutiva e voluntária por meio da autoagressão, ou seja, um ato facultativo no qual o indivíduo possui a intenção de provocar a própria morte e usualmente esse termo é aplicado a tentativas com desfechos não letais (VELOSO et al., 2017). Após uma tentativa, estima-se que o risco de suicídio aumente em pelo menos cem vezes em relação aos índices presentes na população geral (SILVA, 2018). A tentativa de suicídio é o maior preditor de óbito por suicídio em uma tentativa posterior e quanto mais tentativas, maior o risco (TIDEMALM et al., 2008; ALMEIDA et al.,2020).

Em cerca de 60% das pessoas, dentro de um ano ocorre a transição entre o início de uma ideação suicida para uma primeira tentativa de suicídio (WETHERALL et al., 2018). Um estudo realizado em Taiwan mostrou que no primeiro ano após uma tentativa de suicídio o risco é maior para um desfecho fatal e medidas de prevenção devem ser implementadas em todos os níveis de atenção à saúde, pois essas medidas são de extrema relevância para a diminuição dos números de casos de suicídio (ALVES et al., 2022).

Medidas preventivas são aliadas para redução das altas taxas de suicídio, tanto no cenário nacional como mundial. Algumas ações que podem parecer simplistas, trazem grandes avanços dentro da clínica do comportamento suicida, como por exemplo, medidas que tratam o tema de forma empática e acolhedora, favorecendo um lugar para o sujeito manifestar suas dores existenciais e suas dificuldades cotidianas. Nessa estratégia, destacam-se leitura, teatro, utilização da música, a expressão através da poesia, todas entendidas dentro do que se convencionou chamar de arteterapia, que independente da forma que se apresenta funciona como ferramenta terapêutica que estão prenhes de reflexões sobre o suicídio (PEREIRA et al., 2018; FERNANDES et al., 2020; ALVES et al., 2022).

> *A arteterapia insere-se dentro de um contexto de exploração criativa e valorização do sensível, viabilizado por meio da utilização dos recursos artístico-expressivos. (...) a arteterapia caracteriza-se por possibilitar que qualquer um entre em contato com seu próprio universo interno, com aqueles que estão à sua volta e com o mundo. À medida que a emergência da expressão se mostra cada vez mais indispensável, tanto mais o sentido da vida torna-se evidente e, consequentemente, o despertar do desejo de como aprender a lidar com os problemas, com os medos, com as deficiências, de modo a tornar os pensamentos e os atos mais consonantes com o viver pleno (AATESP, 2009).*
>
> *Esses recursos, qualificados como educativos ou de promoção à saúde, atuam como formas de integrar os sujeitos que se encontram em comportamento suicida ou que se interessam pela temática. Ao mesmo tempo são espaços de lazer que vão de encontro com os grupos comunitários, com o objetivo de fortalecer laços, redes de apoio, reduzir os fatores de risco e promover os fatores protetivos contra o suicídio. Muito se fala nos fatores de risco para prevenção do suicídio, mas igualmente importante são os fatores protetivos, que promovem a resiliência, a autoestima, habilidades sociais para a resolução de problemas, relações interpessoais e emocionais saudáveis, redes de apoio fortalecidas e a utilização de estratégias de enfrentamento (PEREIRA et al., 2018; FERNANDES et al., 2020).*

Considera-se o “Sentido da Vida”, como uma importante estratégia de enfrentamento, fornecendo melhores adequações para as dificuldades da vida e auxílio para superar adversidades apesar dos obstáculos (MEDEIROS et al, 2020). O sentido da vida é a principal motivação dos seres humanos, e essa busca envolve tanto os aspectos positivos quanto as circunstâncias trágicas da existência. Ter um propósito é essencial para a vida, sendo uma condição fundamental para a existência humana, possuindo um valor existencial significativo (AQUINO & OLIVEIRA, 2020). O sentido da vida, entendido como um indicador de prevenção ao suicídio, pode contribuir na proteção das adversidades, a partir de significado no sentido existencial

(ORTIZ & MORALES, 2013).

O recurso poesia, é uma estratégia importante para sentimentos de pertencimento, reflexão, conexão consigo e com seu eu e compreensão, podendo ser imaginada como parte importante da produção de saúde e vida (SCHENKEL et al., 2022). Há evidências crescentes de que a frequência do uso de determinadas palavras de forma textual pode ser usada como indicador do estado psicológico. As poesias de pessoas que estão vivenciando o comportamento suicida, são carregadas de emoções negativas e palavras de morte e menos palavras de emoção positiva, através de autorreferência, com pouco interesse nas relações pessoais e trazendo muitas reflexões sobre a morte (STIRMAN & PENNEBAKER, 2001). Pensando na poesia como uma ferramenta acessível na prevenção do suicídio, o objetivo deste estudo foi analisar as possibilidades da poesia no processo de ressignificação da vida em produções discursivas de indivíduos após uma tentativa de suicídio.

METODOLOGIA

Desenho do estudo

Trata-se de um estudo qualitativo desenvolvido em um município localizado no interior do estado de Minas Gerais, Brasil, com população estimada de 115.337 habitantes no ano de 2020 (IBGE, 2020). A pesquisa qualitativa se baseia na realidade múltipla e subjetiva, valorizando as experiências individuais do sujeito. Na pesquisa qualitativa, a credibilidade, autenticidade, criticidade e a integridade são priorizadas buscando o sentido, a compreensão e a interpretação (PATIAS, HODENDORFF, 2019).

População e critérios de seleção

Participaram do estudo 08 indivíduos. Foram elegíveis para o estudo: pessoas com tentativa(s) de suicídio ocorrida(s) a menos dois anos da data da coleta do estudo e que estavam sendo assistidas pelos serviços especializados em saúde mental, no período da coleta de dados, além da disponibilidade para participar de cinco encontros presenciais. Os critérios de exclusão foram: ter menos de 18 anos e mais de 60 anos de idade; recusa em participar da pesquisa; incapacidade para comunicação verbal e diagnóstico de transtornos psicóticos e/ou de transtorno de personalidade.

Coleta de dados

Durante a coleta de dados, o município possuía uma Rede de Atenção Psicossocial em estruturação. No Brasil, existem serviços de saúde que são especializados em saúde mental da cidade eram um Centro de Atenção Psicossocial II (CAPS II), um Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Outras Drogas (CAPS Ad) e um Ambulatório de Saúde Mental. O ambulatório destinava-se ao atendimento realizado por médicos e psicólogos e os CAPS possuíam, além desses atendimentos, diferentes modalidades de atividades terapêuticas individuais e grupais.

Os dados foram coletados no ano de 2018, nos meses de junho a agosto, por meio de uma entrevista semidirigida e quatro encontros grupais. Cada sessão grupal foi planejada previamente, teve a duração de 40 a 60 minutos e ocorreu em ambiente privativo e confortável, (com os participantes em círculo). A pesquisadora que coordenou as sessões grupais explicava o objetivo do grupo, estimulando a continuação do debate e redirecionando a discussão (em caso de dispersão ou desvio do assunto). De acordo Caplan (1990) e Pope (2005) os processos grupais fornecem uma gama de variações na comunicação, revelação de valores subculturais, padrões do grupo, “segurança em números” e podem assessorar as pessoas a analisar e clarear seu julgamento sobre o que está sendo estudado. Desse modo, essa estratégia, tem potencialidade para gerar dados densos e complexos.

Foram realizadas quatro sessões grupais, utilizando grupo focal, recursos artísticos como música e poesia e imagens significativas como forma de expressão em relação à ressignificação após a tentativa de suicídio. Na proposta da poesia, os participantes poderiam escrever poesias de própria autoria ou aquelas que lhes remetessem significado da vida após a tentativa de suicídio.

Análise e Tratamento dos Dados

Os dados foram analisados através da Análise Temática (Braun, Clarke, 2006) para a identificação, análise e apresentação dos

temas de forma aprofundada. A pesquisa seguiu as seis fases propostas pela análise temática: 1- Familiarização com os dados (transcrição e releitura dos dados); 2- Geração de códigos iniciais (codificação de características relevantes de todos os dados de forma sistemática, confrontando os dados); 3- Procura por temas (agrupamento de códigos em temas potenciais, reunião de dados relevantes para cada tema potencial); 4- Verificação dos temas (em relação aos extratos codificados e ao conjunto de dados com proposição de mapa temático de análise); 5 – Definição dos temas (análise em curso para aperfeiçoamento de cada tema); e 6 – Redação do relatório de investigação científica (Braun, Clarke, 2006; Souza, 2019). Os dados foram analisados por duas pesquisadoras com experiência na análise temática e no objeto de estudo e foram realizadas reuniões para discussão e consenso dos resultados encontrados no estudo.

O estudo seguiu as recomendações sobre pesquisas com seres humanos. Todos os participantes receberam informações sobre os aspectos éticos e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os participantes estavam sendo assistidos pelos serviços especializados em saúde mental do município que resguardou o acompanhamento profissional. Destaca-se ainda, que foi oferecida a oportunidade de apoio por especialistas aos participantes ao término de cada encontro. O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, com o número de aprovação e regulamentação CAAE 77961417.8.0000.5393.

RESULTADOS

Este estudo teve uma amostra composta por 08 pessoas, com média de 34,1 anos e com uma amplitude de 18-50 anos. A maioria dos participantes era do sexo feminino (86%), fazia tratamento psiquiátrico (86%) e metade dos participantes já haviam passado por internação psiquiátrica. A quantidade de tentativas de suicídio dos participantes do estudo variou de uma a doze tentativas. Todos as pessoas foram tratadas em Serviços especializados na área da Saúde Mental e Psiquiatria. A gravidade das tentativas, foi progressivamente e de forma crescente.

Quadro 01- Caracterização sociodemográfica, clínica e terapêutica de pessoas que passaram pela experiência da tentativa de suicídio. Passos-MG, 2018.

Participante	Sexo	Idade	Nº de Tentativas de suicídio e métodos utilizados
01	F	43	02 tentativas Ingestão de medicamentos
02	F	27	10 tentativas Envenenamento, inalação de gases tóxicos, Ingestão de medicamentos e enforcamento
03	F	36	01 tentativa Ingestão de medicamentos
04	F	25	03 tentativas Ingestão de medicamentos
05	M	18	03 tentativas Ingestão de medicamentos
06	F	50	12 tentativas Envenenamento, inalação de gases tóxicos, Ingestão de medicamentos e enforcamento
07	F	34	03 tentativas Ingestão de medicamentos
08	F	40	03 tentativas Ingestão de medicamentos

A temática “ressignificação da vida” foi abordada por meio de encontros grupais, sendo que em um deles, foi utilizada o recurso da poesia. A seleção dos itens apresentados, através do elemento artístico, encontra-se descrito no quadro 02.

A utilização do recurso artístico da poesia, como processo de ressignificação da vida esteve associada às representações e experiências que resultaram nas seguintes categorias: “A poesia como representatividade da vida”; “Ressignificação da vida através da arte” e “A importância da poesia como fonte de amor e fidelidade com a vida”.

A poesia como representatividade da vida

Um dado relevante para essa categoria, é que 50% dos participantes escolheram poesias que trazem o amor como significado para a vida. As reflexões sobre a vida, os obstáculos atravessados e a ressignificação diante dessas situações estiveram muito presentes no discurso sobre as poesias. A busca por refletir melhor sobre o viver e a vida foi apontada como motivação existencial, como significado da vida e como ferramenta para encontrar a cura, buscando uma maior conectividade consigo mesmo e enfrentamento positivo frente as adversidades, apresentando fatores protetivos.

Quadro 2 - Caracterização e justificativa da escolha da poesia no processo de ressignificação da vida após uma tentativa de suicídio

Participante	Poesia Escolhida	Justificativa	Reações à poesia	Depoimentos referentes à poesia
Participante 01	O dia mais belo- Madre Teresa de Calcutá www.pensador.com	A poesia remete para coisas que tem significado na sua vida como fé, família e amor.	Lembrança de momentos preciosos, das alegrias efêmeras e da importância de valorizar cada instante	"Ela fala tudo que é importante na vida. Eu achei que é o significado da vida, ela fala sobre a fé, sobre tudo, sobre os pais as crianças... eu acho que é uma realidade, é a vida né. Eu achei que é muito bonita essa poesia, pra mim ela tem muito sentido" (P1G4)
Participante 02	E de repente, num dia qualquer- Fabíola Simões www.pensador.com	A poesia remete a importância de termos força para superar os obstáculos da vida.	Sentimento de superação.	"Então, fala da força que a gente tem pra superar os obstáculos, não foram os problemas que diminuíram, a gente que ficou mais forte." (P2G4)
Participante 03	Soneto da Fidelidade- Vinícius de Moraes www.pensador.com	A poesia remete o amor e a fidelidade como uma fonte de significado para sua vida.	Sentimentos de amor e fidelidade.	"eu gosto muito dessa poesia porque ela fala da fidelidade, do amor, por isso escolhi essa poesia, por isso tem um significado na minha vida" (P3G4)
Participante 04	Presságio Fern. Pessoa www.pensador.com	A poesia remete o amor como uma fonte de significado para sua vida.	Sentimento de amor.	"Essa poesia eu escolhi ela porque fala muito do amor. O significado da vida, o amor. " (P4G4)
Participante 05	o meu lindo e pequeno peixe- autoria do participante	A poesia remete o fortalecimento após sofrimento e o aprendizado trazido frentes às situações difíceis.	Sensação de suporte, força interior e esperança	"Porque eu acredito, que quando eu colocava no papel minha poesia, mostrando que pra ter um significado na vida a gente precisa passar pelo problema primeiro, pra depois a gente ver a glória e falar olha como eu tô bem, eu consegui passar, isso me dava muito alívio da minha tristeza e das coisas ruins que passavam na minha cabeça." (P5G4)
Participante 06	Ela era suicida- Eita Mocidade www.pensador.com	O participante tem uma identificação com o autor, pois monstra a escolha pela vida e não pela morte.	Escolhendo a vida	"nessa poesia trás que ela teve duas chances pra ela escolher, a morte ou a vida e que ela escolheu viver. Então hoje também eu escolho a vida, eu não escolho morrer, tá difícil hoje eu querer morrer, a vida que eu vivo hoje ta bem melhor que morrer. Eu não quero saber do outro lado tão fácil não. Agora não, se Deus quiser." (P6G4)
Participante 07	Recomeço- Bráulio Bessa www.pensador.com	A poesia remete que a vida é sempre um recomeço.	Recomeço como a chave para a vida	"acho que tudo pra ter sentido a gente tem que recomeçar." (P6G4)
Participante 08	Ame-autoria do participante	A poesia remete o amor como significado da vida.	Amor como ressignificação da vida	"minha poesia fala do amor, que muitas vezes não temos, amor de ninguém as vezes, isso é muito ruim, e muitas vezes somos enganados pelas pessoas e isso me joga lá no chão, aí eu lembro do amor divino aí volto a achar que tudo dará certo Colocar o que eu penso no papel me ajuda a refletir sobre a minha vida e que preciso acreditar que as coisas vai dar certo." (P8G4)." (P8G4)

"Então, fala da força que a gente tem pra superar os obstáculos, não foram os problemas que diminuíram, a gente que ficou mais forte." (P2G4)
" Ela fala da proteção que temos que ter conosco, de refletir melhor a vida, de enfrentar os obstáculos e a forma como eu enfrento ela". (P1G4)

O recurso da poesia foi utilizado como uma esperança de cura para seus sofrimentos existenciais e como forma de externalizar suas dores no papel. A partir dessa perspectiva estabelecida como fonte de desabafo de seus males, houve uma relação de proximidade maior com a vida. Ao relatar no papel suas dores e angústias, havia alívio dos sintomas como angústia, tristeza e desespero.

"Porque eu acredito, que quando eu colocava no papel minha poesia, mostrando que pra ter um significado na vida a gente precisa passar pelo problema primeiro, pra depois a gente ver a glória e falar olha como eu tô bem, eu consegui passar, isso me dava muito alívio da minha tristeza e das coisas ruins que passavam na minha cabeça." (P5G4)
"Ao escrever minhas poesias e pequenas frases, eu me conecto comigo, sério, isso me serve como uma fonte de desabafo, depois me dá um alívio danado". (P8G4)

Nas poesias criadas pelos participantes, houve uma relação ambivalente com a vida, com momentos em que não havia sentido para eles e situações em que se mostravam fortes ou fracos. Para eles, a poesia servia como uma chave de reflexão diante dos desafios e enfrentamentos impostos, e proporcionava uma mudança de significado e interpretação em relação às suas experiências e vivências.

> *"Porque eu acredito, que quando eu colocava no papel minha poesia, mostrando que pra ter um significado na vida a gente precisa passar pelo problema primeiro, pra depois a gente ver a glória e falar olha como eu tô bem, eu consegui passar, isso me dava muito alívio da minha tristeza e das coisas ruins que passavam na minha cabeça." (P5G4)*
> *"minha poesia fala do amor, que muitas vezes não temos, amor de ninguém as vezes, isso é muito ruim, e muitas vezes somos enganados pelas pessoas e isso me joga lá no chão, aí eu lembro do amor divino ai volto a achar que tudo dará certo. Colocar o que eu penso no papel me ajuda a refletir sobre a minha vida e que preciso acreditar que as coisas vão dar certo." (P8G4)*

Cabe destacar que as poesias escolhidas pelos participantes proporcionaram o sentimento de proteção e abrigo para suas dores, permitindo que eles alcançassem coisas impossíveis em suas vidas. Além disso, eles se sentiram cuidados e acolhidos em meio às suas angústias e dificuldades. A busca por poesias reconfortantes e reflexivas também trouxe serenidade e teve o poder de causar efeitos positivos no estado emocional dos participantes, conforme os relatos a seguir:

> *"Hoje eu tento recomeçar, com atividade física, mesmo que resido na roça, saio andando e vendo a natureza, essa poesia me lembra muito esses momentos que estou só, e fico a refletir e ela me conforto, sempre a pensar no recomeço." (P6G4)*
> *"Essa poesia me faz sentir viva, como fala de estar preenchida, ela me traz isso, pois mesmo que eu passo por tudo, em muitos momentos me sinto preenchida, pelo filho que tenho, pelo Deus que acredito, me faz pensar sempre nesse salto pela vida, hoje quero isso pra mim, somente isso, salto pela vida." (P6G4)*

Ressignificação da vida através da arte

O processo de criação artística (poesia) e o engajamento com essa criação proporcionou em vários momentos, uma saída para emoções negativas, permitiu a expressão de experiências traumáticas e facilitou a busca por significado e transformação pessoal.

“E eu lembro que quando eu terminei meu relacionamento pela primeira vez eu me senti muito culpado, e eu falei assim, você precisa sentir essa dor, porque as pessoas falam assim:, não sente essa dor. Vive, veja as pessoas e tal. E eu acredito que eu só posso começar a viver depois que eu sentir a dor, se eu ficar tampando não vai adiantar, e isso faz todo sentido para minha vida agora.” (P5G4)

Além disso, a poesia pode oferecer um espaço seguro para explorar questões existenciais, enfrentar desafios pessoais e encontrar novos significados na vida. Ao criar ou apreciar poesias, as pessoas puderam experimentar uma sensação de conexão consigo mesmas, com os outros e com o mundo ao seu redor.

“Nessa poesia trás que ela teve duas chances pra ela escolher, a morte ou a vida e que ela escolheu viver. Então hoje também eu escolho a vida, eu não escolho morrer, tá difícil hoje eu querer morrer, a vida que eu vivo hoje está bem melhor que morrer. Eu não quero saber do outro lado tão fácil não. Agora não, se Deus quiser.” (P6G4)
“acho que tudo pra ter sentido a gente tem que recomeçar.” (P6G4)
“Então, fala da força que a gente tem pra superar os obstáculos, não foram os problemas que diminuíram, a gente que ficou mais forte.” (P2G4)

A ressignificação da vida através da arte também envolveu a descoberta de novos significados e propósitos. Através da expressão artística (poesia), as pessoas puderam reconstruir narrativas pessoais, reinterpretar eventos passados e encontrar novas formas de se relacionar com o mundo ao seu redor.

“a poesia, então, fala da força que a gente tem pra superar os obstáculos, não foram os problemas que diminuíram, a gente que ficou mais forte.” (P2G4)
“Porque eu acredito que pra ter um significado na vida a gente precisa passar pelo problema primeiro, pra depois a gente ver a glória e falar olha como eu tô bem, eu consegui passar.” (P5G4)
“Ela fala tudo que é importante na vida. Eu achei que é o significado da vida, ela fala sobre a fé, sobre tudo, sobre os pais as crianças... eu acho que é uma realidade, é a vida né. Eu achei que é muito bonita essa poesia, pra mim ela tem muito sentido”. (P1G4)

A poesia teve o poder de transmitir sentimentos profundos, despertar a imaginação e abrir caminho para a reflexão introspectiva. Por meio da escrita ou da leitura de poemas, os participantes exploraram suas emoções, refletiram sobre seus desafios pessoais, expressaram suas angústias e encontraram consolo nas palavras.

“Porque eu acredito, que quando eu colocava no papel minha poesia, mostrando que pra ter um significado na vida a gente precisa passar pelo problema primeiro, pra depois a gente ver a glória e falar olha como eu tô bem, eu consegui passar, isso me dava muito alívio da minha tristeza e das coisas ruins que passavam na minha cabeça.” (P5G4)
“Que a vida sempre é um recomeço. Tem momentos difíceis que acho não vou aguentar e aí eu penso em desistir depois vem o pensamento que a vida é sempre um recomeço. Você tem que estar pronto pra recomeçar, porque se você não tiver pronto pra recomeçar, você não tá pronto para viver.” (P7G4).

A importância da poesia como fonte de amor e fidelidade com a vida

A poesia desempenhou um papel significativo como fonte de amor e fidelidade com a vida. De acordo com os participantes, este recurso evocou emoções profundas, despertou a sensibilidade e proporcionou uma conexão íntima com aspectos da existência humana, como amor, proteção e a busca por equilíbrio emocional e mental.

“tento levar minha vida tentando buscar o amor em tudo que faço, e hoje as pessoas não colocam o amor na vida. Então hoje o significado da minha vida hoje é amor pela minha família e em tudo que faço.” (P8G4)
“ Ela fala da proteção que temos que ter conosco, de refletir melhor a vida, de enfrentar os obstáculos e a forma como eu enfrento ela”. (P1G4)

Através da poesia, as palavras ganharam vida e expressaram os mais profundos sentimentos de amor, compaixão e conexão emocional com o mundo ao redor. A poesia permitiu explorar e celebrar os relacionamentos, as experiências de amor romântico, o amor pela família, pelos amigos, pela natureza e pela humanidade como um todo.

“eu gosto muito dessa poesia porque ela fala da fidelidade, do amor, por isso escolhi essa poesia, por isso tem um significado na minha vida" (P3G4)
“Essa poesia eu escolhi ela porque fala muito do amor. O significado da vida, o amor.” (P4G4)

Além disso, a poesia foi uma fonte de conforto, consolo e esperança nos momentos difíceis. Ela remeteu a resiliência do espírito humano, da capacidade de superar desafios e encontrar beleza mesmo nas circunstâncias mais adversas. Através das palavras poéticas, lembraram de que o amor e a fidelidade com a vida podem guiar e sustentar em tempos de dificuldade.

“Porque eu acredito que pra ter um significado na vida a gente precisa passar pelo problema primeiro, sentir o amor, nos conectar com a gente, pra depois a gente ver a glória, se tornar resiliente e falar olha como eu tô bem, eu consegui passar.” (P5G4)
“Ao escrever minhas poesias e pequenas frases, eu me conecto comigo, me dá esperança, sério, isso me

serve como uma fonte de desabafo, depois me dá um alívio danado". (P8G4)

Ao ler ou escrever poesia, os participantes se sentiram convidados a refletir sobre o significado da vida. Tiveram a possibilidade de lembrar dos momentos preciosos, das alegrias efêmeras e da importância de valorizar cada instante.

"Ela fala tudo que é importante na vida. Eu achei que é o significado da vida, ela fala sobre a fé, sobre tudo, sobre os pais as crianças... eu acho que é uma realidade, é a vida né. Eu achei que é muito bonita essa poesia, pra mim ela tem muito sentido". (P1G4)
"Essa poesia do Soneto da Fidelidade, me lembra do meu amor pela minha filha e do zelo que minha mãe tem por mim, sempre está segurando minha mão, fiel ao meu lado, desde de criança, ela está perto, não abandona nunca, ainda bem que tenho ela." (P3G4)

DISCUSSÃO

Este estudo, analisou as possibilidades da estratégia do uso de poesia no processo de ressignificação da vida em produções discursivas de indivíduos após uma tentativa de suicídio. Uma vez que o uso da produção artística possibilitou uma melhor compreensão do fenômeno, reflexão pessoal sobre comportamento suicida, saúde mental e compreensão da importância dos afetos.

Ao envolver-se com a poesia, seja escrevendo ou lendo, as pessoas podem encontrar um refúgio para suas emoções, um espaço para explorar seus pensamentos e uma forma de conectar-se consigo mesmas e com o mundo ao seu redor. A poesia pode despertar um senso de amor e fidelidade com a vida, oferecendo uma perspectiva mais ampla e significativa sobre nossas experiências e desafios, sendo um meio especialmente atrativo para lidar com os episódios imprevisíveis de oscilações de humor (Stirman; Pennebaker, 2001).

As oficinas realizadas neste estudo, proporcionaram oportunidades para inspirar a escrita de poesias autorais, revelada através das produções substanciais dos participantes. Isso permitiu a expressão da criatividade, a conscientização sobre seus sofrimentos existenciais e serviu como fonte de esperança, trazendo relatos de alívio da angústia, tristeza e desespero. Dessa forma, os resultados afáveis (ou seja, resultados agradáveis ou positivos) refletem expectativas de sucesso, e esses resultados revelam algo que estava reprimido ou guardado, mas que agora precisa ser expresso (Van Lith, 2016; Costa et al., 2020).

É importante adotar abordagens inovadoras para questões sensíveis, como o comportamento suicida, principalmente através da participação de indivíduos que estão ou estiveram em sofrimento emocional.

Apesar da complexidade dos problemas de saúde mental, a exploração de novas metodologias certamente aprimorará os resultados na clínica. Isso implica em dedicar tempo para reflexão e satisfação intelectual, o que provavelmente aumentará a capacidade de analisar e lidar com questões mais sérias e complexas, contribuindo significativamente para o aprimoramento das habilidades de comunicação terapêutica (CARVALHO; FONSECA; TAVARES, 2021).

Haertl e colaboradores (2017) destacaram que a escrita possui diversos benefícios terapêuticos, incluindo uma melhor compreensão da própria identidade, a capacidade de enxergar os fatos sob uma perspectiva diferente, um maior entendimento de si mesmo e dos outros, e a possibilidade de transcender espiritualmente, algo frequentemente proporcionado pelo processo de escrita. Essas características tornam a escrita uma abordagem frequentemente adotada por profissionais de saúde mental (HAERTL & ERO-PHILLIPS, 2019).

A poesia, como forma de expressão artística, pode complementar as abordagens tradicionais de intervenção, oferecendo uma maneira única e poderosa de promover a saúde mental e o bem-estar emocional. Portanto, a inclusão de atividades artísticas, como a escrita de poesia, nos programas de intervenção pode contribuir significativamente para o aprimoramento das habilidades de comunicação terapêutica e para a promoção da resiliência e do autoconhecimento em indivíduos que enfrentam desafios emocionais e psicológicos (Costa et al., 2020).

Em suma, os resultados deste estudo sugeriram que a poesia pode desempenhar um papel valioso na promoção da ressignificação da vida após uma tentativa de suicídio, oferecendo uma maneira criativa e

significativa de explorar emoções, encontrar esperança e buscar significado em meio às dificuldades. Portanto, a incorporação de atividades artísticas, como a escrita de poesia, nos programas de intervenção em saúde mental pode representar uma estratégia eficaz e promissora para apoiar a recuperação e o bem-estar emocional de indivíduos que lutam contra o suicídio e outras questões relacionadas à saúde mental (Costa et al., 2020).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo ressaltou a relevância da abordagem terapêutica através da poesia para a ressignificação da vida após uma tentativa de suicídio. Os resultados demonstram que a utilização da poesia como ferramenta terapêutica permitiu aos participantes expressarem suas emoções, enfrentarem seus desafios pessoais e encontrarem novos significados na vida. Através da criação ou apreciação de poesias, os indivíduos puderam reconstruir narrativas pessoais, reinterpretar eventos passados e fortalecer sua conexão consigo mesmos e com o mundo ao seu redor. É importante ressaltar que o comportamento suicida é complexo e multicausal, não sendo possível entender somente a poesia como uma estratégia eficaz para a prevenção, mas como uma possibilidade de fortalecer intervenções em saúde mental.

A análise dos relatos dos participantes revelou que a poesia pode ser utilizada como um refúgio para suas emoções, proporcionando um espaço seguro para explorar suas dores e angústias. Além disso, a poesia despertou sentimentos de amor, compaixão e esperança, incentivando os participantes a refletirem sobre o valor da vida e a encontrarem significado em suas experiências.

Portanto, é fundamental que profissionais de saúde mental considerem a inclusão de intervenções artísticas em seus tratamentos, a fim de promover uma abordagem mais holística e centrada no paciente. Em suma, os resultados deste estudo contribuíram para a compreensão das possibilidades das intervenções do recurso poesia na ressignificação da vida após uma tentativa de suicídio e destacam a importância de abordagens terapêuticas criativas no tratamento de transtornos mentais. Espera-se que essas descobertas inspirem futuras pesquisas e promovam o desenvolvimento de intervenções que sejam aliadas de tratamentos clínicos para indivíduos em situações de vulnerabilidade psicológica.

Limitações e pesquisas futuras

Este estudo apresentou limitações importantes. Através do número da amostra e da natureza qualitativa da análise, é impossível generalizar os resultados ou afirmar uma relação causal. Portanto, sugere-se que pesquisas futuras explorem ainda mais o potencial terapêutico da poesia e investiguem sua eficácia em diferentes contextos clínicos, com amostras significativas e com escalas validadas para o sentido da vida e ressignificação.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, T. K. P. et al. Prevalência da tentativa de suicídio e os fatores associados em pacientes com transtorno psíquico. Archives of Health Sciences., v.27, n.1, p.51-55, 2020.

ALVES, A. C.; SILVA, A. C.; VEDANA, K. G. G. A experiência da tentativa de suicídio na perspectiva de adultos. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas, v.16, n.4, p.49-57, 2020. https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.168837

ALVES, A. C. et al. The meaning of life after a suicide attempt. Archives of Psychiatric Nursing, v.36, p. 17-23, 2022. 10.1016/j.apnu.2021.10.013

AQUINO, T. A. A.; OLIVEIRA, V. G. Espiritualidade e sentido da vida no contexto da pandemia de COVID-19. Revista Brasileira de Diálogo Ecumênico e Inter-religioso, v.8, n.4, p. 249-261, jul./dez. 2020.

CARVALHO, J. C. M.; FONSECA, P. I. M. N.; TAVARES, C. M. M. A poesia como forma de expressar emoções na saúde mental. Revista de Terapia de Poesia, v. 3, pág. 139-149, 2021.

COSTA, T. O. et al. A poesia como ferramenta de exercício da humanização: a conexão entre autores e leitores construída em estrofes. A Psicologia e Suas Interfaces no Campo Social. Editora Científica Digital, p. 48-57, 2020. 10.37885/200700681

FERNANDES, M. A. et al. Prevenção ao suicídio: vivências de estudantes universitários. Revista Cuidarte, v.11, n.2, p.1-12, 2020. https://doi.org/10.15649/cuidarte.791

HAERTL, K. L,; ERO-PHILLIPS, A. M. The healing properties of writing for persons with mental health conditions. Arts & Health, v. 11, n. 1, p. 15-25, 2019. 10.1080/17533015.2017.1413400

MEDEIROS, A. Y. B. B. V. et al. O sentido da vida como prevenção do suicídio: relato de experiência no projeto “Hora da resenha¨, em uma escola pública. Revista Humanidades e Inovação, v.7, n.8, 2020. ISSN 2358-8322

ORTIZ, E. M., CANO, A. M. T.; TRUJILLO, C. A. Validación del Test de Propósito Vital (Pil test purpose in life test) para Colombia. Revista Argentina de Clínica Psicológica, v.21, n.1, p.85-93, 2012. ISSN: 0327-6716.

PEREIRA, A. S. et al. Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 11, p. 3767-3777, nov. 2018. https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016

SCHENKEL, J. M. et al. Saúde mental, arte e desinstitucionalização: um relato estético-poético-teatral de uma ocupação da cidade. Ciência & Saúde Coletiva, v. 27, n.1, p.39-48, 2022. https://doi.org/10.1590/1413-81232022271.20002021

SILVA, R. M. et al. Ideação e tentativa de suicídio de mulheres idosas no nordeste do Brasil. Revista Brasileira de Enfermagem, n. 71, suppl 2, p. 807-815, 2018. https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0413

SUN, F. K.; LONG, A. A suicidal recovery theory to guide

individuals on their healingand recovering process following a suicide attempt. Journal of Advanced Nursing, v.69, n.9, p. 2030-2040, jan, 2013. 10.1111/jan.12070

TIDEMALM, D. et al. Risk of suicide after suicide attempt according to coexisting psychiatric disorder: Swedish cohort study with long term follow-up. BMJ, p.1-6, 2008. https://doi.org/10.1136/bmj.a2205

VAN LITH, T. Arteterapia em saúde mental: uma revisão sistemática de abordagens e práticas. As Artes na Psicoterapia, v. 47, p. 9-22, 2016.

VELOSO, C. et.al. Violência autoinfligida por intoxicação exógena em um serviço de urgência e emergência. Revista Gaúcha de Enfermagem, v.38, n.2, p.661-87, 2017. https://doi.org/10.1590/1983-1447.2017.02.66187

STIRMAN, S. W.; PENNEBAKER, J. W. Word use in the poetry of suicidal and nonsuicidal poets. Psychosomatic medicine, v. 63, n. 4, p. 517-522, 2001. 10.1097/00006842-200107000-00001

WETHERALL, K. et al. From ideation to action: Differentiating between those who think about suicide and those who attempt suicide in a national study of young adults. Journal of Affective Disorders, v.241, 1-34, 2018. 10.1016/j.jad.2018.07.074

WORLD HEALTH ORGANIZATION. LIVE LIFE An implementation guide for suicide prevention in countries. Geneva: World Health Organization, 2021. Available in: <https://www.paho.org/en/documents/live-life-implementation-guide-suicide-prevention-countries>. Accessed in: 22.09.2024.