

A SAÚDE MENTAL DE VOLUNTÁRIOS: UM DIÁRIO DE EXPERIÊNCIA

ARTIGO ORIGINAL

KRIEGER, Fernanda Samara Vaz¹; SABEL, Natalie²; SILVA, Nathália da³; CONTE, Priscila⁴.

KRIEGER, Fernanda Samara Vaz; SABEL, Natalie; SILVA, Nathália da; CONTE, Priscila. **A Saúde Mental de Voluntários: Um Diário de Experiência**. Trabalho de Conclusão de Curso - UNISOCIESC. Blumenau, 2023.

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo apresentar a construção dos afetos desenvolvidos e presentes no voluntariado, além abordar a saúde mental destes dentro do contexto do voluntariado na Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra de Blumenau, visando elencar os elementos integrantes da qualidade de vida, relações afetivas e dinâmica do autocuidado dos voluntários inseridos nesse contexto, a partir de um relato de experiências das atividades desenvolvidas durante o estágio específico em psicologia. Foram elencadas como perguntas geradoras: (a) quais os afetos que norteiam a atuação desses voluntários? e (b) como esses voluntários gerenciam suas rotinas e mantêm seu autocuidado? Para pessoas que vivem em situação de vulnerabilidade social, o voluntário pode ser o único ponto de apoio, a única esperança de suporte e acolhimento. Assim, foi possível observar como a espiritualidade traz para esses indivíduos o senso de pertencimento à comunidade através da atuação voluntária, os indivíduos possuíam faixa etária média entre 18 e 34 anos, fazem parte da comunidade há pelo menos 1 ano, majoritariamente casados e consideram sua participação como voluntário de forma essencial, adotando mais de uma função dentro da instituição, além de não identificarem tempo de lazer e autocuidado dentro de suas rotinas semanais. Assim sendo, conclui-se acerca da importância da implementação de formas de manutenção à saúde mental - como grupos terapêuticos - dentro de organizações que atuam com o voluntariado, uma vez que o espaço é visto pelos voluntários e participantes como parte do seu estilo de vida, além de que muitos não teriam esse acesso e apoio em outros ambientes de suas redes.

Palavras-chave: Voluntariado. Saúde mental. Afeto. Psicologia.

¹ Acadêmica do 10º período de Psicologia pelo Centro Universitário UNISOCIESC - Blumenau/SC - fernandavazkrieger@outlook.com

² Acadêmica do 10º período de Psicologia pelo Centro Universitário UNISOCIESC - Blumenau/SC - psinataliesabel@gmail.com

³ Acadêmica do 10º período de Psicologia pelo Centro Universitário UNISOCIESC - Blumenau/SC - nathalia.nds00@gmail.com

⁴ Acadêmica do 10º período de Psicologia pelo Centro Universitário UNISOCIESC - Blumenau/SC - contepri13@gmail.com

1 Introdução

O trabalho voluntário é uma forma de exercer a solidariedade, a fraternidade e o compromisso social com os mais necessitados, não obstante, o presente trabalho leva em consideração que o maior trabalho sem fins lucrativos realizado no Brasil (em quantidade de pessoas envolvidas) é dentro das comunidades religiosas, como defendido pelo Projeto de Lei nº 1096, de 2019 que aprovou em 2023 a alteração em dois parágrafos do artigo 442 da Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) apontando que todo trabalho realizado dentro de comunidades religiosas é considerado voluntariado e não deve ser remunerado (Brasil, 2023). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2018) 79,9% dos trabalhos voluntários no Brasil são realizados - em ordem crescente - em (a) congregações religiosas e (b) sindicatos ou partidos políticos.

Assim sendo, vale destacar que as comunidades religiosas oferecem apoio emocional, espiritual e moral aos beneficiários, buscando promover o seu bem-estar, a sua dignidade e a sua autonomia. Para quem ajuda, o voluntariado é uma oportunidade de desenvolver habilidades, conhecimentos e valores, além de ampliar a sua rede de contatos e de amizades. Além de contribuir para o crescimento pessoal, profissional e espiritual do voluntário, que se sente mais realizado, feliz e grato pela vida.

De maneira geral, o voluntariado aparece no dia a dia das pessoas, seja através de experiências vividas na escola, no ambiente laboral ou, como o presente artigo se propõe a estudar, nos centros religiosos. Sabe-se que a maior parte dos voluntários utiliza do seu tempo livre para ajudar o próximo, logo, são pessoas que têm responsabilidades como trabalho e estudos que muitas vezes sacrificam seu tempo de lazer e autocuidado para promover o bem-estar coletivo.

Neste contexto, será evidenciado a vivência dos voluntários da Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra de Blumenau, buscando relacionar o exercício desta participação na comunidade com o cuidado à saúde mental, pois mesmo com todos os benefícios que o trabalho voluntário traz, ele também exige energia mental dos seus praticantes. Não obstante, muitos participantes optam por dedicar-se ao bem comunitário como forma de suprimir uma falta psicossocial, como destaca a autora Hopper (2020) da Greater Good Science Center o voluntariado contribui muito para a felicidade e bem-estar psicossocial dos participantes, entretanto, nota-se que muitos dos que buscam se voluntariar com esse objetivo não conseguem desenvolver esse bem-estar sem a ajuda de um psicólogo.

Sabendo da importância do voluntariado, seja no contexto social ou econômico, há muitas questões sobre o porquê de uma pessoa escolher ser voluntária, bem como os motivos que levam indivíduos a investirem tempo e energia no voluntariado. Apesar de escasso, o tema vem sendo pesquisado cada vez mais frequentemente, o que resultou no desenvolvimento de alguns modelos e teorias para analisar a motivação do voluntário, entre elas a mobilização social em fazer a sua parte ao invés de esperar pelas entidades governamentais. Semelhantemente, a mídia vem colaborando com esta conscientização coletiva, mostrando os trabalhos realizados e os resultados alcançados. No voluntariado existe uma troca entre a experiência de se trabalhar em equipe, o otimismo e a integração, que podem ser aplicadas em outros âmbitos da vida.

O presente trabalho tem como objetivo abordar a saúde mental dos voluntários dentro do contexto da Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra de Blumenau, visando a observação da qualidade de vida dos indivíduos inseridos nesse contexto. Relatar a motivação dos mesmos; bem como observar a construção afetiva destas pessoas e identificar formas de promoção do autocuidado.

Segundo o site oficial da organização, a Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra foi inaugurada em 1994, em Brasília, pelo casal Robson Rodovalho e Maria Lúcia Rodovalho, que ainda exercem a presidência da comunidade. Robson é professor de Física, especialista em Ressonância Nuclear Magnética, bacharel em Teologia, escritor e filósofo. Já sua esposa, Maria Lúcia Rodovalho é doutora em Filosofia e graduada em Psicologia com especialização em Terapia Familiar. Atualmente, com quase 30 anos de existência, a comunidade está presente em todos os estados brasileiros, além de contar com unidades em países da América do Sul, América do Norte, Europa Ocidental e África. A organização também conta com uma emissora de televisão - TV Gênese -, uma emissora de rádio - Sara Brasil FM-, uma editora - Sara Brasil Edições - e uma gravadora - Sara Music.

A comunidade exerce grande presença social no país com o projeto Parceiros de Deus, que visa atender as necessidades das populações carentes, sustentando creches, clínicas de reabilitação e hospitais, distribuindo cestas básicas e promovendo projetos de atendimento às comunidades, além de organizar a abertura e manutenção de novas igrejas. Já a Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra de Blumenau foi inaugurada em 2011, pelos pastores Cláudio Arruda Wagner e Anamaris Rocha Wagner, trabalhando há 11 anos através dos projetos supracitados, programas de aconselhamento individual e familiar, e cursos e capacitações de liderança.

Para levantar os dados acerca da experiência dentro da comunidade, manteve-se um diário de campo dos encontros com os voluntários, registrando falas, afetos e evoluções durante o período de treze meses (agosto de 2022 à novembro de 2023), essa é uma ferramenta de pesquisa qualitativa que permite ao pesquisador registrar suas observações, reflexões, impressões e experiências durante o trabalho de campo. Algumas falas e observações relevantes estarão identificadas ao longo do artigo.

Assim, discutir sobre a saúde mental de voluntários é um tema de grande relevância, pois envolve aspectos éticos, humanitários e psicológicos que afetam tanto os indivíduos quanto as comunidades que recebem seus serviços. Esses indivíduos, são pessoas que dedicam parte do seu tempo e recursos para ajudar causas sociais, no entanto, apesar de sua motivação altruísta e seu compromisso com o bem comum, entretanto, também estão sujeitos a sofrer estresse, ansiedade, depressão, burnout, traumas ou outros problemas de saúde mental relacionados às suas atividades. Esses problemas podem comprometer sua qualidade de vida, sua capacidade de trabalho e sua relação com os participantes da organização que os acolhe.

2 O Voluntariado

O trabalho voluntário no Brasil comumente não é visto como um trabalho, carecendo muitas vezes de fundamentação e pesquisa científica acerca dos benefícios e caminhos do mesmo. No cenário brasileiro, historicamente a concepção de voluntariado não têm sido temas relevantes de estudos ou debates, entretanto após a pandemia da Covid-19 esse tema começou a ganhar destaque no cenário mundial e abriu a porta para estudos e pesquisas no Brasil e no mundo (HOPPER, 2020).

Identificados historicamente com manifestações de origem religiosa e com a atuação de mulheres abastadas e benemerentes, só ganharam visibilidade nas últimas décadas, em razão das lutas pelos direitos humanos, civis e sociais, e começaram a ser vistos por alguns setores da sociedade como possibilidade de ação cívica e de ação voltada para o bem público (DAL RIO, 2019 p.70).

Entretanto, um trabalhador voluntário também dispõe de planos, desejos e sofrimentos dentro da entidade em que firmou seu compromisso de voluntariado. Segundo Dal Rio (2019) uma pessoa dispõe-se a esse trabalho, normalmente, por esforço ideológico e senso de responsabilidade diante a comunidade em que está inserido. Nunes (2009) ressalta que toda esta experiência junto a uma organização ou causa gera grandes crescimentos pessoais, além de experiências com os mais diversos tipos de pessoas.

A Secretaria de Saúde do Distrito Federal publicou os princípios fundamentais de um trabalho voluntário como sendo: (a) a mútua cooperação; (b) os direitos do cidadão; (c) a solidariedade, a cooperação e o respeito à diversidade para a construção de valores de cidadania e de inclusão social; (d) a promoção do desenvolvimento local, regional e distrital, inclusivo e sustentável; (e) a promoção social (DISTRITO FEDERAL, 2022).

Assim, em um apanhado histórico, a Igreja como instituição inseriu em diversas comunidades o conceito de serviço em prol de uma causa maior (NUNES, 2009). Ademais, muitas pessoas procuram o trabalho voluntário como escape emocional, gerando a demanda de intervenção nesse contexto, seja de forma individual ou coletiva (SALAZAR; DA SILVA; FANTINEL, 2015).

Os dados evidenciam um processo de produção de sentido, por parte das voluntárias, por meio do rearranjo de suas histórias sociais subjetivas, que se entrelaçam em torno do valor de ser voluntário no seu ambiente social. O contexto social [...] demonstrou-se propício ao voluntariado a partir de articulações relacionadas com a história, a cultura, os hábitos, os valores e as imagens presentes no imaginário local, manifestados pelos atores sociais inseridos nesses contextos. (SALAZAR; DA SILVA; FANTINEL, 2015, p. 175)

O Caderno de Atenção Básica à Saúde Mental (2013), visando essa demanda, traz a possibilidade de atuação de grupos operativos em prol da saúde mental dentro de instituições, tal qual as comunidades religiosas. Sendo assim, Musick e Wilson (2008) trazem reflexões abordando 5 eixos. O primeiro diferencia o membro de uma organização voluntária e o voluntário, pois a pessoa não precisa fazer parte de uma organização para colaborar com a instituição, e ainda olha para o nível de envolvimento do indivíduo.

O segundo eixo fala sobre perdas e ganhos, segundo Musick e Wilson (2008) para que a atividade seja considerada voluntária, o sujeito não pode ter ganhos materiais, e caso venha a ter, os mesmos devem ser menores do que o custo de executar o trabalho, sendo assim, quanto maior os benefícios obtidos pelo sujeito através da atividade, menos se enquadrará como voluntária. No entanto, os gastos para executar as tarefas, como a alimentação e o transporte, são aceitos em diversas sociedades, como por exemplo a inglesa e a americana.

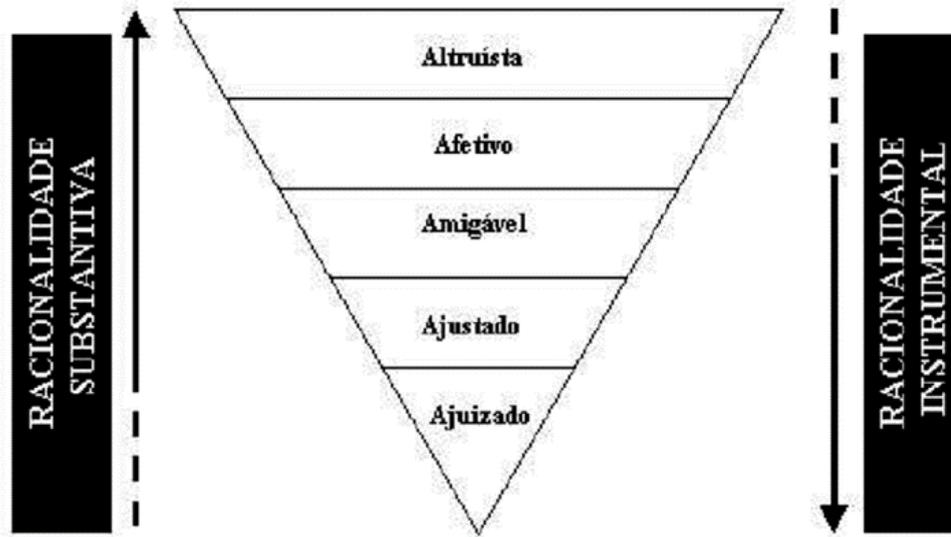
Dessa maneira, se o indivíduo tem ganhos não é considerado trabalho voluntário, mesmo que os ganhos sejam competências pessoais, ainda assim não se encaixa como doação de tempo. Já o terceiro eixo fala sobre a motivação, mesmo que seja obtido algum tipo de benefício através da atividade voluntária, não deve ser o único motivo que faz com que o sujeito se voluntarie (MUSICK; WILSON; 2008).

O quarto eixo fala da conexão do voluntariado com o ativismo, trazendo que o ativismo vai na causa raiz das coisas enquanto o voluntariado são ações práticas. E o quinto e último eixo fala sobre a diferença entre o trabalho voluntário e ajuda informal, que é algo que se dá de maneira informal e esporádica, e por vezes esperando algo em troca, como uma ajuda entre vizinhos ou amigos (MUSICK; WILSON; 2008). De acordo com os estudos de Mostyn (1983), que buscou compreender o significado do voluntariado através dos discursos de um grupo de pessoas, onde era solicitado que classificassem o valor que algumas atividades desenvolvidas no voluntariado teriam para a sociedade. A partir disso a autora pode desenvolver uma hierarquia no trabalho voluntário.

Mostyn (1983) criou cinco níveis de trabalho voluntário: altruísta, para ajudar os outros em situações de aflição, para obter a melhora da sociedade, para ajudar os que estão em situações inferiores e por interesse próprio. A partir desta divisão ficou claro que o voluntariado engloba motivos altruístas, de interesse próprio e de sociabilidade, tendo os ideais religiosos como mediador, sendo resultado de um sentimento de obrigação para com o outro, ou até mesmo o sentimento de culpa. Sendo mais valorizada as atividades altruístas que ficam localizadas no topo da hierarquia e as atividades voltadas ao interesse próprio, que não trazem o mesmo nível de benefícios para a sociedade, ficam localizadas na base da hierarquia.

Foi a partir destes cinco níveis que Souza, Medeiros e Fernandes (2006) puderam esboçar uma hierarquia de valores relacionados ao trabalho voluntário, que está mais próximo à realidade brasileira, relacionando o sentimento da ação às atitudes do voluntariado. Em uma hierarquia de 5 A's seria apresentada desta maneira: (a) Altruísta: trabalha com auto sacrifício, riscos, insalubridade e periculosidade; (b) Afetivo: tem como premissa restaurar o coletivo, dar apoio aos menos aptos a determinadas situações, fazer o bem transmite uma sensação de dever cumprido; (c) Amigável: compartilhando algo em prol do bem-estar de alguém, normalmente a ação está vinculada a uma situação similar a do sujeito, em situações que já vivenciou ou ainda vivência; (d) Ajustado: está focado em seu desenvolvimento pessoal, transmite ao voluntário a sensação tanto de estar se ajudando quanto a de ajudar os outros ao seu redor; e (e) Ajuizado: tem como mediador a intenção de manter ou obter a preservação de vantagens próprias, mesmo que seja secundária ao coletivo. As ações dos voluntários podem ser movidas da racionalidade instrumental, que se baseia em uma relação de custo/benefício caracterizada pelo grau de exatidão que se atingem os resultados, ou da racionalidade substantiva, crença motivada em um valor, independente do resultado da ação (DOHME, 2001).

Figura 01: Diagrama da Hierarquia dos 5 A's



Fonte: CAVALCANTE et al, 2011.

3 Espiritualidade e Saúde Mental

A espiritualidade é uma dimensão fundamental da vida humana, que envolve a busca de sentido. Já a busca pela saúde mental é a capacidade de lidar com as adversidades, desafios e emoções da existência, mantendo o equilíbrio psíquico e o bem-estar. A relação entre esses dois aspectos é complexa e multifacetada, mas pode ser entendida como uma via de mão dupla: a espiritualidade pode influenciar positiva ou negativamente a saúde mental, e vice-versa (OLIVEIRA; JUNGES, 2012).

A presença em uma comunidade religiosa funciona como um importante potencializador do sujeito, permitindo a criação de um senso de pertencimento por meio deste. Sentindo-se aceito em um grupo, o indivíduo se sentirá livre para compartilhar experiências e relacionar-se com diversas pessoas. A Organização Mundial da Saúde (OMS) concebe a espiritualidade no conceito multidimensional de saúde, ela considera um conjunto de todas as emoções e convicções de natureza não material e com a hipótese de que há mais além do viver do que pode ser percebido ou compreendido. (CANASSA; FERRET, 2016 p.68).

Logo, não é possível desassociar a espiritualidade de um indivíduo de sua construção de vida, sendo parte integrante da manutenção da saúde mental. Sendo uma fonte de superação de dores e desilusões. E, uma vez que a fé está bem inserida no contexto do sujeito, são notáveis as melhoras na saúde mental do mesmo (CANASSA; FERRET, 2016).

Na busca do desenvolvimento da totalidade do ser humano é importante considerar todas as dimensões que o constituem. Ao mesmo tempo em que ele é percebido como ser pensante – com possibilidades de utilizar sua racionalidade, sua corporeidade, sua energia emocional-psíquica, a dimensão espiritual têm sido também levada em conta [...]. (GOMES; FARINA; FORNO, 2014, p.107).

Tendo em vista o contexto apresentado, é fundamental a quebra de paradigmas quanto a presença de psicólogos - e demais cientistas - participando de intervenções no campo dessas comunidades. Não obstante, a psicóloga Irene Fabrícia Ehrlich apresenta em seus estudos de caso do II Congresso Psicologia e Profissão, sobre a importância da congruência entre o trabalho do profissional de psicologia e a comunidade religiosa em que o paciente está inserido, uma vez que a comunidade como potencializadora, incentiva o sujeito a manutenção do tratamento iniciado (EHRlich, 2006).

Diante dessa realidade, é fundamental promover grupos terapêuticos dentro das comunidades religiosas, que possam integrar a espiritualidade e a saúde mental de forma harmônica e saudável. Esses grupos devem ser espaços de escuta, diálogo, reflexão e intervenção, que respeitem a diversidade de crenças e experiências dos participantes. Eles devem contar com profissionais qualificados e capacitados para lidar com as questões psicológicas que emergem nesse contexto. Eles devem oferecer recursos teóricos e práticos para que as pessoas possam desenvolver sua espiritualidade de forma positiva e construtiva, sem negligenciar ou prejudicar sua saúde mental (FOSSI; GUARESCHI, 2015).

4 O Grupo Como Ferramenta Terapêutica

Os grupos terapêuticos são uma forma de psicoterapia que oferece a oportunidade de experimentar um processo terapêutico em conjunto com um grupo de pessoas que compartilham vivências - sejam elas traumáticas ou circunstanciais. Isso facilita uma maior identificação com as várias temáticas exploradas e a possibilidade de receber apoio e encorajamento dos demais membros do grupo (CALDEIRA; ÁVILA, 2021).

As práticas grupais constituem-se como estratégia de cuidado que viabiliza e enfatiza a promoção da saúde, dirigidas a impactar favoravelmente a qualidade de vida do indivíduo e coletivo. Os grupos terapêuticos em saúde promovem não apenas um espaço de cuidado em diversos âmbitos e aspectos, mas traz também novas abordagens para compreender os fatores que perpassa pelo indivíduo de uma forma singular, potencializando através de trocas dialógicas e compartilhamento de experiências, uma melhora individual e coletiva de questões relacionados à saúde, sejam elas físicas ou psíquicas. (BASTOS. 2018 p.4)

Rosa e Peto (2018) trazem em sua obra experiências vividas através da prática de interações grupais, mostrando que a espontaneidade desses momentos atua como forma de desabafo social, liberando assim tensões que estavam inviabilizando as relações daquele sujeito. Não obstante, todo ser humano se vê presente em diversos grupos, nos quais ele atua, modifica e é por ele modificado (BARROS, 2009). Por isso, é fundamental o desenvolvimento de habilidades de interação humana, processo no qual as dinâmicas de grupo atuam de forma a potencializar tais habilidades (RAMALHO, 2010).

[...] a preocupação central com o estudo dos pequenos grupos em suas dimensões mais concretas e existenciais, é atingir a autenticidade nas suas relações, a criatividade e a funcionalidade nos seus objetivos; para isto, é importante descobrir que estruturas são mais favoráveis, que clima de grupo permite isto, que tipo de liderança é mais eficaz, que técnicas são mais funcionais e facilitadoras, como se dão os mecanismos de atração e rejeição interpessoais, etc. (RAMALHO, 2010 p.7).

O termo dinâmica de grupo está associado à constituição da Psicologia Social, aparecendo em estudos de 1944, onde o psicólogo Kurt Lewin relaciona a prática dessas atividades com a teoria da psicologia social. Logo, as dinâmicas sociopsicológicas requerem metodologia e técnica, e além de uma simples brincadeira, atua como promotora de saúde entre as relações humanas (RAMALHO, 2010).

Ainda existe certa resistência em pensar na atuação do psicólogo para além da clínica, mas, sua inserção na comunidade por meio de grupos operacionais e terapêuticos possibilitam novas formas de cuidado à saúde mental. Entretanto, espera-se que a graduação de psicologia gradue profissionais aptos para conduzir e interagir ativamente em grupos, psicólogos criativos, reflexivos e capazes de contextualizar sua prática, além de atenderem à realidade dos sujeitos (FREITAS; PEREIRA, 2018). Mas para que essa formação seja possível, muito mais do que referencial meramente teórico, se faz necessária a imersão do acadêmico nos contextos grupais, tendo em vista isso, que a presente pesquisa se estruturou em teoria e prática. Assim, a atuação do psicólogo em grupos, possibilita a criação de vínculos entre os participantes, diferentes apropriações sobre saúde mental e qualidade de vida, novas vivências e estruturas afetivas.

5 Metodologia

A metodologia utilizada pode ser dividida em duas vertentes principais: (a) diário de campo e (b) revisão bibliográfica. Visto que uma revisão da bibliografia consiste em identificar, selecionar, analisar e sintetizar as fontes relevantes sobre o tema, ela se torna fundamental para a estruturação teórica do trabalho, foram utilizados livros, revistas e artigos que abordam a saúde mental do trabalhador voluntário e o desenvolvimento do voluntariado ao longo dos anos. Foram utilizados bases de dados como a SciELO, os Periódicos CAPES, a SPELL e a LILACS para a captação de periódicos e artigos publicados que possuam as seguintes palavras-chave: voluntariado; trabalho voluntário; saúde mental; espiritualidade. Também foi priorizado materiais publicados nessas plataformas com menos de 10 anos desde seu lançamento.

O contato com a Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra de Blumenau foi iniciado pelo Estágio Básico em Psicologia Organizacional do Bacharelado de Psicologia da Sociedade Educacional de Santa Catarina no segundo semestre de 2022, essa presença na comunidade se estendeu durante os Estágios Específicos subsequentes nos dois períodos de 2023. Realizadas as observações do campo, foram identificados a demanda de afeto e autocuidado e estruturada uma entrevista inicial para sondagem do perfil dos voluntários da instituição.⁵

Após as entrevistas iniciais, foram abertas as inscrições para aqueles que se sentiam confortáveis a participar dos grupos. Entretanto, mesmo contando com participantes inscritos e fixos, os grupos possuíam um ponto de transitoriedade, visto que nem todos os integrantes puderam estar presentes em todos os encontros. Também, frente aos relatos colhidos durante as entrevistas, prezou-se pela elaboração de três grupos distintos - um feminino (5 participantes), um masculino (4 participantes) e um com os coordenadores (8 participantes).

Ademais a esse primeiro planejamento, os temas abordados em cada encontro foram escolhidos pelo próprio grupo, trazendo o protagonismo da intervenção para os indivíduos que se dispuseram a participar das atividades. Ainda se tratando da experiência de campo, será mantido um diário de experiências dos encontros com os voluntários, registrando falas, afetos e evoluções ao longo do período de treze meses (agosto de 2022 a novembro de 2023).

⁵ Roteiro da entrevista disponível nos APÊNDICES.

6 Apresentação e Discussão dos Resultados

Observando os dados obtidos através da pesquisa, é possível identificar que os voluntários da Comunidade Sara Blumenau são fundamentalmente jovens, estando entre 18 e 34 anos. Esse dado se encontra em dissonância com os dados nacionais que, segundo pesquisa feita pelo Instituto para o Desenvolvimento do Investimento Social – IDIS (2021), afirmam que a população mais ativa em comunidades e trabalhos do gênero está entre os 39 e 49 anos.

Também em conflito com dados gerais, a maioria dos voluntários (71%) da instituição se denomina branco, enquanto o IDIS se levanta como perfil do público sendo majoritariamente preto ou pardo (56%). Contrapartida, se tratando do gênero, ambas as pesquisas seguem a mesma linha de resultados, destacando as mulheres como membros mais presentes em serviços não remunerados em prol de outrem (IDIS, 2021).

Quanto à empregabilidade, não há dados nacionais diretamente correlacionados para comparação. Entretanto, saber que no grupo trabalhado 85,7% dos participantes possuem uma ocupação laboral, faz boa correspondência com a pesquisa do IDIS que afirma que 59% dos participantes de algum serviço voluntário ganham mais de três salários-mínimos⁶ (IDIS, 2021). Vale ressaltar que as profissões ocupadas pelos participantes do grupo estudado são variadas, entre elas médicos, enfermeiros, psicólogos, advogados, técnicos de TI, encanadores, vendedores de atacado/varejo, entre outros. Entretanto, a profissão dos destes, não interfere diretamente na atividade em que ele participa dentro da comunidade, por exemplo, entre os 7 integrantes do departamento infantil, apenas 1 deles atua com crianças em seu ambiente laboral, de forma semelhante, os demais departamentos contam com voluntários que não necessariamente possuem os conhecimentos técnicos/teóricos sobre o departamento que atuam, mas que estão dispostos a pesquisar e aprender sempre que necessário.

Os dados recolhidos também evidenciam que grande parte dos voluntários fazem parte de mais de um departamento de trabalho dentro da organização, e possuem entre 1 e 4 anos de membresia na instituição. Isso mostra que com o passar do tempo existe evasão dos participantes e a escolha mais seletiva do departamento em que se quer atuar.

Os voluntários começam sua atuação na Cooperação Geral, que envolve a limpeza e manutenção dos ambientes, em até 3 meses após esse primeiro contato o voluntariado, tende-se a escolher um ou mais departamentos específicos nos quais se sente confortável em trabalhar e normalmente permanecem por anos nessa posição. Como exemplo pode-se citar o

⁶ Salário-Mínimo em 2022: R\$1.212 (MACHADO, 2022).

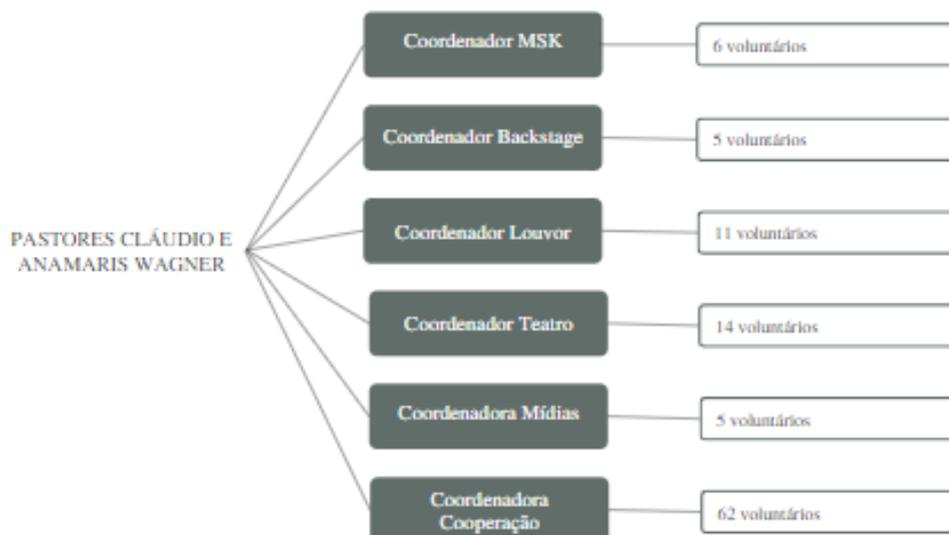
coordenador do departamento do Backstage, ele faz parte da comunidade há 6 anos - saindo da curva média de permanência, mas, após iniciar na Cooperação Geral ele foi para o Backstage e permanece lá desde então.

Existe uma questão quanto a Cooperação Geral que faz com que os voluntários não queiram permanecer por muito tempo exclusivamente nesse departamento que é a dificuldade em gerir o capital humano apresentado pela coordenação dele, durante o período de estágio específico, a estagiária precisou acolher uma voluntária iniciante que teve uma crise de ansiedade após ouvir os comentários da coordenadora acerca da limpeza que havia sido realizada, após esse episódio a voluntária desistiu.

Esse episódio revela o quanto as instabilidades psicossociais individuais interferem na relação do voluntário com o grande grupo, uma vez que, no caso da coordenadora citada já foi identificado a necessidade de um acompanhamento psicológico, uma vez que ela apresenta diversos conflitos consigo mesma e dificuldades em lidar com as pessoas ao seu redor. Entretanto, quando sugerido a mesma que procurasse ajuda, ela se recusou.

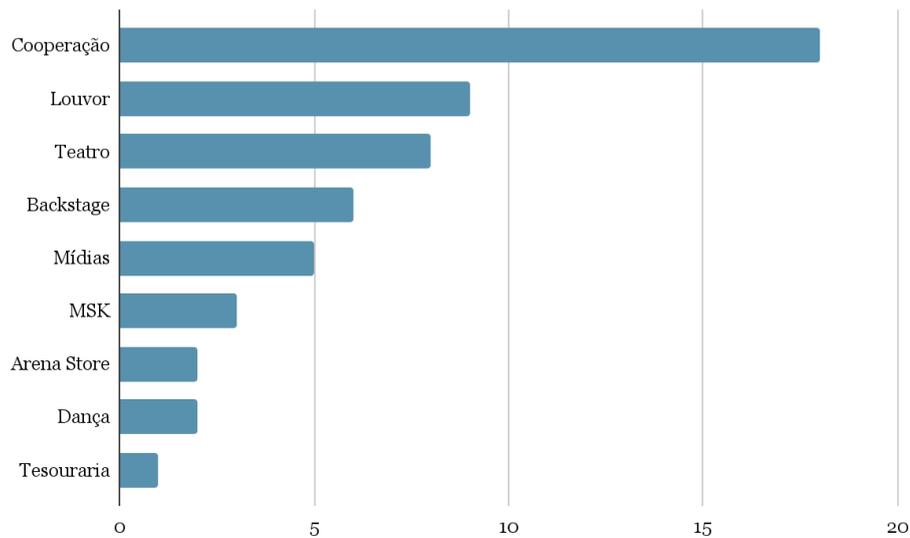
Quanto à evasão, trabalhos contínuos de clima e cultura entre os voluntários podem ajudar a reduzir os índices de desistência (NUNES, 2009). Infelizmente não existe uma gestão de clima e cultura direcionado à evasão, mas, cada departamento dispõe de um coordenador que acompanha de perto o desenvolvimento dos participantes.

Figura 02 - Organograma de funções do voluntariado



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Gráfico 01 - Departamentos dos quais os participantes são voluntários



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

Para ser parte integrante da equipe de Cooperação/departamentos, é necessário cumprir alguns requisitos de ordem interna da organização: (a) ter passado pelo retiro religioso Revisão de Vidas; (b) estar cursando ou ser formado no curso Instituto de Vencedores, oferecido pela instituição; e (c) frequentar ativamente os cultos e eventos da comunidade. O Ministério Sara Kids (MSK) é responsável pelas atividades voltadas às crianças de 4 a 12 anos que frequentam a comunidade, além do coordenador, possui 6 voluntárias que ministram aulas sobre a Bíblia, contação de história e ensaiam apresentações para datas comemorativas, além de organizarem eventos complementares, como acampamentos e piqueniques. Para isso, contam com a sala do MSK e as dependências da igreja, sendo que a maioria do material utilizado - como papel, lápis, tintas e brinquedos - é proveniente de doações dos fiéis da comunidade.

A equipe de Backstage é responsável pela organização, manutenção e apoio audiovisual. Além do coordenador, conta com mais 5 voluntários responsáveis pela regulação da mesa de som, microfones, alto falantes e projetor multimídia, também trabalham no suporte à equipe de Louvor, realizam o controle da iluminação e, quando necessário, gerenciam as transmissões de videoconferências ou gravação dos cultos.

A equipe de Louvor é formada pela banda da comunidade, sendo composta de 1 coordenador e 11 integrantes, entre musicistas - teclado, violão, baixo, bateria, cajon e guitarra - e vocais. Atualmente a equipe é focada em eventos e apresentações esporádicas,

como a cantata de Natal, sendo que apenas os vocais participam de todos os momentos musicais dos cultos, acompanhados de playback.

O TSB é composto por 14 voluntários e organiza diversas apresentações teatrais, culturais e monólogos que são apresentados em eventos, datas comemorativas e em atividades externas. Todos os figurinos, cenografias e maquiagens são provenientes de doações dos integrantes da equipe.

Equipe de Mídias, trabalha na cobertura e gestão de mídias da comunidade, responsáveis por todas as fotos e vídeos da instituição, coleta de material para campanhas publicitárias, manutenção das páginas de Instagram e Facebook, além de organizarem o acervo fotográfico da comunidade. Esta equipe é formada por duas coordenadoras - uma criativa e uma gerencial - e 5 membros que dividem as funções supracitadas.

Os Cooperadores, são a equipe mais volumosa de voluntários, contando com 62 participantes, que se dividem nas funções internas, como limpeza, recepção, serviço, ordem interna, entre outros. Normalmente, um indivíduo pertence à equipe de Cooperação e a uma equipe de departamento simultaneamente, sendo que a coordenadora dos Cooperadores elabora semanalmente as escalas de serviço, para que não haja conflito de função nos dias estabelecidos. Também existem departamentos menores dentro da instituição, como a Arena Store (com 2 voluntários), a equipe de Cenografia (3 voluntários), a Tesouraria (1 voluntário), equipe de dança (3 voluntários) e o Arena Café (3 voluntários).

A partir das entrevistas realizadas individualmente foi possível identificar a existência de um forte senso de pertencimento e propósito entre os indivíduos e o voluntariado que eles se dispuseram a realizar. Segundo Caldana, Souza e Camiloto (2012) acontece por conta do estreitamento entre os indivíduos e a formação da comunidade em que estão inseridos, além da consciência de que a função exercida impacta diretamente a vida de outras pessoas.

Quadro 01: Respostas das entrevistas

Perguntas	Respostas
Como você se sente exercendo atividades de voluntariado na Sara Blumenau?	Feliz. Saber que o que eu faço não morre em mim, mas é compartilhado e toca a vida de outras pessoas.
O que te motiva a ser um voluntário na Sara Blumenau?	É um trabalho feito de todo coração, mesmo em meio às loucuras da rotina, é incrível poder dedicar um tempo para fazer mais! O ato de doar-se traz satisfação ao homem e, falando do ponto de vista espiritual, é um princípio básico para todo cristão.
	Oferta não é apenas dinheiro, é tempo e disposição. Poder participar do funcionamento da igreja é bastante gratificante.

	Trata-se de uma troca, pois ao mesmo tempo que dispomos nosso tempo e mão de obra em prol da igreja, recebemos conhecimentos, experiências e vivências que podemos utilizar em diferentes áreas de nossas vidas. Estar colaborando para o crescimento do reino.
	Amo o que eu faço, propósito disso muito maior do que nós mesmos. O amor em cada olhar.
	É um prazer servir e ajudar na casa do Pai, são momentos que vão ficar marcados, momentos de muita aprendizagem, trabalho em equipe, momentos que colocamos nossa criatividade em ação.

Fonte: Dados da Pesquisa(2023)

Entretanto, apesar desse grande encontro com seu propósito pessoal, a grande maioria dos participantes sentiam-se sobrecarregados, o que exacerbado pela falta de reconhecimento, demandas urgentes de última hora, baixa colaboração, mostrando a falta de uma estrutura de gestão interna, bem como ausência de suporte e preparação dos líderes. Nota-se uma frustração coletiva em muitas vezes não conseguir expor suas opiniões e por não encontrar meios de expressar suas afetações e expectativas (CEBRAE, 2020).

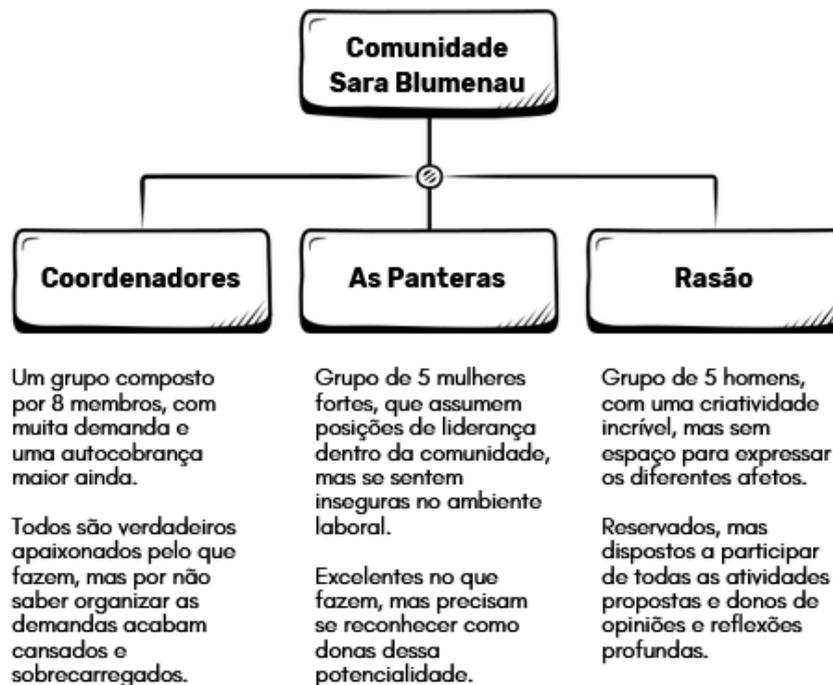
Mediante as respostas e colocações dos voluntários foi possível distinguir claramente três grupos: (a) o grupo dos coordenadores apresentava unanimemente um sentimento de frustração e sobrecarga, mesmo sendo extremamente dedicados às suas funções; (b) o grupo feminino transitava entre dois extremos, um senso de liderança e organização muito aflorado, ao mesmo tempo que apresentavam uma insegurança acerca de si mesmas e sentimento de incapacidade; e (c) o grupo masculino era reservado e inseguro, mas com um potencial criativo gigantesco.

Não obstante, ao analisar o teor das respostas expostas pelos voluntários, é possível corroborar com o pressuposto teórico descrito por Dal Rio (2019) de que aqueles indivíduos que embarcar em uma vivência voltada ao serviço do outro, é dotado de grande certeza ideológico e de um profundo sentimento de responsabilidade para o trabalho assumido em prol da comunidade. Também em ressonância a Canassa e Ferret (2016), a imersão no contexto religioso/espiritual, quando congruente aos desejos e estilo de vida do indivíduo se tornam potencializadores da manutenção do equilíbrio na saúde mental. Uma vez que, além do senso de pertencimento gerado, cria-se a percepção de “deixar uma construção para os que vierem após mim”.⁷

⁷ Algumas das atividades realizadas podem ser encontradas nos apêndices deste trabalho, assim como os questionários aplicados.

Essa certeza de deixar um legado é somada ao senso de cuidado comunitário e dentro do contexto religioso, associada a filosofia cristã de caridade. Criando dessa forma um vínculo de extrema complexidade afetiva, onde ao mesmo tempo que a espiritualidade atua como ferramenta de fortalecimento frente às crises, também pode trazer aos voluntários uma sobrecarga ideológica de colocar o bem coletivo acima do cuidado pessoal (OLIVEIRA; JUNGES, 2012).

Figura 04: Diagnóstico dos grupos



Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Nos encontros com as mulheres sempre se começava com um momento de psicodrama interno variando o tema. Basicamente, pedia-se para as participantes fecharem os olhos e se imaginassem sozinhas e envolta em uma bolha de proteção onde nada podia afetá-las e ninguém podia ouvi-las, e assim, com todas de olhos fechados, a narrativa era conduzida de acordo com o tema a ser explorado.

Ao final, as mulheres eram convidadas a compartilhar como elas estavam se sentindo, e nesse momento de socialização, constatações muito potentes foram divididas com o grupo, como uma das participantes - aqui identificada como Orquídea - “eu olhei no espelho e me assustei, pensei ‘quando foi que parei de cuidar de mim mesma?’” (SIC). Segundo a

classificação de Souza, Medeiros e Fernandes (2006), Orquídea pode ser classificada como uma voluntária “Afetiva”.

Desde o primeiro encontro, o grupo masculino demonstrou um potencial criativo extraordinário ao criar o nome do grupo ‘RASÃO’ - um acróstico de: Rotina; Ansiedade; Síndrome de Burnout; Agenda; Organização Financeira - baseado nos temas dos quais gostariam de trabalhar nos grupos. Por esse motivo, cada encontro com a RASÃO era focado em explorar esse potencial. Eles não se desenvolveram tão abertamente com o psicodrama interno, contrapartida, com os jogos, desenhos e poemas eles surpreenderam - inclusive a eles mesmos.

Dentro dos temas escolhidos pelo grupo, a estagiária pediu para cada integrante desenvolver um desenho que representasse o “monstro da sua agenda” e escrever um poema sobre seu estresse. Durante a dinâmica da cadeira vazia quando a estagiária sugeriu que o estresse ocupasse a cadeira e que cada participante poderia interagir com ele da forma que bem entendessem, um integrante - aqui identificado como Figueira - chutou e empurrou a cadeira diversas vezes. E, durante uma das socializações sobre estresse, Figueira compartilhou que “às vezes gostaria de expressar mais o que eu sinto, eu sei que sempre pareço tranquilo e sorridente, mas às vezes por dentro está tudo um caos” (SIC). Dentro da classificação de motivações utilizada no presente trabalho, Figueira pode ser considerado como um voluntário “Amigável”. Durante um jogo sobre desejos, Eucalipto - segundo a classificação de Souza, Medeiros e Fernandes (2006) ele é um voluntário “Afetivo” - precisou ser acolhido pela estagiária após entrar em conflito interno por precisar responder a pergunta “o que você tem feito pelo que deseja?”. Ele foi acolhido e ouvido e agradeceu pelo momento de reflexão proporcionado.

O grupo de coordenadores foi extremamente focado nos afetos e motivação que eles apresentavam sobre sua posição. Desde o primeiro encontro, esse foi um grupo conflituoso, onde a estagiária precisou apartar a seguinte situação:

“Estagiária: - Pessoal, eu gostaria que vocês compartilhassem nesse momento as maiores dificuldades que vocês têm enfrentado dentro do seu departamento.

Yellow: - Minha dificuldade é a Green que rouba meus voluntários pro departamento dela.

Green: - EU? É você quem rouba as pessoas.” (SIC)

Yellow e Green, segundo a classificação de Souza, Medeiros e Fernandes (2006), podem ser considerados como “Ajustado” e “Ajuizada” respectivamente. Aqui percebe-se a dificuldade em gerir o capital humano, uma vez que pessoas não ‘pertencem’ a ninguém para serem passíveis a ‘roubo’, como apresentado nas falas. Quanto a essa situação, a mudança conceitual de Cooperadores para voluntários contribuiu muito nos esforços da estagiária em trazer à luz o conceito e a motivação envolvidos no trabalho voluntários. Assim, as relações entre os participantes foi o principal material de trabalho das intervenções. Realizou-se um amigo secreto, onde cada participante precisava escrever e entregar uma carta ao seu amigo secreto falando sobre as qualidades que aquela pessoa apresenta. No sorteio dos nomes correspondentes, Yellow sorteou Green e não realizou a entrega da carta.

Mesmo nesse cenário conflituoso, com o decorrer dos encontros, o ambiente se tornou mais sociável, Green participou de todos os encontros, enquanto Yellow faltou na maioria - mas a relação entre os dois não gerou outros conflitos. Como grupo, o IDEAL foi desafiado a construir em papel a representação do coordenador dito como “ideal” e em socializar esse conceito engessado de perfeição, que foi desconstruído.

Nos encontros finais o papel da estagiária foi mediar e fomentar o diálogo sobre o que o grupo tem de potencialidades e de fragilidades dentro da coordenação “real”. Além de trabalhar que o padrão inalcançável do “ideal” acabaria deixando-os frustrados durante a caminhada. Por fim, duas atividades são válidas de serem pontuadas aqui: (a) a nuvem de palavras sobre o que significa voluntariado para eles e (b) o desenho daquilo que representa a felicidade para cada um do grupo. Baseado nessas informações organizou-se o quadro abaixo relacionando os principais comentários observados com a caracterização de demandas psicossociais passíveis de serem trabalhadas dentro da organização.

Quadro 02: Caracterização de demandas

DEMANDA	PERGUNTA NORTEADORA	COMENTÁRIOS OBSERVADOS (SIC)
Autocuidado	Se você pudesse voltar ao início do ano e dar um conselho para si mesma, qual seria?	“Acorda pra vida e cuide de você!”
		“Tenha tempo para você, crie seus momentos felizes!”
		“Sonhe mais alto e esteja ao lado de quem você ama!”
		“Gaste tempo consigo mesma, com seus cafês, seus linhos e seus mimos.”
		“Toda rotina pesada merece um dia de filme

		com pipoca.”
		“Confie no seu potencial, mesmo quando as situações estão difíceis”
Estresse e sobrecarga	Se seu estresse/preocupação fosse uma pessoa, o que você escreveria para ele?	“Vou resolver ainda que me custe, custe tudo dentro de mim...”
		“Pois mesmo vivendo no limite, a paz eu vou alcançar”
		“Você é um monstro, que destrói uma parte da minha consciência, destrói as partes boas e só fica o ruim, só fica o vazio.”
Autoimagem	Como você representaria a sua imagem?	“Isso é muito difícil pra mim, porque eu detesto o espelho, detesto tanto que quando vou escovar os dentes, eu tiro o espelho do banheiro.”
		“Eu sou uma pessoa engraçada, mas amarga... por mais que eu goste das pessoas, não as perdo”

Fonte: Dados da Pesquisa (2023).

O autocuidado, conforme nos válida a autora Mosby (2001), tem como propósito, o emprego de ações de cuidado, seguindo um modelo, que contribui para o desenvolvimento humano. As ações que constituem o autocuidado são os requisitos universais, de desenvolvimento e os de alterações da saúde. E pode-se constatar que isso é algo que deve ser praticado pelos voluntários, mesmo que a doação de seu tempo em prol de algo que lhe dá propósito seja positivo, é necessário ter momentos de autocuidado para que se faça a manutenção da saúde mental.

Entende-se por autoestima um conjunto de sentimentos e pensamentos do indivíduo sobre seu próprio valor, competência e adequação, que se reflete em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo (ROSENBERG, 1965). Esse conceito está totalmente ligado com a autoimagem e bem estar, uma vez que a forma com que o indivíduo se vê reflete em como irá se comportar. Nota-se nos voluntários desse estudo que há demandas relacionadas a isso, e pode-se constatar a importância da psicoterapia para atendimento dessas demandas.

Além da questão do autocuidado e da autoestima, temos também o estresse e a sobrecarga, os voluntários se encontram muitas vezes sobrecarregados, realizando múltiplas tarefas e responsabilidades ao mesmo tempo. Segundo Penner (2002) o ato de realizar mais tarefas do que se comprometeu a fazer, fator esse, que pode interferir no engajamento e execução do trabalho, pode desestimular os participantes. Um dos motivos para que isso

aconteça é a percepção de que há um excesso de pessoas em necessidade e a falta de recursos para ajudar essas pessoas.

7 Considerações Finais

O presente artigo teve como objetivo abordar a saúde mental dentro do contexto do voluntariado da Comunidade Evangélica Sara Nossa Terra de Blumenau, visando a observação da qualidade de vida dos participantes inseridos nesse contexto, relatando a motivação dos mesmos. A partir disso, identificar as possibilidades a serem seguidas para a manutenção dessa saúde única. Pois muito se fala de psicologia, mas pouco se propõe sobre grupos, menos ainda é teorizado e exposto sobre grupos terapêuticos dentro de comunidades religiosas e da participação de psicólogos neste contexto.

Assim sendo, foi explorado a complexidade de realidades existentes dentro desses cenários, visto que, muitos daqueles indivíduos que atuam voluntariamente dentro da comunidade religiosa, o faz em busca de um senso de propósito, e busca acolhimento em momentos de desorganização emocional. Logo, mesmo a espiritualidade sendo um fator importantíssimo para a qualidade de vida e bem-estar, em alguns momentos a busca por integrar-se e pelo pertencimento, pode levar os sujeitos a negligenciar seus limites e se sobrecarregarem, mostrando assim a importância de momentos de reflexão e apoio psicoterapêutico dentro desses espaços.

É sabido que para o bem-estar do ser humano é necessário um equilíbrio entre as áreas de sua vida, e que por vezes a dedicação ao voluntário pode significar o abdicar de outras áreas. E essa negligência pode sim levar a resultados negativos na saúde mental do indivíduo. E assim, pode-se concluir que o psicólogo tem espaço de atuação para além da clínica, e uma das atuações possíveis e sim dentro de grupos. Com o objetivo de auxiliar na melhora da saúde mental deles. E com isso trazer o acolhimento e a reflexão necessária para que o voluntário possa exercer com qualidade o voluntariado de forma equilibrada, trazendo propósito e pertencimento para a sua vida.

Visto que o voluntariado pode sobrecarregar o indivíduo, é recomendado que a instituição promova ações de clima e cultura com o objetivo de realizar a manutenção da saúde mental dos voluntários. Uma opção é dinâmicas de trabalho em grupo, rodas de conversa sobre vulnerabilidades, momentos de descontração e principalmente o acompanhamento psicológico com um profissional sempre que necessário.

A partir deste trabalho podemos identificar que um dos desafios da instituição é manter os voluntários engajados e atuando por um longo período de tempo, um dos principais fatores que podem auxiliar nesta tarefa e entender a motivação de cada um para se estar ali. Conforme relatado no decorrer dos textos, grande parte dos participantes apresentam valores altruístas como motivadores para tais atividades. O conceito de diversas instituições e autores, como Musick e Wilson (2008), Wilson (2000), Penner (2002), apresentam a atividade voluntária como algo que pode trazer ganhos tanto para quem pratica quanto para quem recebe, o que vai de encontro com os valores altruístas, atitudes que se baseiam na doação, sem a espera de receber algo em troca.

Por isso, é importante que os pesquisadores e profissionais da área da saúde mental investiguem as causas, os fatores de risco, os sintomas, as consequências e as formas de prevenção e tratamento desses problemas, bem como as estratégias de promoção do bem-estar e da resiliência dos voluntários. Assim, eles poderão contribuir para o desenvolvimento de políticas públicas, programas de capacitação, orientação e apoio psicossocial que atendam às necessidades específicas desse grupo. Além disso, escrever sobre esse tema também pode sensibilizar a sociedade para o reconhecimento e a valorização do trabalho voluntário como uma forma de cidadania e solidariedade.

Por fim, o presente trabalho abre uma porta para novas pesquisas sobre as relações entre espiritualidade, trabalho voluntário e bem-estar psicossocial. Além de fomentar a importância da criação de programas de saúde mental que alcancem as comunidades respeitando a importância que a instituição representa na construção social de seus membros.

Referências

BARROS, R. B. **Grupo: a afirmação de um simulacro**. Porto Alegre: Sulina, 2009. 350p.

BASTOS, L. F. **Grupos terapêuticos como estratégia de cuidado na atenção básica à saúde: reflexões a partir de um CAPS AD**. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Fundação Estatal Saúde da Família; Instituto Gonçalo Moniz, Fundação Oswaldo Cruz.

BRASIL. Lei Nº 9.608, de 18 de fevereiro de 1998. Dispõe sobre o serviço voluntário e dá outras providências. Brasília, 1998. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19608compilado.htm. Acesso em: 10 set. 2023.

BRASIL. Senado Federal. **Projeto de Lei nº 1.096, de 2019**. Altera a Consolidação das Leis do Trabalho, aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Para estabelecer a inexistência de vínculo empregatício entre confissão religiosa, incluídos igreja, instituição, ordem ou congregação, e seus ministros, pastores, presbíteros, bispos, freiras, padres, evangelistas, diáconos, anciãos ou sacerdotes. Disponível em: <https://static.poder360.com.br/2023/07/projeto-clt-senado.pdf>. Acesso em 20 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Cadernos de Atenção Básica, nº 34**. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_34_saude_mental.pdf. Acesso em: 10 set. 2023.

CALDANA, A. C. F.; SOUZA, L. B.; CAMILOTO, C. M. Sentidos das ações voluntárias: desafios e limites para a organização do trabalho. **Psicol. Soc.**, Belo Horizonte, v.24, n.1, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psoc/a/7jJJHBGDpKDZFDpnqz5kPys/#>. Acesso em: 03 nov. 2023.

CALDEIRA, M. C.; ÁVILA, L. A. O grupo operativo como ferramenta na saúde mental. **Vínculo**, São Paulo, v.18, n.1, 2021. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902021000100010. Acesso em: 03 nov. 2023.

CANASSA, I.; FERRET, J. C. F. A INFLUÊNCIA DA ESPIRITUALIDADE/RELIGIOSIDADE NA SAÚDE MENTAL DE PACIENTES ONCOLÓGICOS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA. **Revista Uningá Review**, Maringá, v.28, n.2, p.67-71, 2016. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1864/1463>. Acesso em: 10 set. 2023.

CAVALCANTE, C. E. et al. ELEMENTOS DO TRABALHO VOLUNTÁRIO: motivos e expectativas na pastoral da criança de João Pessoa/PB. **Revista Eletrônica de Ciência Administrativa**, Campo Largo, v.10, n.1, pp.98-110, 2011. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/307729810_Elementos_do_trabalho_voluntario_motivos_e_expectativas_na_pastoral_da_crianca_de_Joao_PessoaPB_doi_105329RECADM20111001007. Acesso em: 10 set. 2023.

CER. VOLUNTARIADO E EMPREENDEDORISMO: COMO UMA EXPERIÊNCIA PODE FORTALECER A OUTRA. **SEBRAE**, Brasília, 2020. Disponível em: <https://cer.sebrae.com.br/blog/voluntariado-e-empreendedorismo-como-uma-experiencia-pode-fortalecer-a-outra/>. Acesso em: 03 nov. 2023.

EHRlich, I. F. in **CONGRESSO PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO**, 2., 2006, São Paulo. Família, Relação com Deus, Violência de Traficância e Enlouquecimento. [...]. São Paulo: [s. n.], 2006. 17 p.

DAL RIO, M. C. **O Trabalho Voluntário**: uma questão contemporânea e um espaço para o aposentado. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2019. 144p.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Saúde. **Voluntariado**. Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.saude.df.gov.br/voluntario-na-saude>. Acesso em: 10 set. 2023.

FOSSI, L. B.; GUARESCHI, N. M. F. O modelo de tratamento das comunidades terapêuticas: práticas profissionais na conformação dos sujeitos. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v.15, n.1, 2015. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000100007. Acesso em: 03 nov. 2023.

HOPPER, Elizabeth. **How Volunteering Can Help Your Mental Health**. Greater Good. 2020 Disponível em: https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_volunteering_can_help_your_mental_health. Acesso em: 20 nov. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **País Tem 7,2 Milhões De Pessoas Que Fazem Trabalho Voluntário** | Agência De Notícias, 2019 Agência de Notícias - IBGE. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/24268-pais-tem-7-2-milhoes-de-pessoas-que-fazem-trabalho-voluntario>. Acesso em: 20 nov. 2023.

INSTITUTO PARA O DESENVOLVIMENTO DO INVESTIMENTO SOCIAL (IDIS). **Pesquisa Voluntariado no Brasil 2021**. São Paulo: Idis, 2021. Disponível em: <https://www.idis.org.br/publicacoes/idis/pesquisa-voluntariado-no-brasil-2021/>. Acesso em: 10 set. 2023.

NUNES, D. C. G. **QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO VOLUNTÁRIO PARA SUSTENTABILIDADE DE ORGANIZAÇÕES NÃO-GOVERNAMENTAIS?**. Rio de Janeiro, 2009. 125p. Trabalho de Conclusão de Curso (Mestrado em Bens Culturais e Projetos Sociais) - Programa de Pós-Graduação em História, Política e Bens Culturais, Centro de Pesquisa e Documentação de História Contemporânea do Brasil, Fundação Getúlio Vargas. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/2695/CPDOC2009DeniseCardosoAguiarNunes.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.

NUNES, D.C.G. **QUAL A IMPORTÂNCIA DO TRABALHO VOLUNTÁRIO PARA SUSTENTABILIDADE DE ORGANIZAÇÕES NÃO-GOVERNAMENTAIS?**. FUNDAÇÃO GETULIO VARGAS CENTRO DE PESQUISA E DOCUMENTAÇÃO

DE HISTÓRIA CONTEMPORÂNEA DO BRASIL – CPDOC, Rio de Janeiro, Março 2009. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/bitstream/handle/10438/2695/CPDOC2009DeniseCardosoAguiarNunes.pdf> Acesso em: 14 nov. 2023.

OLIVEIRA, M. R.; JUNGES, J. R. Saúde mental e espiritualidade/religiosidade: a visão de psicólogos. **Estud. psicol.**, Natal, v.17, n.3, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/w3hnsrp3wzVcRPL3DkCzXKr/#>. Acesso em: 03 nov. 2023.

RAMALHO, Cybele M. R. **Psicodrama e Dinâmica de Grupo**. Aracaju, 2010. 157p. Disponível em: <https://gestamater.com.br/wp-content/uploads/2021/12/Psi-docs-Psicodrama-e-dinamica-de-grupo-completo.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023

ROSA, M. L. R.; PETO, A. C. **Saúde Mental: música, dança e o lúdico para abrir a cortina da memória e da alma**. Rio Branco: Edufac, 2018. 112p. Disponível em: <https://arquivosbrasil.blob.core.windows.net/insulas/anexos/saude-mental-digital-indd.pdf>. Acesso em: 10 set. 2023.

SALAZAR, K. A.; DA SILVA, A. R. L.; FANTINEL, L. D. AS RELAÇÕES SIMBÓLICAS E A MOTIVAÇÃO NO TRABALHO VOLUNTÁRIO. **Revista de Administração Mackenzie**, São Paulo, v.16, n.3, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/NHzcqmYs8gYCSNC3FyDsJ5b/?lang=pt>. Acesso em: 10 set. 2023.

SBICIGO, J.B; BANDEIRA, D.R, DELL’AGLIO, D.D. Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna - **Psico-USF**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/QmW8Jr3cNCfvxW5XKMbt5jN/> Acesso em: 14 nov, 2023.

APÊNDICE A – Questionário de afetos aplicado com os voluntários

- 1 Qual a sua idade?
- 2 Você estuda? Se sim, assinale uma das alternativas:
 - () Ensino Fundamental Cursando ou completo
 - () Ensino Médio Cursando ou completo
 - () Curso técnico/profissionalizante Cursando ou completo
 - () Superior Cursando ou completo
 - () Especialização/Mestrado e afins Cursando ou completo
- 3 Você trabalha? Se sim, qual o seu horário de trabalho?
 - () Período Integral
 - () Parcial Manhãs
 - () Parcial Tardes
 - () Turno da Noite
 - () Autônomo
- 4 Como você considera a sua rotina?
- 5 Em quais departamentos da Sara Blumenau você ajuda?
- 6 Qual a função desempenhada por você no grupo de voluntários?
- 7 Quais dias e horários você mais participa do grupo de voluntários?
- 8 Como você se sente atualmente fazendo parte do grupo de voluntários?
- 9 Como você está se sentindo em relação aos departamentos nos quais você está inserido?
- 10 Como você se sente em relação às funções que são atribuídas a você?
- 11 Como você considera sua relação com seus colegas voluntários?
- 12 Como você considera sua participação na Comunidade Evangélica Sara Blumenau?
- 13 Como sua família encara seu trabalho com os voluntários da comunidade?
- 14 Há quanto tempo você faz parte da comunidade? E, desde quando atua com o grupo?
Durante esse tempo, o que mais te marcou?
- 15 Você gosta do que você faz dentro da Sara Blumenau?
- 16 Qual a sua maior dificuldade dentro do grupo de voluntários?
- 17 Qual é o motivo que movimentou você a entrar para o grupo de voluntários?

APÊNDICE B - Questionário de afetos para os coordenadores das equipes de voluntários

- 1 Há quanto tempo você é um voluntário?
- 2 Há quanto tempo você é coordenador?
- 3 Qual/quais departamentos você coordena?
- 4 Além de coordenar, você participa de outro departamento?
- 5 Qual a sua maior dificuldade na posição que você está?
- 6 O que te deixa mais feliz como coordenador?
- 7 Como essa coordenação afeta o seu dia-a-dia?
- 8 Como você se sente em relação a sua equipe de trabalho?
- 9 Como você se sente em relação ao trabalho que vocês exercem?
- 10 Qual é o motivo que movimentou você a entrar para a coordenação de voluntários?
- 11 O que você sente falta hoje na instituição?
- 12 Qual o seu maior sonho?
- 13 O que você faz como lazer?