



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Sentido de vida, distresse e violência: revisão narrativa sobre o sofrimento
psicológico em adolescentes**

Júlia Schaedler de Melo Passerine

Orientadora: Prof^ª. Dr^ª. Daniela Cristina Campos

Goiânia, junho de 2026



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

Sentido de vida, distresse e violência: revisão narrativa sobre o sofrimento psicológico em adolescentes

Júlia Schaedler de Melo Passerine

Estudo apresentado como requisito para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Professora: Dr^a. Daniela Cristina Campos

Goiânia, junho de 2026

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Curso de Psicologia

Eixo: Integração e Prática

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II

Professor(a): Daniela Cristina Campos

ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO

No dia 01 / 06 / 2026, às 09:30 horas, o (a)(s) estudante(s)
Júlia Schaedler de Melo Passerine

do curso de **Psicologia** da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, expôs, em Sessão Pública de Apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso, o trabalho intitulado
sentido de vida, Distresse e Violência em adolescentes

para a Banca de Avaliação composta pelos (as) docentes:
Daniela Zanini, Daniela Cristina Campos e Iorhana Fernandes.

O trabalho da Banca de Avaliação foi conduzido pelo (a) docente Presidente que, inicialmente, após apresentar os docentes integrantes da Comissão, concedeu 20 minutos ao (a) estudante (a) para que este (a) expusesse o trabalho. Após a exposição, o (a) docente Presidente concedeu a palavra a cada membro convidado da Comissão para que estes arguissem o (a) estudante. Após o encerramento das arguições, a Banca de Avaliação, reunida isoladamente, avaliou o trabalho desenvolvido e o desempenho do (a) estudante na exposição, considerada a trajetória deste (a) no desenvolvimento do TCC. Como resultado da avaliação, a Banca de Avaliação deliberou pela:

☒ Aprovação;

() Aprovação, condicionado às correções recomendadas pelos membros da banca;

() Reprovação.

Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca:

A Banca de Avaliação conclui que o(a) estudante está **APROVADO(A) condicionado às correções** de forma e/ou conteúdo recomendados. As correções deverão ser indicadas no formulário de Avaliação Final de Trabalho de Conclusão de Curso. O(A) estudante terá o prazo de 20 dias para os ajustes e entrega da versão final ao professor (a) orientador (a), contado a partir da data da sessão de apresentação pública do TCC.

Daniela Cristina Campos
Professor(a) Orientador (a) - Presidente

Mariele S. Guimarães
Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Johana A. Fernandes
Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Agradecimentos

Este estudo não poderia ter sido concluído sem o apoio da minha família e amigos. Obrigada, por me darem a oportunidade de mudar o meu mundo e por contribuírem para meu sentido de vida.

“Se eu me confirmar e me considerar verdadeira, estarei perdida porque não saberei onde engastar meu novo modo de ser - se eu for adiante nas minhas visões fragmentárias, o mundo inteiro terá que se transformar para eu caber nele.” - Clarice Lispector

Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre sentido de vida, violência e distresse psicológico em adolescentes, buscando compreender se a percepção de significado na vida pode atuar como fator protetivo frente ao sofrimento emocional e a exposição à violência. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada a partir de buscas na plataforma Consensus, utilizando os descritores “*meaning in life*”, “*distress*”, “*adolescents*” e “*violence*”. Foram incluídos artigos publicados entre 2020 e 2025, revisados por pares, disponíveis na íntegra e relacionados às variáveis investigadas. Ao final do processo de seleção, sete estudos compuseram a amostra final. Os resultados demonstraram que a presença de sentido de vida (Presence of Meaning in Life – PML) apresentou associação negativa consistente com o distresse psicológico, funcionando como importante fator de proteção emocional e promoção da resiliência em adolescentes. Em contrapartida, a busca por sentido de vida (Search for Meaning in Life – SML) revelou resultados ambivalentes, podendo relacionar-se tanto à adaptação quanto ao aumento de sintomas de ansiedade e depressão em contextos de alta vulnerabilidade. Observou-se ainda que a exposição à violência familiar, escolar e comunitária está diretamente associada ao aumento do sofrimento psicológico, comprometendo o bem-estar emocional e a construção identitária dos adolescentes. Contudo, evidências indicam que o sentido de vida pode atuar como mediador dos efeitos negativos da violência, favorecendo melhores estratégias de enfrentamento, redução de comportamentos autodestrutivos e menor ideação suicida. Conclui-se que o sentido de vida constitui um importante recurso psicológico para a promoção da saúde mental na adolescência, destacando-se a necessidade de intervenções voltadas ao fortalecimento de propósito e significado de vida em jovens expostos a contextos adversos.

Palavras chave: Sentido de Vida; Distresse; Adolescentes.

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between meaning in life, violence, and psychological distress in adolescents, seeking to understand whether the perception of meaning in life may act as a protective factor against emotional suffering and exposure to violence. This research consists of a narrative literature review conducted through searches on the CAPES Portal and Consensus platforms using the descriptors “meaning in life,” “distress,” “adolescents,” and “violence.” Peer-reviewed articles published between 2020 and 2025, available in full text and related to the investigated variables, were included. At the end of the selection process, seven studies composed the final sample. The results demonstrated that the Presence of Meaning in Life (PML) showed a consistent negative association with psychological distress, functioning as an important protective factor for emotional well-being and resilience among adolescents. In contrast, the Search for Meaning in Life (SML) presented ambivalent results, being associated both with adaptation and with increased symptoms of anxiety and depression in contexts of high vulnerability. Furthermore, exposure to family, school, and community violence was directly associated with increased psychological suffering, negatively affecting emotional well-being and identity development in adolescents. However, evidence suggests that meaning in life may act as a mediator of the negative effects of violence, promoting better coping strategies, reducing self-destructive behaviors, and lowering suicidal ideation. It is concluded that meaning in life constitutes an important psychological resource for promoting mental health during adolescence, highlighting the need for interventions aimed at strengthening purpose and meaning in life among young people exposed to adverse contexts.

Keywords: Meaning in Life; Distress; Adolescents.

Sumário

Introdução.....	6
Metodologia.....	13
Resultados e Discussões.....	16
Considerações Finais.....	27
Referências.....	30

Introdução

A adolescência, definida como a faixa etária entre 10 e 19 anos, corresponde à fase de transição entre a infância e a vida adulta (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2014). Esse período é marcado por rápidas transformações biopsicossociais, configurando-se como uma etapa crítica e determinante para o desenvolvimento humano (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2022).

Minayo (2006) descreve a adolescência como uma construção social, em que experiências subjetivas, sociais, de classe, território e gênero desempenham papel deliberativo na forma como o indivíduo forma sua personalidade ao longo da vida. Enquanto isso, a UNICEF (2017) também incorpora essa perspectiva ao caracterizar esse período como uma janela de oportunidades para o sujeito, capaz de moldar o futuro e o papel do indivíduo na sociedade. Diante dessas definições, evidencia-se a relevância de estudos que considerem os aspectos característicos da adolescência, especialmente aqueles relacionados à saúde mental, bem como aos fatores de risco e de proteção envolvidos nesse período do desenvolvimento.

Em resposta à elevada presença de fatores estressores característicos dessa fase do desenvolvimento, torna-se frequente a manifestação de comportamentos e emoções negativas, como sintomas de ansiedade, depressão, desesperança e dificuldades de adaptação frente a situações desafiadoras. Esse conjunto de respostas caracteriza o distresse, entendido como um estado decorrente da exposição a estressores que ocasionam sofrimento psicológico significativo (Wheaton & Montazer, 2012). Diferente do estresse adaptativo, o distresse se caracteriza como um impacto negativo persistente sobre o funcionamento psicológico do indivíduo.

O sofrimento psíquico entre adolescentes tem demonstrado aumento significativo nas últimas décadas, podendo ser classificado como um relevante problema de saúde pública. De acordo com a World Health Organization (WHO, 2021), aproximadamente um a cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos, apresenta algum tipo de transtorno mental, sendo ansiedade e depressão, alguns dos principais diagnósticos dessa população. Estudos recentes sobre a prevalência de sintomas depressivos, ansiosos e isolamento social em crianças e adolescentes durante a COVID-19 (Racine et al., 2021), reforçam dados como o aumento expressivo de adolescentes em sofrimento psicológico, principalmente após a pandemia.

Paralelamente, no Brasil, estudos epidemiológicos também evidenciaram crescimento do sofrimento psicológico (distresse) entre adolescentes. Dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2022), apontam para um aumento significativo de sentimentos persistentes de tristeza e solidão entre estudantes brasileiros.

Akdag et al. (2024), destacam que a adolescência constitui um período particularmente vulnerável, onde a exposição a fatores adversos, pode influenciar os níveis de distresse psicológico. Assim, compreende-se que quando não adequadamente compreendidos e manejados, esses tendem a persistir e podem até se intensificar, mudando perspectivas futuras do indivíduo afetado.

Considerando que a adolescência é uma fase de maior vulnerabilidade, vivências de violência são fatores de risco relevantes para o desenvolvimento saudável desses indivíduos (Organização Mundial da Saúde, 2022). Minayo (2006), define as vivências de violência como fenômenos com raízes sociais, econômicas, culturais e históricas, que afetam principalmente os jovens, tanto como vítimas quanto como autores. O presente estudo se limitou a investigar os possíveis efeitos desse fenômeno em adolescentes que já foram vítimas de algum tipo de violência.

Entre as várias formas de manifestação da violência presentes na adolescência, destaca-se a violência entre pares. Segundo a UNESCO (2019), dados mundiais apontam que cerca de um terço dos adolescentes estudantes, já sofreram bullying, experiência essa que está diretamente relacionada a sintomas de ansiedade e depressão. Soetjipto et al. (2024), por outro lado, dedicaram-se a investigar vítimas de violência parental e seus desdobramentos, revelando alguns efeitos diretos à jornada de desenvolvimento dos adolescentes, como a fragmentação da confiança e da percepção de sentido de vida.

No contexto brasileiro, a violência representa uma das principais causas de mortalidade e sofrimento entre adolescentes, dados da UNICEF (2021), apontam que mais de 35 mil crianças e adolescentes, foram mortos de forma violenta entre 2016 e 2020. A maioria das vítimas eram adolescentes do sexo masculino, negros e moradores de periferias urbanas, o que demonstra que contextos de maior vulnerabilidade social podem expor os adolescentes a condições extremas de violência.

Ademais, segundo a World Health Organization (WHO, 2020), aproximadamente um bilhão de crianças e adolescentes entre 2 e 17 anos, sofrem anualmente algum tipo de violência. Assim como, dados epidemiológicos brasileiros do Ministério da Saúde (2023), também indicam crescimento significativo das notificações de violência interpessoal envolvendo adolescentes, especialmente no que se diz respeito a casos de violência física, psicológica e sexual.

Em outras palavras, o fenômeno da violência não se caracteriza como um fator isolado, muito pelo contrário, acontece de forma variada, ampla, influenciando, direta ou indiretamente, no desenvolvimento humano (Minayo, 2006). Desse modo, entende-se que a violência contra adolescentes se configura como um problema de saúde pública mundial, principalmente pelos desdobramentos dos eventos de violência conforme apontado pela World Health Organization (WHO, 2021), que destaca que os transtornos mentais como a

ansiedade e depressão, configuram-se entre as principais causas de adoecimento entre adolescentes, enquanto o suicídio permanece entre as principais causas de morte nessa faixa etária.

Considerando o potencial cenário adoecedor das experiências de violência na adolescência, esse contexto pode ser um preditor do distresse. Nessas circunstâncias, supõe-se que o adolescente enfrente dificuldades para compreender e construir um propósito de vida significativo, podendo comprometer o desenvolvimento psicológico e social, impactando no modo de vida do indivíduo ao longo de sua existência. Diante desse cenário, torna-se relevante investigar fatores capazes de atuar como forma de proteção psicológica frente ao sofrimento emocional, entre eles o sentido de vida.

O sentido de vida refere-se ao grau em que os indivíduos percebem suas vidas como dotadas de propósito, valor e coerência (Akdag et al., 2024), constituindo um recurso psicológico relevante diante de situações adversas e experiências potencialmente estressoras. Ele pode configurar-se como importante fator de proteção e promoção da saúde mental (Humphrey & Vari, 2021), sendo associado à redução da ideação suicida e de outros indicadores de sofrimento psicológico (Zhang Xin, 2025).

O sentido de vida, encontra importante sustentação teórica na Psicologia Positiva, corrente desenvolvida por autores como Martin Seligman, que propõe uma mudança de foco na Psicologia tradicional, historicamente centrada no adoecimento, para a investigação das potencialidades humanas, bem-estar e fatores de proteção psicológica (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Nesse contexto, aspectos como esperança, resiliência, propósito de vida e emoções positivas, passaram a ser compreendidos como recursos fundamentais para promoção da saúde mental e prevenção do sofrimento psíquico.

O sentido de vida envolve componentes centrais como compreensão, propósito e significância, relacionados à capacidade de atribuir sentido às experiências, estabelecer

objetivos e reconhecer o valor da própria existência, desse modo pode estar com melhores indicadores de saúde mental e menor prevalência de ansiedade, depressão e distresse psicológico (Steger, 2009).

Intervenções baseadas na promoção de forças pessoais, construção de sentido de vida e desenvolvimento de habilidades socioemocionais apresentam resultados positivos na redução de sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico em adolescentes (Akdag et al., 2024). Corroborando com esses dados, estudos voltados à promoção de saúde mental em adolescentes têm buscado fortalecer fatores protetivos, como resiliência e sentido de vida (Chen et al., 2020; Zhang Xin, 2025), assim como o estudo de He et al. (2023) que demonstrou que maiores níveis de sentido de vida encontram-se consistentemente associados a menores níveis de distresse psicológico.

Entretanto, apesar dos avanços nas pesquisas envolvendo o tema, alguns estudos ressaltam que o construto de sentido de vida não deve ser compreendido de maneira homogênea. Autores como He et al. (2023) e Chen et al. (2020) destacam duas dimensões distintas do sentido de vida: a Presence of Meaning in Life (PML) e a Search for Meaning in Life (SML), as quais apresentam repercussões psicológicas diferentes.

A Presença de Sentido de Vida (PML) refere-se à percepção de que a vida possui propósito, coerência e significado, refletindo o grau em que o indivíduo reconhece objetivos, valores e sentidos existenciais já consolidados. Em contrapartida, a Busca por Sentido de Vida (SML) corresponde ao esforço ativo de busca por propósito e compreensão existencial (Chen et al., 2020). Embora ambas integrem o construto de sentido de vida, suas repercussões psicológicas parecem distintas e dependentes do contexto emocional e social vivenciado pelo sujeito.

Evidências apontam que a presença de sentido de vida tende a funcionar como importante fator protetivo, estando associada a menores níveis de ansiedade, depressão e

distresse psicológico (He et al., 2023). Por outro lado, a busca por sentido apresenta resultados mais ambíguos, sendo frequentemente relacionada a maiores níveis de sofrimento emocional, ansiedade e instabilidade psicológica, especialmente em contextos marcados por violência, vulnerabilidade e eventos estressores (Chen et al., 2020). Assim, enquanto a presença de sentido parece refletir uma estrutura subjetiva mais consolidada e protetiva, a busca por sentido pode representar, em determinados contextos, um indicativo de conflitos existenciais ainda não elaborados.

Durante a adolescência, período marcado por intensas transformações biopsicossociais, construção identitária e maior vulnerabilidade emocional (Minayo, 2006), essa diferenciação torna-se ainda mais relevante. A exposição à violência e ao distresse psicológico pode dificultar a consolidação de um sentido de vida estável, fazendo com que muitos adolescentes permaneçam em processos contínuos de busca existencial, frequentemente associados a sentimentos de insegurança, desesperança e sofrimento subjetivo (Soetjpto et al., 2024).

Apesar dos avanços nas pesquisas sobre violência, distresse psicológico e sentido de vida na adolescência, ainda são escassos os estudos que investigam de forma integrada a relação entre esses fenômenos, especialmente considerando as diferentes dimensões do sentido de vida como potenciais fatores de proteção psicológica. Diante dessa lacuna, este estudo tem como objetivo investigar a relação entre sentido de vida, violência e distresse psicológico em adolescentes, buscando compreender se a percepção de significado na vida pode contribuir para a redução do sofrimento emocional em contextos de violência e vulnerabilidade. Para tanto, propõe-se explorar essa relação à luz de diferentes perspectivas teóricas; investigar os impactos do sentido de vida na saúde mental, especialmente no enfrentamento de adversidades e na promoção do bem-estar psicológico; analisar de que forma o distresse e a violência influenciam a percepção de sentido de vida; avaliar a

relevância do sentido de vida como um potencial fator de proteção frente aos efeitos do distresse e da violência; e sintetizar as evidências disponíveis na literatura, a fim de compreender as implicações dessa relação para a promoção da saúde mental de adolescentes.

Metodologia

O presente trabalho trata-se de a uma revisão narrativa da literatura, um tipo de estudo que busca descrever e discutir o desenvolvimento de um determinado assunto, sob o ponto de vista teórico ou contextual” (Rother, 2007). A revisão narrativa é adequada quando se pretende sintetizar, descrever e discutir criticamente a produção científica disponível sobre determinado tema, permitindo uma compreensão ampla do estado do conhecimento, sem o rigor protocolar característico das revisões sistemáticas, embora exija clareza na definição do percurso metodológico e dos critérios de seleção (Rother, 2007).

A partir do objetivo do trabalho foram selecionadas as palavras-chave – “*meaning in life*”, *distress*, *adolescents*, *violence* – para composição da *string* de pesquisa e sua consequente busca em bases de dados. Após esta definição, foram feitas buscas dessas palavras no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e como ferramenta de apoio de buscas o site ‘Consensus’, com vistas ao resgate de artigos coerentes com os objetivos desta pesquisa. O site *Consensus* é uma ferramenta de busca acadêmica baseada em inteligência artificial, projetada para auxiliar na localização e síntese de evidências científicas.

Foram incluídos estudos revisados por pares, textos disponíveis na íntegra, publicados nos últimos 5 anos (2020 – 2025), artigos empíricos e qualitativos que avaliam o sentido de vida, o distresse e a violência, artigos em inglês e português. Foram excluídos estudos que não estavam disponíveis em texto completo, artigos duplicados, que não foram revisados por pares, artigos que não apresentem correlação das medidas sentido de vida, distresse e violência ou que estavam fora do escopo da pesquisa.

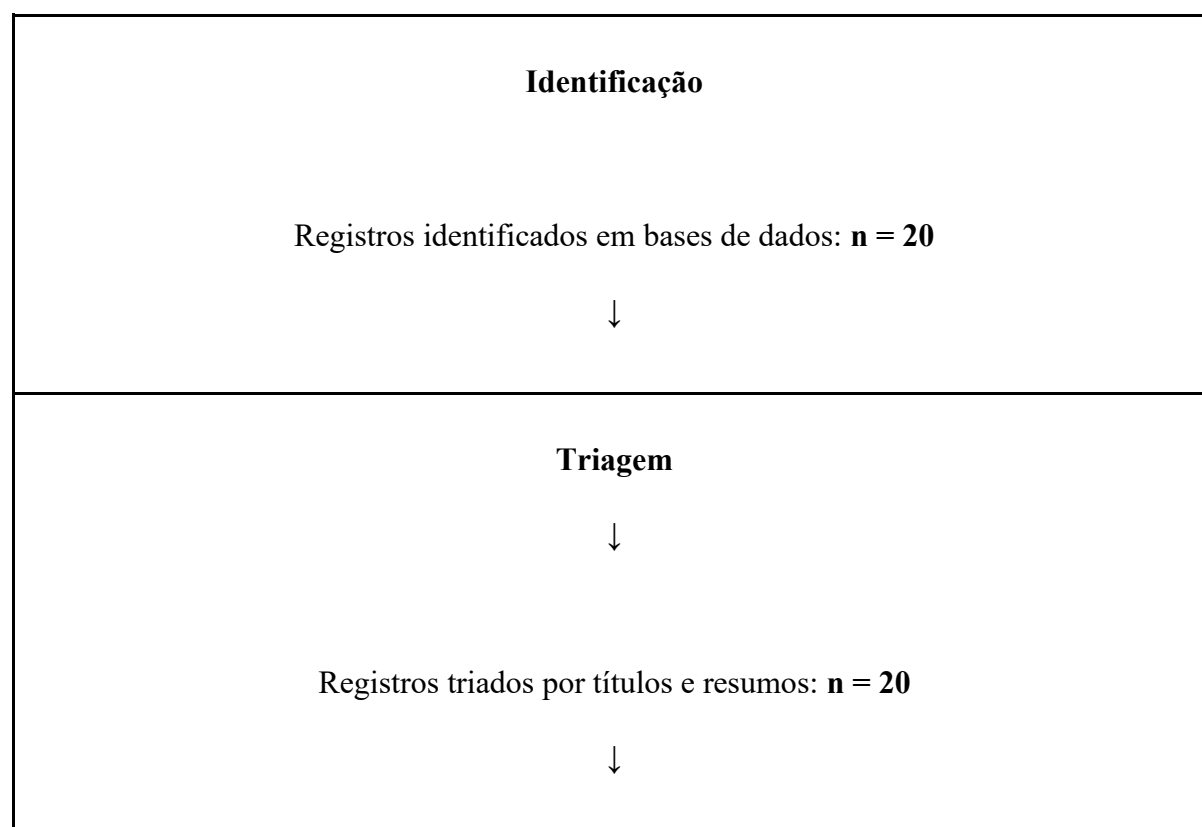
A partir dessa busca inicial, foram identificados 20 resultados, desses, 7 artigos foram excluídos por não atenderem ao recorte temporal estabelecido nos critérios de inclusão; 1 artigo foi excluído por não corresponder ao idioma definido; 3 artigos foram excluídos por

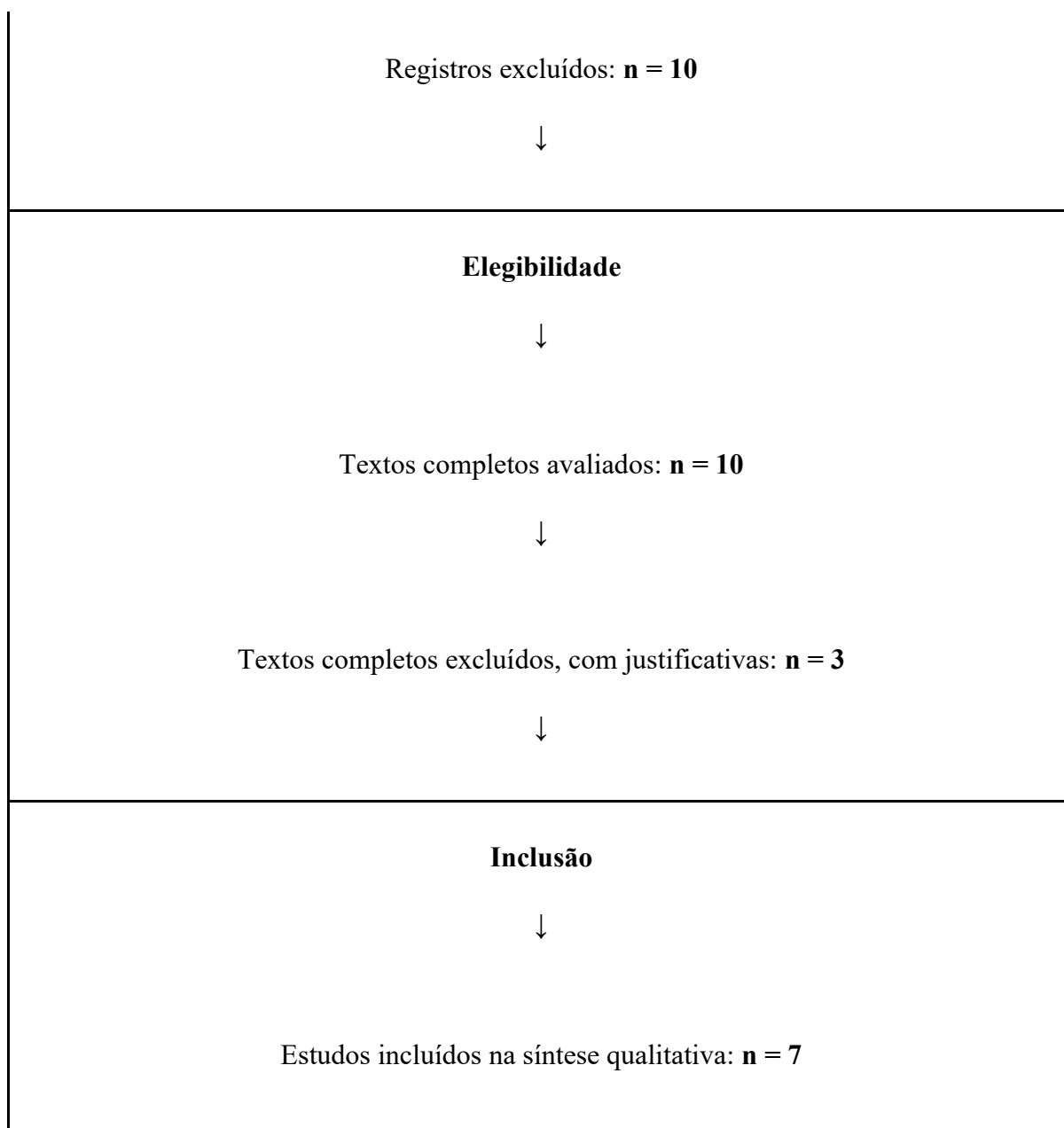
apresentarem acesso restrito e não estarem disponíveis na íntegra; e 2 artigos foram excluídos após leitura completa por não abordarem diretamente o tema investigado. Ao final do processo, 7 artigos foram selecionados por estarem disponíveis na íntegra e atenderem a todos os critérios de inclusão, compondo o corpus desta revisão narrativa da literatura.

Embora o presente estudo se caracterize como revisão narrativa, optou-se por apresentar o percurso de identificação, triagem e seleção dos estudos em formato de fluxograma adaptado do PRISMA (2020), com a finalidade de conferir maior transparência e validade ao processo de busca e seleção do material. Tal uso tem função organizativa e descritiva do percurso metodológico, sem alterar a natureza narrativa da revisão. O modelo de fluxograma utilizado prevê as etapas de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão (Page et al., 2021).

Figura 1

Fluxograma do processo de identificação, triagem e seleção dos estudos adaptado do PRISMA 2020.





O processo de identificação, triagem e inclusão dos artigos foi organizado conforme o fluxograma adaptado do PRISMA 2020 (Figura 1).

Resultados e Discussão

Foram incluídos 7 artigos relevantes sobre o tema, com datas de publicação variando entre 2020 e 2025. Observou-se maior concentração de estudos em períodos recentes, especialmente no contexto pós-pandemia, o que evidencia o aumento do interesse científico na saúde mental de adolescentes em cenários de vulnerabilidade.

As metodologias dos estudos analisados foram predominantemente transversais ($n=4$), com menor presença de estudos meta-analíticos ($n=2$) e qualitativos fenomenológicos ($n=1$), o que indica uma predominância de análises correlacionais entre as variáveis investigadas. Em relação ao tamanho amostral, os estudos apresentaram variações de 5 participantes (Soetjpto et al., 2024), até mais de 70 mil participantes (meta-análise de He et al., 2023), contemplando diferentes contextos socioculturais (China, Espanha, Indonésia, Turquia) em populações adolescentes.

Entre os instrumentos de avaliação do sofrimento psicológico, destacaram-se as escalas como o Patient Health Questionnaire-4 (PHQ-4), amplamente utilizado na literatura para avaliar o distresse psicológico e fatores de depressão e ansiedade (Akdag, 2024). Além disso, instrumentos como: *The Beck Depression Inventory-II* (BDI-II), *State Anxiety Inventory* (SAI), *Adolescent Self-Rating Life Events Checklist* (ASLEC), *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D) e *Inventory of Statements about Self-Injury* (ISAS) se destacaram como instrumentos de medida de sofrimento psicológico, presentes respectivamente em Hou et al. (2025), Chen et al. (2020), Marco et al. (2021).

Quanto a avaliação do sentido de vida, predominou a utilização do *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), fundamentado na distinção entre Presença de Sentido (PML), que avalia o quanto os indivíduos percebem suas vidas como significativas e Busca por Sentido (SML), que mede o esforço ativo para encontrar ou aprofundar esse entendimento. Além disso, foi utilizado a escala Purpose in Life Test (PIL), baseado na logoterapia de Viktor

Frankl (1991), é outro instrumento clássico presente nas pesquisas. Avalia dois fatores principais: a satisfação com o sentido da vida e a presença de propósitos e metas de vida.

A Tabela 1 apresenta a síntese dos estudos selecionados para compor a presente revisão narrativa, contemplando informações referentes aos autores, ano de publicação, país de origem e objetivos dos estudos analisados.

Tabela 1

Síntese dos estudos incluídos na revisão narrativa sobre sentido de vida, violência e distresse psicológico em adolescentes.

Título do artigo	Autores	Ano	País	Objetivo
The relationship between adolescents' sense of meaning in life and suicidal ideation: a meta-analysis based on a Chinese sample	Zhang Xin	2025	China	O objetivo principal deste artigo foi explorar sistematicamente a relação entre o sentido de vida e a ideação suicida em adolescentes através de uma abordagem de meta-análise.
“Meaninglessness makes me unhappy”: examining the role of a sense of alienation and life satisfaction	Xiaoxu Hou, Jinsheng Hu, Zhihong Liu	2025	China	O objetivo principal do artigo é investigar os fatores e mecanismos que influenciam a depressão em adolescentes, focando especificamente em como a presença de sentido de vida (PML) afeta essa condição.

Psychological Resilience as a Mediator in the relationship between meaning in life and psychological distress in adolescents	Berhan Akdağ, cansu Unsal, Asiye Arici	2024	Turquia	O objetivo principal deste artigo foi explorar a relação entre o sentido de vida (MIL) e o distresse psicológico em adolescentes, além de investigar o papel mediador da resiliência psicológica
Hear The Unheard: A Qualitative Research of Adolescent Life Meanings After Experiencing Parental Abuse	Kresna Hadi Soetjipto , Salsabila Ayu Fida Pusparini, Latipun	2024	Indonésia	O objetivo principal do artigo é descobrir como a vida de adolescentes que sofreram violência familiar se torna significativa.
Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis	Xiao-Xin He, Xin-qiang Wang , Michael F. Steger	2023	China	O objetivo principal do artigo é examinar a magnitude geral das associações entre o distresse psicológico e as duas dimensões do sentido de vida: a Presença de Sentido (PML) e a Busca por Sentido (SML).
Meaning in Life Buffers the Association between Perceived Burdensomenes	José H. Marco, Blanca Gallego-Hernández de Tejada, Verónica Guillén	2021	Espanha	O objetivo principal do artigo é investigar como o sentido de vida (MIL) pode atuar como um fator de proteção

				(amortecedor) contra a autolesão não suicida (ALNS) em adolescentes.
The relationship between search for meaning in life and symptoms of depression and anxiety	Qian Chen, Xin Qiang Wang, Xiao Xin He	2020	China	O objetivo principal do artigo é esclarecer a complexa relação entre a busca por sentido de vida (SML) e os sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes chineses.

Os estudos analisados demonstraram associação consistente entre a presença de sentido de vida e menores níveis de distresse psicológico em adolescentes. Pesquisas desenvolvidas por He et al. (2023), Akdag et al. (2024) e Chen et al. (2020) identificaram que adolescentes com maior percepção de propósito e significado apresentaram menores índices de ansiedade, depressão e sofrimento emocional. Esses achados reforçam a compreensão do sentido de vida como um importante recurso protetivo para a saúde mental, capaz de favorecer o bem-estar subjetivo e auxiliar no enfrentamento de adversidades. A recorrência dessa associação em diferentes contextos socioculturais sugere que a percepção de uma vida significativa constitui um fator psicológico relevante independentemente de diferenças culturais ou metodológicas.

Além disso, os estudos indicaram que o sentido de vida não atua apenas na redução de sintomas psicológicos, mas também como um recurso cognitivo que favorece interpretações mais adaptativas das experiências negativas. He et al. (2023) destacaram que adolescentes com maior presença de sentido tendem a enfrentar estressores cotidianos de forma mais positiva, utilizando estratégias mais organizadas e proativas diante das dificuldades. Dessa

forma, o sentido de vida contribui para o fortalecimento da resiliência psicológica, permitindo melhor adaptação emocional frente ao sofrimento.

Esses resultados sugerem que a presença de sentido de vida não deve ser compreendida apenas como ausência de sofrimento, mas como um recurso psicológico ativo, capaz de organizar a experiência subjetiva do adolescente diante de situações adversas. Ao perceber sua vida como dotada de propósito, valor e direção, o adolescente tende a apresentar maior capacidade de integrar experiências difíceis sem que estas definam totalmente sua identidade ou seu futuro.

Outro aspecto identificado na literatura refere-se à possível bidirecionalidade da relação entre sentido de vida e distresse psicológico. Marco et al. (2021) observaram que baixos níveis de sentido podem favorecer o desenvolvimento de sofrimento psíquico e comportamentos autodestrutivos; entretanto, o próprio distresse também pode comprometer a percepção de propósito e pertencimento. Os autores descrevem esse processo como um “círculo vicioso”, no qual o sofrimento emocional retroalimenta sentimentos de vazio existencial e ausência de significado. De maneira semelhante, Hou et al. (2025) sugerem que a busca por sentido pode emergir justamente da percepção de insuficiência de significado na vida do adolescente, indicando que estados emocionais negativos influenciam diretamente a forma como o indivíduo percebe ou constrói sentido para sua existência.

Os estudos analisados evidenciaram que a exposição à violência constitui importante fator de risco para o desenvolvimento de sofrimento psicológico em adolescentes. Diferentes formas de violência, familiar, escolar e comunitária, mostraram-se associadas ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, ideação suicida e prejuízos ao bem-estar emocional. Soetjijto et al. (2024) abordaram os impactos da violência familiar severa, enquanto Akdag et al. (2024) discutiram os efeitos do bullying escolar e Marco et al. (2021) analisaram

experiências de violência comunitária. Em todos os contextos, observou-se relação significativa entre experiências violentas e aumento do distresse psicológico.

No estudo de Chen et al. (2020), a utilização do instrumento Adolescent Self-Rating Life Events Checklist (ASLEC) permitiu identificar que punições, conflitos interpessoais e eventos negativos de vida apresentavam associação positiva com sintomas depressivos e ansiosos. Dessa forma, compreende-se que a violência representa um importante estressor psicossocial durante a adolescência, período marcado por maior vulnerabilidade emocional e desenvolvimento identitário.

Adicionalmente, Soetjipto et al. (2024) descreveram que adolescentes expostos à violência familiar severa frequentemente relatavam sentimentos de “vazio”, “escuridão” e confusão identitária. Segundo os autores, os traumas decorrentes dessas vivências comprometem tanto a percepção de si quanto a capacidade de visualizar objetivos futuros, restringindo o sentido da vida à sobrevivência imediata. Esses resultados sugerem que experiências violentas podem fragilizar significativamente os processos de construção identitária e elaboração de propósito existencial.

Assim, é possível interpretar que a violência não atua apenas como evento externo de risco, mas como uma experiência que pode atravessar a constituição subjetiva do adolescente, interferindo na confiança, na percepção de pertencimento e na construção de expectativas futuras. Por isso, seus impactos não se restringem ao aparecimento de sintomas psicológicos imediatos, podendo comprometer também processos centrais do desenvolvimento, como identidade e elaboração de projetos de vida.

Apesar dos impactos negativos da violência sobre a saúde mental, os estudos demonstraram que o sentido de vida pode atuar como importante fator protetivo frente às adversidades. Zhang Xin (2025), em estudo metanalítico, identificou que elevados níveis de sentido de vida funcionam como amortecedores dos efeitos negativos de eventos estressantes,

favorecendo a reformulação de crenças e esperança em situações difíceis. Da mesma forma, Akdag et al. (2024) discutiram que adolescentes com maior percepção de propósito conseguem lidar de maneira mais adaptativa com experiências de bullying sem apresentar comprometimentos substanciais da saúde mental.

Os achados sugerem que o sentido de vida favorece processos de resiliência ao permitir que o adolescente atribua significado às experiências dolorosas e desenvolva estratégias mais eficazes de enfrentamento. Chen et al. (2020) e He et al. (2023) apontaram que jovens com maior presença de sentido tendem a apresentar melhores recursos emocionais para lidar com sofrimento psicológico, reduzindo o impacto negativo da violência e de outros eventos estressores. Assim, o sentido de vida configura-se como variável central na modulação dos efeitos psicológicos adversos, promovendo adaptação emocional e fortalecimento subjetivo diante de situações traumáticas.

Nessa perspectiva, o sentido de vida pode ser compreendido como um fator de proteção justamente por favorecer a construção de continuidade entre passado, presente e futuro. Em adolescentes expostos à violência, essa continuidade pode ser rompida por experiências de medo, insegurança e desamparo. Assim, a presença de sentido pode auxiliar na reconstrução de uma narrativa pessoal menos centrada no trauma e mais orientada para possibilidades de futuro.

Além disso, a literatura também identificou associação entre sentido de vida e redução de comportamentos de risco. Zhang Xin (2025) verificou relação negativa entre sentido de vida e ideação suicida, indicando que a percepção de propósito atua como fator protetivo contra o suicídio em populações jovens. De forma semelhante, He et al. (2023) associaram a ausência de sentido a sintomas psicológicos graves, incluindo pensamentos suicidas, enquanto Marco et al. (2025) observaram redução de comportamentos de risco, como abuso de álcool e drogas, entre adolescentes com maior percepção de significado existencial.

Diferente da presença de sentido, a busca por sentido apresentou resultados mais ambivalentes na literatura analisada. Alguns estudos identificaram que a busca por significado pode favorecer crescimento pessoal, resiliência e desenvolvimento identitário. Hou et al. (2025) sugeriram que a busca por sentido representa uma motivação humana básica relacionada ao amadurecimento psicológico e à construção da identidade durante a adolescência. Chen et al. (2020) também destacaram que o processo de busca desempenha papel relevante na integração das experiências vividas e na elaboração de valores pessoais.

Entretanto, os resultados indicaram que a busca por sentido pode assumir caráter desadaptativo em contextos de elevado sofrimento psicológico. He et al. (2023) apontaram que indivíduos em intensa busca por significado, frequentemente, apresentam maiores níveis de ansiedade, infelicidade e instabilidade emocional. Nesse contexto, a busca por sentido pode refletir justamente a ausência de significado consolidado, funcionando mais como indicativo de sofrimento do que como fator protetivo.

Essa aparente contradição pode ser compreendida a partir do contexto em que a busca ocorre. Quando associada a ambientes favoráveis e recursos emocionais adequados, a busca por sentido tende a favorecer crescimento psicológico e resiliência. Contudo, em contextos marcados por violência, traumas e elevado distresse, essa busca pode intensificar sentimentos de vazio, confusão identitária e sofrimento emocional. Assim, a literatura sugere que a busca por sentido não possui caráter intrinsecamente positivo ou negativo, dependendo das condições emocionais e contextuais do adolescente.

Essa ambivalência é especialmente relevante na adolescência, pois esse período envolve naturalmente questionamentos sobre identidade, pertencimento, escolhas e futuro. Assim, a busca por sentido pode representar um processo esperado do desenvolvimento. No entanto, quando ocorre em contextos de violência, desamparo ou sofrimento intenso, essa

busca pode deixar de funcionar como exploração saudável e passar a expressar uma tentativa angustiada de encontrar coerência em experiências marcadas pela dor e pela instabilidade.

A análise dos estudos permite compreender que adolescência, violência, distresse psicológico e sentido de vida não se apresentam como fenômenos isolados, mas como dimensões interdependentes do desenvolvimento. A adolescência constitui um período de reorganização identitária e emocional; a violência atua como fator de risco capaz de intensificar o sofrimento psíquico; o distresse, por sua vez, pode dificultar a construção de propósito e coerência existencial. Nesse contexto, a presença de sentido de vida emerge como um recurso psicológico capaz de mediar ou amortecer os efeitos dessas experiências adversas.

Assim, os achados sugerem que a promoção de sentido de vida pode ser uma estratégia relevante para intervenções com adolescentes em contextos de vulnerabilidade, uma vez que favorece não apenas a redução de sintomas, mas também o fortalecimento de recursos subjetivos relacionados à esperança, pertencimento, resiliência e construção de projetos futuros.

No que se refere às implicações práticas, os estudos analisados sugerem que intervenções voltadas ao fortalecimento do sentido de vida podem contribuir significativamente para a promoção da saúde mental em adolescentes. Akdag et al. (2024) destacaram a importância de programas que favoreçam o desenvolvimento de propósito e significado existencial, enquanto Marco et al. (2025) apontaram que intervenções terapêuticas focadas em sentido de vida demonstraram eficácia na redução de sintomas depressivos e no aumento do bem-estar emocional. Chen et al. (2020) também sugeriram que estratégias voltadas ao fortalecimento da presença de sentido podem reduzir indicadores de distresse psicológico.

No campo das intervenções psicológicas, os achados reforçam a importância de práticas voltadas não apenas à redução de sintomas, mas também ao fortalecimento de fatores protetivos. Intervenções fundamentadas na Psicologia Positiva, especialmente aquelas voltadas à construção de propósito, identificação de valores pessoais, fortalecimento da resiliência e elaboração de projetos de vida, podem contribuir para a promoção da saúde mental em adolescentes expostos à violência e ao sofrimento psicológico.

Nesse sentido, trabalhar o sentido de vida em contextos clínicos, escolares e comunitários pode favorecer a ampliação de recursos emocionais e cognitivos para lidar com adversidades. Mais do que eliminar o sofrimento, tais estratégias podem auxiliar o adolescente a construir significados possíveis diante de experiências difíceis, fortalecendo sua capacidade de enfrentamento e sua percepção de futuro.

Por fim, é importante ressaltar que algumas limitações foram encontradas na literatura analisada, como a predominância de estudos transversais, que não permite estabelecer relações de causa e efeito, não sendo possível determinar com certeza se o baixo sentido de vida causa o distresse ou se o distresse elevado é o que compromete a percepção de sentido. Além disso, há ausência de fontes primariamente brasileiras, já que a maior parte dos estudos encontrados foram realizados em contextos internacionais. Desse modo, interpreta-se que as realidades socioculturais diferem e podem interferir significativamente para o contexto brasileiro.

Ademais, alguns estudos focaram exclusivamente em estudantes do ensino médio ou universitários, deixando de fora adolescentes que não estão inseridos no contexto escolar. No caso de pesquisas qualitativas, o número reduzido de participantes é inerente ao método, focando na profundidade e não na generalização estatística. Ainda nesse sentido, a literatura destacou que a presença de sentido e a busca por sentido varia conforme a cultura (He et al.,

2023), desse modo, sem estudos brasileiros, é complexo visualizar o adolescente brasileiro inserido nesse contexto.

Assim, é sugerido que estudos futuros avaliem o contexto brasileiro como possível campo de estudo, focalizando em contextos longitudinais que ampliem a diversidade das amostras e aprofundem a investigação da relação entre sentido de vida, violência e distresse ao longo da adolescência, a fim de validar se os mecanismos de proteção do sentido de vida observados no exterior se mantêm consistentes no Brasil.

Dessa forma, os achados reforçam a relevância do sentido de vida como importante recurso psicológico de proteção na adolescência, especialmente em contextos marcados por violência e sofrimento psíquico, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e interventivas voltadas à promoção de saúde mental e fortalecimento de recursos subjetivos nessa população.

Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre sentido de vida, violência e distresse psicológico em adolescentes, buscando compreender se a percepção de significado na vida pode atuar como fator protetivo frente ao sofrimento emocional e a exposição à violência. A partir da revisão narrativa da literatura, observou-se que a adolescência constitui um período de intensa vulnerabilidade psicossocial, no qual fatores como violência, exclusão, insegurança e sofrimento emocional exercem impacto significativo sobre o desenvolvimento psicológico e social dos indivíduos.

Os estudos analisados convergem ao demonstrar que a exposição à violência está associada ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão, sofrimento psicológico, ideação suicida e outros indicadores de distresse em adolescentes. Paralelamente, verificou-se que a presença de sentido de vida apresenta associação negativa com o distresse psicológico, funcionando como importante fator de proteção emocional.

Além disso, os achados indicam que adolescentes com maior percepção de propósito tendem a apresentar maiores níveis de resiliência psicológica, melhor capacidade de enfrentamento diante de situações adversas e menor vulnerabilidade diante o sofrimento psíquico. Nesse contexto, o sentido de vida mostrou-se relevante como elemento capaz de amenizar os impactos negativos da violência e do estresse sobre a saúde mental.

Outro aspecto relevante encontrado na literatura refere-se à distinção entre “presença de sentido” e “busca de sentido”. Enquanto a presença de sentido esteve consistentemente relacionada à redução do distresse psicológico, a busca de sentido apresentou resultados mais complexos, podendo se associar tanto a fatores protetivos quanto ao aumento do sofrimento emocional, especialmente em contextos marcados por altos níveis de eventos estressores e violência.

Também se evidenciou que o fortalecimento do sentido de vida pode contribuir para a prevenção de comportamentos autolesivos e da ideação suicida, sobretudo entre adolescentes submetidos a contextos de vulnerabilidade social e emocional. Estudos de meta-análise apontaram correlação negativa significativa entre sentido de vida e ideação suicida, reforçando seu papel como importante recurso psicológico protetivo.

Dessa forma, conclui-se que o sentido de vida constitui uma dimensão central para a promoção da saúde mental na adolescência, especialmente em contextos atravessados pela violência e pelo sofrimento psicológico. Os resultados dessa revisão narrativa, reforçam a necessidade de intervenções psicológicas que favoreçam a construção de propósito entre adolescentes.

Entretanto, algumas limitações foram identificadas na literatura analisada. Observou-se predominância de estudos transversais, dificultando o estabelecimento de relações de causalidade entre sentido de vida e sofrimento psicológico. Além disso, a maior parte das pesquisas foi desenvolvida em contextos internacionais, especialmente na China, evidenciando escassez de investigações realizadas no contexto brasileiro. Também foram identificadas limitações relacionadas à composição das amostras, frequentemente restritas a estudantes inseridos no ambiente escolar ou universitário.

Além disso, ressalta-se que esta pesquisa apresenta limitações por se tratar de uma revisão narrativa da literatura, não permitindo generalizações estatísticas. Ainda assim, os achados oferecem contribuições relevantes para a compreensão dos fatores protetivos relacionados à saúde mental de adolescentes, além de apontarem para a importância de novas pesquisas empíricas e longitudinais que aprofundem a relação entre violência, sentido de vida e distresse psicológico nessa população.

Assim, recomenda-se que estudos futuros ampliem a diversidade das amostras e desenvolvam pesquisas longitudinais capazes de aprofundar a compreensão da relação entre

sentido de vida, violência e saúde mental ao longo do desenvolvimento. Além disso, destaca-se a necessidade de investigações realizadas no contexto brasileiro, considerando possíveis influências socioculturais sobre a construção do sentido de vida na adolescência.

Dessa forma, os achados desta revisão reforçam a importância de compreender o sentido de vida como um recurso psicológico fundamental na adolescência, especialmente em contextos marcados por violência e sofrimento emocional. Além de contribuir para a ampliação do conhecimento científico sobre o tema, este estudo evidencia a necessidade de estratégias preventivas e interventivas voltadas ao fortalecimento de fatores protetivos e à promoção da saúde mental de adolescentes.

Referências

- Akdağ, B., Ünsal, C., & Gürbüz, A. (2024). *Psychological resilience as a mediator in the relationship between meaning in life and psychological distress in adolescents. European Journal of Therapeutics*. <https://doi.org/10.58600/eurjther2516>
- Brasil. Ministério da Saúde. (2023). *Boletim epidemiológico: Vigilância de violências interpessoais e autoprovocadas*. Ministério da Saúde. <https://www.gov.br/saude/pt-br>
- Chen, Q., Wang, X., He, X., Ji, L., Liu, M., & Ye, B. (2020). *The relationship between search for meaning in life and symptoms of depression and anxiety: Key roles of the presence of meaning in life and life events among Chinese adolescents. Journal of Affective Disorders*, 282, 545–553. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.156>
- Frankl, V. E. (1991). *Em busca de sentido: Um psicólogo no campo de concentração*. Editora Vozes.
- He, X., Wang, X., Steger, M., Ji, L., Jing, K., Liu, M., & Ye, B. (2023). *Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. Journal of Research in Personality*. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2023.104381>
- Hou, X., Hu, J., & Liu, Z. (2025). “Meaninglessness makes me unhappy”: Examining the role of a sense of alienation and life satisfaction in the relationship between the presence of meaning and depression among Chinese high school seniors. *Frontiers in Psychiatry*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1494074>
- Humphrey, A., & Vari, O. (2021). *Meaning matters: Self-perceived meaning in life, its predictors and psychological stressors associated with the COVID-19 pandemic. Behavioral Sciences*, 11(4), 50. <https://doi.org/10.3390/bs11040050>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2022). *Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar: 2019*. IBGE. <https://biblioteca.ibge.gov.br>

- Marco, J., De Tejada, B., Guillén, V., Baños, R., & Pérez, S. (2021). *Meaning in life buffers the association between perceived burdensomeness, thwarted belongingness, and frequency of non-suicidal self-injuries in Spanish adolescents. Journal of Clinical Medicine, 10.* <https://doi.org/10.3390/jcm10214867>
- Minayo, M. C. de S. (2006). *Violência e saúde*. Editora Fiocruz.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). *The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). *Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: A meta-analysis. JAMA Pediatrics, 175*(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Rother, E. T. (2007). *Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta Paulista de Enfermagem, 20*(2), v–vi. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55*(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Soetjijto, K., Pusparini, S., & Latipun, L. (2024). *Hear the unheard: A qualitative research of adolescent life meanings after experiencing parental abuse. Journal of World Science.* <https://doi.org/10.58344/jws.v3i8.693>
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in life*. In S. J. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (Vol. 2, pp. 605–610). Wiley-Blackwell.

UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO.

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483>

UNICEF. (2021). *Panorama da violência letal e sexual contra crianças e adolescentes no*

Brasil. UNICEF. [https://www.unicef.org/brazil/relatorios/panorama-da-violencia-](https://www.unicef.org/brazil/relatorios/panorama-da-violencia-letal-e-sexual-contra-criancas-e-adolescentes-no-brasil)

[letal-e-sexual-contra-criancas-e-adolescentes-no-brasil](https://www.unicef.org/brazil/relatorios/panorama-da-violencia-letal-e-sexual-contra-criancas-e-adolescentes-no-brasil)

UNICEF Office of Research – Innocenti. (2017). *The adolescent brain: A second window of*

opportunity. [https://www.unicef-irc.org/publications/931-the-adolescent-brain-a-](https://www.unicef-irc.org/publications/931-the-adolescent-brain-a-second-window-of-opportunity.html)

[second-window-of-opportunity.html](https://www.unicef-irc.org/publications/931-the-adolescent-brain-a-second-window-of-opportunity.html)

Wheaton, B., & Montazer, S. (2012). *Stressors, stress, and distress*. In T. L. Scheid & T. N.

Brown (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories,*

and systems (2nd ed., pp. 171–199). Cambridge University Press.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511984945.013>

World Health Organization. (2014). *Health for the world's adolescents: A second chance in*

the second decade. World Health Organization.

World Health Organization. (2020). *Global status report on preventing violence against*

children 2020. World Health Organization.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240004191>

World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. [https://www.who.int/news-](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)

[room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health)

World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health*

for all. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Xin, Z. (2025). *The relationship between adolescents' sense of meaning in life and suicidal*

ideation: A meta-analysis based on a Chinese sample. *Applied & Educational*

Psychology. <https://doi.org/10.23977/appep.2025.060120>