

O papel da psicologia na promoção da saúde mental de agricultoras

El rol de la psicología en la promoción de la salud mental de los agricultores

The role of psychology in promoting the mental health of farmers

Luthiane Pisoni Godoy

Sociedade Educacional Três de Maio (SETREM), Três de Maio – RS/Brasil

ORCID: 0000-0002-9553-9003

E-mail: luthianepg@gmail.com

Bruna da Rosa Ramos

Sociedade Educacional Três de Maio (SETREM), Três de Maio – RS/Brasil

ORCID: 0009-0007-5963-1754

E-mail: ramosbruna71@gmail.com

Joice Rafaela dos Santos

Sociedade Educacional Três de Maio (SETREM), Três de Maio – RS/Brasil

ORCID: 0009-0009-1433-7775

E-mail: joicerrafaela414@gmail.com

Rafaela Elisa Fank

Sociedade Educacional Três de Maio (SETREM), Três de Maio – RS/Brasil

ORCID: 0009-0009-8950-1939

E-mail: fankrafa05@gmail.com

Resumo

Este estudo apresenta uma pesquisa acerca de aspectos da saúde psicológica de mulheres agricultoras e o papel que a psicologia exerce em suas vidas, destacando a complexidade de seus cotidianos, permeados de responsabilidades invisibilizadas. Mulheres rurais enfrentam sobrecarga de trabalho, desvalorização de suas atividades e falta de políticas específicas. A saúde mental nas comunidades rurais é pouco abordada, com dificuldades de acesso ao acompanhamento psicológico. Com os dados do projeto em andamento "Agricultoras em Ação", que utiliza grupos operativos para promover o empoderamento e discutir temas relevantes, esta pesquisa é qualitativa exploratória, baseada em entrevistas, realizadas com as mulheres participantes do projeto, selecionadas a partir de critérios específicos. A partir desse objeto, será apresentada uma perspectiva teórica embasada em discussões de gênero, sexismo e excesso de carga de trabalho feminino, direcionando olhares para o meio rural. O estudo segue princípios éticos, garantindo anonimato e sigilo e os resultados são compostos por relatos das entrevistas e dos grupos, nos quais as participantes destacam questões de autoestima, ansiedade e a influência positiva do projeto em suas vidas, contribuindo para a melhoria da saúde psicológica, reduzindo o uso de medicação, lidando com crises e fortalecendo a autoconfiança. Aponta-se, ainda, para a importância de políticas públicas sensíveis à saúde mental dessas mulheres. De forma geral, o estudo contribui para a compreensão da saúde mental das mulheres agricultoras, evidenciando a importância da psicologia no contexto rural. Propõe a ampliação da atuação da psicologia nesses contextos, considerando as especificidades culturais e sociais.

Palavras-chaves: Saúde mental; Prática psicológica; Zona rural; Saúde da população rural.

¹ Os autores declaram que esta contribuição é original e inédita. Desse modo, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

¹ Os autores declaram que esta contribuição é um recorte do Trabalho de Conclusão de Curso do próprio autor, disponível no repositório físico da Sociedade Educacional Três de Maio. No entanto, assegura-se que a obra não foi publicada em outro periódico científico.

Resumen

Este estudio presenta una investigación sobre aspectos de la salud psicológica de las agricultoras y el rol que la psicología juega en sus vidas, destacando la complejidad de su vida cotidiana, permeada por responsabilidades hechas invisibles. Las mujeres rurales enfrentan sobrecarga de trabajo, desvalorización de sus actividades y falta de políticas específicas. La salud mental en las comunidades rurales está poco abordada, con dificultades de acceso al apoyo psicológico. Con datos del proyecto en curso "Agricultoras em Ação", que utiliza grupos operativos para promover el empoderamiento y discutir temáticas relevantes, esta investigación es cualitativa exploratoria y se basa en entrevistas, realizadas con las mujeres participantes del proyecto, seleccionadas por medio de criterios específicos. Desde ese objeto, será presentada una perspectiva teórica basada en discusiones de género, sexismo e sobrecarga de trabajo femenino, direccionando miradas al medio rural. El estudio sigue principios éticos, garantizando el anonimato y la confidencialidad y los resultados se componen de relatos de las entrevistas y los grupos, en los que las participantes destacan cuestiones de autoestima, ansiedad y la influencia positiva del proyecto en sus vidas, contribuyendo para mejorar la salud psicológica, reduciendo el uso de medicamentos, afrontando crisis y fortaleciendo la confianza en si misma. Señala, aún, la importancia de políticas públicas sensibles a la salud mental de esas mujeres. En términos generales, el estudio contribuye para la comprensión de la salud mental de las mujeres agricultoras, subrayando la importancia de la psicología en el contexto rural. Propone la ampliación de la actuación de la psicología en esos contextos, considerando las especificidades culturales y sociales

Palabras clave: Salud mental; Práctica psicológica; Zona rural; Salud de la población rural.

Abstract

This study presents research into aspects of the psychological health of women farmers and the role that psychology plays in their lives, highlighting the complexity of their daily lives, permeated by invisible responsibilities. Rural women face work overload, devaluation of their activities and lack of specific policies. Mental health in rural communities is little addressed, with difficulties in accessing psychological support. With data from an ongoing project, "Agricultoras em Ação", which uses operational groups to promote empowerment and discuss relevant topics, this research is qualitative exploratory, based on interviews with project participants. A theoretical perspective is presented based on discussions of gender, sexism and excessive female workload, focusing on rural areas. Women farmers participated with specific inclusion criteria. The study follows ethical principles, guaranteeing anonymity and confidentiality. The results are composed of reports from interviews and groups. Participants highlight issues of self-esteem, anxiety and the positive influence of the project on their lives, contributing to improving psychological health, reducing the use of medication, dealing with crises and strengthening self-confidence. It also points to the importance of public policies sensitive to the mental health of these women. In general, the study contributes to the understanding of the mental health of women farmers, highlighting the importance of psychology in the rural context. It proposes expanding the role of psychology in these contexts, considering cultural and social specificities.

Keywords: Mental health; Psychological practice; Countryside; Health of the rural population.

Introdução

As mulheres, especialmente aquelas envolvidas na agricultura, requerem e demandam uma atenção direcionada à sua subjetividade, envolvendo considerações que sobressaem às responsabilidades desempenhadas no âmbito rural e as incumbências relacionadas ao cuidado das pessoas próximas a elas. Nessa perspectiva, este artigo propõe centralizar olhares para o cuidado psicológico que as mulheres agricultoras têm e apresentar proposições de como a psicologia pode contribuir para a saúde mental desta população.

A vida das mulheres agricultoras é permeada por ações invisibilizadas, tais como o cuidado da casa, da família e filhos e, inclusive, suas funções laborais no trabalho da agricultura. Algumas pesquisas, como a de Diehl (2009), apontam para a sobrecarga de trabalho das mulheres, sendo, este, não remunerado ou mesmo invisibilizado. As políticas públicas no setor da agricultura carecem de atenção às mulheres do meio rural, evidenciando a sua invisibilidade no trabalho (Nascimento, Rodrigues, & Santos, 2013).

Ao colocar o gênero em pauta estamos apresentando uma luta por uma

sociedade mais justa e igualitária, onde todas as pessoas possam viver com dignidade e respeito, independentemente de sua identidade de gênero. Quando estas questões são trazidas para a discussão do gênero feminino, falamos da interseccionalidade que busca uma análise mais profunda das desigualdades de gênero, reconhecendo que a opressão não se manifesta de forma única e universal para todas as mulheres.

Essa invisibilidade das funções da mulher acarreta em um grande impacto na saúde mental das agricultoras, além do padrão de desigualdade nas relações de gênero sendo perpetrado. Identificar e modificar os possíveis fatores sociais interligados à saúde mental da mulher possibilitam uma prevenção primária de transtornos mentais, o que torna capaz a redução de sua incidência (Bonfim, Costa, & Lopes, 2013; Costa, 2014).

Nas comunidades rurais, a saúde mental ainda é pouco abordada. Tem-se uma dificuldade no acesso ao tratamento psicológico, por exemplo. Acrescentando-se a isso, tem-se o fato de essas comunidades serem constituídas por culturas extremamente engessadas e, muitas vezes, carregadas de preconceito e desinformação sobre transtornos mentais. O contexto cultural da região noroeste do Rio Grande do Sul é permeado por visões bastante tradicionais e conservadoras, conservando determinados preconceitos e comportamentos sexistas.

Nesse sentido, é importante destacar que as pessoas que habitam estes locais são mais propensas a desenvolver agravos à saúde mental – a ansiedade, neste caso, consistindo no transtorno recorrente e, dentro disso, as mulheres ainda são quem mais sofrem no cenário rural, com uma sobrecarga de responsabilidades, seja pelo trabalho doméstico, pelo cuidado dos filhos ou pelas inúmeras atividades agrícolas, resultando em uma jornada de trabalho exaustiva e com pouca visibilidade (Parreira, Goulart, Ruiz, Monteiro, & Gomes-Sponholz, 2021).

Pontua-se, ainda, uma carência de profissionais dos serviços de saúde especializados na atenção à mulher rural (Carvalho, Dos Santos Filho, De Souza, & Junior, 2023).

Dentre os fatores ligados aos impactos na saúde psicológica de agricultoras, destaca-se o grande volume de serviço - a chamada dupla jornada, contendo o já mencionado trabalho doméstico e a prática agrícola - e a desvalorização desse trabalho, que em grande parte das vezes é compreendido como uma ajuda ou um favor ao homem (Carvalho et al., 2023). Nota-se, portanto, a importância de buscar compreender o cotidiano da mulher agricultora, como suas relações são constituídas, suas dificuldades ou demandas em relação à saúde psicológica e, assim, possibilitar a qualificação profissional para acolhê-las.

Diante dessas questões, esse artigo objetiva apresentar os fatores emocionais que incidem sobre a saúde mental de mulheres agricultoras moradoras de uma região interiorana do Estado do Rio Grande do Sul e pensar as ações da psicologia, baseadas em um grupo operativo de um projeto em atividade, no sentido de contribuir com a melhora da saúde psicológica deste público-alvo.

Método

Este estudo se constitui por uma pesquisa qualitativa exploratória, com método misto, realizado a partir de uma entrevista semiestruturada com questões abertas sobre fatores de saúde psicológica da mulher agricultora. Compreende-se que estudar a realidade destas mulheres traz a este delineamento uma compreensão significativa dos contextos e aproxima o pesquisador da realidade estudada (Sampieri, Collado, & Lucio, 2013). Também, foram analisadas algumas descrições de atividades em grupo, desenvolvidas com as 35 mulheres em um grupo do projeto *Agricultoras em Ação*, no noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

Quanto às entrevistas, os dados foram gravados e transcritos; já os relatos das participantes dos grupos foram obtidos a partir de um diário de bordo construído pelas pesquisadoras após cada encontro do projeto.

Os critérios de inclusão para participar desta pesquisa foram: ser mulher maior de 18 anos, ser agricultora e ter participado de, no mínimo, dois encontros do projeto Agricultoras em Ação – projeto este, que é desenvolvido por acadêmicos e docentes dos cursos de graduação de uma Faculdade do noroeste do Estado do RS, tendo como principal objetivo estimular o empoderamento da mulher agricultora, discutindo saúde mental, saúde física no trabalho rural, cooperativismo, produção de alimentos saudáveis e autoestima. Foi criado em 2017, a partir de um trabalho de conclusão de curso e idealizado pelo Núcleo de Projetos Psicossociais à Comunidade da Faculdade de Psicologia. Suas atividades são compostas por rodas de conversa, grupos operativos, oficinas, visitas e atividades com alunos e professores dos cursos de graduação.

Esta pesquisa foi realizada seguindo os princípios éticos do trabalho com seres humanos, sendo submetida a um Comitê de Ética em Pesquisa vinculado à Faculdade das pesquisadoras, aprovado sob o CAAE 68475523.4.0000.0215 e, também, foi disponibilizado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para as participantes, com duas vias, uma para a participante e outra sendo arquivada e posteriormente descartada em cinco anos. A ética em pesquisa com seres humanos prevê o sigilo dos dados obtidos e a ocultação de informações pessoais das participantes, como o nome. Elas serão referenciadas como “M”, seguido de um número que as identificava no momento da transcrição das entrevistas.

Resultados

Os resultados são apresentados a partir de relatos das entrevistas realizadas e

também de excertos dos grupos contendo verbalizações das participantes. Foi solicitado, na entrevista semiestruturada, que elas respondessem às seguintes perguntas:

1. Como percebe a sua saúde emocional?
2. Como são suas relações afetivas (entre o casal)?
3. Tem se sentido mais ansiosa ou triste nos últimos meses?
4. Como você lida com sentimentos como desconforto/sofrimento/tristeza?

Entende-se que estas questões direcionam o entendimento sobre a saúde mental das mulheres agricultoras, considerando também as suas relações afetivas e sentimentos negativos que podem ter permeado sua vida. São perguntas significativas que trouxeram inúmeras ilustrações de como esta população pesquisada tem entendido e vivenciado sua saúde psicológica.

Para iniciar, M6, trouxe a seguinte fala quando questionada sobre como percebe a sua saúde emocional:

Às vezes, ah, falta de autoestima, mas assim, eu acho que agora, com esse curso [o Projeto Agricultoras em Ação] que já está me ajudando muito. Sabe ver as coisas, como eu vou te dizer com outros olhos, né que a gente achava que era problema, que dá pra resolver mais fácil tudo e a gente um pouco mais agora, melhorou muito.

Podemos relacionar essa fala com o significado que o Projeto Agricultoras em Ação tem na vida das participantes. A partir dos encontros já citados e do desenvolvimento de vínculos promovidos pelos encontros das mulheres, a saúde psicológica pode ser incentivada e, também melhorada. Alguns resultados do próprio Projeto Agricultoras em Ação indicam a melhora nos índices de saúde psicológica das mulheres agricultoras, como, por exemplo, a diminuição do uso de medicação, a

elaboração de luto, alívio de crises graves de ansiedade e melhora da autoestima.

Em um dos encontros deste grupo no projeto, foram trabalhadas somente questões relacionadas a demandas das próprias mulheres. Nele, a partir de temáticas, as mulheres dividiram-se em pequenos grupos formados a partir dos próprios temas. Obtiveram-se então quatro grupos: 1) Autoestima; 2) Ansiedade; 3) Depressão 4) Estresse e sobrecarga. As mulheres, reunidas nos referidos grupos, puderam direcionar seu diálogo sobre suas experiências com o tema escolhido e o que lhes chamava ou incomodava, para falar sobre isso. Foi orientado que cada mulher falasse sobre si, evitando dar “opiniões ou achismos” sobre a história que a colega estava compartilhando.

A orientação de focar nas suas experiências foi importante para que as participantes se sentissem à vontade para expressar suas emoções, pensamentos e experiências, entendendo o ambiente criado como seguro e de apoio – compartilhar emoções profundas e experiências pessoais pode promover a catarse emocional e facilitar o processamento de sentimentos reprimidos ou complexos. Esse momento conduziu a fala delas e direcionou o seu pensamento para si próprias, dando continuidade à proposta da pesquisa, de que cada mulher pudesse olhar para si

Nas narrativas das agricultoras, se compreende que elas são parte ativa e necessária na produção agrícola, sendo incumbidas de inúmeras atividades que geram parte ou a maior parte dos lucros nas propriedades. Em consequência, estas mulheres acabam sobrecarregadas, o que resulta em um adoecimento psíquico – estas situações e excessos são advindos das próprias famílias, dentro das suas propriedades. Também, há um descaso que advém da ordem pública, por exemplo, de órgãos governamentais que têm o dever de lhes fornecer assistência e garantia de direitos, no entanto, não as reconhecem em seu papel de trabalhadoras, nomeiam o

trabalho feminino como “ajuda” e as invisibilizam em seus locais.

Ao longo dos encontros do grupo, foi possível criar uma relação de confiança com as mulheres, oferecendo um espaço de escuta e sigilo, percebendo e acompanhando a evolução de cada uma durante projeto. Trilhou-se um caminho desenvolvimento da autonomia, da tomada de decisão, assim como o aumento da autoestima e autoconfiança no decorrer do projeto. Além disso, observa-se o notável sentimento de gratidão das mulheres referente à atenção e amparo que os grupos possibilitam a elas, mostrando o real objetivo do projeto e do quão significativa se faz a atuação da psicologia nos contextos rurais.

Entre os relatos das participantes, pode-se verificar inúmeras situações de conflitos familiares e geracionais, dificuldades com a sua autoimagem e autopercepção, falta de inteligência emocional para gerenciar conflitos e, também, dificuldades conjugais. No decorrer do grupo, as mulheres, após seus compartilhamentos, foram convidadas a montar pequenas “cenas” ou seja, situações encenadas por elas para representarem aquilo que discutiram em grupo.

Uma das cenas representadas foi relacionada a um tratamento de uma questão psíquica de uma das participantes – nesta cena, todo o grupo a abraçou, acolhendo suas história e suas dificuldades – conflitos entre gerações dentro da mesma casa, com netos, filhos e avós discutindo, e, também, em outra perspectiva, mulheres tirando tempo para si, indo ao salão de beleza, tomando um chimarrão sem se preocupar com a limpeza da casa, foram diálogos que surgiram nos grupos a partir das temáticas. Essas cenas fornecem a percepção sobre a necessidade de se discutir e olhar para a saúde mental da mulher agricultora e, também, sobre como estão as suas relações, pois a maioria das demandas e dificuldades das integrantes do grupo se eram direcionadas às relações.

E é levando em consideração as

relações das mulheres agricultoras que a participante M.10 se manifesta, quando perguntada sobre: Como são suas relações afetivas (entre o casal)?

Assim, um pouco conturbadas né, é que eu digo sempre, assim a gente teve uma criação muito diferente, eu em um ambiente bem familiar, ele em um ambiente não muito familiar assim, mais cada um pra si. (M10).

Esta fala representa como as relações afetivas vem carregadas dos ensinamentos e das conservas da família. Também, influenciam diretamente na relação conjugal e, possivelmente, na própria saúde mental das mulheres. Durante o desenvolvimento dos grupos alguns relatos também estiveram presentes, tais como

É bom a gente estar aqui pra aprender a lidar um pouco com os maridos;

Deixamos o marido em casa se virando pra vir no grupo, é difícil no começo mas depois eles acostumam;

Eu precisei me impor nesses anos de casamento pra poder ter tranquilidade, se não era muito difícil;

O marido as vezes não entende que a gente precisa de espaço, pra relaxar, pensar.

Ao analisar as relações sob uma perspectiva de vínculos, pode-se aferir que muitas mulheres residentes no meio rural possuem vínculos apenas com suas famílias nucleares, ou mesmo de origem. Existem poucas ou nenhuma possibilidade de saírem, de construir vínculos relacionais fora de seus ambientes familiares. O Projeto Agricultoras em Ação, por exemplo, torna-se um espaço de vivências e construção de vínculos de forma diferenciada da qual estão acostumadas, possibilitando inclusive a potencialização de emoções e sentimentos das mulheres.

Quando questionadas sobre estarem se sentindo mais ansiosas ou tristes nos últimos meses, algumas delas declararam-se

como ansiosas. Seguem alguns relatos:

Já tive períodos assim, principalmente quando tive meus filhos. (M1).

Ansiosa eu acho, mas triste não. Porque eu não sou uma pessoa triste. (M4).

Agora mais tranquila, eu era muito ansiosa, um tempo atrás, um meio ano atrás eu era muito ansiosa, mas agora já está melhoR. (M6).

Eu to melhor nos últimos meses. (M7).

O objetivo desta pesquisa não incluiu a investigação de fatores ou mesmo motivos pelos quais as participantes estavam sentindo-se desta forma. Contudo, podemos problematizar as dificuldades que as mulheres rurais passam, muitas relacionadas à própria autoestima, problemas familiares, sobrecarga, questões financeiras, dentre outros problemas que acometem os sujeitos e são “gatilhos” para a tristeza e a ansiedade, por exemplo.

Vimos nos relatos do grupo as dificuldades de relacionamento e sentimentos das participantes, isso se faz importante para compreendermos as entrevistadas. Sobre as estratégias para lidar com o desconforto/sofrimento/tristeza, houveram algumas respostas tais como:

Eu vou no meu jardim, (risos), ou pego os meus gatinhos, os meus cachorros ai eu me desestresso. (M3).

Conversando né, falando com alguém, botando as coisas pra fora, eu não consigo ficar pra mim, eu preciso falar com alguém, dai melhora. (M6).

Sufrimento? Bom pra mim é normal, eu não tenho dias tristes, tem dias tristes, mas dai chega alguém, já passa tudo né, e lá em casa sempre tem gente chegando, porque tem vendedor, ai eu atendo e esqueço a tristeza. (M8).

Quando eu to ansiosa, eu tento sair caminhar jogar a minha canastra, que eu sou muito de jogar, tipo caminhada me ajuda bastante, mas tipo eu até gosto de caminhar sozinha, porque tipo, uma pessoa conversa e quando eu não tô legal eu preciso ficar quieta, até quando eu não estou legal no meu dia a dia, as vezes eu digo pro meus filhos e meu marido me deixar quieta, porque como tem gente que gosta de conversar quando não está legal, eu fico na minha, depois passa [...] às vezes quando a gente tá mesmo cansado psicologicamente, eu acho que a gente precisa tipo, desligar, [...] ficar mais na minha. (M9).

Falar, falar, falar. Assim, eu gosto de conversar. (M10).

A partir das entrevistas, é possível compreender que as mulheres entrevistadas tinham conhecimento sobre seus sentimentos e sabiam identificar suas emoções mais negativas como ansiedade e tristeza. E, também, é importante considerar que a maioria delas consegue desenvolver estratégias para lidar com o sofrimento psicológico. Neste ponto, se problematiza o quanto as mulheres entrevistadas e participantes do projeto necessitam de locais seguros de escuta e de apoio. A maioria das entrevistadas respondeu positivamente a este questionamento, mas é importante considerar que estão em um espaço onde são ouvidas e vistas, onde possuem lugar, para ir contra séculos de opressão e repressão das mulheres, principalmente das viventes no meio rural.

Outro encontro do grupo do Projeto Agricultoras em Ação trabalhou questões de inteligência emocional com as mulheres participantes. O objetivo era que pudessem reconhecer melhor suas emoções e compartilhar com as colegas sobre como viviam essas emoções no seu dia a dia. Pequenos grupos foram formados com diferentes emoções distribuídas a elas, ao

compartilharem sobre o diálogo, trouxeram relatos como

temos muitas vezes a confusão das nossas emoções, a gente não sabe dizer se tá triste ou com raiva”, “é difícil a gente falar do que sente, principalmente porque tu tá sempre no automático todo dia, não para pra pensar.

Conforme as intervenções do grupo foram acontecendo, o crescimento da autoestima foi sendo visualizado, assim como a potencialização da autonomia dessas mulheres e a capacidade de se autoconhecerem. O aumento da autoestima e da autonomia foi visível também na própria solidariedade, empatia e sororidade entre as participantes do grupo, que passaram a dar suporte e apoio constante umas às outras.

Discussão

A partir dos relatos da pesquisa realizada e dos encontros do Projeto Agricultoras em Ação, parte-se de uma discussão inicial sobre o quanto o papel da mulher ainda é carregado de inúmeras funções, sendo a maioria delas invisibilizada. Também, dá-se sequência na discussão teórica, provocando reflexões sobre a saúde mental das mulheres agricultoras, sobre como a psicologia pode se aproximar e contribuir com este público, por exemplo, por meio do Projeto Agricultoras em Ação, amenizando essas dificuldades emergentes – a presente pesquisa realizada com as mulheres participantes possibilita alguns recortes e reflexões sobre a necessidade do olhar para a temática.

De acordo com Oshima (2019), as mulheres enfrentam, no seu dia a dia, inúmeros obstáculos, dentre eles está a grande cobrança de ser a melhor mãe, melhor esposa, e, por vezes, isso faz com que elas esqueçam de cuidar da pessoa mais importante da vida delas, elas mesmas. O autocuidado, a autovalorização e a autoestima são fatores que influenciam diretamente na saúde psicológica das

mulheres, e quando olhamos para o meio rural, se entende que a discussão sobre saúde psicológica precisa estar ainda mais presente.

Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1994), as mulheres são as mais propícias a apresentar quadros de transtornos mentais, bem como depressão e ansiedade. Muitos são os desencadeadores de Transtornos Mentais Comuns (TMC), e as mulheres são consideradas grupos de risco, vulneráveis ao desenvolvimento destes. Ainda de acordo com a OMS, três em cada dez mulheres não recebem apoio psicológico no seu pós-natal, por exemplo, o que acaba acarretando em mais casos de transtornos mentais, sendo os principais deles ansiedade e depressão.

Os (TMC) são caracterizados por sintomas de depressão não psicótica, ansiedade e sintomas somatoformes (sintomas físicos relacionados a fatores psicológicos), em intensidade suficiente para interferir em atividades diárias, mas que não necessariamente preenchem os critérios formais da Classificação internacional de doenças (CID-10) ou do Manual diagnóstico e estatístico dos transtornos mentais (DSM-V). Seus principais sintomas são insônia, fadiga, esquecimento, irritabilidade, dificuldade de concentração, queixas somáticas e sentimento de inutilidade (Soares & Meucci, 2020, p. 3088).

Outro fator relacionado à saúde psicológica que podemos perceber é o quanto o meio rural influencia na vida, nas crenças e nas relações de cada indivíduo. Além desses fatores, a família desempenha um papel fundamental na vida e constituição de um sujeito, tornando-se seu principal ponto de referência. De acordo com Ribeiro e Bessia (2015), a família é a principal responsável pelos ensinamentos, além de inculcar na sociedade, os comportamentos e hábitos têm total influência sobre o desenvolvimento e aprendizagem, constituindo assim princípios

morais éticos quando adultos. Foi possível perceber nos relatos da entrevista, bem como do grupo, o quanto as relações familiares estão presentes no entendimento e níveis de saúde mental das mulheres agricultoras.

As respostas sobre as diferenças nas relações afetivas também são pontos a se aprofundar quando as mulheres rurais são evidenciadas. As relações afetivas possuem uma intrínseca relação com o bem-estar, ou seja, a saúde psicológica. Entende-se que os relacionamentos interpessoais contribuem para a felicidade, sendo o lazer e o trabalho pontos que contribuem também (Argyle, 2001). As relações conjugais das mulheres agricultoras constituem um importante local de análise, pelos relatos advindos do grupo, visto que são as principais relações que estas mulheres desempenham. As relações afetivas das mulheres agricultoras são influenciadas por uma série de fatores socioeconômicos, culturais e contextuais específicos das áreas rurais. Essas relações podem abranger os vínculos familiares, conjugais e comunitários, que são moldados pelas responsabilidades cotidianas, expectativas sociais e condições de vida dessas mulheres. Não se adentra à questão da violência, mas sabe-se que, muitas vezes, as mulheres rurais são as que mais sofrem algum tipo de violência conjugal. Afirma-se, então, a necessidade da psicologia estar inserida nestes espaços.

Provoca-se, aqui, a necessidade do fomento às políticas públicas que sejam direcionadas às mulheres rurais, à prevenção de transtornos mentais e, também, à prevenção de violência. Os transtornos mentais se caracterizam como um problema de saúde pública e estão presentes inclusive no meio rural. Pensar em perspectivas de ação que se direcionam a este público, realizando um diagnóstico, rastreamento, prevenção e promoção de saúde é ação que precisa ser incentivada por políticas regionais e nacionais (Soares & Meucci, 2020). Percebemos inúmeras políticas sendo atuantes nas zonas urbanas, assim como delegacias da mulher, o próprio CAPS,

grupos de apoio, entre outros, mas estas ações são escassas no meio rural. Autores como Ronzani et al. (2021) encorajam alguns questionamentos acerca da psicologia voltar-se somente ao urbano, distanciando-se do rural:

Essa distância pode ser analisada pelo percurso da psicologia enquanto uma ciência historicamente urbana. Isso pode ser expresso, segundo Landini (2015), por uma sutil tendência em tomar aspectos baseados em populações urbanas como se fossem características humanas universais. A partir desse processo, torna-se natural, por exemplo, considerar como generalizáveis conhecimentos que foram obtidos apenas por meio de amostras urbanas. Isso não quer dizer que tais conhecimentos não sejam válidos, mas que é preciso considerar que os aspectos materiais e culturais contribuem para forjar as subjetividades e a dinâmica das relações sociais ali estabelecidas. Desse modo, o rural se constitui um campo capaz de gerar suas próprias especificidades, tanto no que tange a novos e diferentes problemas de pesquisa quanto a novas possibilidades de teorização (Ronzani et al., 2021, p.3).

Pode-se, de modo ideal, pensar que se todas as mulheres participante do projeto e desta pesquisa estivessem em acompanhamento psicológico possivelmente não estariam sentindo as emoções negativas que relataram em uma das perguntas da pesquisa. Todavia, ao avaliarmos o cenário da psicologia nos últimos anos, fica evidente que temos um avanço quando se trata de psicologia rural. Apesar da psicologia ainda estar faltante no meio rural, tem-se tido estudos e publicações sobre o tema. Parreira et al. (2021) apontam que as mulheres rurais são as que mais sofrem em relação a distúrbios mentais, quando comparadas aos homens. O autor ainda pontua que o

isolamento social e as condições de trabalhos rurais estressantes são os principais fatores que acometem as mulheres, bem como a insatisfação com relacionamento, a realização de um trabalho doméstico e rural bastante repetitivo, o não reconhecimento pelos seus afazeres, além do sentimento de solidão.

A psicologia precisa estar inserida nos contextos rurais, perceber que existe muito campo de atuação e não apenas a clínica, eles devem estender o olhar e abranger mais o público rural, como um todo. É preciso que o(a) psicólogo(a) esteja consciente do contexto histórico de lutas e opressões passadas pela população do campo, principalmente no que se diz respeito ao acesso a bens naturais. Logo, ao atuar nesses contextos de vulnerabilidade, é preciso focar em uma postura ética e política que favoreça o compromisso social da Psicologia, realizando práticas que fortaleçam a autonomia e a emancipação dos sujeitos, garantindo a esses as informações e o acesso necessário aos direitos e a cidadania (Barbosa, Moura Jr, Martins, & Bomfim, 2019, p. 143).

Discute-se também a prevalência dos TMC em mulheres agricultoras. Soares e Meucci (2020) afirmam que isso se explica pela dificuldade das mulheres perceberem a sua saúde mental, o que é agravado pelo excesso de responsabilidade social das mulheres, pela desvalorização do trabalho feminino e pela desigualdade de gênero. Estas características conversam com o que apresentaram as mulheres entrevistadas. Inclusive. Os autores complementam que: “Na zona rural, além do valores conservadores serem mais presentes [...], características como altas taxas de pobreza, isolamento e falta de perspectiva da melhoria das condições de vida podem contribuir para esses resultados” (Soares & Meucci, 2020, p. 3093).

Nesse sentido, Bomfim, Costa e Lopes (2013), Barbosa et. al (2019), Carvalho et al. (2023), enfatizam a lacuna existente na atuação da psicologia, historicamente centrada em contextos urbanos, distante das particularidades e demandas específicas da agricultura. São necessários estudos empíricos que investigam as experiências das mulheres rurais e as dinâmicas de gênero em diferentes contextos rurais. Como apontado, têm-se obtido avanços no que tange ao acesso da população rural à serviços psicológicos, bem como o avanço de pesquisas e publicações sobre o tema. Contudo, há, ainda, a demanda de uma abordagem contextualizada, considerando os elementos culturais e sociais deste meio, esta necessidade é crucial para uma prática psicológica efetiva e sensível às realidades dessas mulheres.

Considerações Finais

A discussão desenvolvida ressalta a importância do papel desempenhado pelo Projeto Agricultoras em Ação na promoção da saúde psicológica dessas mulheres, oferecendo um espaço de diálogo, apoio mútuo e reflexão sobre suas experiências. As intervenções realizadas no projeto demonstraram impactos positivos na autoestima, na elaboração do luto e na redução do uso de medicação, indicando que iniciativas voltadas para o empoderamento e o cuidado psicológico podem ser eficazes.

Os dados obtidos neste estudo apresentam informações fundamentais sobre a saúde mental das mulheres agricultoras do noroeste do estado do Rio Grande do Sul, evidenciando a complexidade de suas vivências e os desafios enfrentados nesse contexto. A invisibilidade das diversas responsabilidades desempenhadas por essas mulheres, tanto no âmbito doméstico quanto na agricultura, destaca a necessidade urgente de uma abordagem mais integral e sensível às

suas demandas psicológicas. A partir disso, compreende-se que foi possível alcançar as reflexões às quais destinava-se esta investigação – ilustraram-se diversos fatores em relação à saúde mental de mulheres agricultoras e, também, apresentaram-se recortes de grupos operativos desenvolvidos com estas mulheres.

As expressões das participantes em relação às suas questões psicológicas apontam à lacuna para promover e ampliar o acesso a serviços especializados na área da saúde mental nas comunidades rurais, já que serviços de saúde mental que deem suporte para as mulheres do campo são escassos ou não existentes atualmente. As mulheres, apesar de reconhecerem a importância desse suporte, ainda enfrentam barreiras para iniciar esse processo, seja por falta de iniciativa ou pela escassez de profissionais especializados na região.

Diante do exposto, é contundente que a psicologia amplie suas perspectivas de pesquisa, inclusão e atuação nos contextos rurais, ampliando sua visão além das práticas clínicas já conhecidas. A conscientização sobre as lutas e opressões históricas enfrentadas pela população rural, aliada a uma postura ética e política, é essencial para fortalecer a autonomia das mulheres agricultoras, garantindo-lhes acesso pleno aos seus direitos e cidadania.

Portanto, este estudo oferece contribuições importantes para o entendimento da saúde mental das mulheres agricultoras e destaca a importância da psicologia como agente de transformação nesse cenário. As reflexões aqui apresentadas proporcionam contribuições significativas para o desenvolvimento e viabilização de políticas públicas mais abrangentes e sensíveis às necessidades psicológicas das mulheres no meio rural, visando a promoção de uma saúde mental mais equitativa e acessível.

Referências

- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2ª ed.) Hove/New York: Routledge/Taylor & Francis. Associação Psiquiátrica Americana. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora.
- Barbosa, V. N. M., Moura Jr, J. F., Martins, C. M. D. S. S., & Bomfim, Z. Á. C. (2019). Psicologia e contextos rurais no Brasil: interlocuções com a psicologia comunitária. *Revista Interamericana de Psicologia/Interamerican Journal of Psychology*, 53(2), 140-154. <https://www.journal.sipsych.org/index.php/IJP/article/view/1054>
- Bonfim, E. G., da Costa, M. C., & Lopes, M. J. M. (2013). Vulnerabilidade das mulheres à violência e danos à saúde na perspectiva dos movimentos sociais rurais. *Athenea Digital. Revista de pensamiento e investigación social*, 13(2), 193-205. <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/118250/000965452.pdf?sequence=1>
- Carvalho, S. T. A., Dos Santos Filho, J. A., De Souza, S. R., & Junior, J. F. M. (2023). Saúde Mental De Mulheres Rurais No Brasil: Uma Revisão Integrativa Da Literatura. *Boletim De Conjuntura (Boca)*, 15(45), 615-631. <https://Revista.Ioles.Com.Br/Boca/Index.Php/Revista/Article/View/2181>
- Costa, M. D. G. S. G. D. (2014). *Gênero, trabalho e saúde mental entre trabalhadoras rurais assentadas na Região do Mato Grande Potiguar* (Master's thesis, Universidade Federal do Rio Grande do Norte). <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/17566>
- Diehl, A. (2009). *Sexualidade do prazer ao sofrer*. São Paulo: Editora Roca/Grupo GEN. 1ª edição. ISBN: 8541201732.
- Landini, F. (2015). *La noción de psicología rural y sus desafíos en el contexto latinoamericano*. *Hacia una psicología rural latinoamericana*, 21-32.
- Nascimento, S. M. V., Rodrigues, F. C., & Santos, N. A. D. (2013). *Agricultura familiar, agronegócio e a produção das trabalhadoras rurais: processos de expropriação, dominação e resistência na zona rural do Maranhão*. VI Jornada de Política Públicas. UFMA/São Luís. <http://www.joinpp.ufma.br/jornadas/joinpp2013/JornadaEixo2013/anais-eixo12-questaoagricolaquestaoagrariasegurancaalimentarepoliticaspublicas/pdf/agriculturafamiliar-agronegocioeaproducaodastrabalhadorasrurais-.pdf>
- Organização Mundial da Saúde. (1994). *CID-10: Classificação Estatística Internacional de Doenças com disquete* Vol. 1. Edusp.
- Oshima F. Y. (2019). 94% das mulheres sentem dificuldades para conciliar maternidade e carreira. *Revista Crescer*, <https://revistacrescer.globo.com/Familia/Maes-e-Trabalho/noticia/2019/12/94-das-mulheres-sentem-dificuldades-para-conciliar-maternidade-e-carreira.html>
- Parreira, B. D. M., Goulart, B. F., Ruiz, M. T., Monteiro, J. C. D. S., & Gomes-Sponholz, F. A. (2021). Sintomas de ansiedade entre mulheres rurais e fatores associados. *Escola Anna Nery*, 25. <https://www.scielo.br/j/ean/a/FYWhctYJymBLc4gBTr89Tnv/?lang=pt>
- Ribeiro, N. V., & Bessia, J. D. (2015). *As contribuições da família para o*

desenvolvimento da criança na educação infantil. Anais da Jornada de Iniciação Científica-Faculdades Integradas de Aracruz.

http://www.faacz.com.br/portal/conteudo/iniciacao_cientifica/programa_de_iniciacao_cientifica/2015/anais/as_contribuicoes_da_familia_para_o_desenvolvimento_da_crianca.pdf

Ronzani, T. M., Mendes, K. T., Afonso, J. B., Quintão, E. C., Guilherme, T. G., Oliveira, C. P. D., & Leite, J. F. (2021). A Psicologia Chega ao Campo: Revisão

Sistemática de Contextos Rurais Latino-americanos. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, e221801. <https://www.scielo.br/j/pcp/a/NcjP5Pb5GdbwZzy5NpVZKJR/>

Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2013). *Metodologia de pesquisa* (5 ed.). Penso.

Soares, P. S. M & Meucci, R. D. (2020). Epidemiologia dos Transtornos Mentais Comuns entre mulheres na zona rural de Rio Grande, RS, Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*, 25(8), 3087-3095.

Dados sobre as autoras:

- *Luthiane Pisoni Godoy*: Psicóloga, Mestra. Docente da Sociedade Educacional Três de Maio – SETREM.

- *Bruna da Rosa Ramos*: Acadêmica do Curso de Psicologia da Sociedade Educacional Três de Maio - SETREM.

- *Joice Rafaela dos Santos*: Psicóloga, formada pela Sociedade Educacional Três de Maio - SETREM.

- *Rafaela Elisa Fank*: Acadêmica do Curso de Psicologia da Sociedade Educacional Três de Maio - SETREM, bolsista do Projeto Agricultoras em Ação.

Declaração de Direito Autoral

A submissão de originais para este periódico implica na transferência, pelos autores, dos direitos de publicação impressa e digital. Os direitos autorais para os artigos publicados são do autor, com direitos do periódico sobre a primeira publicação. Os autores somente poderão utilizar os mesmos resultados em outras publicações indicando claramente este periódico como o meio da publicação original. Em virtude de sermos um periódico de acesso aberto, permite-se o uso gratuito dos artigos em aplicações educacionais e científicas desde que citada a fonte conforme a licença CC-BY da Creative Commons.



Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional.