

UM ESTUDO SOBRE O BEM-ESTAR NO CAMPO DE REFUGIADOS DO MALAWI

Data de aceite: 03/08/2023

Brena Magalhães de Oliveira

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas.

Daniela Martins Franco de Almeida

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas.

Gisele Oliveira Duarte

Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Pará de Minas.

Natália Nunes Scoralick Lempke

Psicóloga pela Universidade Federal de Juiz de Fora, Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora e Doutora em Psicologia pela Universidade Federal de Minas Gerais.

Samuel Rodrigues Fazendeiro

Psicólogo pela Universidade FUMEC, Licenciado em Educação Física pela Universidade Federal de Minas Gerais, Especialista em Psicoterapia pela Universidade FUMEC e Mestre em Ciências da Religião pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais.

Malawi-África, através da percepção de profissionais de saúde que atuam no local. Investigou-se os fatores que contribuem para o bem-estar dos refugiados e sua relação com a filosofia Ubuntu. Realizou-se uma pesquisa qualitativa de abordagem metodológica indutiva; a coleta dos dados foi feita através de entrevistas semiestruturadas, de modo virtual, as quais foram analisadas por meio da Análise de Discurso. A partir do material coletado com os profissionais da saúde e um líder comunitário do campo de refugiados, foram elaborados três tópicos com os seguintes temas: a percepção do bem-estar; fatores que contribuem para o bem-estar dos refugiados; e a filosofia Ubuntu e as relações sociais. Verificou-se através das análises a existência de uma relação entre o bem-estar, no que diz respeito a importância das relações positivas, e a filosofia Ubuntu, que preza pelo coletivo, contribuindo para a forma como a comunidade de refugiados se sente.

PALAVRAS - CHAVE: Psicologia; bem-estar; refugiados; Psicologia Positiva; Ubuntu.

RESUMO: Este trabalho teve como objetivo investigar a percepção de bem-estar entre os refugiados do campo Dzaleka, no

ABSTRACT: This article aimed to investigate the perception of well-being

among refugees of Dzaleka camp, Malawi-Africa, through the perception of healthcare professionals working there. It was investigated the factors that contribute to the well-being of the refugees and their relationship to the Ubuntu philosophy. A qualitative research of inductive methodological approach was carried out; data collection was done through semi-structured interviews, virtually, which were analyzed by means of Discourse Analysis. From the material collected with healthcare professionals and a community leader from the refugee camp, three topics were elaborated with the following themes: the perception of well-being; factors that contribute to the well-being of refugees and the Ubuntu philosophy and social relationships. Through the analysis, it was verified that there is a relationship between well-being, regarding the importance of positive relationships, and the Ubuntu philosophy, which values the collective, contributing to the way the refugee community feels.

KEYWORDS: Psychology; well-being; refugees; Positive Psychology; Ubuntu.

1 | INTRODUÇÃO

De acordo com o Alto Comissariado das Nações Unidas para os Refugiados (ACNUR), existem cerca de 27,1 milhões de refugiados no mundo. Essas pessoas que conseguem escapar de guerras ou de perseguições podem se tornar muito vulneráveis pois não têm proteção de seu país que, muitas vezes, é o responsável pelas ameaças, condenando-as a uma situação intolerável em que seus direitos básicos como à vida, segurança e alimentação correm perigo (ACNUR, 2022).

A comunidade de refugiados do Malawi, que foi pesquisada neste trabalho, preza muito pela fraternidade, pelo respeito à diversidade e tem o pensamento mais voltado para o desenvolvimento coletivo.

O bem-estar é um termo que faz parte da definição dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) do que seria um indivíduo saudável. Ela diz que saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença. Para a Psicologia, mais especificamente para o movimento denominado Psicologia Positiva, o bem-estar é um construto composto por alguns elementos: emoção positiva, engajamento, sentido, relacionamentos positivos e realização (Seligman, 2019, p. 25-31).

Considerando o exposto, a presente pesquisa teve como objetivo avaliar a percepção de bem-estar entre os refugiados do campo Dzaleka, no Malawi – África, através da percepção de alguns profissionais de saúde que atuam no local e também de um de seus líderes comunitários. De forma específica, foram analisados quais fatores contribuem para o bem-estar dos refugiados, investigou-se os valores da filosofia Ubuntu e como esses impactam no bem-estar desses indivíduos.

Foi realizada uma pesquisa qualitativa com intuito de compreender, a partir da visão dos entrevistados, a relação do bem-estar com as vivências na comunidade de refugiados. A coleta de dados do projeto foi realizada através de entrevistas semiestruturadas, de modo virtual, com quatro sujeitos. Por fim, a análise dos dados coletados foi feita a partir da

Análise do Discurso dos participantes.

Almeja-se que este trabalho possa contribuir para o bem-estar de pessoas que estão em situações similares no Brasil e, ainda, incentivá-las a pensarem com uma visão mais coletiva de comunidade, voltando sua atenção para a importância da qualidade das relações sociais.

2 | DESENVOLVIMENTO

Este capítulo tem como proposta apresentar temas relevantes para o desenvolvimento desta pesquisa. Contempla dados sobre refugiados, sobre a comunidade que vive no campo Dzaleka, do Malawi, e sobre a ONG que atua no local. Inclui, ainda, informações sobre a filosofia Ubuntu, apresenta a Psicologia Positiva e, por fim, discorre sobre o bem-estar.

Refugiados e a comunidade do campo Dzaleka

O ACNUR define os refugiados como pessoas que não estão mais em seu país de origem por questões relacionadas a raça, religião, nacionalidade, pertencimento a um determinado grupo social ou opinião política, violação dos direitos humanos e conflitos armados. Os refugiados que vão para os campos são, na maior parte, crianças e jovens, que não têm acesso a direitos básicos como escola, alimentação, oportunidade de trabalho, moradia, entre outros fatores (ACNUR, 2022).

Parte dos refugiados saem de países como Burundi, Etiópia e Somália, devido às crises humanitárias, como guerras civis, e vão para o Malawi, onde os campos abrigam cerca de 40.000 refugiados, sendo o maior deles o Dzaleka. Nesse campo existe o projeto Nação Ubuntu, realizado pela organização humanitária Fraternidade Sem Fronteiras (FSF), que visa amparar as crianças e jovens em situação de vulnerabilidade ou risco social (FSF, 2022).

Essa ONG, que teve seu início no Brasil, “assiste mais de 15 mil pessoas em situação de carência [...] por meio de projetos implantados na África e na América do Sul” (FSF, 2022). Sua missão é vivenciar e incentivar a prática da fraternidade para além das fronteiras geográficas, étnicas ou religiosas, sendo uma instituição que trabalha com os valores da fraternidade, da valorização do ser, da integridade e da solidariedade.

Assim, a FSF tenta levar aos refugiados um pouco de dignidade após tantos acontecimentos e oferecer capacitação para que essas pessoas ingressem no mercado de trabalho através do desenvolvimento de oficinas agroflorestais, de biocarvão, costura e sabão. Todo esse trabalho faz com que os refugiados na comunidade do Malawi possam ter uma vida um pouco mais humanizada, não desconsiderando as vivências e traumas que possam ter passado até ali, mas tentando acolher e amparar pessoas que foram retiradas de seus ambientes familiares, para que possam reconstruir uma vida um pouco mais digna

(FSF, 2022).

O projeto desenvolvido pela FSF leva ao campo de refugiados acolhimento e novas perspectivas, considerando as várias situações desumanas vivenciadas por eles até chegaram ao campo.

Vale ressaltar que, de acordo com Santos (2017, p. 229), as atividades do projeto funcionam conforme “as possibilidades institucionais da ONG, suas autorizações legais para funcionar no país, o exercício das atividades em conformidade com a legislação daquele país, atendo-se sobretudo a valorização da cultura e do povo [...]”.

A filosofia Ubuntu

De acordo com Borges e Diallo (2020), uma corrente filosófica é uma linha de pensamento que segue diferentes aspectos, dependendo da sociedade. No presente trabalho foi abordada a filosofia Ubuntu, que é característica de uma região africana onde encontram-se os grupos linguísticos *Bantu*.

A filosofia Ubuntu, como traz Vasconcelos (2017), não é apenas uma filosofia, mas um modo de ser, pensar e agir. E isso fica claro em um provérbio dos *Zulus* – povo do sul da África: “uma pessoa é uma pessoa através de outras pessoas”, ou seja, o Ubuntu tem sua essência no senso de humanidade, compartilhamento, solidariedade e reciprocidade, visando sempre o respeito mútuo entre os seres.

Os refugiados do campo Dzaleka vivenciam essa filosofia, tendo dentro de si os valores essenciais do Ubuntu, compreendendo que cada indivíduo precisa do outro e, assim, todos são uma parte essencial para o grupo (GOMES, 2020).

“A humanidade de um ser é construída e adquirida através do reconhecimento da humanidade do outro” (BORGES, DIALLO, 2020, p. 7). As pessoas vão se construindo através da vida em sociedade, e é por isso que a filosofia Ubuntu valoriza as relações interpessoais que têm base nos valores da fraternidade, o que ajuda a manter a comunidade unida. Ainda segundo Borges e Diallo (2020), a vida comunitária é o que estrutura o ser e o potencializa, sendo assim, a pessoa se torna humana porque pertence, participa e compartilha, como complementa Vasconcelos (2017, p. 102).

É possível perceber, de acordo com Gomes (2020), que a comunidade do campo Dzaleka consegue manter um bom relacionamento apesar das experiências dolorosas e das adversidades que enfrentam a cada dia. “As nossas vulnerabilidades são um lembrete de que precisamos uns dos outros” (GOMES, 2020, p. 125).

Santos (2017) traz que as histórias dos indivíduos que ali vivem são muito tristes, mas ainda assim, eles irradiam simpatia, gentileza e vibram amor. Valorizam a fraternidade entre os seres humanos e a integração entre estes através de, por exemplo, simples cumprimentos que demonstram suas habilidades interpessoais (BORGES; DIALLO, 2020, p. 9).

Ainda de acordo com Santos (2017, p. 82), “o africano tem, em regra, a música e a dança vivos dentro de si” e dessa forma expressam sua alegria e, talvez até mesmo, sua aceitação e gratidão. E essa é uma parte importante da cultura africana que o projeto da ONG FSF tem prioridade em estimular.

Psicologia Positiva

A Psicologia Positiva é um movimento dentro da ciência psicológica que visa dar foco a motivações e capacidades humanas e não somente tratar doenças mentais. Um questionamento que sempre permeou a grande maioria, ou senão dizer todos os profissionais psicólogos, é: o que há de errado com as pessoas? Esta pergunta orientou o trabalho da maioria dos profissionais da psicologia clínica no século XX, enfatizando o lado ruim ou as dificuldades do ser humano.

À medida que o século XXI avança, essa questão muda de direção e aparece como: o que há de certo com as pessoas? Essa pergunta está no centro da atenção da Psicologia Positiva, que é o enfoque científico e aplicado da descoberta das qualidades das pessoas e da promoção de seu funcionamento positivo, que tem como pioneiro o psicólogo Martin E. P. Seligman. Com o intuito de auxiliar os indivíduos a identificarem suas qualidades e terem uma vida mais saudável, a Psicologia Positiva foca no estudo do bem-estar, aspecto crucial para a saúde dos indivíduos.

É importante ressaltar que a proposta de bem-estar surgiu antes da Psicologia Positiva. Já existiam teorias que apresentavam este construto, como a teoria do bem-estar psicológico de Carol Ryff (RYFF; KEYES, 1995) que será apresentada no tópico a seguir. Vale destacar que a Psicologia Positiva veio para fortalecer as pesquisas e intervenções com foco no funcionamento positivo do ser humano (SNYDER; LOPEZ, 2009).

Bem-estar

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Um dos mais importantes modelos de bem-estar é o da psicóloga americana Carol Ryff. Ela buscou compreender o funcionamento psicológico positivo dos indivíduos ao longo dos anos e elaborou o construto do bem-estar psicológico em 1989 (BEZ, 2018). Este vem sendo estudado desde o final do século passado (RAMIÃO; FERNANDES; QUESADO, 2021).

Com o objetivo de melhor embasar esse construto, Ryff baseou-se em conceitos de diversas outras teorias como, por exemplo, as de Erikson, de Buhler e Neugarten. Estudou ainda as temáticas abordadas por Maslow, Rogers, Jung e Allport. E, por fim, a teoria da saúde mental de Jahoda (BEZ, 2018).

O conceito de bem-estar psicológico, de acordo com Snyder e Lopez (2009, p.75-77), apresenta seis dimensões contendo componentes do funcionamento positivo para o indivíduo. O Quadro 1.1 apresenta a definição de cada uma dessas dimensões:

Bem-estar psicológico		
Autonomia: Sujeito autodeterminado, independente e regulado internamente. Ter habilidade de resistir às pressões sociais; e avaliar a si mesmo segundo os próprios padrões.	Crescimento pessoal: Estar aberto a novas experiências, sentir-se capaz e eficaz, alimentar sentimentos de desenvolvimento e de potencial.	Objetivos na vida: Ter um propósito, dar sentido e significado a sua vida.
Domínio do meio: Capacidade de administrar um ambiente complexo, escolher e criar uma comunidade pessoal que seja mais adequada.	Relações positivas: Preocupar-se com o bem-estar do outro, estabelecer afeto e intimidade, desenvolver relações carinhosas e baseadas em confiança.	Aceitação de si: Manter uma atitude positiva em relação a si mesmo. Reconhecer e aceitar-se em seus diversos aspectos.

Fonte: Adaptado de: SNYDER; LOPEZ, 2009, p. 75-77.

De acordo com Reppold *et al* (2019) o bem-estar psicológico, que segue uma corrente filosófica eudaimônica, não vê a felicidade apenas como o objetivo da vida, mas entende que ela se relaciona com o sentido que o sujeito dá à sua vida e aos afetos que este sente ao realizar atividades que o levam aos seus propósitos e sua autorrealização. Assim, os indivíduos buscam desenvolver suas potencialidades para alcançar seu funcionamento ótimo (MOTA, 2020).

Esse modelo de bem-estar “envolve, em uma perspectiva desenvolvimental, a superação dos desafios existenciais de vida” (REPPOLD *et al*, 2019, p. 338), além de considerar as seis dimensões psicológicas citadas anteriormente. Assim, ele se opõe ao bem-estar subjetivo por considerar os aspectos biopsicossociais do sujeito.

Bem-estar, vivências em condições adversas e relações sociais positivas

Carol Ryff desenvolveu o construto do bem-estar psicológico acreditando que os indivíduos podem fortalecer suas potencialidades e, assim, otimizar seu funcionamento psicológico para que consigam viver de uma forma satisfatória, apesar das adversidades que encontram pelo caminho (BEZ, 2018).

Como exemplos de condições adversas que podem permear a vida do indivíduo estão a pobreza, contextos de vulnerabilidade social e, ainda, situações em que o indivíduo é privado de suas necessidades básicas e de sua liberdade (NEPOMUCENO, 2017). Essas situações acima citadas vão ao encontro das condições em que vivem as pessoas e comunidades refugiadas por consequência de guerras em seus países de origem e que precisam tentar sobreviver em campos construídos para recebê-los. Elas dependem da ajuda e do apoio do governo de outro país e de ONGs que tentam devolver um pouco de

dignidade e respaldo em situações básicas, como alimentação e segurança.

A qualidade das relações sociais pode contribuir para manter o nível de bem-estar dos indivíduos elevado e, ainda, auxiliá-los no enfrentamento dessas adversidades, vivenciadas em contextos vulneráveis, com situações financeiras precárias e a falta de condições para que isso se resolva em um espaço de tempo menor.

Porém, voltando ao início da história desse conceito fundamental para o bem-estar dos indivíduos, Aranha (1993) escreve que os estudos sobre as relações sociais surgiram no século XIX, quando algumas abordagens teóricas começaram a refletir sobre como a interação entre os grupos sociais afetava o comportamento do ser humano. As pesquisas pararam por um tempo, durante a Segunda Guerra Mundial, mas continuaram após seu término. E foi na década de 70 que surgiu uma grande variedade de trabalhos e propostas teóricas sobre a interação social.

De acordo com Aranha (1993), a interação é um elemento fundamental que faz parte das relações sociais, e estas são vistas como um processo de movimento dialético, em que duas pessoas interagem por um período extenso de tempo. Um indivíduo, de certa forma, influenciando o outro.

E para melhor entender essas relações, a autora ressalta que “precisa-se conhecer também os aspectos afetivos/cognitivos envolvidos, reconhecendo que estes, além dos comportamentais estão intimamente interligados” (Aranha, 1993, p. 23), e isto reflete a importância de compreender as interações e o sujeito em sua totalidade, como o ser biopsicossocial que é. No caso das pessoas que estão em situação de refúgio, parece imprescindível desenvolver uma visão de coletividade para sobreviver e tentar obter um mínimo de bem-estar dentro das possibilidades daquela realidade, através de relações positivas que darão suporte nesta condição de vida.

Como ressalta Couto (2020), os indivíduos passam a maior parte de seu tempo interagindo com outros indivíduos e isso é uma necessidade, mais do que apenas vontade. Por isso, precisam se esforçar para manter um tipo de relação saudável e assim fortalecer o sentimento de pertença social que necessitam. A ausência dessas relações positivas pode acabar desencadeando problemas de saúde física e/ou mental.

Acredita-se que essa ausência pode, de certa forma, ser caracterizada como uma experiência de solidão e esta pode ser definida de diversas maneiras. Capitanini (2020) expõe que a cognição desempenha um papel importante para que o indivíduo dê significados às suas experiências e a solidão pode ser vista como uma experiência afetiva em que o sujeito sente que não faz parte das relações e sistemas sociais ao seu redor.

Capitanini (2000, p. 20) conclui que tal modelo:

Propõe que a solidão é uma experiência essencialmente afetivo-cognitiva, não necessariamente dependente do isolamento social, mas sim da discrepância existente entre o que a pessoa deseja e o que efetivamente possui em termos de quantidade e qualidade de apoio social e afetivo.

Como apresenta Nepomuceno (2017), a qualidade das relações sociais, ou seja, manter relações positivas e estáveis, auxilia para que o indivíduo vivencie fortes sentimentos de pertencimento a uma comunidade e, assim, tenha mais bem-estar em sua vida.

Esse conceito de sentimento de comunidade pode ser compreendido como o que o indivíduo sente ao criar laços afetivos e pertencer a um grupo. Compartilhar suas experiências em uma relação dialética de suporte para com a comunidade acreditando que pode contar com os outros, sabendo que o grupo se importa com ele da mesma forma que são importantes para o indivíduo (NEPOMUCENO, 2017).

Dentro dos modelos de bem-estar as relações positivas podem contribuir de forma muito importante na vida do indivíduo visto que os humanos vivem em comunidade e se relacionam com os outros na maior parte do tempo. Vínculos positivos podem gerar estados de segurança e confiabilidade, podendo evitar ou contribuir para o tratamento da ansiedade, por exemplo.

Bem-estar e Saúde Mental

As relações interpessoais podem ser um fator determinante no que diz respeito à manutenção da saúde mental dos refugiados, ou seja, as interações sociais, a construção de relações recíprocas e o apoio social podem promover uma melhor adaptação à nova realidade de vida desses indivíduos que precisaram afastar-se de suas raízes, suas culturas e, principalmente, perderam o sentimento de pertencimento com aquela terra e comunidade (GALINA *et al*, 2017).

Galina *et al* (2017) estudam sobre a saúde mental dos refugiados e abordam os tipos de desafios enfrentados por indivíduos em situação de refúgio que exercem influência sobre suas vidas e, principalmente, em sua saúde mental. “Fragilizados pelo temor de perseguição ou real perseguição – própria ou de suas famílias – nos países de origem, encontram, na maior parte das vezes, um ambiente hostil e inadequado nos países de refúgio” (GALINA *et al*, 2017, p. 301). Esses e outros fatores compõem uma série de obstáculos a serem transpostos por refugiados em todo o mundo após a migração para outro país. Na maioria das vezes, somam-se a eles as experiências traumáticas pré-refúgio, o que coloca esses indivíduos em uma posição de extrema vulnerabilidade social e suscetibilidade a problemas de saúde mental.

O isolamento social é uma situação que poderá piorar os sintomas do TEPT (Transtorno do Estresse Pós-Traumático) e de depressão, trazendo dificuldades para que o sujeito encontre formas de vivenciar o bem-estar, seja ele coletivo ou individual. Em contrapartida, a união dos indivíduos e o estreitamento das relações positivas podem fazer com que eles vivenciem as dificuldades e contratempos de um campo de refugiados de forma a não comprometer tanto a saúde mental, podendo com essa união desenvolver filosofias e estilos de vida que favoreçam o desenvolvimento do bem-estar coletivo,

reverberando para o individual.

3 | METODOLOGIA

A abordagem metodológica utilizada foi a indutiva, em que o pesquisador “parte do particular e coloca a generalização como um produto posterior do trabalho de coleta de dados particulares” (GIL, 1999, p. 28). Trata-se, também, de uma pesquisa qualitativa em que foram entrevistados três profissionais da saúde e um líder comunitário do campo de refugiados Dzaleka, no Malawi, com o objetivo de relacionar o possível bem-estar estudado na vertente da Psicologia Positiva com a experiência da comunidade que vive sob a influência da filosofia Ubuntu.

A pesquisa qualitativa foi escolhida com intuito de uma compreensão mais ampla sobre a forma como os entrevistados percebem a vivência no campo de refugiados. Para Prodanov e Freitas (2013, p. 70) “a interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas do processo de pesquisa qualitativa”. Assim, é possível observar informações como sentimentos, emoções e pensamentos, os quais são mais difíceis de obter em uma pesquisa quantitativa.

Para a coleta de dados, foram realizadas entrevistas semiestruturadas, de modo virtual. A entrevista semiestruturada, de acordo com Marconi (2011, p.281) “é uma forma de poder explorar mais amplamente a questão”. Constituem a amostra desse estudo um líder comunitário do campo, um médico e duas psicólogas. Para preservar suas identidades, foram nomeados como Líder Comunitário M, Médico P, Psicóloga A e Psicóloga N. Seguem as questões utilizadas para as entrevistas:

1. O que seria o bem-estar na sua percepção?
2. Você percebe esse bem-estar nos refugiados da comunidade? De que forma?
3. Você conhece a filosofia Ubuntu? Como ela se relaciona com o bem-estar?
4. Na sua percepção, como as relações sociais entre os refugiados impactam o bem-estar deles?
5. Você percebe alguma diferença no bem-estar entre homens e mulheres? Se sim, de que forma?
6. Você acredita ser mais difícil manter o nível de bem-estar elevado vivendo em algum tipo de condição adversa?

Com o intuito de complementar e introduzir a entrevista com as Psicólogas A e N e com o Médico P, acrescentamos mais duas perguntas:

1. O que despertou seu interesse pelo projeto no campo de refugiados?
2. Como você percebe a saúde mental dos refugiados?

A análise dos dados foi feita a partir da Análise do Discurso (ORLANDI, 2005) dos entrevistados. “A Análise do Discurso trabalha com o sentido e não com o conteúdo”

(CAREGNATO; MUTTI, 2006, p. 683). Sendo assim, segundo Prodanov e Freitas (2013), busca-se compreender as possíveis explicações implícitas nos discursos dos entrevistados. Além do conteúdo do que foi dito, buscou-se o sentido que foi expresso.

4 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização das entrevistas e a partir das informações obtidas, foram elaborados três tópicos com os seguintes temas: a percepção do bem-estar; fatores que contribuem para o bem-estar dos refugiados e a filosofia Ubuntu, as relações sociais e o bem-estar.

A percepção do bem-estar

É possível perceber, de acordo com as diferentes respostas sobre o que é o bem-estar, que definir esse conceito é algo muito subjetivo. A Psicóloga A, por exemplo, pontua que para ela o bem-estar é algo que faz com que as pessoas se sintam humanas, o “bem-estar para quem está com fome é a barriga cheia, bem-estar para quem está se sentindo inseguro é ter um abrigo, bem-estar para quem está se sentindo ameaçado é se sentir protegido”. Relata que a ONG da Fraternidade Sem Fronteiras tenta proporcionar esse bem-estar aos refugiados através da alimentação, segurança e proteção, que são aspectos dos quais eles necessitam.

Acrescenta que, relacionada ao bem-estar, a filosofia Ubuntu pode ser também um fator de proteção e prevenção da saúde mental. E sobre isso, pode-se perceber que a definição de saúde mental abrange uma questão que se relaciona com os aspectos da filosofia, pois diz sobre o fato de contribuir com a comunidade em que vive.

Em sua visão pessoal, o Médico P considera como bem-estar “a gente se sentir em harmonia com o nosso meio, empoderado para tomar decisões autônomas e em sintonia com aquilo que nos move de dentro e com liberdade e oportunidade de fazer isso” e acredita que isso é resultado do que a gente constrói, como oportunidades, educação, conforto, trabalho e dignidade pessoal. É possível relacionar essa fala com a dimensão psicológica da autonomia trazida por Ryff (BEZ, 2018), em que o conceito apresenta que a capacidade de gerir sua vida seria um importante aspecto para a realização pessoal do indivíduo.

Já a Psicóloga N acredita que o bem-estar é uma busca por um estado de equilíbrio emocional, psicológico, físico e espiritual, algo “que me faz estar bem, no meu dia, no meu cotidiano, mesmo com as adversidades, as dificuldades da vida”. O que, de certa forma, é similar à visão do Líder Comunitário M, que resume o bem-estar como uma forma de viver sem estresse, buscando ser feliz. Com isso, pode-se entender que a busca por objetivos e propósitos que possam dar sentido à vida, também é uma das características relevantes do bem-estar psicológico para que os indivíduos possam vivenciar os momentos de forma significativa (BEZ, 2018).

Fatores que contribuem para o bem-estar dos refugiados

É notável que existe uma busca pelo bem-estar e por mais que este seja complexo de manter, os refugiados demonstram resiliência, criando assim suas formas de viver bem mesmo dentro de um contexto tão desafiador.

Uma visão em comum dos entrevistados é sobre o quanto parece difícil manter o nível de bem-estar elevado nessas condições adversas, como o fato de que as pessoas não podem sair do campo, não podem trabalhar, assim diminuindo a expectativa de vida de muitos deles. E a falta de domínio do meio pode estar relacionada a essa dificuldade, pois a capacidade de modificar as situações do contexto em que vivem e criar um ambiente adequado, congruente com seus valores e necessidades pessoais, é uma característica que os indivíduos não têm muito controle em um campo de refugiados.

Além disso, para as mulheres, manter um bom nível de bem-estar pode ser ainda mais complicado, levando em consideração que os profissionais percebem que a cultura africana ainda é muito machista e conseguem ver claramente essa diferença de gênero, vinda não só dos homens, mas das mulheres também, que acabam por ajudar a perpetuar a cultura do machismo. Por vezes as mulheres ficam sobrecarregadas com o trabalho pesado, cuidando dos filhos e da casa, enquanto grande parte dos homens fica na ociosidade. E ainda, se essa mulher fica viúva ela se torna vulnerável e pode vir a passar necessidade. Portanto, a mulher vivencia mais situações de opressão e mal-estar, o que dificulta manter o nível de bem-estar elevado.

Outro ponto que os profissionais percebem no campo é que as relações homoafetivas ainda são proibidas e consideradas um tabu, algo que não se fala por lá.

Não obstante, foi possível identificar fatores similares que contribuem para que as pessoas que estão no campo de refugiados tenham bem-estar. Segundo as Psicólogas A e N, e o Médico P, a gratidão é um desses fatores que proporciona o bem-estar. Para Seligman e Rashid (2019, p. 183), “a gratidão é uma experiência de agradecimento, que envolve notar e valorizar as coisas positivas da vida, podendo assim, reconhecer o valor e o significado dos aspectos positivos”. Devido aos vários sofrimentos passados antes de estarem no campo, a gratidão por estar lá agora traz a eles um motivo para terem esperanças. E gratidão também é vista para com os voluntários da ONG que atuam no local.

Para os entrevistados, é possível perceber ainda que os refugiados são muito alegres e expressam isso nas danças, nas músicas e nas orações, demonstrando que as questões espirituais também ajudam significativamente na construção do bem-estar. Sobre essa questão, a Psicóloga N diz:

eu percebo o bem-estar deles quando eu vejo eles felizes, dançando, cantando, orando, então eu vejo que o bem-estar para eles está muito associado à espiritualidade porque são pessoas que se apegam muito a fé, a religião, para terem um pouco mais de esperança, então eu vejo que quando

eles estão tendo esperança, eles tem bem-estar.

Em entrevista com o Líder Comunitário M, ele pontua que sem a filosofia Ubuntu o convívio entre os refugiados seria ainda mais difícil. Segundo ele, dentro ou fora do projeto, percebe-se que os refugiados têm a fé, a música e a dança como formas de força, expressão e integração cultural, assim é possível perceber que mesmo vivenciando situações difíceis eles tem uma grande capacidade de enfrentamento e dançam, festejam, louvam e celebram se alegrando com o pouco e o simples. M ressalta que os refugiados levam a vida com muita resiliência para evitarem o passado e enxergarem a vida como é agora. Então aqueles que conseguem manter o bem-estar elevado no campo, é a custo de uma grande adaptação e resiliência. Sobre esse ponto, podemos citar uma frase importante do Médico P:

[...] a gente fica sem entender de onde vem tamanha força, tamanha resiliência, tamanha capacidade de enfrentamento, de se alegrar com pouco, com o simples, coisas que na nossa sociedade a gente não vê porque a gente perdeu, se é que teve algum dia realmente.

Por fim, como exposto anteriormente, a teoria de Carol Ryff (RYFF; KEYES, 1995) propõe seis dimensões que caracterizam o bem-estar psicológico. No Quadro 1.1 apresenta-se a definição de cada uma delas, que consistem em: autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas, objetivos na vida e aceitação de si. E é possível perceber claramente esses aspectos na seguinte fala do Médico P:

[...] promover bem-estar é um trabalho de promover dignificação pessoal, conexão afetiva, oportunização de autonomia, trabalho, crescimento, educação, vivência da espiritualidade. É nisso que a Fraternidade Sem Fronteiras acredita e é nesse sentido que todos nós trabalhamos [...] em promover dignificação pessoal para as pessoas, incluir os que estão excluídos, em perceber o que não está sendo considerado e visto e através disso criar pontos de afetos, pontos de humanidade, pontos de fraternidade entre os corações, entre as culturas, entre os povos [...] e tem sido muito gratificante ver o quanto isso promove, não só o bem-estar deles, mas o nosso também, e o quanto todos nós crescemos com esse movimento.

Portanto, pode-se observar a relação entre essas dimensões com o que pontua o psiquiatra. Ele descreve algumas necessidades importantes para que os indivíduos possam desenvolver suas potencialidades e aumentar seu bem-estar, resultando em o que ele define como dignificação pessoal.

A filosofia Ubuntu, as relações sociais e o bem-estar

Em entrevista sobre a questão da filosofia Ubuntu, o Médico P percebe que não são todos os africanos que vivem de acordo com a filosofia: “líderes Ubuntu lá no Malawi são pessoas que conseguiram elaborar as suas dores, metabolizar as suas vivências de uma forma em que uma mentalidade, uma prática fraterna acolhedora pode ser possível”.

Para ele, alguns refugiados são líderes porque vivenciam essa prática de fraternidade e isso à custa de muito esforço e superação pessoal, pois passaram por muitas formas de violência. Relata ainda que alguns podem manifestar maior bem-estar devido à prática do perdão, da fraternidade, do respeito e do pensamento de viver em coletividade.

A Psicóloga A por sua vez, entende a filosofia Ubuntu como sendo um olhar horizontal nas relações, ela diz: “estamos dando as mãos para juntos construirmos um lugar para que todos tenham essa possibilidade, não é alguém que tem uma condição melhor que está levando para quem não tem uma condição favorável”. Para ela, a filosofia envolve questionamentos do tipo: Como eu posso te ajudar? E o que eu sei, pode ajudar o que você sabe? A psicóloga relaciona esse olhar horizontal com a nossa realidade aqui no Brasil como sendo mais desafiadora por vivermos em uma sociedade extremamente competitiva.

Já a Psicóloga N diz sobre o Ubuntu: “eu vejo claramente nas atitudes deles essa filosofia acontecendo num sentido coletivo, num sentido de ajuda mesmo, eles olham pra você e se preocupam com você”. Para ela, a comunidade que vivencia essa filosofia inclui as pessoas que vão ao campo para levar algum tipo de ajuda, então é bem mais amplo e abrange não somente a comunidade em si, mas todos que se aproximam.

O Líder Comunitário M relata que a filosofia Ubuntu tem muito a ver com os valores morais e que as pessoas que estão no campo têm feridas internas muito grandes que por vezes fazem com que sejam mais agressivas e impacientes. Ele diz: “Ubuntu é um caminho de resgate dessas pessoas pra trazê-las a um caminho mais compassivo, mais amoroso, um caminho mais equilibrado. Então é essa a relação que vejo entre a filosofia Ubuntu e o bem-estar”.

Quando questionado sobre as relações sociais no campo Dzaleka, o Médico P relata que estas favorecem o bem-estar quando envolvem o respeito às individualidades. Mas isso as vezes é difícil na comunidade pelo fato de ser o primeiro direito deles que foi violado, pois ficam presos no campo, perdem a sua nacionalidade, não são acolhidos integralmente com suas necessidades e, ainda, não podem circular livremente.

O relato do psiquiatra diz da comunidade como um universo complexo devido as características particulares e subjetivas dentro de um grupo muito heterogêneo, mas ele percebe que mesmo com todos esses desafios eles se movimentam e conseguem se ajudar, com suporte social, grupos comunitários e religiosos que se amparam. Percebe também que as religiões e as igrejas tem um papel muito presente e relevante na comunidade.

Para a Psicóloga A, falando sobre a vida no campo de refugiados, ela coloca que todos são proibidos de trabalhar, tem restrições severas quanto a circular livremente pelo país e isso diminui muito a diversidade de relações que eles poderiam vivenciar. Então, pela percepção da psicóloga, eles se reúnem em pequenos grupos e ali acontece uma colaboração, muitas vezes mediadas por movimentos religiosos. Ela diz:

[...]é natural do ser humano proteger seu nucleozinho né, é natural ter essa tendência e lá não é diferente, então por exemplo, essa questão tribal na África

é muito forte, se nós somos da mesma tribo a gente tem um comportamento protetivo se outra tribo se aproxima, tem uma tendência a direcionar as nossas boas ações ou as nossas facilidades com as pessoas que a gente conhece e tem relação tribal ou de sangue.

A psicóloga acredita, então, que a intenção seria suavizar essas barreiras, algo no sentido de “sem fronteiras”, um bem-estar com base na fraternidade. Reconhece que isso irá demandar um processo que pode ser lento e depender das vivências e culturas de cada um, mas podemos inclusive trazer esse conceito para a nossa realidade, cuidando de questões como nossas crenças, nossos preconceitos e o estabelecimento de estereótipos.

Já o Líder Comunitário M entende que as relações sociais tem um impacto positivo na comunidade e que a filosofia Ubuntu contribui fornecendo ferramentas para que as pessoas tenham um bom convívio no campo. Ele diz:

[...]quem consegue usar ou se abre pra praticar a filosofia Ubuntu se beneficia disso porque, é como se fosse essa ajuda que a gente tá buscando quando a gente consegue viver a filosofia Ubuntu. E além dos valores morais que a nação Ubuntu passa, é entender que todos somos irmãos e irmãs, e que se a gente consegue trazer esses valores morais cada vez mais em prática a gente consegue ter uma sociedade um pouco melhor e conviver com um pouco mais em paz.

A filosofia Ubuntu tem como premissa ensinar o indivíduo a pensar no outro, no sentido de que para se estar bem é preciso que o outro também esteja, isto é, pensar de forma coletiva e valorizar as relações com quem se convive. Esse movimento da filosofia pode contribuir para que as comunidades criem e mantenham relações mais positivas, o que é uma das dimensões do bem-estar psicológico da teoria de Carol Ryff (RYFF; KEYES, 1995).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou alguns elementos que parecem contribuir para que os refugiados consigam manter o bem-estar: o fato de expressarem sua alegria através da música e da dança, o de vivenciarem a filosofia Ubuntu como uma forma de valorização do “nós” e o fator da resiliência, que demonstra as habilidades de transformação do povo africano, e sua capacidade de superar os conflitos mesmo sem esquecê-los (DIALLO; BORGES, 2020).

Considerando a teoria de Carol Ryff, a dimensão mais perceptível na fala dos entrevistados foi a das relações positivas. De acordo com Snyder e Lopez (2009), esse conceito refere-se a questões como “preocupar-se com o bem-estar do outro”¹ e esse também seria um importante aspecto da filosofia Ubuntu. Sendo assim, a filosofia Ubuntu e as relações positivas são fatores que fazem parte das especificidades do bem-estar para

1 Conforme Quadro 1.1 apresentado na página 6.

os refugiados do campo Dzaleka.

Além disso, através das entrevistas realizadas nesse estudo, observou-se que os projetos realizados pela ONG Fraternidade Sem Fronteiras nesta comunidade apresentam semelhanças com os estudos em Psicologia Positiva, pois, tem como proposta aumentar o bem-estar desses indivíduos nas condições em que vivem.

Observou-se que é preciso olhar o sujeito como um todo. Todos que estão inseridos nestas condições passam por situações desafiadoras, então é muito mais difícil estar bem se está com fome, conseqüentemente, não se consegue ser uma pessoa mais proativa e assim, esse somatório de coisas vai moldando a vida do sujeito no campo. Isso reforça a máxima que o ser humano é um ser biopsicossocial, ou seja, para que tenha o mínimo de bem-estar é preciso levar em consideração as partes físicas, mentais, o ambiente e as relações sociais em que vivem.

A cultura é entendida como um legado e valores em comum, e em uma comunidade pode ser uma importante influência sobre o desenvolvimento das potencialidades e do bem-estar dos humanos. De acordo com Satcher apud Snyder e Lopez (2009, p. 86), diretor de saúde dos Estados Unidos, “a cultura e a sociedade cumprem um papel central na saúde mental [...]”.

No campo Dzaleka, os profissionais munidos com essas informações trabalham para que as demandas sejam atendidas de forma a não interferirem nas expressões culturais dos refugiados e sim de forma a utilizá-las como base para promover maior qualidade de vida entre eles. Afinal, de acordo com Segre e Ferraz (1997) a qualidade de vida é um conceito subjetivo, que somente o próprio sujeito poderá avaliar de acordo com a sua realidade. E completando com Gomes (2020, p. 135) “eles vivem a realidade de cada dia”.

Como sugestão para melhorias que visem o aumento do bem-estar no campo investigado, sugere-se a criação de um núcleo psicossocial para os refugiados de uma forma mais estruturada. E, ao mesmo tempo, um suporte às pessoas, não só as assistidas pelo projeto, mas os próprios coordenadores voluntários que também moram no campo.

Por fim, percebe-se que o trabalho apresentou algumas limitações como: a amostra consistiu em um número reduzido de participantes; a pesquisa foi realizada somente a partir da perspectiva dos entrevistados. Com isso, sugere-se que estudos futuros possam investigar a visão dos próprios refugiados que vivem neste campo, com o objetivo de pensar em estratégias para desenvolver ou fortalecer o bem-estar, podendo, por exemplo, aproveitar dos princípios e valores da filosofia Ubuntu. Sugere-se, ainda, novos estudos com o intuito de comparar o desenvolvimento do bem-estar em diferentes campos de refugiados com outras filosofias de vida.

REFERÊNCIAS

ABREU, Desirée; *et al.* Estressores psicossociais, senso de comunidade e bem-estar subjetivo em crianças e adolescentes de zonas urbanas e rurais do Nordeste do Brasil. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 32, n. 9, p. 1-12, set. 2016.

ACNUR, Brasil. UNHCR ACNUR: Agência da ONU para refugiados. **Dados sobre refúgio**. Disponível em: <<https://www.acnur.org/portugues/dados-sobre-refugio/>>. Acesso em: 24 abril 2022.

ACNUR, Brasil. UNHCR ACNUR: Agência da ONU para refugiados. **Muitos novos refugiados**. Disponível em: <<https://www.acnur.org/portugues/quem-ajudamos/refugiados/>>. Acesso em: 27 julho 2022.

ARANHA, Maria S. F. A interação social e o desenvolvimento humano. In: **Temas em Psicologia**. Ribeirão Preto, 1993, v. 1, n. 3, cap. 3, p. 19-28.

BEZ, Andressa da Silveira. **Avaliação das Propriedades Psicométricas da Escala de Bem-Estar Psicológico**. 2018. 120 f. Tese (Doutorado em Odontologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

BORGES, Gustavo; DIALLO, Alfa. A filosofia africana do ubuntu e os direitos humanos. *Inter: Revista de Direito Internacional*, v. 3, n. 2, 2020.

CAPITANINI, Marilim E. S. **Sentimento de solidão, bem estar subjetivo e relações sociais em idosos vivendo sós**. 2000. 117 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Educacional) – Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

CAREGNATO, Rita; MUTTI, Regina. Pesquisa qualitativa: análise de discurso *versus* análise de conteúdo. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 4, n. 15, p. 679-684, 2006.

CARVALHO, Nuno; VEIGA, Feliciano. Bem-estar psicológico e recursos de desenvolvimento: caracterização em alunos adolescentes. *Psicologia em Pesquisa, Juiz de Fora*, v. 14, n. 2, p. 91-111, maio-ago. 2020.

COUTO, Sara Cunha. Programa de promoção de relações sociais e suporte em estudantes universitários: Uma revisão da literatura. 2020. 23 f. Dissertação (Mestrado em Terapia Ocupacional) – Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico do Porto, Portugal.

FSF. FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS. **Projeto Nação Ubuntu: Malawi**. Disponível em: <<https://www.fraternidadesemfronteiras.org.br/projetos/nacao-ubuntu/>>. Acesso em: 27 julho 2022.

FSF. FRATERNIDADE SEM FRONTEIRAS. **Quem somos**. Disponível em: <<https://fraternidadesemfronteiras.ch/quem-somos/>>. Acesso em: 18 agosto 2022.

GALINA, V. F. *et al.* A saúde mental dos refugiados: um olhar sobre estudos qualitativos. *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 61, n. 21, p. 297-308, 2017.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

GOMES, Wagner Moura. **A Alma Fala**. São Paulo: Intelítora Editora, 2020. 255 p.

MACHADO, Wagner de Lara. Escala de Bem-Estar Psicológico: Adaptação para o Português Brasileiro e Evidências de Validade. 2010. 60 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

MARCONI, Marina; LAKATOS, Eva. **Metodologia científica**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2011.

MOTA, C. P.; OLIVEIRA, I. Efeito do Suporte Social e Personalidade no Bem-Estar Psicológico em Adolescentes de Diferentes Contextos Relacionais. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 36, p. 1-15, 2020.

NEPOMUCENO, Bárbara, *et al.* Bem Estar Pessoal e Sentimento de Comunidade: um estudo psicossocial da pobreza. *Psicologia em Pesquisa*, v. 11, n. 1, p. 74-83, jan-jun. 2017.

ORLANDI, Eni P. Michel Pêcheux e a Análise de Discurso (Michel Pêcheux et l'Analyse de Discours). **Estudos da Língua(gem)**, Vitória da Conquista, v. 1, n. 1, p. 9-13, 2005.

PRODANOV, Cleber; FREITAS, Ernani. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**. 2. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RAMIÃO, E.; FERNANDES, H.; QUESADO, S. Influência da percepção de apoio social no bem-estar psicológico em adolescentes portugueses. **PsychTech & Health Journal**, v. 4, n. 2, p. 45-62, 2021.

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. **Psicoterapia positiva: manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2019. 376 p.

REPPOLD, C. T. *et al.* Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, v. 18, n. 4, p. 333-342, 2019.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of Psychological Well-Being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, n. 4, p. 719-727, 1995.

SANTOS, Wellerson. **Ubuntu: Um só povo, um só coração**. Belo Horizonte, 2017. 263 p.

SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio. O Conceito de Saúde. *Revista de Saúde Pública*, v. 31, n. 5, p. 538-542, out. 1997.

SELIGMAN, Martin E. P. *Florescer: Uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019. 368 p.

SNYDER, C. R.; LOPEZ, Shane. *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed, 2009. 516 p.

VASCONCELOS, Francisco Antônio. *Filosofia Ubuntu*. Logeion: Filosofia da informação, Rio de Janeiro, v. 3 n. 2, p. 100-112, mar./ ago. 2017.

ZANELLA, Andréa; FILHO, Kléber; ABELLA, Sandra. Relações sociais e poder em um contexto grupal: reflexões a partir de uma atividade específica. *Estudos de Psicologia*, v. 8, n. 1, p. 85-91, 2003.