

**ESPERANÇA, SENTIDO DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UMA ANÁLISE
CORRELACIONAL ENTRE CRENÇAS PROMOTORAS DE FUTURO E SAÚDE
MENTAL POSITIVA**

**HOPE, MEANING IN LIFE, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A
CORRELATIONAL ANALYSIS BETWEEN FUTURE-ORIENTED BELIEFS AND
POSITIVE MENTAL HEALTH**

¹ Michele Silveira

² Mariana de Albuquerque Seabra Veiga

³ Eliezer Rogerio Pereira da Rosa

**ESPERANÇA, SENTIDO DE VIDA E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO: UMA ANÁLISE
CORRELACIONAL ENTRE CRENÇAS PROMOTORAS DE FUTURO E SAÚDE
MENTAL POSITIVA**

RESUMO

Nas últimas décadas, a Psicologia tem ampliado o interesse por construtos associados à promoção da saúde mental positiva, deslocando parcialmente o foco tradicional centrado na psicopatologia para a investigação de recursos psicológicos protetivos. Entre esses recursos, destacam-se a esperança, o sentido de vida e o bem-estar psicológico, variáveis que vêm sendo apontadas como relevantes para o enfrentamento de adversidades e para a construção de trajetórias existenciais mais adaptativas. A esperança, compreendida como um sistema cognitivo-motivacional orientado a metas, envolve a percepção de capacidade para traçar rotas

¹ Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP), Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pelo Centro Universitário Unilife (UNilife), Graduada em Psicologia pela Universidade Gama Filho (UGF) e Graduada em Letras (Português/Inglês) pela Universidade da Cidade (UniverCidade).

E-mail: silveirasmichele@gmail.com

² Mestranda em Cognição Social pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Especialista em Logoterapia e Análise Existencial / Logoterapia Clínica pela ALVEF Logorio. Especialista em Logoterapia pela ALVEF Logorio. Graduada em Psicologia pela Universidade Santa Úrsula (USU). Graduada em Teologia pelo Centro Universitário Ítalo Brasileiro (UNIÍTALO). E-mail: mariana.veiga.logo@gmail.com

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis (UCP). Especialista em Logoterapia e Análise Existencial pela Associação de Logoterapia Viktor Emil Frankl (ALVEF). Graduado em Psicologia pela Faculdade Unisociesc. E-mail: erogero.p17@gmail.com

e mobilizar energia para alcançá-las, conforme proposto por Charles R. Snyder. Já o sentido de vida refere-se à percepção de propósito e coerência existencial, enquanto o bem-estar psicológico, em perspectiva eudaimônica, envolve dimensões como autonomia, crescimento pessoal e propósito de vida. A justificativa deste estudo fundamenta-se na relevância de compreender recursos psicológicos que favoreçam o funcionamento saudável diante de contextos contemporâneos marcados por incertezas e vulnerabilidades emocionais. Conforme argumenta Charles R. Snyder, a esperança constitui um fator central na mobilização de estratégias adaptativas e na manutenção do engajamento em metas significativas, o que sugere sua possível interface com a experiência de significado existencial e com níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Investigar essa articulação pode contribuir tanto para o avanço teórico quanto para a formulação de intervenções psicológicas voltadas à promoção da saúde mental. O presente estudo tem como objetivo analisar, à luz da literatura científica, as relações entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico, buscando compreender como crenças promotoras de futuro se articulam com experiências de significado e com indicadores de funcionamento psicológico saudável. MÉTODO: Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter qualitativo e exploratório, cujo objetivo foi analisar as relações teóricas e empíricas entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico no contexto da saúde mental positiva. A busca pelo referencial teórico foi realizada nas bases de dados SciELO, PePSIC, PubMed, PsycINFO, Scopus e Web of Science.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Mobilização de estratégias adaptativas; Vulnerabilidades emocionais; Saúde mental positiva;

HOPE, MEANING IN LIFE, AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING: A CORRELATIONAL ANALYSIS BETWEEN FUTURE-ORIENTED BELIEFS AND POSITIVE MENTAL HEALTH

ABSTRACT

In recent decades, Psychology has broadened its interest in constructs associated with the promotion of positive mental health, partially shifting the traditional focus from psychopathology to the investigation of protective psychological resources. Among these resources, hope, meaning in life, and psychological well-being stand out as variables that have been identified as relevant for coping with adversity and building more adaptive life trajectories. Hope, understood as a goal-oriented cognitive-motivational system, involves the perception of the ability to chart courses and mobilize energy to achieve them, as proposed by Charles R.

Snyder. Meaning in life refers to the perception of purpose and existential coherence, while psychological well-being, from a eudaimonic perspective, involves dimensions such as autonomy, personal growth, and life purpose. The justification for this study lies in the relevance of understanding psychological resources that promote healthy functioning in contemporary contexts marked by uncertainties and emotional vulnerabilities. As Charles R. Snyder argues, hope is a central factor in mobilizing adaptive strategies and maintaining engagement in meaningful goals, suggesting its possible interface with the experience of existential meaning and higher levels of psychological well-being. Investigating this articulation can contribute both to theoretical advancement and to the formulation of psychological interventions aimed at promoting mental health. This study aims to analyze, in light of the scientific literature, the relationships between hope, meaning in life, and psychological well-being, seeking to understand how future-promoting beliefs are articulated with experiences of meaning and indicators of healthy psychological functioning. **METHOD:** This is a narrative literature review, of a qualitative and exploratory nature, whose objective was to analyze the theoretical and empirical relationships between hope, meaning in life, and psychological well-being in the context of positive mental health. The search for the theoretical framework was carried out in the SciELO, PePSIC, PubMed, PsycINFO, Scopus, and Web of Science databases.

Keywords: Psychological well-being; Mobilization of adaptive strategies; Emotional vulnerabilities; Positive mental health;

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, a Psicologia tem ampliado o interesse por construtos associados à promoção da saúde mental positiva, deslocando parcialmente o foco tradicional centrado na psicopatologia para a investigação de recursos psicológicos protetivos. Entre esses recursos, destacam-se a esperança, o sentido de vida e o bem-estar psicológico, variáveis que vêm sendo apontadas como relevantes para o enfrentamento de adversidades e para a construção de trajetórias existenciais mais adaptativas. A esperança, compreendida como um sistema cognitivo-motivacional orientado a metas, envolve a percepção de capacidade para traçar rotas e mobilizar energia para alcançá-las, conforme proposto por Charles R. Snyder. Já o sentido de vida refere-se à percepção de propósito e coerência existencial, enquanto o bem-estar psicológico, em perspectiva eudaimônica, envolve dimensões como autonomia, crescimento pessoal e propósito de vida.

Apesar do avanço das pesquisas sobre cada construto de forma isolada, observa-se que a articulação teórica e empírica entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico ainda carece de integração sistemática, especialmente sob a perspectiva da saúde mental positiva.

Assim, emerge o seguinte problema de pesquisa: de que maneira crenças orientadas ao futuro, como a esperança, se relacionam com a percepção de sentido de vida e com indicadores de bem-estar psicológico?

A justificativa deste estudo fundamenta-se na relevância de compreender recursos psicológicos que favoreçam o funcionamento saudável diante de contextos contemporâneos marcados por incertezas e vulnerabilidades emocionais. Conforme argumenta Charles R. Snyder, a esperança constitui um fator central na mobilização de estratégias adaptativas e na manutenção do engajamento em metas significativas, o que sugere sua possível interface com a experiência de significado existencial e com níveis mais elevados de bem-estar psicológico. Investigar essa articulação pode contribuir tanto para o avanço teórico quanto para a formulação de intervenções psicológicas voltadas à promoção da saúde mental.

Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar, à luz da literatura científica, as relações entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico, buscando compreender como crenças promotoras de futuro se articulam com experiências de significado e com indicadores de funcionamento psicológico saudável.

2 MÉTODO

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de caráter qualitativo e exploratório, cujo objetivo foi analisar as relações teóricas e empíricas entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico no contexto da saúde mental positiva. A busca pelo referencial teórico foi realizada nas bases de dados SciELO, PePSIC, PubMed, PsycINFO, Scopus e Web of Science, utilizando descritores em português e inglês combinados por operadores booleanos (AND, OR), tais como “esperança”/“hope”, “sentido de vida”/“meaning in life”, “bem-estar psicológico”/“psychological well-being” e “positive mental health”. Foram incluídos artigos teóricos e empíricos publicados em periódicos científicos revisados por pares, priorizando produções clássicas de referência e estudos publicados nos últimos anos, com exclusão de materiais duplicados, textos não científicos e publicações que não abordassem diretamente a articulação entre os construtos investigados. A análise foi conduzida de forma integrativa e interpretativa, buscando identificar convergências conceituais, evidências empíricas recorrentes e lacunas teóricas. O referencial adotado fundamentou-se na Teoria da Esperança de Charles R. Snyder, no modelo de sentido de vida proposto por Michael F. Steger, na concepção multidimensional de bem-estar psicológico de Carol D. Ryff e na perspectiva existencial da Logoterapia desenvolvida por Viktor Frankl, organizando-se a síntese de modo a evidenciar

como crenças orientadas ao futuro e experiências de significado existencial se articulam como fatores promotores de saúde mental positiva.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Crenças esperançosas (esperança)

Compreendem-se as crenças esperançosas como sistemas cognitivos relativamente estáveis, orientados ao futuro, que integram expectativas positivas, percepção de agência e identificação de caminhos possíveis para a consecução de objetivos, especialmente em contextos adversos. Mais do que simples estados emocionais transitórios, essas crenças estruturam a experiência subjetiva, influenciando a forma como os indivíduos interpretam suas vivências, avaliam possibilidades e mobilizam recursos psicológicos diante de desafios.

Nesse sentido, no campo da psicologia, a esperança tem sido reconhecida como um fator central para o bem-estar e a saúde mental, atuando como mediadora entre situações adversas e respostas adaptativas. Estudos recentes indicam que é necessário desenvolver intervenções que promovam a esperança dentro de perspectivas que favoreçam melhores condições para o equilíbrio psicológico e a promoção da saúde mental (Lima, 2024). De forma convergente, Lima e Guerra (2024) destacam que acreditar na possibilidade de realização de objetivos futuros contribui positivamente para o bem-estar psicológico, consolidando a esperança como recurso motivacional capaz de orientar comportamento, pensamentos e emoções frente a eventos estressores.

Sob a perspectiva da psicologia cognitiva, a esperança pode ser compreendida como um sistema de crenças que sustenta expectativas positivas e realistas em relação ao futuro, ancoradas na percepção de que existem caminhos possíveis e capacidade pessoal para alcançá-los. Nessa direção, Lima e Guerra (2024) indicam que a esperança consiste em acreditar na possibilidade de realização de objetivos futuros, contribuindo para o bem-estar psicológico. Essas crenças esperançosas atuam como mediadoras entre eventos estressores e respostas adaptativas, influenciando processos motivacionais, emocionais e comportamentais.

Essa compreensão teórica encontra respaldo em estudos recentes que destacam o papel das crenças esperançosas como recursos psicológicos centrais na promoção de respostas adaptativas frente a adversidades (Velez et al., 2024). No contexto da saúde mental positiva, essas crenças favorecem a manutenção do engajamento com a vida, a perseverança diante de desafios e a construção de sentidos possíveis, mesmo em situações de perda ou ruptura.

Evidências empíricas indicam que indivíduos com níveis elevados de esperança apresentam maior satisfação com a vida, melhor regulação emocional e menor presença de sintomas psicopatológicos (Lima e Guerra, 2024; Gonçalves da Silva e Fernandes da Motta, 2025).

Em contextos de sofrimento coletivo ou desastres, a esperança emerge como recurso fundamental para sustentar decisões e orientar ações concretizáveis. Estudos qualitativos demonstram que, em situações de adversidade extrema, os significados de esperança funcionam como referência interpretativa central para enfrentar experiências de dor e incerteza (Pereira et al., 2025). Nessa perspectiva, a esperança não se restringe ao plano cognitivo: ela organiza a vivência existencial, mobiliza emoções e fortalece o ajuste psicológico diante da incerteza, consolidando-se como elemento protetivo frente ao adoecimento mental.

Diante do sofrimento e das perdas decorrentes de desastres, a esperança revela-se um recurso de fundamental importância para a tomada de decisões em momentos cruciais, pois oferece uma perspectiva motivacional capaz de impulsionar a busca por objetivos concretizáveis. Em contextos de intensa angústia, recorre-se à esperança como forma de sustentar a travessia do sofrimento. Estudos qualitativos indicam que, em situações de sofrimento coletivo, os significados de esperança emergem como recurso interpretativo central para enfrentar experiências de dor e incerteza (Pereira et al., 2025). Nessa direção, o otimismo pode ser compreendido como expectativa de um futuro desejável, alimentando a continuidade da vida e favorecendo a manutenção do sentido.

Por definição, a esperança projeta-se para o futuro. Em cenários de tragédias humanas, que produzem incertezas e ameaçam a continuidade do cotidiano, ela pode assumir caráter imperativo, convocando a pessoa e, muitas vezes, a coletividade, à reconstrução de um projeto de vida:

É preciso que haja expectativas de ação no futuro. Também, a esperança acaba com a certeza da morte, quando o horizonte ressurgir com novas oportunidades e incertezas existenciais (Barros-Oliveira, 2008 apud Pedone, 2021, p. 34).

Essa compreensão dialoga com a literatura que vincula esperança e sentido de vida. Para Zanatta (2015), a esperança associa-se ao sentido ao evocar sentimentos de realização, positividade, crença de melhora, bem-estar e alívio diante das adversidades. Se existe um projeto de vida, tende a haver cultivo de esperança como valor sustentado por crenças positivas orientadas à realização; mesmo frente à finitude, pode ocorrer fortalecimento do sentido. Nessa perspectiva, a esperança pode ser compreendida também como intensidade existencial: “A

esperança também é uma intensidade. Ela representa uma íntima oração da alma, uma paixão que desperta diante da negatividade do desespero” (Han, 2024, p. 21).

Ao mesmo tempo, autores apontam a esperança como algo genuíno, raro e amplamente necessário, não se reduzindo a uma compensação diante da dor (Barros-Oliveira, 2008 apud Pedone, 2021). Quando analisada em interface com a cognição, observa-se que esperança e processos cognitivos compartilham componentes estruturantes e que o ambiente exerce impacto tanto no desenvolvimento quanto no declínio da esperança (Averill, Catlin e Chon, 1990 apud Pedone, 2021; Bandura, 1985 apud Pedone, 2021; Lopez, Snyder e Pedrotti, 2003 apud Pedone, 2021). Assim, compreender a esperança exige considerá-la como fenômeno que se forma na interação entre pessoa e contexto, com efeitos relevantes sobre a adaptação psicológica.

Estudos recentes reforçam que crenças orientadas ao futuro funcionam como recursos psicológicos que favorecem respostas adaptativas frente às adversidades (Velez et al., 2024). De modo convergente, Costa e Ferraz (2020) associam a esperança ao equilíbrio emocional, à saúde, a expectativas positivas em relação ao futuro e à força interna, evidenciando seu papel como fator protetivo. Essa compreensão também se expressa na experiência subjetiva de pessoas em sofrimento, uma vez que “usuários relataram que esperança se manifesta como promessa de continuidade e sentido em futuras possibilidades” (Pereira et al., 2025), sugerindo que tais crenças não operam apenas no plano cognitivo, mas organizam a vivência existencial diante da incerteza. Nessa lógica, experiências positivas podem favorecer o avanço nas necessidades humanas descritas por Maslow (apud Costa e Ferraz, 2020), do nível básico à autorrealização.

No campo da cognição social, a esperança tem sido descrita como crença motivacional que orienta o comportamento direcionado a metas, favorecendo planejamento, persistência e ajustamento às trajetórias de objetivo. Nessa direção, “a esperança está relacionada com a capacidade que as pessoas têm de traçar seus planos e de colocá-los em prática, visando alcançar determinados objetivos” (Faria et al., 2021, p. 102). Assim, pode ser entendida como um conjunto articulado de crenças voltadas à obtenção de metas, sendo investigada em diferentes públicos (Snyder e Lopez apud Faria et al., 2021).

Além disso, esperança e otimismo são frequentemente descritos como variáveis disposicionais associadas ao desenvolvimento de atitudes positivas (Gilman e Huebner, 1997 apud Marques, Ribeiro e Lopes, 2008; Snyder et al., 1991 apud Pedone, 2021). Contudo, embora apresentem componentes relativamente estáveis, a literatura reconhece que podem ser desenvolvidas por intervenções específicas e sustentadas ao longo do tempo (Marques, Ribeiro e Lopez, 2008).

Enquanto processo psicológico, a esperança estrutura-se cognitivamente a partir das interações ao longo da vivência com o entorno físico e social. Para Snyder (apud Pedone, 2021), trata-se de um construto intencional e multidimensional, orientado à adaptação do comportamento para atingir metas, articulando dois elementos centrais: agência (motivação dirigida ao objetivo) e caminhos (planejamento de rotas e estratégias). Dessa forma, quanto maior a esperança, maior a probabilidade de a pessoa mobilizar pensamentos e meios suficientes para perseguir seus objetivos, mesmo diante de obstáculos.

Ao discutir a natureza da esperança, questiona-se se ela constitui emoção, cognição ou ambas. A Teoria da Esperança a compreende como sistema inter-relacionado de pensamentos direcionados a objetivos, que responde emocionalmente ao feedback do processo e pode manter-se como crença relativamente duradoura (Erikson et al. apud Pedone, 2021). De modo complementar, Snyder, Irving e Anderson (apud Pedone, 2021) enfatizam a agência e os caminhos como componentes que integram aspectos emocionais e cognitivos. Assim, esperança e cognição organizam planos, rotas e objetivos, o que sustenta sua interface direta com a cognição social.

Mesmo quando emoções negativas emergem — como tristeza, solidão, impotência ou desamparo — a esperança atua como contraponto adaptativo, pois envolve elaboração cognitiva, planejamento e orientação para metas. Sua função psicológica pode, portanto, ser compreendida como a de sustentar movimento e continuidade, especialmente em contextos de adversidade.

Por fim, essa visão multifacetada é contemplada na proposta de Dufault e Martocchio (apud Domingues, 2021), que distinguem esperança generalizada e esperança particularizada, propondo seis dimensões comuns: afetiva, cognitiva, contextual, temporal, comportamental e relacional. Tal abordagem reforça a compreensão da esperança como construto complexo, atravessado por fatores internos e contextuais, com implicações relevantes para a saúde mental positiva.

Diante do exposto, a esperança pode ser compreendida como construto multidimensional que integra componentes afetivos e cognitivos, orientando a pessoa para metas e sustentando a continuidade do agir mesmo em cenários de incerteza. Ao articular agência e caminhos, favorece planejamento, persistência e expectativas positivas, compondo repertório psicológico protetivo associado à saúde mental positiva. Considerando que a esperança se fortalece na interação entre indivíduo e contexto, torna-se plausível supor que ela opere em estreita conexão com outras variáveis existenciais e de ajustamento psicológico. Nesse sentido, o próximo passo deste artigo é aprofundar como o sentido de vida se organiza teoricamente e empiricamente, bem como de que modo pode se correlacionar com crenças

promotoras de futuro, contribuindo para compreender os caminhos que sustentam a saúde mental positiva.

3.2 Sentido de vida e bem-estar psicológico

O estudo do Sentido de Vida (SV) e do Bem-Estar Psicológico (BEP) tem ocupado posição central nas últimas décadas, particularmente no âmbito da Psicologia Positiva, que investiga recursos humanos, forças pessoais e capacidades adaptativas associadas ao florescimento. Essa agenda desloca o foco tradicional da psicopatologia, centrado no déficit e na doença, para a compreensão de condições que favorecem desenvolvimento saudável, resiliência diante de adversidades e orientação existencial. Nesse contexto, SV e BEP destacam-se tanto pela robustez teórica quanto pelas associações empíricas com saúde mental positiva, qualidade de vida e menor vulnerabilidade a desfechos como depressão, ansiedade e sofrimento emocional.

Além do interesse teórico, a investigação desses construtos adquire relevância aplicada em cenários de elevada incerteza e demandas psicossociais. Nesses contextos, compreender fatores que ancoram a experiência humana e sustentam narrativas de futuro contribui para ampliar modelos explicativos e estratégias preventivas em saúde mental. No que se refere ao BEP, o modelo eudaimônico de Ryff (1989) não o reduz a estados afetivos positivos, mas o compreende como funcionamento psicológico pleno. A autora descreve seis dimensões inter-relacionadas: autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal e propósito na vida. Essa perspectiva contrasta com abordagens hedônicas, nas quais o bem-estar é majoritariamente mensurado por satisfação com a vida e afetos positivos. No paradigma eudaimônico, portanto, o bem-estar envolve a presença ativa de integração, coerência e direção. Em particular, o propósito na vida (*purpose in life*) refere-se à experiência subjetiva de metas, intencionalidade e direção, aspecto que se articula diretamente às discussões sobre sentido e orientação ao futuro.

Em diálogo com essa tradição, o SV é amplamente compreendido como uma motivação humana essencial. Na perspectiva logoterapêutica, Frankl (2013) sustenta que a vontade de sentido constitui motivação primária, funcionando como eixo organizador da experiência mesmo em condições adversas. No campo empírico, essa discussão foi operacionalizada por Steger et al. (2006) por meio do *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ), que avalia duas dimensões: Presença de Significado, relacionada ao grau em que a vida é percebida como

coerente, organizada e valiosa; e Busca por Significado, entendida como esforço deliberado para encontrar, aprofundar ou reconstruir sentido e propósito.

A distinção entre presença e busca é relevante porque as dimensões, embora correlatas, apresentam funções psicológicas distintas. De modo consistente, a presença de significado tende a associar-se a indicadores favoráveis de bem-estar e saúde mental, enquanto a busca pode refletir processos desenvolvimentais saudáveis, mas também estados de incerteza, insatisfação ou desorganização interna, a depender do contexto (Uzun; Arslan, 2025). Assim, a relação entre busca, presença e bem-estar não é necessariamente linear, sendo modulada por fatores emocionais, desenvolvimentais e situacionais.

Do ponto de vista empírico, estudos recentes sustentam que o SV se relaciona de forma robusta ao BEP. Em uma amostra de universitários, Demir, İşgör e Yılmaz (2023) observaram que o SV explicou parcela substantiva da variância do BEP, sugerindo que níveis mais elevados de significado associam-se a melhor funcionamento psicológico. Esses achados reforçam que o sentido não atua apenas como variável correlacional, mas pode configurar um preditor relevante de indicadores de saúde mental positiva em contextos de transição e demandas de desempenho.

Evidências semelhantes são observadas em populações idosas. Afrashteh et al. (2024), ao investigarem idosos institucionalizados, identificaram que maiores níveis de SV e BEP se associaram a menor solidão e menores sintomas depressivos, destacando o papel protetivo do sentido na velhice. Nesse mesmo sentido, Kim e Chun (2024) encontraram que a presença de significado mediou a relação entre solidão e sintomas depressivos em idosos durante a pandemia de COVID-19, o que sugere que o significado percebido pode atenuar o impacto emocional de experiências de desconexão.

Em populações adolescentes, Barcaccia et al. (2023) reportaram que propósito na vida se associou a maior bem-estar e a menor sintomatologia depressiva, indicando que narrativas de direção e metas podem operar como recursos protetivos em fases iniciais do desenvolvimento. A literatura também aponta mecanismos potenciais para esse efeito, como maior engajamento em atividades alinhadas a valores e maior capacidade de autorreconforto (self-reassurance), processo associado a menor autocrítica e maior regulação emocional (Barcaccia et al., 2023).

Quanto à Busca por Significado, os resultados tendem a ser mais heterogêneos. Uzun e Arslan (2025) observaram associação negativa entre busca e bem-estar subjetivo, enquanto a presença apresentou efeitos positivos consistentes. Entretanto, interpretações exclusivamente

negativas da busca podem ser reducionistas: em diversos casos, a busca representa etapa transitória de reorganização interna que, quando bem elaborada, contribui para a construção de presença de significado. Nessa direção, Kim e Chun (2024) indicaram que a busca pode exercer efeito indireto por meio do fortalecimento da presença, sugerindo um encadeamento processual (busca → presença → sintomas).

No campo das intervenções, há evidências de que práticas psicológicas podem fortalecer dimensões do BEP e favorecer experiências de significado. Czyzowska e Gurba (2022) observaram que uma intervenção de gratidão aumentou propósito na vida, domínio ambiental e relações positivas, além de reduzir sintomas de ansiedade e insônia em jovens adultos. Contudo, os autores não identificaram mudanças significativas na presença global de significado, o que sugere relativa estabilidade do SV e indica que alterações mais amplas podem depender de processos prolongados e experiências consistentes de engajamento com valores.

Em síntese, a literatura contemporânea converge ao indicar que o SV ocupa posição estruturante nas teorias de bem-estar e saúde mental positiva. Quando a vida é percebida como significativa, tende-se a observar maior bem-estar, menor solidão e menor vulnerabilidade a estados depressivos. A busca, por sua vez, cumpre papel desenvolvimental relevante, podendo sinalizar tanto sofrimento quanto movimento de reconstrução de narrativas pessoais, especialmente quando culmina na consolidação de presença de significado. Esses achados sustentam a pertinência de integrar SV e BEP em modelos correlacionais voltados a crenças promotoras de futuro e saúde mental positiva.

3.3 Autotranscendência

A Logoterapia é considerada a terceira escola vienense de psicoterapia, sucedendo a Psicanálise de Freud e a Psicologia Individual de Adler. Viktor Frankl opõe-se às abordagens psicodinâmicas dessas escolas anteriores, que priorizam o que ele denomina de “vontade de prazer” (Freud) ou “vontade de poder” (Adler). Para Frankl (2021), existe uma motivação mais profunda e essencial no ser humano: a vontade de encontrar um sentido para a vida. Quando essa necessidade não é satisfeita, podem emergir distúrbios de ordem neurótica. Em outras palavras, antes da satisfação dos impulsos instintivos, o ser humano possui a necessidade da realização de sentido de vida. Assim, Frankl (2021) conclui que a maior vontade humana é aquela que denominou de vontade de sentido. Uma vez realizada essa vontade, resolve-se o problema do vazio existencial.

Aquilo que conceituei como “vazio existencial” constitui um desafio à psiquiatria e à psicologia atualmente. Cada vez mais pacientes se queixam de um sentimento de vazio e de falta de sentido, fenômeno que, sob meu ponto de vista, parece derivar de dois fatos. Ao contrário do animal, os instintos não dizem algum homem o que ele tem de fazer e ao contrário do homem das gerações atrás a tradição não lhe diz mais o que ele deveria fazer. Frequentemente, mal sabe mais o homem o que ele, basicamente, deseja fazer. Ao invés disso, acaba por, simplesmente, reproduzir o que as outras pessoas fazem (conformismo), ou fazer o que os outros querem que ele faça (totalitarismo). (FRANKL, 2021, p. 10)

Durante sua trajetória clínica, Frankl observou um aumento significativo dos casos de suicídio entre jovens, o que o levou a identificar uma forma específica de sofrimento psíquico, denominada vazio existencial. Tal condição, segundo ele, não era devidamente contemplada pelas principais correntes psicológicas da época, como a psicanálise ou a psicologia individual. Frankl compreendeu que essas teorias negligenciavam uma motivação interior fundamental, cuja frustração poderia gerar profunda angústia decorrente da ausência de sentido na vida. O vazio existencial manifesta-se na esfera noética, configurando-se como uma aflição do espírito humano, distinta das patologias de origem orgânica ou exclusivamente psíquica.

As abordagens denominadas, por Frankl (2021) de *psicodinâmicas*, tem como objetivo as questões biológicas e visam o equilíbrio físico-corpóreo, já a Logoterapia, Frankl denomina de *noodinâmica*, pois compreende que a pessoa humana vive em busca do sentido da sua vida.

A noodinâmica preza pelo encontro do sentido que se dá por meio do movimento da autotranscendência. A autotranscendência permite com que a pessoa humana pratique sua vocação de ser aberto para o mundo, ou seja, de ir para além de si mesmo ao encontro do sentido. Dessa forma, a Logoterapia, se difere das formas de abordagem que consideram a psique humana como existindo somente em vista do atingir o estado de homeostase, ou seja, como uma máquina. Uma vez que a principal busca da pessoa é, primordialmente, pelo sentido, ou seja, pelo *logos*, que pode ser encontrado “no mundo”, fora de si, e não em si mesmo. Para a Logoterapia, não é possível que o sentido da vida seja encontrado por meio de um fechamento psíquico, portanto, a autotranscendência, é um movimento constitutivo da existência do ser humano, pois, dessa forma é colocada em prática a própria vocação do ser. (PEREIRA, 2021)

Com isso, Viktor Frankl formou uma visão particular a respeito da constituição da pessoa humana. Com base na antropologia de Max Scheller e na ontologia de Nicolas Hartmann, sua visão, é a de que o ser humano é “*in-dividuum*”, ou seja, não se subdivide, é uma unidade e “*também in-summabile*”, o que significa que, a ele, nada se acrescenta. Dessa forma o ser humano é uma “unidade”, e uma “totalidade”. (DITTRICH; OLIVEIRA, 2019, p. 147).

A visão de Hartmann sobre a constituição da pessoa humana, é por meio de uma organização hierárquica das estruturas que a formam, aonde a dimensão noética é a mais

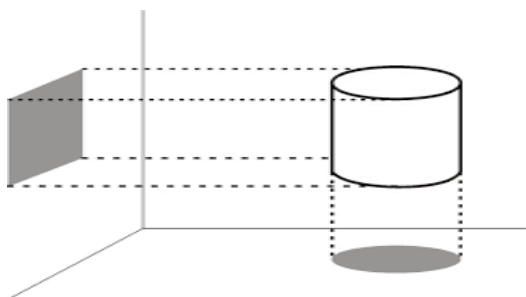
elevada. E Scheler, por sua vez, representava essas três dimensões com o formato de círculos, em que a dimensão noética é localizada no centro e as duas outras ficam em volta dela. Viktor Frankl preferiu a visão de Scheller, e usou a noção de unidade de princípio de Hartmann, formando dessa forma, sua teoria de que o ser humano é uma unidade tridimensional. (XAUSA, 2013, p. 132).

De acordo com Dittrich & Oliveira (2019, p. 147), fundamentado nessa visão da pessoa humana, o pai da Logoterapia desenvolveu então a “*ontologia dimensional*”, que concebe a pessoa humana essa unidade dotada de três dimensões distintas, inseparáveis e complementares: a biológica, a psicológica e a noética (espiritual). Ou seja, para Frankl, o ser humano é biopsicoespiritual. Isso significa que além de seus instintos, diferente dos outros animais, o ser humano por meio da dimensão noética, possui a capacidade da autotranscendência, ou seja, de ir além dos limites de si mesmo, ao encontro do sentido da vida e esse movimento permite com que se realize enquanto pessoa.

Dessa forma, a noção de pessoa, a partir da ótica frankliana concorda com a noção de homem de Tomás de Aquino, que classificou a pessoa humana como sendo “*unitas multiplex*”, o homem é descrito como uma “*imago hominis ordine geometrico demonstrata*”. Conforme Xausa (2013), para explicar essa noção, Frankl faz uso de analogias geométricas, transmitindo assim sua ideia da totalidade do homem. Dessa forma, Frankl recorre à Ontologia Dimensional para expressar a realidade como portadora de três dimensões.

A figura 1 demonstra como Frankl representou essa perspectiva através de figuras geométricas:

Figura 1 – Ontologia Dimensional.



Fonte: Cyrous (2013)

A figura acima, mostra que, para cada ângulo de visão acontece uma projeção diferente. É possível, por exemplo, de um ângulo se visualizar um círculo e por outro um retângulo. Essa figura permite com que se faça uma analogia com as estruturas que formam a pessoa humana, cujo “campo biológico produz fenômenos somáticos”, porém somente “o

orgânico” é acessível à visão, da mesma forma, com a dimensão psíquica que “produz estes fenômenos psíquicos” mas só “se vê o psiquismo” (Xausa, 2013, P.138). Assim, a Logoterapia compreende que o ser humano é bio-psico-espiritual.

Xausa (Ibidem, p.134) explica que a Logoterapia lida de forma única com conceitos tais como a liberdade, a responsabilidade, as questões da mortalidade do corpo e a imortalidade da dimensão noética. Essa compreensão de Frankl (2021), consiste na ideia de que a doença é física, ou seja, aparece no campo biológico da pessoa ou pode ser de ordem psíquica, no entanto, a dimensão noética nunca adoece, é indecomponível.

A pessoa humana, na visão de Frankl, é condicionada em seus aspectos: biológico, psicológico e social, ou seja, não possui capacidade de escolha sobre estes “aspectos factuais” ou condicionantes, mas é incondicionada no que diz respeito a sua liberdade de agir diante das possibilidades que a vida oferece. Dessa forma, a Logoterapia contempla a incondicionalidade do espírito e com isso, vai além das visões de Hartmann e Scheler, formando uma visão “unitária do ser humano” (Xausa, 2013, p.135).

A necessidade de encontrar sentido na vida exige uma resposta concreta; caso contrário, essa busca frustrada pode desencadear o que Frankl denomina de neurose noogênica — uma perturbação que emerge da dimensão noética. A plenitude humana só é alcançada como consequência da realização dessa vontade de sentido. O encontro do sentido torna autêntica a condição humana. A Logoterapia, nesse contexto, revela que o ser humano não se satisfaz com o efêmero, mas sua busca se dá pelo essencial. Mesmo diante das adversidades do presente, é possível encontrar forças para transcender em vista do sentido.

Segundo Guberman e Soto (2006, p. 81), no Dicionário de Logoterapia, o sofrimento pode ser associado ao encontro do sentido, afirmando que “o sentido do sofrimento constitui a missão mais alta e verdadeira do homem, tal como é confrontar-se com o que o destino lhe impõe”. Dentro da perspectiva logoterapêutica, o sofrimento vai além da dor, é também uma oportunidade de crescimento pessoal, funcionando como um impulso para o amadurecimento e para o desenvolvimento da “liberdade interior”.

Diante disso, a Logoterapia compreende que as perspectivas psicodinâmicas, tem como foco a busca do prazer, no entanto, essa visão desvaloriza a forma humana de ser e agir. Já a noodinâmica tem como foco o sentido, ou seja, vai além da visão psicologista que permanece focada nos aspectos do inconsciente. A noodinâmica se volta para o ser espiritual, visa a totalidade da pessoa humana, que se dá por meio do movimento da autotranscendência.

Cabe lembrar que, na medida em que o ser humano é concebido como um sistema fechado, o mundo passa a ser desconstruído (ou subjetivado) sob uma ótica de “desreaização” e de “desvalorização”, perdendo completamente seu relevo axiológico de exigências concretas. O princípio fundamental da logoterapia que buscamos explicar aqui se funda na compreensão de que a necessidade última do ser humano não consiste em obter prazer ou evitar a dor, mas, sim, em ver e realizar um sentido para a própria vida. (PEREIRA, 2021, p. 95)

Para Pereira (2021) o verdadeiro objetivo do prazer é ser um “meio” e nunca o finalidade última do agir humano.

Libardi (2008, p. 125) explica que os fundamento da Logoterapia - a liberdade da vontade, a vontade de sentido e o sentido da vida - trazem respostas sobre a dimensão dos instintos, com a psíquica e a noética serem complementares. Dessa forma, o movimento da autotranscendência é vital, pois promove a capacidade de superação das dificuldades, inclusive a morte. Porque estando aberto ao mundo, por meio da autotranscendência, o ser humano é capaz de se comunicar, se relacionar, vencendo assim os obstáculos adoecedores do egocentrismo, das dependências emocionais etc. e se realizar “sendo-eu no ser-tu e no nós”. (Xausa, 2013, p. 147-148).

A Logoterapia, portanto, olha para o homem em sua totalidade, se preocupando com a realização que se dá por meio dessa abertura para fora de si, para o outro, para o mundo. Autotranscendente é o movimento que visa a cura das frustrações causadas pelo fechamento do psicologismo e do reducionismo. Em resumo autotranscender é amar, e como isso ser humano em sua totalidade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise integrativa da literatura evidenciou convergência consistente quanto à associação positiva entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico no campo da saúde mental positiva. No âmbito teórico-cognitivo, o modelo de esperança proposto por Charles R. Snyder sustenta que esse construto é composto pelas dimensões de agência — energia direcionada à meta — e rotas — percepção de caminhos possíveis para alcançá-la. Os estudos revisados indicam que ambas as dimensões apresentam correlação significativa com indicadores de funcionamento psicológico saudável, especialmente satisfação com a vida, resiliência e menor sintomatologia depressiva. A agência demonstrou maior associação com persistência comportamental e engajamento em metas, enquanto as rotas se relacionaram à flexibilidade cognitiva e à capacidade de reestruturação diante de adversidades.

No que concerne ao sentido de vida, as evidências apontam que a presença de significado se associa de maneira robusta às dimensões eudaimônicas do bem-estar, particularmente propósito de vida, crescimento pessoal e autoaceitação, conforme o modelo de Carol D. Ryff. A distinção conceitual apresentada por Michael F. Steger entre presença e busca de sentido mostrou-se teoricamente relevante: enquanto a presença apresentou relação direta com indicadores positivos de saúde mental, a busca revelou resultados ambivalentes, podendo representar tanto processo adaptativo de desenvolvimento quanto expressão de tensão existencial.

A articulação entre esperança e sentido encontra respaldo na perspectiva existencial de Viktor Frankl, segundo a qual o ser humano é movido por uma vontade de sentido orientada pela autotranscendência. Nesse enquadramento, a esperança pode ser compreendida como estrutura prospectiva que organiza metas e projeta possibilidades futuras, enquanto o sentido opera como eixo organizador da experiência subjetiva, conferindo coerência narrativa à trajetória existencial. Assim, a esperança não se restringe a expectativa otimista, mas constitui condição cognitivo-motivacional que sustenta a construção e manutenção do significado na vida.

Os estudos analisados sugerem modelo interpretativo no qual a esperança favorece a consolidação do sentido, que por sua vez se associa diretamente ao bem-estar psicológico. Embora a maioria das investigações apresente delineamento transversal — limitando inferências causais —, observa-se interdependência funcional entre os construtos. Em contextos de adversidade, a esperança mobiliza recursos internos e amplia percepção de possibilidades; o sentido organiza tais experiências em uma estrutura coerente; e o bem-estar emerge como expressão de funcionamento psicológico integrado.

Persistem, contudo, lacunas relevantes, especialmente a necessidade de estudos longitudinais, modelos estruturais de mediação e maior integração empírica entre Psicologia Positiva e Logoterapia. Ainda assim, a literatura converge ao indicar que a interface entre esperança e sentido constitui eixo central para compreensão e promoção da saúde mental positiva.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura permitiu aprofundar a compreensão teórica acerca da interface entre esperança, sentido de vida e bem-estar psicológico, evidenciando que tais construtos operam de maneira articulada na sustentação da saúde mental positiva. À luz do

modelo cognitivo-motivacional da esperança de Charles R. Snyder, verificou-se que a capacidade de formular metas, sustentar agência e perceber rotas alternativas constitui base estruturante para o enfrentamento adaptativo das adversidades. Concomitantemente, a literatura demonstrou que a presença de sentido de vida — conforme discutido nas contribuições de Michael F. Steger — associa-se de maneira consistente a indicadores eudaimônicos de funcionamento psicológico, especialmente propósito, crescimento pessoal e coerência existencial, em consonância com o modelo de bem-estar psicológico de Carol D. Ryff.

A integração teórica com a perspectiva existencial de Viktor Frankl permitiu compreender que a esperança pode ser concebida como estrutura prospectiva que sustenta a vontade de sentido, enquanto a autotranscendência funciona como eixo organizador que direciona metas e valores para além da autorreferencialidade. Assim, o bem-estar psicológico emerge não apenas como ausência de sofrimento, mas como expressão de funcionamento integrado, no qual orientação ao futuro e construção de significado se articulam dinamicamente.

Do ponto de vista científico, o estudo reforça a necessidade de investigações longitudinais e modelos explicativos que examinem possíveis relações de mediação entre esperança e bem-estar via sentido de vida. Do ponto de vista aplicado, os achados sustentam a relevância de intervenções psicológicas voltadas ao fortalecimento de metas, clarificação de valores e promoção de propósito existencial, ampliando estratégias de prevenção e promoção em saúde mental.

Conclui-se que a interface entre esperança e sentido constitui eixo estruturante da saúde mental positiva, demandando maior aprofundamento empírico e integração interdisciplinar, sobretudo entre Psicologia Positiva e abordagens existenciais.

REFERÊNCIAS

AFRASHTEH, M. Y. et al. The relationship between the meaning of life, psychological well-being, self-care, and social capital with depression and death anxiety in the elderly living in nursing homes: the mediating role of loneliness. *Heliyon*, v. 10, n. 9, e30124, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30124>.

BARCACCIA, B. et al. Purpose in life as an asset for well-being and a protective factor against depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, v. 14, 1250279, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1250279>.

COSTA, Elaine de Souza; FERRAZ, Fernando Toledo. Bem-estar, esperança e trabalho humano. *Brazilian Journal of Business*, Curitiba, v. 2, n. 3, p. 2891–2908, jul./set. 2020.

CZYŻOWSKA, N.; GURBA, E. Enhancing meaning in life and psychological well-being among European young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 751081, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>.

DEMİR, S.; İŞGÖR, İ. Y.; YILMAZ, Y. Predictive effect of meaning of life on psychological well-being and happiness among university students. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, v. 18, n. 2, p. 27–48, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.29329/epasr.2023.548.2>.

DITTRICH, Larissa Fernanda; OLIVEIRA, Marcelo Felipe Leite. Dimensão noética: as contribuições da logoterapia para a compreensão do ser humano. *Revista Brasileira de Tecnologias Sociais*, Itajaí, v. 6, n. 2, p. 143–160, 2019. Disponível em: <https://siaiap32.univali.br/seer/index.php/rbts/article/view/15266>. Acesso em: 9 jun. 2022.

DOMINGUES, António de Campos. *A promoção da esperança no jovem adulto com um primeiro surto psicótico*. 2021. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/43746>.

FRANKL, Viktor E. *Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração*. 39. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

FRANKL, Viktor Emil. *A vontade de sentido: fundamentos e aplicações da logoterapia*. Tradução de Ivo Studart Pereira. São Paulo: Paulus, 2021. (Coleção Logoterapia).

GONÇALVES DA SILVA, C. Y.; FERNANDES DA MOTTA, I. Avaliação da esperança em adolescentes escolares. *Revista de Psicologia*, v. 16, e025002, 2025.

HAN, Byung-Chul. *O espírito da esperança contra a sociedade do medo*. Petrópolis: Vozes, 2024.

KIM, C.; CHUN, J. “Meaning in life” mediates the relationship between loneliness and depressive symptoms among older adults during the COVID-19 pandemic. *Healthcare*, v. 12, n. 5, 584, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare12050584>.

LIMA, G. M.; GUERRA, V. M. Saúde mental e bem-estar de estudantes: o impacto da esperança. *Revista Fragmentos de Cultura — Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas*, Goiânia, v. 34, n. 5, p. 112–121, 2024.

PEDONE, Márcia Rejane Estima. *Relação entre esperança, funcionamento cognitivo e sintomas depressivos em idosos*. 2021. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2021.

PEREIRA, Ivo Studart. *Tratado de logoterapia e análise existencial: filosofia e sentido da obra na vida de Viktor Emil Frankl*. São Leopoldo: Sinodal, 2021.

PEREIRA, S. S. et al. Significados da esperança construídos por usuários de serviços de saúde mental durante a pandemia da COVID-19. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 59, e20240182, 2025.

RYFF, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 57, n. 6, p. 1069–1081, 1989. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.

STEGER, M. F.; FRAZIER, P.; OISHI, S.; KALER, M. The Meaning in Life Questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, v. 53, n. 1, p. 80–93, 2006. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.

UZUN, K.; ARSLAN, G. Meaning in life across life stages: pathways from uncertainty to subjective well-being. *Applied Research in Quality of Life*, v. 20, p. 1197–1220, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11482-025-10461-x>.

VELEZ, M. J. et al. Well-being and dispositional hope in a sample of Portuguese citizens: the mediating role of mental health. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, v. 14, n. 7, p. 2101–2115, 22 jul. 2024.

XAUSA, Izar Aparecida de Moraes. *A psicologia do sentido da vida*. 2. ed. Campinas: CEDET, 2013.

ZANATTA, Cleia; DUARTE, Clevery Guarnido. *Adolescência e sentido de vida*. Curitiba: CRV, 2015.