

PERDÃO E QUALIDADE DE VIDA: ESTUDO SOBRE O IMPACTO DO PERDÃO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL

Marilaura Figueira, João Victor Prado Kataoka, Adriana Campos Meiado, e-mail:
mari.togni@gmail.com.

1 INTRODUÇÃO

O perdão é um tema importante, complexo e multifacetado, embora possa parecer trivial ou simplista por estar alicerçado em valores morais, religiosos e/ou culturais, pode ocorrer de ser considerado de forma superficial devido ao tratamento cotidiano.

O perdão pode trazer benefícios para a saúde mental, física e relacional para aqueles que o praticam e ainda possibilita desenvolver a habilidade para dirimir conflitos e situações de mágoa nos diversos tipos de relacionamentos, resultando em níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão, bem como, maior satisfação e bem-estar na vida cotidiana (Pinho; Falcone, 2018; Santana; Lopes, 2012). Ong (2023), assevera que o autoperdão é um processo importante para os indivíduos praticarem, após refletirem sobre seus pensamentos e emoções que considerem e interpretem como inaceitáveis perante alguma situação, trabalhando aspectos como culpa, vergonha e inadequação. Citam diversos outros atores (Hook *et al.*, 2015; McGaffin *et al.*, 2013; Peterson *et al.*, 2017; Squires *et al.*, 2011; Toussaint *et al.*, 2014; Webb *et al.*, 2015; Worthington & Langberg, 2012 *apud* Ong; 2023) ao apontar aplicações psicoterapêuticas do autoperdão em contexto como: abuso de substâncias tóxicas, distúrbios alimentares, dependência sexual, jogos de azar, comportamento suicida, doença grave e trauma, no entanto, reconhecem que apesar do conjunto de trabalhos existente, a investigação sobre o autoperdão ainda é subdesenvolvida (Ong, 2023).

Santana e Lopes (2012), buscaram esclarecer a etimologia do perdão, todavia compreenderam que não há um consenso do que seja perdão, contudo reconhecem que o perdão é um fenômeno humano e para tal acontecimento necessita de uma escolha ou uma disposição e não de uma obrigação, pois a pessoa ofendida tem o direito ao ressentimento e para uma mudança de atitude é preciso disposição para superação por meio do afeto, da cognição e do comportamento. A investigação sobre como o

perdão se relaciona com a experiência humana ajuda a compreender o indivíduo e suas complexidades nas relações interpessoais.

Sabendo que há estudos que mostram que o perdão tem impactos positivos na saúde biopsicossocial, necessitou-se averiguar a relevância desse construto entre diferentes áreas profissionais, tendo por objetivo verificar a relação entre perdão e qualidade de vida, enfatizando a importância do perdão e suas implicações na saúde mental e física. Para tal, optou-se por avaliar a percepção de futuros profissionais das áreas de Direito e da Psicologia sobre o tema Perdão, de modo que a relevância desse estudo está relacionada à sua contribuição para a promoção da saúde mental humana.

2 METODOLOGIA

O presente artigo teve como finalidade realizar uma pesquisa descritiva com delineamento quantitativo para analisar a percepção sobre a importância do perdão em suas futuras atividades profissionais, bem como o impacto desse sentimento na saúde mental de futuros profissionais das áreas do Direito e da Psicologia, de todos os anos letivos do estado de São Paulo (SP), com a disponibilização dos formulários online por meio de QR Codes em painéis informativos e compartilhamento em redes sociais e grupos de mensagens, visando atingir uma amostra diversificada e representativa. Essa população foi escolhida em virtude de ambas as áreas trabalharem para a resolução de conflitos. A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética por meio da Plataforma Brasil e foi aprovada conforme CAAE: 80713724.3.0000.5427.

Para a coleta de dados, foi disponibilizado um formulário com questões fechadas (apêndice) e de múltipla escolha elaboradas pelos autores, utilizando a Escala Likert de 5 pontos relacionadas ao tema do perdão que foi desenvolvido utilizando a plataforma Google Forms, tendo como tempo previsto de preenchimento 2 (dois) minutos. O processo de coleta seguiu as diretrizes da Lei Geral de Proteção de Dados¹ (LGPD).

Para fundamentar teoricamente a pesquisa, uma revisão bibliográfica abrangente foi realizada, com a seleção criteriosa de livros e artigos científicos, com preferência por

¹ A Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD), Lei nº 13.709, de 14/08/2018, foi promulgada para proteger os direitos fundamentais de liberdade e de privacidade e a livre formação da personalidade de cada indivíduo

artigos publicados nos últimos cinco anos, havendo a possibilidade de ampliação para dez anos ou mais em caso de escassez de material relevante.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A população participante da pesquisa foi composta por 113 pessoas, dos quais 71 alunos são graduandos de Psicologia (63%) e 42 são alunos graduandos do curso de Direito (37%). A respeito do sexo biológico, 77% são do sexo feminino e 23% do sexo masculino. A faixa etária preponderante dos participantes foi de 18 a 25 anos, com 73% da população alcançada, deste público 45% são do curso de Direito e 55% do curso de Psicologia; as demais faixas etárias tiveram 27% ficando distribuídas de forma igualitária. Na faixa de 26 a 35 anos houve 27% do curso de direito e 73% do curso de psicologia; na faixa de 36 a 45 anos e 46 anos ou mais apresentaram os mesmos resultados, sendo formada por 10% do curso de direito e 90% do curso de psicologia.

Os pesquisados apresentaram resultados convergentes apesar de serem de grupos de formação distintos. Das 10 afirmativas, 8 foram preponderantes respondidas com concordo totalmente e concordo tendo como média geral de 74% das respostas dos participantes. A frase “Acredito que perdoar alguém que cometeu uma ofensa grave é desafiador” apresentou maior percentual (87%) e a que apresentou menor resultado foi “O perdão pode ajudar a reconstruir relacionamentos danificados” (61%). Já as frases “O perdão não é uma opção viável” (74%) e “Tenho facilidade em perdoar alguém que me magoou profundamente” (57%) tiveram maior registro nos pontos de discordo e discordo totalmente.

Os dados levantados mostram que os participantes, futuros profissionais das áreas de Direito e da Psicologia, veem o perdão como benéfico para superar conflitos, reconstruir relacionamento, gerar impacto positivo na vida, superar mágoas e proporcionar melhor qualidade de vida, no entanto, reconhecem que não é uma atitude fácil.

O perdão é uma prática difícil que vai além de uma simples decisão de vontade ou obrigação social, e deve ser abordada com cautela, pois não se pode exigir de alguém a capacidade de perdoar sem que isso ocorra em seu próprio tempo. O perdão não significa esquecer a transgressão ou diminuir a sua gravidade, pois isso desvaloriza a experiência dolorosa da vítima e a humanidade do agressor. Pelo contrário, o perdão

significa libertar-se do controle que o comportamento criminoso exerceu sobre a sua vida ou do outro, fazendo assim a transição de vítima para sobrevivente. Esta mudança não ignora a dor, em vez disso abre espaço para um novo capítulo na narrativa de vida por meio da renúncia ao controle que a ofensa e o ofensor têm sobre a pessoa (Zehr, 2008).

Avezum Junior *et al.* (2020) identificou que fatores como obesidade, má alimentação, sedentarismo, consumo de álcool e tabagismo agravam o risco de infartos, destacando ainda a importância do fator psicossocial envolvendo o estresse e a depressão, que está relacionado a 32,5% (dos óbitos), evidenciando a necessidade de melhorias nas relações interpessoais e intrapessoais para reduzir a incidência de infartos no país. Neste estudo apontou que emoções predominantes de raiva apresentam maior prevalência de hipertensão, diabetes e cardiomegalia (dilatação do coração), condições que podem resultar em insuficiência cardíaca, doenças valvulares, isquemias e miocardiopatias. Por outro lado, indivíduos que adquirem como estratégia de enfrentamentos emoções positivas e virtudes, como confiança, paciência, perdão, honestidade, gratidão, autodisciplina, altruísmo e humildade, estão associados a melhora na qualidade de vida e à redução da incidência de doenças cardiovasculares e da mortalidade (Avezum Jr, *et al.*, 2020).

No âmbito da psicologia referentes às intervenções psicológicas cognitivistas, pode-se destacar algumas abordagens que lidam com conciliação e resolução de conflitos, como a TCC (Terapia Cognitivo Comportamental), Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) ou Terapia Focada na Compaixão (TFC) podem auxiliar significativamente os indivíduos a aceitar e reformular suas experiências emocionais, cultivando empatia e compaixão e descobrindo um significado mais profundo em seus relacionamentos, contribuindo assim muito para o bem-estar emocional e a resolução de conflitos internos e externos, no entanto, outras abordagens podem ser utilizadas, como a terapia psicanalítica, onde o paciente projeta sentimentos e experiências passadas em relação ao analista, possibilitando analisar as transferências e utilizando das interpretações para compreender como os conflitos internos se elaboraram.

Diante de tudo que foi apresentado, pode-se perceber que o perdão emerge como um conceito que requer uma abordagem interdisciplinar, integrando as perspectivas da psicologia, da medicina e do direito para uma compreensão mais completa de seus

efeitos e aplicações, para que as pessoas possam por meio do perdão terem qualidade de vida.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O perdão é um fenômeno complexo e multidisciplinar, com importantes relações com a saúde mental, a qualidade de vida e os conflitos interpessoais, sendo abordado por áreas como a psicologia, o direito e a medicina. A pesquisa aponta que os participantes veem o ato de perdoar como benéfico, embora reconheçam suas dificuldades. O perdão é analisado sob diferentes perspectivas, como intervenções terapêuticas, justiça restaurativa e efeitos físicos e psicológicos. Conclui-se que novas pesquisas são necessárias para explorar as diversas formas que o perdão pode assumir em contextos culturais e sociais, promovendo práticas de conciliação nas políticas públicas e na comunidade para uma sociedade mais pacífica.

REFERÊNCIAS

AVEZUM JR, A; BORBA, M.; LANTIERI, C. MOREIRA, D. BEDIRIAN, R. Enfermidade Moral: Como Pensamentos E Sentimentos Influenciam A Saúde Cardiovascular.

Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo – SOCESP. 2020; 30(3) p. 315-27. Disponível em:

https://socesp.org.br/revista/assets/upload/revista/19157464921606225802pdfrevistasoces_p_v30_03.pdf. Acesso em 08 set 2024.

MACHADO, L. V.; AGUIAR, F. Eficácia e efeitos terapêuticos em psicanálise: uma leitura a partir do caso francês. **Cadernos de psicanálise** [on-line]. v.38 n.34. Rio de Janeiro, jun 2016. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-62952016000100011. Acesso em 15 set 2024.

ONG, M. The transforming power of self-forgiveness in the aftermath of wrongdoing. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, 176, Maio 2023.

Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749597823000122>. Acesso em: 11 fev. 2024.

PINHO, V. D.; FALCONE, E. M. O. Estudo qualitativo sobre fatores facilitadores e dificultadores do perdão interpessoal. **Estudos e Pesquisas em Psicologia** [online] 2018, v. 18, n.1, p.189-208. ISSN 1808-4281. Disponível em:

https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-42812018000100011&script=sci_abstract. Acesso em 13 set 2024.

SANTANA, R. G.; LOPES, R. F. F. Aspectos Conceituais do Perdão no Campo da Psicologia. **Psicologia: Ciência E Profissão**, Brasília, 32, n. 3, Setembro 2012. 618-631. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/pcp/a/yXJPQJnLmgcWBzDXt8hXFtb/?lang=pt>. Acesso em: 11 fev. 2024.

ZEHR, H. **Trocando as lentes**: Um novo foco sobre crime e justiça. Trad. Tônia Van Acker. São Paulo: Palas Athena, 2008.