

Relação entre sentido de vida, ansiedade, depressão e stress em adultos¹

Relación entre el sentido de la vida, la ansiedad, la depresión y el estrés en adultos

Relationship between Meaning of Life, Anxiety, Depression and Stress in Adults

Daniela Sá

Mestrado em Psicologia
Universidade Fernando Pessoa
Correio electrónico: 34958@ufp.edu.pt
ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-8843-7101>

Carla Fonte

Doutora em Psicologia
Universidade Fernando Pessoa
Correio electrónico: cfonte@ufp.edu.pt
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7280-2083>

Cristina Pimentão

Doutora em Psicologia
Universidade Fernando Pessoa
Correio electrónico: pimentaocristina@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4571-2461>

Recibido: 10/01/2023
Evaluado: 11/08/2023
Aceptado: 29/09/2023

Resumo

O sentido de vida tem sido um constructo a receber atenção por parte dos investigadores da ciência psicológica, que têm procurado compreender a importância do mesmo para saúde mental. Neste âmbito desenvolveu-se um estudo com o objetivo de contribuir ao conhecimento científico deste domínio. Especificamente procurou-se analisar a relação entre o sentido de vida e a ansiedade, depressão e stress. Participaram 471 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 86 anos. A coleta de dados procedeu-se através de um Questionário Sociodemográfico, do Questionário de Sentido de Vida e da Escala de Ansiedade, Depressão e Stress. Os resultados indicaram que os indivíduos

1 Para citar este artículo: Sá, D., Fonte, C., & Pimentão, C. (2024). Relação entre sentido de vida, ansiedade, depressão e stress em adultos. *Informes psicológicos*, 24(1), pp. 155-167. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v24n1a010>

com elevada presença de sentido tinham menores níveis de depressão, ansiedade e stress, e que os indivíduos com elevado nível de procura de sentido revelam maiores níveis de ansiedade, depressão e stress.

Palavras-chave
Presença de Sentido de vida; Procura de Sentido de Vida;
Ansiedade; Depressão; Stress.

Abstract

The meaning of life has been a construct that has received attention from researchers in psychological science, who have sought to understand the importance of it for mental health. In this context, a study was developed with the aim of contributing to the scientific knowledge of this domain. Specifically, we tried to analyze the relationship between the meaning of life and anxiety, depression and stress.

471 adults, aged between 18 and 86 years participated in the study. Data collection through a Sociodemographic Questionnaire, the Meaning of Life Questionnaire and the Anxiety, Depression and Stress Scale. The results indicated that individuals with a high presence of meaning had lower levels of depression, anxiety and stress, and that individuals with a high level of meaning search had higher levels of anxiety, depression and stress.

Key words
Presence of Meaning of Life; Search for Meaning of Life;
Anxiety; Depression; Stress

Resumen

El significado de la vida ha sido un constructo que ha recibido la atención de investigadores en ciencias psicológicas, quienes han buscado profundizar en el conocimiento de su importancia para la salud mental. En este contexto, se desarrolló un estudio con el objetivo de contribuir al conocimiento científico de este dominio. En concreto, se intentó analizar la relación entre el sentido de la vida y la ansiedad, la depresión y el estrés. Participaron 471 adultos, con edades comprendidas entre los 18 y los 86 años. La recolección de datos se realizó mediante un Cuestionario Sociodemográfico, el Cuestionario de Sentido de Vida y la Escala de Ansiedad, Depresión y Estrés. Los resultados indicaron que los individuos con alta presencia de significado tenían niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés, y que los individuos con un alto nivel de búsqueda de significado tenían niveles más altos de ansiedad, depresión y estrés.

Palabras clave
Presencia de sentido en la vida; Búsqueda del sentido de la vida;
Ansiedad; Depresión; Estrés.

Introdução

Enquanto humanos, os desejos de felicidade e de uma vida significativa são dois dos objetivos comuns pelos quais nos regemos e nos motivamos (Baumeister et al., 2013). Já nos tempos primitivos, o Homem procurou construir o sentido para a sua razão de ser e de estar no mundo, através, por exemplo, da sua luta pela sobrevivência, da descoberta e ocupação dos territórios, e da formação das sociedades primitivas. Assim, aos poucos foi tomando consciência da sua singularidade e condição diferenciada das outras espécies e, cada vez mais, desenvolveu meios para afirmar a sua presença no mundo e dar sentido à mesma (Carneiro & Abritta, 2008). Embora a procura por um sentido para as nossas vidas exista desde os tempos mais primitivos, foi com Viktor Frankl, um psiquiatra e neurologista austríaco, com o seu livro “O Homem em busca de um sentido”, que esta temática do sentido de vida emergiu. Nesta obra o autor narra a sua vivência num campo de concentração, em Auschwitz, relatando as suas teorias acerca do sentido da vida. Há já vários anos que as raízes da reflexão filosófica sobre o sentido de vida fazem também, a par da felicidade e do bem-estar, o objeto de estudo da Psicologia positiva (Baumeister et al., 2013; Kraus et al., 2008). Neste âmbito, Frankl (1986, p. 45) define o sentido da vida como “o motivo, o para quê, a razão pela qual se luta por alguma coisa ou para se ser de uma determinada maneira, ou seja, é o que orienta e guia os indivíduos” e esta busca, de sentido, é a motivação essencial da vida do Homem (Frankl, 2020). Esta motivação tem uma dinâmica constante, pois de cada vez que o indivíduo alcança os seus objetivos, surgem novas metas, o que estimula a pessoa a procurar novas formas de compreender e organizar, de maneira mais coerente, as experiências de vida e a atribuir-lhes um sentido único (Steger et al., 2008). Por outro lado, a compreensão do ser humano enquanto naturalmente direcionado para encontrar sentido na sua vida, leva a que a inexistência de sentido se traduza num “vácuo ou vazio existencial”, resultando em sofrimento psicológico. Segundo este autor, podemos descobrir o sentido através de valores criativos; valores vivenciais e valores de atitude. Os primeiros podem ser experienciados pela dedicação a um trabalho ou à prática de algo através da via da realização ou do aperfeiçoamento. Os segundos, vivendo uma experiência como a bondade, a verdade e a beleza e o contacto com a natureza e a cultura ou encontrando alguém, por meio do amor. Por último, os terceiros por meio da atitude que assumimos perante um sofrimento inevitável (Frankl, 2020). Também outros autores e investigadores no domínio da Psicologia positiva, dos quais destacamos a proposta de Seligman (2003), referem que a vida significativa é aquela que é alcançada usando forças e virtudes internas ao serviço de algo que nos transcende. Assim, o sentido de vida é uma dimensão que requer um esforço de investimento contínuo, e é também a que proporciona um maior grau e duração de felicidade pessoal. Deste modo, a maioria dos autores, que se debruçam sobre a temática do sentido de vida, concordam que o sentido é uma construção multidimensional que compreende interrelacionados componentes cognitivos, motivacionais e afetivos (Heintzelman & King, 2014). Martela e Steger (2016), sugerem que o sentido da vida é composto de três dimensões: a) coerência, o componente cognitivo do significado da vida, que é definida como o grau em que as pessoas sentem que o mundo ao seu redor é estruturado, previsível e explicável; b) propósito, a dimensão motivacional, que se refere à maneira como as pessoas experimentam a sua vida, guiadas por objetivos de vida valiosos

e; c) significância, o componente afetivo, que se refere ao sentido do valor inerente da vida e implica ter uma vida que vale a pena viver. Assim, para viver no mundo como seres reflexivos, os humanos parecem precisar de, em primeiro lugar, compreender o mundo ao seu redor; em segundo lugar, necessitam de encontrar direção para as suas ações e, em terceiro lugar, requerem encontrar valor nas suas vidas (Steger & Kashdan, 2006).

As perturbações depressivas e as perturbações da ansiedade são consideradas perturbações mentais comuns, dado que são altamente prevalentes na população (Carvalho, 2017; Armas-Arráez, & Castedo, 2018). Neste seguimento, a ciência psicológica tem vindo a demonstrar que certos tipos de perturbações mentais e comportamentais, como é o caso da ansiedade e a depressão, podem ocorrer em consequência da incapacidade de lidar de forma adaptativa com um acontecimento vital gerador de stress (OMS, 2002), com uma forte correlação entre as perturbações de ansiedade e as respostas de stress, e, também, uma forte comorbidade entre as perturbações de ansiedade e a depressão (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Neste âmbito, alguns estudos evidenciaram que a criação de sentido de vida poderá apresentar-se como uma estratégia de enfrentamento eficaz para lidar com eventos stressantes e uma resposta adaptativa à ocorrência de eventos negativos e traumáticos (por exemplo, Park & Baumeister, 2017; Updegraff et al., 2008). No entanto, são poucas as evidências científicas que apoiam esta ideia de que a procura por sentido após a adversidade é adaptativa. Pelo contrário, parece que, embora a presença de sentido seja adaptativa, a procura de sentido está, na verdade, relacionada com mal-estar psicológico, com uma angústia e sofrimento maior (Linley & Joseph, 2011; Steger, 2012). O sentido de vida foi identificado como uma possível proteção contra o stress e é um reconhecido recurso psicológico, tendo mostrado ser um fator crucial para a resiliência e para a capacidade de enfrentamento, especialmente em tempos de crise (Mascaro & Rosen, 2005; Schnell & Krampe, 2020; Van Tongeren et al., 2017).

No entanto, a ausência de sentido de vida ou realização existencial está relacionada com maiores níveis de depressão e ansiedade (Góngora & Solano, 2011). Steger et al., 2009). Percebemos, então, que procurar uma vida com sentido pode expor as pessoas a novas fontes de stress, mas que indivíduos com sentido tendem a ser resistentes e resilientes e estão mais bem preparados para recuperar dos desafios e lidar com a adversidade (Bronk, 2014). Assim, encorajar o desenvolvimento de significado de vida em participantes com ansiedade e perturbações depressivas pode ser uma estratégia para aumentar a resiliência (Marco & Alonso, 2019).

Tendo em consideração esta conjuntura, desenvolveu-se um estudo com o objetivo de analisar a relação entre o sentido de vida, a ansiedade, a depressão e o stress, em adultos e, para o cumprimento do mesmo se plantearam os seguintes objetivos específicos: caracterizar a amostra de estudo em função da presença de sentido de vida, da procura de sentido de vida e da ansiedade, depressão e stress e identificar a relação entre o sentido de vida experienciado pelos indivíduos e os níveis de ansiedade, depressão e stress

Método

A metodologia utilizada é de carácter quantitativo e transversal, recorrendo-se à utilização de instrumentos psicométricos, como técnica de recolha de dados, para procurar avaliar a ansiedade, depressão e stress e o sentido de vida.

Participantes

Neste estudo, participaram 471 adultos, dos quais 338 são do sexo feminino e 133 são do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 86 anos (média de idade de 36,76 e um desvio padrão de 13,99). A maioria dos participantes são casados ou estão numa união de facto (46,3 %), seguindo-se os solteiros (44,6%), os separados/divorciados (5,9%) e os viúvos (3,2 %). Relativamente às habilitações académicas, a maioria dos participantes possui ensino superior (64,3%), os restantes participantes o ensino básico ou secundário (27,9%). Profissionalmente, a maioria dos participantes está empregado (88,1%), sendo uma minoria trabalhador-estudante (14,6 %). Dos participantes, 56,7 % não tem filhos e 43,3% têm, pelo menos, um filho. A maioria vive numa zona urbana (66,9%) (cf. Tabela 2).

Como critérios de inclusão dos participantes foram aceitar a colaborar com a pesquisa de forma voluntária e possuírem idade acima de 18 anos.

Instrumentos

No sentido de recolher os dados pretendidos para concretizar os objetivos da investigação, recorreu-se aos seguintes instrumentos:

Questionário Sociodemográfico - Este questionário tem o objetivo de descrever e caracterizar a amostra relativamente ao sexo, estado civil, habilitações académicas, situação profissional, estatuto trabalhador-estudante, zona de residência e a existência, ou não, de filhos, dos participantes.

Questionário do Sentido da Vida (QSV, Versão Portuguesa, Portugal, 2017) - Este questionário tem o objetivo de medir a presença e a procura de sentido de vida através de duas subescalas de cinco itens cada. A subescala presença de sentido de vida é composta por cinco itens: 1; 4; 5; 6 e 9 (ex.: item 1. “*Eu compreendo o sentido da minha vida.*”). A subescala procura de sentido de vida é, também, composta por cinco itens: 2; 3; 7; 8

e 10 (ex.: item 8 “Estou à procura de um sentido ou missão para a minha vida.”). Cada item é avaliado numa escala tipo Likert de 7 níveis de resposta, em que 1 corresponde a “*Absolutamente Falso*” e 7 a “*Absolutamente Verdadeiro*”. A cotação do instrumento exige a inversão do item 9, sendo este o único item revertido do questionário

Escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS-21, versão portuguesa de Pais-Ribeiro et al., 2004) - Esta escala é composta por um questionário de autoavaliação com 21 itens, distribuídos de igual número pelas três escalas: ansiedade, depressão e stress. Cada escala inclui vários conceitos. A escala depressão avalia a disforia (2 itens), desânimo, (2 itens), desvalorização da vida (2 itens), auto-depreciação (2 itens), falta de interesse ou de envolvimento (2 itens), anedonia (2 itens) e inércia (2 itens). A escala ansiedade avalia a excitação do sistema autónomo (5 itens), efeitos músculo esqueléticos (2 itens), ansiedade situacional (3 itens) e experiências subjetivas de ansiedade (4 itens). Por fim, a escala de stress abrange a dificuldade em relaxar (3 itens), excitação nervosa (2 itens), facilmente agitado/chateado (3 itens); irritável/reacção exagerada (3 itens) e impaciência (3 itens). Cada item consiste numa afirmação, que remete para sintomas emocionais negativos, em que o sujeito identifica o seu estado emocional relativamente à semana anterior. Para cada frase existem quatro possibilidades de resposta, quatro pontos de gravidade ou frequência “não se aplicou nada a mim”, “aplicou-se a mim algumas vezes”, “aplicou-se a mim de muitas vezes”, “aplicou-se a mim a maior parte das vezes”, apresentadas numa escala tipo *likert*. Os resultados de cada escala determinam-se pela soma dos resultados dos 7 itens. A escala fornece três notas, uma por subescala, em que o mínimo é “0” e o máximo “21”. As notas mais elevadas em cada escala correspondem a estados afetivos mais negativos (Pais-Ribeiro et al., 2004).

Procedimento

Esta investigação foi submetida e aceita pela Comissão de Ética da Universidade de afiliação institucional dos investigadores. De modo a informar e a prestar todos os esclarecimentos quanto aos instrumentos e ao estudo em si e a salvaguardar o anonimato e a confidencialidade foi, numa primeira fase, obtida a autorização por parte dos participantes (assentimento informado). A recolha de dados foi efetuada *online*. Todos os instrumentos estiveram disponíveis durante o tempo de resposta num *link* especificamente criado através do *Google Forms*. A coleta de dados, foi feita por meio informático, de forma não-aleatória e pelo método de *Snowball*, através da divulgação do *link* do estudo na rede de contactos. Importa salientar que as respostas dadas pelos sujeitos foram sumariadas num documento *Excel* criado de forma automática pelo *Google Forms* e que só ficaram disponíveis para o criador do *link*. O tempo de resposta dos instrumentos foi cerca de vinte minutos por participante. Por fim, para o tratamento estatístico todos os dados foram tratados através do programa *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, (versão 25), sendo utilizadas análises descritivas e o Teste de Associação- Coeficiente de correlação de *Pearson*.

Resultados

Verificou-se que, relativamente à existência de presença e procura de sentido de vida, os participantes revelam níveis mais elevados de presença de sentido de vida, contudo, revelam também níveis elevados de procura de sentido de vida ainda que menos quando comparados com os valores para a presença de sentido de vida. Constata-se que no que se refere à existência de sintomas de depressão, ansiedade e stress, os participantes apresentam níveis relativamente baixos nos três domínios, sendo que revelam maiores níveis de stress, seguidos de depressão e, por fim, ansiedade (Tabela 1).

Tabela 1.

Mínimos, máximos, médias e desvios padrão em função da presença/procura de sentido de vida, depressão, ansiedade e stress.

Amostra (N=471)				
	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Presença de sentido de vida	6	35	24,41	8,65
Procura de sentido de vida	5	35	18,52	4,27
Depressão	0	21	5,15	5,37
Ansiedade	0	21	4,76	5,22
Stress	0	21	7,84	5,33

No que toca à relação entre o sentido de vida e os níveis de depressão, ansiedade e stress, podemos verificar a existência de uma correlação negativa e estatisticamente significativa entre a presença de sentido de vida com todas as outras dimensões em estudo, isto é, com a procura de sentido de vida ($r = -,153$; $p = ,001$), com a depressão ($r = -,344$; $p = ,001$), com a ansiedade ($r = -,277$; $p = ,001$), com o stress ($r = -,309$; $p = ,001$) (Tabela 2). Estes resultados mostram que quanto mais elevado o valor da presença de sentido de vida, menores serão os valores de procura de sentido de vida, de depressão, ansiedade e stress.

Verifica-se que, relativamente à procura de sentido de vida, que a mesma está positivamente correlacionada e estatisticamente significativa com a depressão ($r = ,298$; $p = ,001$), a ansiedade ($r = ,274$; $p = ,001$), e com o stress ($r = ,263$; $p = ,001$) (Tabela 2). Estes resultados demonstram que os participantes com níveis elevados de procura de sentido de vida, evidenciam também níveis mais elevados de depressão, ansiedade e stress. Em relação à depressão, para além da correlação negativa estatisticamente significativa que apresenta com a presença de sentido de vida, e da correlação positiva estatisticamente significativa com a procura de sentido de vida, também apresenta uma correlação estatisticamente

significativa com as outras duas dimensões avaliadas na EADS-21, ou seja, com a ansiedade ($r=,794$; $p=,001$) e com o stress ($r=,790$; $p=,001$) (cf. Tabela 2). Os resultados demonstram que quanto mais elevados os níveis de depressão dos participantes, maiores os níveis de ansiedade e stress, ou que, quando mais elevados os níveis de ansiedade e stress, mais elevados os seus níveis de depressão. No que concerne à ansiedade, para além da correlação negativa estatisticamente significativa com a presença de sentido de vida, e da correlação estatisticamente significativa com a procura de sentido de vida e a depressão, esta dimensão também apresenta uma correlação estatisticamente significativa com o stress ($r=,812$; $p=,001$) (Tabela 2). Assim, estes resultados mostram que quanto maiores os níveis de ansiedade, também maiores os níveis de stress, e vice-versa.

Verificamos ainda que a dimensão da presença de sentido de vida apresenta uma correlação negativa estatisticamente significativa com a outra dimensão da mesma escala (procura de sentido de vida) e com todas as dimensões avaliadas na EADS-21, demonstrando que níveis elevados nesta dimensão revelaram níveis menores nas restantes dimensões, ou vice-versa. Em relação à procura de sentido de vida, para além de uma correlação negativa estatisticamente significativa que apresenta com a procura de sentido de vida, esta apresenta, também, uma correlação estatisticamente significativa com todas as dimensões da EADS-21, o que evidencia que para níveis elevados de procura de sentido de vida, igualmente se verificam níveis elevados de todas as dimensões psicopatológicas e vice-versa.

Tabela 2.

Correlações e níveis de significância entre presença e procura de sentido de vida, depressão, ansiedade e stress.

Amostra (N=471)					
	Presença de sentido de vida	Procura de sentido de vida	Depressão	Ansiedade	Stress
Presença de sentido de vida	1	-,153**	-,344**	-,277**	-,309**
Procura de sentido de vida	-,153**	1	,298**	,274*	,263**
Depressão	-,344**	,298**	1	,794**	,790**
Ansiedade	-,277**	,274**	,794**	1	,812**
Stress	-,309**	,263*	,790**	,812**	1

* $p < ,05$ ** $p < 0,01$

Discussão

O presente estudo teve como objetivo geral analisar a relação entre o sentido de vida (existência e procura), a ansiedade, a depressão e o stress. Os resultados mostraram que embora os participantes apresentem níveis mais elevados de presença de sentido de vida, os níveis de procura de sentido de vida são também elevados. Estes resultados podem ser explicados pelo facto da procura de sentido, não significar ausência de sentido, mas a intenção de querer desenvolver um sentido mais profundo a partir de um processo de modificação e expansão (Park et al., 2010; Steger et al., 2006). O conceito de presença de sentido de vida inclui sempre a procura, uma vez que está sempre a atualizar-se de acordo com as circunstâncias que envolvem o indivíduo (Guerra et al., 2017). No que concerne às dimensões ansiedade, depressão e stress, os participantes revelaram níveis baixos nos três domínios, tendo sido demonstrado níveis maiores de stress, seguido de depressão e de ansiedade. Estes dados são congruentes e idênticos aos obtidos em outros estudos, por exemplo, Apóstolo et al. (2012) e Pinto et al. (2015), não sendo elevados e/ou preocupantes do ponto de vista da saúde mental. Uma das razões justificativas destes valores não elevados poderá ocorrer devido ao facto de a amostra deste estudo ser composta por uma população não clínica.

O segundo objetivo específico deste estudo pretendia analisar a relação entre os níveis de ansiedade, depressão e stress e o sentido de vida experienciado. A dimensão presença de sentido de vida evidencia uma correlação negativa estatisticamente significativa, com todas as outras variáveis em estudo. Ao relacionar esta dimensão com a outra dimensão da mesma escala (procura de sentido de vida), percebemos que os participantes com níveis mais elevados de presença de sentido de vida relatam níveis menores de procura de sentido de vida, ou o contrário, que os participantes com níveis menores de procura de sentido de vida evidenciam níveis maiores de presença de sentido de vida. No estudo de Cohen e Cairns (2011), verifica-se que à medida que os níveis de presença de sentido de vida aumentam, a procura de sentido de vida diminui e os níveis de felicidade, consequentemente, aumentam. Da mesma forma, Capeda (2018), no seu estudo com jovens adultos, verificou que quanto maiores eram os níveis de presença de sentido de vida, menores eram os níveis da sua procura. Como referido, esta dimensão apresenta ainda uma correlação negativa, estatisticamente significativa, com todas as dimensões psicopatológicas, ou seja, os participantes com níveis elevados de presença de sentido de vida evidenciam níveis baixos de ansiedade, depressão e stress emocional. Segundo Mascaro e Rosen (2005), a presença de sentido tem uma influência causal na saúde mental, servindo como fator de resiliência e mediador direto da saúde mental. Por outro lado, este estudo permitiu verificar que os participantes com níveis elevados de procura de sentido de vida, evidenciam também níveis mais elevados de ansiedade, depressão e stress. Estes resultados são congruentes com a literatura existente que postula que a presença de significado é adaptativa e que a procura de sentido se relaciona com o mal-estar psicológico, com uma angústia e sofrimento maiores (Linley & Joseph, 2011; Steger, 2012). Os estudos existentes têm vindo também a demonstrar que a presença de sentido está associada a menos sintomas depressivos e que a procura de sentido está associada a maiores sintomas depressivos (Cohen & Cairns, 2011; Park et

al., 2010; Steger et al., 2006; Steger et al., 2008). Estes resultados podem ser explicados pelo facto da procura de sentido de vida representar a luta com as questões existenciais que surgem a seguir à adversidade, expondo as pessoas a novas fontes de stress, enquanto que as pessoas que já experienciam a presença de sentido tendem a ser resilientes e, por isso, estão mais bem preparadas para se recuperar dos desafios e contratempos potencialmente stressantes que encontram (Bronk, 2014; Linley & Joseph, 2011).

Deste modo, em termos gerais podemos aferir que os resultados reforçam a literatura existente, demonstrando que o sentido de vida está relacionado com a saúde mental (Glaw et al., 2016; Mascaro & Rosen, 2005; Monte et al., 2015). e que indivíduos com perturbação mental têm um sentido de vida globalmente mais baixo (Volkert et al., 2013). Para além disso, os indivíduos que veem sentido nas suas vidas têm uma maior capacidade de regular impulsos, emoções e pensamentos e são menos propícios a desenvolver perturbações mentais (Schnell, 2010; Schnell & Krampe, 2020). Assim, a par com este estudo, a literatura apoia que um baixo sentido de vida está relacionado com maiores níveis de stress (e.g.; Mascaro & Rosen, 2006; Krause, 2007; Melo et al., 2013; Park & Baumeister, 2017), depressão (e.g. Loeffler et al., 2018; Mascaro & Rosen, 2005; Steger et al., 2009; Volkert et al., 2017) e ansiedade (e.g.; Loeffler et al., 2018; Steger et al., 2009) e vice-versa, demonstrando o papel protetor do sentido de vida face ao desenvolvimento de problemas de saúde mental.

Quanto às dimensões ansiedade, depressão e stress, existe uma correlação estatisticamente significativa entre todas estas dimensões: quando o nível de uma dimensão é elevado o das outras dimensões também o é. Segundo Pais-Ribeiro et al. (2004) existe uma relação forte entre as perturbações de ansiedade e as respostas de stress, e também uma forte comorbilidade entre as perturbações de ansiedade e a depressão. A ansiedade e a depressão, podem resultar da incapacidade de lidar de forma adaptada a um acontecimento vital gerador de stress (OMS, 2002).

Este estudo permite concluir que a presença de sentido está associada a menos sintomas psicopatológicos e/ou problemas de saúde mental, concretamente ansiedade, depressão e stress, enquanto a procura por um sentido na vida está relacionada com mal-estar psicológico e a um sofrimento psicológico maior. Desta forma, verificamos que o sentido de vida poderá ter um papel protetor na saúde mental.

Consideramos que a investigação realizada contribuiu para o aumento do conhecimento científico sobre as variáveis em estudo, assim como a relação entre as mesmas. Contudo, ainda há muito espaço para estudos nesta área, dada a relevância do tema e a grande escassez de literatura. Uma das limitações deste estudo que importa mencionar é a não homogeneidade da amostra em relação às variáveis sexo e estado civil, em que a maioria da amostra é constituída por participantes do sexo feminino e por poucos viúvos.

Para finalizar, ainda de referir que existe a necessidade de execução de estudos futuros sobre a relação do sentido de vida e a psicopatologia, dado que a partir deste estudo podemos perceber que tanto a presença como a procura de sentido de vida são variáveis muito importantes para a compreensão da saúde mental e do sofrimento psicológico.

Assim, torna-se importantíssimo serem considerados os resultados desta investigação nas intervenções psicológicas e nos cuidados de saúde. Reforça-se a necessidade de aprofundamento desta linha de investigação e, eventualmente, também a produção e testagem da eficácia de intervenção psicológica que promova o sentido de vida.

Referências Bibliográficas

- Apóstolo, J.L.A., Tanner, B.A., & Arfken, C.L. (2012). Análise fatorial confirmatória da versão portuguesa da Depression Anxiety Stress Scale-21. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(3), 1-7. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000300022>
- Armas-Arráez, M., & Castedo, A. (2018). El sentido de la vida: factor protector de ansiedad y depresión. *Cauriensa*, 13, 57–72. <https://doi.org/10.17398/2340-4256.13.57>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. L. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- Bronk, K. C. (2014). *Purpose in Life*. Springer Publishing.
- Capeda, C. (2018). *Rituais familiares e esperança em jovens adultos: o papel mediador do sentido da vida*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/37545>
- Carneiro, C., & A Britta, S. (2008). Formas de existir: A busca de sentido para a vida. *Revista de Abordagem Gestáltica*, 14(2), 190-194.
- Carvalho, A. (2017). *Depressão e outras Perturbações Mentais Comuns*. Direção Geral da Saúde.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2011). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of happiness studies*, 13(2), 313-331. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9265-7>
- Frankl, V. (1986). *The doctor and the soul: From psychotherapy to logotherapy*. Vintage Books.
- Frankl, V. (2020). *O Homem em busca de um sentido* (11th ed.). Lua de papel.
- Góngora, V., & Solano, A. (2011). Validación del Cuestionario de Significado de la Vida MLQ en población adulta y adolescente argentina. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 45(3), 395–404.
- Glaw, X., Kable, A., Hazelton, M., & Inder, K. (2016). Meaning in Life and Meaning of Life in Mental Health Care: An Integrative Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 38(3), 243–252. <https://doi.org/10.1080/01612840.2016.1253804>
- Guerra, M. P., Lencastre, L., Silva, E., & Teixeira, P. M. (2017). Meaning in life in medical settings: A new measure correlating with psychological variables in disease. *Cogent Psychology*, 4(1), 1286747. <https://doi.org/10.1080/23311908.2017.1286747>
- Heintzelman, S. J., & King, L.A. (2014). *Life is pretty meaningful*. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- Krause, N. (2007). Evaluating the Stress-Buffering Function of Meaning in Life Among Older People. *Journal of Aging and Health*, 19(5), 792–812. <https://doi.org/10.1177/0898264307304390>
- Kraus, T., Rodrigues, M., & Dixe, M. (2008). Sentido de vida, saúde e desenvolvimento humano. *Revista referência*, 10, 77-88.

- Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in Life and Posttraumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma, 16*(2), 150–159. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287>
- Loeffler, S., Pöhlmann, K., & Hornemann, B. (2018). Finding meaning in suffering? Meaning making and psychological adjustment over the course of a breast cancer disease. *European Journal of Cancer Care, 27*(3), e12841. <https://doi.org/10.1111/ecc.12841>
- Marco, J. H., & Alonso, S. (2019). Meaning in life buffers the association between clinical anxiety and global maladjustment in participants with common mental disorders on sick leave. *Psychiatry Research, 271*, 548–553. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.027>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology, 11*(5), 531–545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2005). Existential Meaning's Role in the Enhancement of Hope and Prevention of Depressive Symptoms. *Journal of Personality, 73*(4), 985–1014. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00336.x>
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The Role of Existential Meaning as a Buffer Against Stress. *Journal of Humanistic Psychology, 46*(2), 168–190. <https://doi.org/10.1177/0022167805283779>
- Melo, R. L. P. D., Eulálio, M. D. C., Gouveia, V. V., & Silva, H. D. M. (2013). O efeito do estresse na qualidade de vida de idosos: O papel moderador do sentido de vida. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 26*(2), 222–230. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000200002>
- Monte, K., Fonte, C., & Alves, S. (2015). Saúde mental numa população não clínica de jovens adultos: Da psicopatologia ao bem-estar. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (Ed. Esp. 2), 83-87.
- Organização Mundial de Saúde. (2002). *Relatório Mundial da Saúde-Saúde Mental: nova conceção, nova esperança*. (1ªed). Direção Geral da Saúde. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/42848>
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contributos para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de Ansiedade, Depressão e Stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças, 5*(1), 229-239
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin, 136*(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>
- Park, J., & Baumeister, R. F. (2017). *Meaning in life and adjustment to daily stressors*. *The Journal of Positive Psychology, 12*(4), 333–341. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209542>
- Pinto, J. C., Martins, P., Pinheiro, T. B., & Oliveira, A. C. (2015). Ansiedade, depressão e stresse: Um estudo com jovens adultos e adultos portugueses. *Sociedade Portuguesa de Psicologia Da Saúde, 16*(2), 148–163. <http://dx.doi.org/10.15309/15psd160202>
- Portugal, M. V. (2017). Versão portuguesa do questionário do sentido da vida: Primeiros estudos psicométricos [Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/33211>
- Schnell, T. (2010). Existential indifference: Another quality of meaning in life. *Journal of Humanistic Psychology, 50*(3), 351–373. <https://doi.org/10.1177/0022167809360259>
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning in Life and Self-Control Buffer Stress in Times of COVID-19: Moderating and Mediating Effects With Regard to Mental Distress. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 582352. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.582352>
- Seligman, M. E. P. (2003). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Free Press.

- Steger, M. F. (2012). Making Meaning in Life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381–385.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., & Kashdan, T. B. (2006). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8(2), 161–179.
<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9011-8>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199–228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Steger, M. F., Mann, J., Michels, P., & Cooper, T. (2009). Meaning in life, anxiety, depression, and general health among smoking cessation patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67(4), 353–358. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.02.006>
- Updegraff, J. A., Silver, R. C., & Holman, E. A. (2008). Searching for and finding meaning in collective trauma: Results from a national longitudinal study of the 9/11 terrorist attacks. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 709–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.3.709>
- Van Tongeren, D. R., Hill, P. C., Krause, N., Ironson, G. H., & Pargament, K. I. (2017). The Mediating Role of Meaning in the Association between Stress and Health. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(5), 775–781. <https://doi.org/10.1007/s12160-017-9899-8>
- Volkert, J., Härter, M., Dehoust, M. C., Ausín, B., Canuto, A., Da Ronch, C., Suling, A., Grassi, L., Munoz, M., Santos-Olmo, A. B., Sehner, S., Weber, K., Wegscheider, K., Wittchen, H. U., Schulz, H., & Andreas, S. (2017). The role of meaning in life in community-dwelling older adults with depression and relationship to other risk factors. *Aging & Mental Health*, 23(1), 100–106.
<https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1396576>
- Volkert, J., Schulz, H., Brütt, A. L., & Andreas, S. (2013). Meaning in Life: Relationship to Clinical Diagnosis and Psychotherapy Outcome. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 528–535.
<https://doi.org/10.1002/JCLP22053>