

Adaptação de uma Intervenção sobre Sentido de Vida Para Adultos Emergentes

Adaptation of Meaning in Life Intervention for Emerging Adults

Adaptación de una Intervención de Sentido de la Vida para Adultos Emergentes

Jessica Particelli Gobbo¹ , Laíssa Eschiletti Prati³ , Letícia Lovato Dellazzana-Zanon³ 

Resumo: Este estudo teve como objetivo traduzir, adaptar, aplicar e avaliar os materiais de um programa de intervenção psicológica norte-americana para a promoção de sentido de vida (SV) em universitários brasileiros. A primeira etapa do estudo apresenta o processo de tradução de materiais e as adequações para a realização da intervenção de modo on-line. Os resultados dessa etapa mostraram que a versão traduzida dos materiais apresentou equivalência semântica, conceitual e cultural. A segunda etapa consistiu na aplicação e na avaliação da intervenção em um grupo piloto. Os participantes avaliaram a intervenção positivamente e mencionaram que participar da intervenção auxiliou na construção de SV, o que foi considerado importante, especialmente em função da vivência das consequências do isolamento social causado pela pandemia.

Palavras-chave: intervenção psicológica; desenvolvimento do adulto; psicologia do desenvolvimento

Abstract: This study aimed to translate, adapt, apply, and evaluate the materials of a North American psychological intervention program to promote meaning in life in Brazilian university students. The first stage of the study presents the process of translating materials and the adaptations for carrying out the intervention online. The results of this stage showed that the translated version of the materials gave semantic, conceptual, and cultural equivalence. The second stage consisted of applying and evaluating the intervention in a pilot group. The participants assessed the intervention positively and mentioned that participating in the intervention helped construct meaning in life, which was considered necessary, mainly due to the experience of the consequences of social isolation caused by the pandemic.

Keywords: psychological intervention; adult development; developmental psychology

Resumen: Este estudio tuvo como objetivo traducir, adaptar, aplicar y evaluar los materiales de un programa de intervención psicológica norteamericano para promover el sentido de la vida en estudiantes universitarios brasileños. La primera etapa del estudio presenta el proceso de traducción de materiales y las adaptaciones para llevar a cabo la intervención en línea. Los resultados de esta etapa mostraron que la versión traducida de los materiales dio equivalencia semántica, conceptual y cultural. La segunda etapa consistió en aplicar y evaluar la intervención en un grupo piloto. Los participantes evaluaron positivamente la intervención y mencionaron que participar en ella ayudó a construir sentido de vida, lo que se consideró necesario, principalmente por la vivencia de las consecuencias del aislamiento social provocado por la pandemia.

Palabras clave: intervención psicológica; desarrollo del adulto; psicología del desarrollo

¹Doutora em Psicologia (PUC-Campinas) e especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental (ITC). Atua nas áreas de Docência (Centro Universitário Salesiano de São Paulo), Psicoterapia com adolescentes e adultos e Avaliação Psicológica. Av. John Boyd Dunlop, s/n, Jardim Ipaussurama, CEP:13060-904 Campinas/SP. Telefone: (19) 98283-1099. E-mail: jessicaparticelli@hotmail.com

²Doutora em Psicologia pela UFRGS. Mestre em Psicologia Social e Institucional pela UFRS. Atuou como professora e/ou pesquisadora no Brasil (PUCRS, FACCAT, FTEC e UNISINOS), Itália (Università degli Studi di Bergamo) e Estados Unidos (Colorado State University, Fort Collins). Atualmente atua como psicóloga clínica na Stress Management Family Counseling Center nos Estados Unidos.

³Docente permanente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC-Campinas). Atua na área de Psicologia do Desenvolvimento, com ênfase em desenvolvimento do adolescente e construção do projeto de vida. Bolsista Produtividade em Pesquisa do CNPq – nível 2.

Recebido em: 05/09/2023 | Alteração: 20/03/2025 | Aceito em: 08/04/2025

Existem diferentes modelos e teorias que explicam o que é sentido de vida (SV) (Steger, 2012). Na literatura psicológica recente, o maior consenso em relação à definição de SV está centrado em duas dimensões: coerência, ou compreensão e o sentido dado à própria vida; e propósito, os objetivos centrais e aspirações de uma pessoa em relação a sua vida (Steger et al., 2006). Assim, a vida pode ser experimentada como significativa quando a pessoa considera sua vida importante para além do trivial ou momentâneo, quando há desenvolvimento de propósitos, ou quando existe uma coerência que transcende o caos (King et al., 2006). Portanto, SV tem sido compreendido a partir de três facetas: senso de valor e sentido em relação à vida, senso de propósito mais amplo na vida, senso de coerência e sentido na vida (Steger, 2012).

A presença de sentido tem sido reconhecida como um importante indicador para um funcionamento mais positivo, enquanto sua ausência tem sido relacionada a consequências negativas para um desenvolvimento psicológico saudável (Datu & Salanga, 2018). A adolescência e a adultez emergente (AE) são momentos críticos para a formação de propósito e SV, pois desenvolver e aprimorar esses construtos nessas fases do ciclo vital promoveria “cascatas” para um desenvolvimento saudável (Ratner et al., 2019).

Pessoas que percebem um senso de SV também tendem a relatar maior satisfação com a vida, autoestima, afeto positivo, bem-estar eudaimônico, menos ansiedade e menos quebra de regras e agressão social (To & Sung, 2017). A construção de SV é uma importante tarefa do desenvolvimento humano sendo considerada fundamental para a promoção do bem-estar (Ratner et al., 2019). Ela é ainda mais relevante na AE por interagir com os diversos desafios característicos dessa população.

A AE foi descrita no início dos anos 2000 para explicar o prolongamento da transição para a vida adulta, observável em jovens de níveis socioeconômicos mais favorecidos, sobretudo, no contexto urbano de países industrializados (Arnett, 2000). Estudos recentes indicam que o período da AE vai dos 18 aos 29 anos (Dutra-Thomé & Koller, 2019; Núñez-Rodríguez et al., 2021) e que, apesar dos contrastes socioeconômicos e sua classificação ambígua entre país desenvolvido e em desenvolvimento, a AE ocorre no Brasil (Dutra-Thomé & Koller, 2019).

O período da AE coincide com o ingresso à universidade (para aqueles que a frequentam), no qual os indivíduos podem enfrentar inúmeros desafios. Esses desafios perpassam a construção da identidade, o estabelecimento de relacionamentos afetivos, problemas familiares e escolares, a definição profissional e o ingresso no mercado de trabalho (Dutra-Thomé & Koller, 2019). Estudantes universitários tendem a experienciar um desejo de buscar e perseguir valores e significados fortes, e uma busca ativa de SV auxiliá-los-ia a satisfazer tais necessidades (Huo et al., 2019).

Estudos sobre SV tendem a focar na investigação de presença ou não de sentido em diferentes populações (como adolescentes, adultos e idosos) e suas correlações quanto à saúde mental dos mesmos. São raros os estudos que têm como objetivo desenvolver uma intervenção de promoção de sentido na vida em uma determinada população. Shin e Steger (2014) enfatizam que muitas intervenções focam em felicidade e bem-estar ao invés de construção de sentido. Nesse estudo, os autores descrevem intervenções com populações diversas como pacientes terminais e com câncer, salientando que o objetivo das mesmas era auxiliar os participantes a ressignificar momentos negativos da vida.

Luz et al. (2017) avaliaram o processo de implementação e os resultados de uma intervenção para promoção de SV entre adolescentes, do qual participaram 47 adolescentes de ambos os sexos, com idades entre 15 e 17 anos, distribuídos não randomicamente em dois grupos (experimental e controle). Os resultados sugeriram aumento na percepção de sentido de vida; diminuição de afetos negativos e a existência de planos futuros específicos, indicando evidências favoráveis à eficácia da intervenção.

Cheng et al. (2015) descreveram uma intervenção de 9 semanas com estudantes do curso de Psicologia na China. Participaram dessa intervenção 34 estudantes e de um grupo controle 32. Ao comparar resultados pré e pós-intervenção, identificou-se que os estudantes que participaram da intervenção com foco em SV e gratidão apresentaram menor nível de depressão e ansiedade e noção de *self* e autoestima elevadas.

O'Donnell et al. (2023) descrevem uma intervenção realizada com estudantes universitários de uma faculdade dos Estados Unidos. Consiste em uma intervenção de seis semanas que indicou aumento significativo

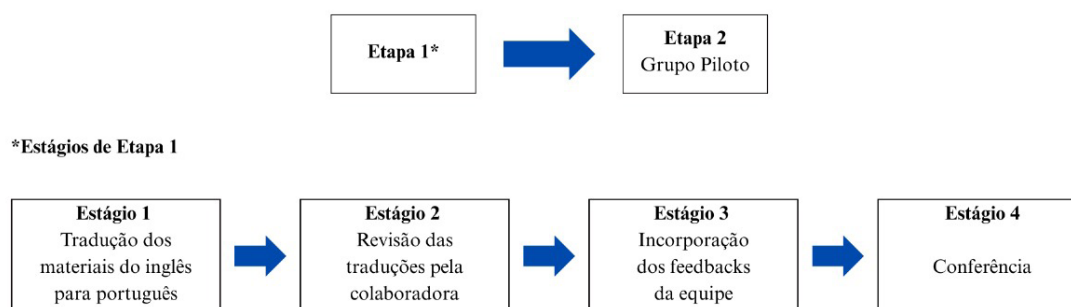
da presença de SV na vida dos participantes. Não foram encontrados estudos que relatam intervenções psicológicas com o objetivo de promover SV de adultos emergentes no Brasil.

Considerando-se que: (a) a AE é um fenômeno que ocorre no Brasil, (b) a presença de SV é um importante indicador de funcionamento positivo do ser humano, (c) que o período da AE coincide com o ingresso na universidade e (d) a população universitária é suscetível a experimentar ansiedade, depressão e estresse, o objetivo deste estudo foi traduzir, adaptar, aplicar e avaliar um programa de intervenção psicológica para promoção de SV em adultos emergentes brasileiros.

Esse estudo foi desenvolvido durante o ano de 2020 e todo o procedimento de adaptação foi afetado pela pandemia. Barros et al. (2020) identificaram que, embora a pandemia tenha afetado toda a população, os adultos jovens foram prejudicados de forma mais enfática: eles apresentaram níveis mais elevados de tristeza e nervosismo e alterações no sono. A intervenção apresentada neste estudo foi, não intencionalmente, ao encontro das necessidades desse grupo na busca de melhor saúde mental.

Método

O presente estudo foi desenvolvido em duas etapas: (a) tradução e adaptação da intervenção escolhida para o contexto brasileiro e de pandemia e (b) aplicação e avaliação da intervenção em um grupo piloto. Essas etapas são descritas de forma independentes. A figura 1 apresenta um esquema para melhor entendimento de como essas etapas se inter-relacionam.



Nota: O (*) corresponde aos estágios presentes na Etapa 1.

Figura 1. Etapas e estágios realizados para a tradução e adaptação dos materiais do programa de intervenção para promoção de SV em adultos emergentes.

Considerações Éticas

Este estudo foi realizado em conformidade com a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) e da Resolução 016/2000 do Conselho Federal de Psicologia (CFP). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (CAAE: 39067820.0.0000.5481).

Etapa 1 - Adaptação da Intervenção ao Contexto Brasileiro e de Pandemia

O processo de adaptação da intervenção foi realizado em 4 passos: (a) tradução de materiais, (b) revisão das traduções da equipe de intervenção, (c) modificações para viabilizar a realização da intervenção de modo remoto (d) definição do programa a ser usado na segunda etapa.

Passo 1 - Tradução dos Materiais da Intervenção

A intervenção escolhida para este estudo foi desenvolvida pelo pesquisador norte-americano Michael Steger. O Dr. Steger é coordenador do Laboratório de Estudos sobre Sentido e Qualidade de Vida na *Colorado State University* (CSU), referência internacional na temática SV. A intervenção está em processo de publicação no estudo de O'Donnell et al. (2023) e vem sendo conduzida desde 2014 com estudantes de Psicologia da referida universidade e em outros países. Quando da aplicação em outros países, participantes do grupo de pesquisa realizam um Workshop de capacitação dos condutores da intervenção.

A escolha dessa intervenção deu-se em função de uma parceria entre o grupo de pesquisa Psicologia da Saúde e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente, do qual a orientadora deste estudo é pesquisadora, e do grupo coordenado pelo Professor Dr. Michael Steger, por meio da pesquisadora associada Dra. Laíssa Prati. A colaboradora da equipe de Michael Steger já ministrou a intervenção em diversos contextos, é brasileira, fluente em português e inglês. Nesses encontros, as mesmas instruções apresentadas em workshops foram transmitidas remotamente. Participaram do processo de tradução dos materiais da intervenção, além das referidas doutoras, a primeira autora deste estudo e seu auxiliar de pesquisa¹.

A intervenção original é composta por seis encontros com duração de 50 minutos com a presença de um facilitador e um co-facilitador. Estima-se que o número de participantes seja entre 4 e 10 pessoas. A fim de manter a consistência na intervenção os autores tiveram acesso aos seguintes materiais para tradução e validação:

- *Guia do facilitador do Workshop Sentido na Vida* - principal material para a condução da intervenção, mostra detalhadamente o processo de condução das seis sessões da intervenção (falas do facilitador e atividades). Esse material foi elaborado com o objetivo buscar uma padronização da fala do facilitador a fim de garantir a fidedignidade da intervenção.
- *Livreto para os participantes* - material fornecido aos participantes da intervenção com os principais pontos trabalhados em cada encontro e lembretes sobre as atividades desenvolvidas entre encontros. O objetivo é auxiliar o participante a organizar os pensamentos e reflexões sobre todo o processo da intervenção.
- *Lista de valores e planilha de pontos fortes* - utilizados para a condução da terceira sessão da intervenção.
- *Plano de ação* - utilizado para a condução da sexta sessão da intervenção
- *Modelo de ressonância* - ilustra aos participantes a importância de desenvolver projetos para a vida e de pensar em possíveis ações para realizá-lo. Esse modelo é utilizado para embasar o desenvolvimento da intervenção e é apresentado aos participantes no primeiro e quarto encontro.
- *Modelo de e-mails semanais* - Faz parte da intervenção o envio de *e-mails* antes e após cada sessão. Assim como a intervenção, os e-mails são padronizados e devem seguir os modelos apresentados neste instrumento. O e-mail é a forma preferida de contacto com os facilitadores da intervenção no contexto norte-americano (em caso de dúvida ou para justificar a ausência no grupo).
- *Checklist de fidelidade* - material a ser utilizado pelo co-facilitador da intervenção para verificar se as tarefas esperadas para a sessão foram desenvolvidas. Caso alguma atividade não tenha sido feita deve-se registrar o motivo da alteração como forma de garantir a fidelidade da intervenção.

Passo 2: Revisão das Traduções da Equipe de Intervenção

Foram consideradas para a tradução dos materiais da intervenção, as definições de equivalências semântica, idiomática, cultural e conceitual descritas por Beaton et al. (2000). Todo o material da intervenção foi

1 Aluno de graduação de psicologia, 4º ano, bolsista de iniciação científica e membro do grupo de pesquisa Psicologia da Saúde e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente.

traduzido do inglês para o português pela primeira autora do estudo. Outra versão da tradução foi feita pelo seu auxiliar de pesquisa. Após essa etapa, foi realizado um encontro com a orientadora da pesquisa para que fosse possível obter uma única versão consensual da tradução dos materiais. Com todos os ajustes realizados e uma nova versão das traduções dos materiais finalizada, foram agendados encontros com a colaboradora do time americano da intervenção para dar início a retro tradução.

Foram realizados quatro encontros via plataforma *Zoom*, com duração de duas horas cada, com a colaboradora do grupo de pesquisa da CSU para revisar todos os instrumentos, assim como as traduções dos mesmos. Os aspectos culturais presentes nas atividades que compunham as seis sessões da intervenção foram considerados para que os participantes brasileiros pudessem compreender todas as atividades da intervenção pensadas, inicialmente, para o contexto norte-americano.

O aspecto cultural é um dos pontos mais importantes a ser considerado em um processo de tradução, pois os manejos de linguagem e expressões da mesma podem dificultar toda a interpretação do participante e, conseqüentemente, a sua participação (Beaton et al., 2000). Sendo assim, é essencial pensar em expressões equivalentes na cultura para a qual está sendo feita a tradução, mesmo que ela fuja um pouco da tradução à risca (Beaton et al., 2000).

Previamente à reunião agendada, os membros dos encontros (pesquisadora, auxiliar, colaboradora e orientadora) recebiam as versões da intervenção: original e traduzidas, assim como instruções específicas para avaliação das equivalências semântica, idiomática, cultural e conceitual. No dia dos encontros, a pesquisadora compartilhava a tradução via plataforma *Zoom* para que todos os integrantes pudessem ver e interagir. Todos os participantes realizaram uma leitura conjunta do material e a colaboradora fazia a retro tradução. Ao longo do processo, foram feitas melhorias ao longo do texto para que o mesmo ficasse mais harmônico e fluído. Ao longo dessa revisão, foram também avaliadas as atividades que compunham as seis sessões da intervenção.

Passo 3: Modificações para Viabilizar a Realização da Intervenção de Modo Remoto

Com o avanço da pandemia, esses encontros realizados com finalidade de fazer a retro tradução também serviram para pensar e planejar a aplicação da intervenção em ambiente remoto. Um dos principais desafios foi pensar em uma estratégia para garantir a efetividade e a fidelidade da intervenção para o contexto pandêmico e brasileiro. Ou seja, foi preciso pensar em como todas as atividades que constituíam as sessões da intervenção seriam desenvolvidas de forma remota e atenderiam aos aspectos culturais do Brasil. Todas as traduções foram revisadas e conferidas por todos os integrantes da equipe, assim como o próprio percurso das sessões do programa de intervenção. A seguir, descrevem-se as principais alterações realizadas em cada sessão.

Na sessão 1 foi necessária uma alteração na atividade de quebra-gelo. De acordo com o manual, existia um momento em pequenos grupos possibilitando que um participante apresentasse outro colega. Porém, como a intervenção foi conduzida de forma remota, optou-se por fazer essa atividade de modo que cada participante se apresentasse diretamente para o grupo todo, dizendo algo interessante sobre si mesmo.

A sessão 2 exigiu uma mudança no contato entre reuniões para que a atividade planejada acontecesse. Na atividade chamada *savoring* (traduzida por saborear) os participantes devem degustar algum alimento fornecido durante a reunião pela equipe facilitadora (e.g., uma fruta) e pensar nos quatro sentidos envolvidos (o sabor da fruta, seu aspecto visual, tátil e olfativo), para fazer uma analogia com a qualidade da atenção aplicada aos momentos da vida. Neste estudo, a facilitadora comunicou antecipadamente aos participantes a necessidade de ter uma fruta, ou algum outro alimento, durante o encontro para que pudessem saborear e aplicar o conceito da atenção plena. O termo *mindfulness* foi mantido em inglês, pois também está presente no vocabulário dos estudantes, principalmente por muitas pesquisas demonstrarem a

importância do tema como técnica importante para o manejo de diversos desconfortos emocionais e para a promoção do bem-estar psicológico.

Para a realização da sessão 3, os participantes responderam previamente ao Questionário de Forças de Caráter [VIA] on-line (disponível em <https://www.viacharacter.org/survey/account/register>) sobre as suas forças de caráter e compartilharam o resultado para o encontro. O site apresenta a versão do VIA adaptada ao contexto brasileiro.

Na sessão 4, houve uma consideração se o exemplo utilizado na versão americana seria relevante ao contexto brasileiro. Nos Estados Unidos, o exemplo utilizado para ilustrar a questão de como a pessoa pode aprender a usar os seus pontos fortes com o objetivo de criar um ambiente ideal em sua comunidade é a história de Malala Yousafzai. Malala é mundialmente conhecida por combater a supressão da educação das mulheres da sua cidade natal no Paquistão. Após alguns debates, optou-se por manter o exemplo e, se caso alguém não reconhecesse a história, ela seria brevemente contada e seria compartilhada uma foto da Malala para que os participantes pudessem conhecê-la. Da mesma forma, a facilitadora poderia apresentar outros exemplos de pessoas que ela considerasse relevante ao grupo. As sessões 5 e 6 não exigiram nenhuma adaptação em função de adaptação ao contexto virtual ou cultural brasileiro.

Etapa 4 - Definição do Programa a Ser Usado na Segunda Etapa

Após o processo de tradução e validação, o programa definiu-se como apresentado na Tabela 1. De uma forma geral, a estrutura e as atividades das intervenções permaneceram idênticas. Maiores detalhes referentes a ajustes necessários durante a execução da intervenção são descritos da etapa dois do estudo.

Tabela 1. Descrição das Sessões da Intervenção

Encontro	Nome	Objetivo	Atividade
Sessão 1	Compreender o <i>Self</i>	Auxiliar os participantes a aprenderem mais sobre si mesmos a partir de uma nova perspectiva.	Quebra-gelo Exploração de música, um filme ou um livro representativo de suas vidas.
Sessão 2	Compreender o Mundo	Desenvolver a capacidade de estar consciente do seu momento atual de construção de sentido.	<i>Savoring</i> Exploração de fotos pessoais repleta de sentido.
Sessão 3	Compreender o ajuste entre o eu e o mundo	Entender pontos fortes e valores pessoais e como estes podem impactar o mundo ao seu redor.	Questionário de Forças Seleção de valores pessoais
Sessão 4	Discernimento	Vivenciar a importância de se construir projetos de vida a partir de valores e forças pessoais.	Vivência de experiências com sentido na vida Construção de projetos a partir de forças pessoais
Sessão 5	Comprometimento	Elaborar a declaração de missão pessoal a partir de valores, forças e ações pessoais.	Identificação de atividades com propósito na vida Construção da missão pessoal
Sessão 6	Preparação para a Ação	Identificar uma área significativa da vida pessoal para delinear as próximas etapas de forma clara e gerenciáveis para atingir esse propósito.	Revisão da missão pessoal Construção do plano de ação

Etapa 2 - Aplicação e Avaliação da Intervenção em um Grupo Piloto

Participantes

Participaram do grupo piloto 6 universitárias, do gênero feminino, na faixa etária entre 18 e 29 anos. As participantes eram estudantes de Psicologia do período noturno de uma universidade particular, de pequeno porte, do interior do Estado de São Paulo. Os critérios de inclusão foram: (a) ter idade entre 18 e 29 anos e (b) ser universitário.

Procedimentos

Coleta de dados. O grupo piloto da intervenção iniciou durante a pandemia de COVID-19, período em que as aulas estavam na modalidade remota. Dessa forma, todos os encontros da intervenção foram feitos pela própria plataforma que a universidade disponibilizava para os professores e para os alunos: o *Microsoft Teams*. A troca de informações entre sessões aconteceu por meio do aplicativo WhatsApp ao invés de *e-mail*, seguindo a forma de comunicação de maior acesso ao grupo. A participação na intervenção aconteceu de forma voluntária. A pesquisadora fez o convite em sala de aula para os alunos do 3º e do 5º semestre do curso de Psicologia e postou um formulário do *GoogleForms* para que os participantes se inscrevessem na intervenção.

Análise de dados. Todas as sessões foram gravadas e transcritas. A pesquisadora e seu auxiliar também desenvolveram diários de campo. Nesses diários, foram anotados aspectos em relação à conduta da pesquisadora enquanto facilitadora do processo, tais como impressões pessoais sobre as atividades e sobre os participantes, assim como condutas favoráveis e desfavoráveis (e.g. impressões de condutas empáticas, formação de vínculo, aliança de confiança com os participantes, postura autoritária). Essas anotações foram utilizadas para desenvolver melhorias na condução das sessões de intervenção.

Resultados

Sessão 1 - Compreender o *Self* através de Músicas, Filmes ou Livros

Certas músicas, filmes ou livros podem acionar experiências prévias da vida de uma forma profunda e significativa, induzir estados emocionais ou simplesmente ajudar na expressão de emoções. Dessa forma, a música, a mídia e os livros podem ser ferramentas poderosas que ajudam a dar sentido à vida e ao mundo. Com base nessa premissa, após uma atividade de quebra-gelo, foi solicitado que cada participante apresentasse uma música, um filme ou um livro que fosse representativo de suas vidas. Como resultado dessa atividade, foram mencionados sentimentos comuns entre os universitários: de achar que nunca está fazendo o suficiente, de estar perdendo tempo, e/ ou de se achar velho demais para iniciar determinado projeto. As participantes falaram bastante sobre o medo de se formar e entrar no mercado de trabalho e no mundo adulto e sobre o medo de não obter sucesso e fracassar.

Sessão 2 - Compreender o Mundo através de Sabores e Fotos

Inicialmente, realizou-se uma atividade de *mindfulness* por meio de saborear. A ideia era ensinar às participantes a prática da atenção plena e de aprender a degustar os momentos da vida com mais calma e

atenção. Após esse exercício, as participantes compartilharam uma foto que mais trazia um senso de propósito e sentido em suas vidas. As principais temáticas referentes ao conteúdo das fotos foram: família, trabalho, livros, bichos de estimação e religião. A questão da pandemia veio à tona nos relatos das participantes. Temas como solidão, tédio e incerteza sobre a vida foram mencionadas.

Sessão 3 - Compreender o Ajuste entre o Eu e o Mundo através de Forças e Valores

O objetivo desta sessão foi proporcionar às participantes a descoberta e o entendimento sobre os pontos fortes de seu funcionamento (a partir do VIA previamente respondido on-line) e seus valores e como eles poderiam impactar o mundo ao seu redor. Todas as participantes mencionaram que gostaram muito de fazer o teste sobre seus pontos fortes (e.g. gentileza, humor, criatividade, curiosidade, inteligência social). Algumas participantes associaram o resultado com o momento de vida que estavam vivendo.

As participantes relataram tranquilidade ao responder ao teste e percebem o resultado condizente com quem são. Entretanto, mencionaram a dificuldade de realizar uma autoanálise e identificar nelas mesmas os próprios pontos fortes. O fato de escutar as colegas ajudou nesse processo. Com o teste sobre os pontos fortes, essas características positivas vieram à tona e fizeram com que as participantes refletissem sobre como é possível utilizar cada uma delas em seu dia a dia.

Sessão 4 - Discernimento através de Exploração de Propósito

Após a reflexão sobre as consequências de usar seus pontos fortes de uma forma diferente ou nunca utilizada anteriormente (atividade da semana), iniciou-se o trabalho sobre propósito. Para a segunda atividade do encontro, as participantes pensaram sobre seus pontos fortes e sobre os problemas que identificam no mundo ou na comunidade em que vivem. Após identificar um problema, a participante precisava pensar em como ela poderia conectar uma força pessoal para resolver o problema ou para criar um ambiente ideal.

O objetivo foi vivenciar a importância de se construir projetos de vida enraizados em quem somos, em quem queremos ser e em como gostaríamos que o mundo ao nosso redor fosse. As reflexões das participantes foram direcionadas mais para os problemas sociais existentes no mundo, como fome, pobreza e violência e como elas poderiam unir forças para ajudar nessas questões. É importante encontrar uma necessidade que corresponda aos seus pontos fortes para fazer a diferença no mundo.

Sessão 5 - Encontrar Compromisso por meio da Declaração de Missão Pessoal

Como tarefa de casa, foi solicitado que as participantes anotassem o que faziam no dia a dia que se relacionava com seus pontos fortes e valores, bem como o que não estava relacionado. Após identificarem como cada uma poderia usar seus pontos fortes para aprimorar as relações que estabelecem com as pessoas, iniciou-se a escrita de uma declaração de missão pessoal. Foi solicitado a elaboração de texto com uma combinação de valores, forças e ações pessoais.

Este encontro foi mais reflexivo e introspectivo. Algumas participantes conseguiram fazer um esboço da declaração de missão pessoal e compartilharam com o grupo, mas a maioria achou difícil desenvolver a atividade naquele momento e optou por realizá-la ao longo da semana. As participantes tiveram dificuldade em desenvolver uma missão que fosse mais voltada para os próprios projetos de vida. Em todas as falas, foi possível notar que as participantes pegaram um problema amplo, de magnitude social, como desigualdade ou fome para desenvolver a declaração. Foi possível notar também certa dificuldade de conseguirem expressar o que gostariam de mudar no mundo.

Sessão 6 - Preparação para a Ação

O objetivo desse encontro era identificar um aspecto significativo de qualquer área da vida para delinear um plano claro e gerenciável para atingir esse propósito. Era preciso que as participantes tentassem colocar seus objetivos no papel e pensar em planos de ações para concretizá-los.

A última sessão foi a mais difícil em termos de condução. A maioria das participantes não conseguiu definir um propósito para ser colocado em prática durante a sessão. As participantes contavam com uma planilha para ajudá-las a pensar nessas etapas, mas a tabela não auxiliou o processo. Orientou-se o desenvolvimento da planilha após o fim da intervenção, para pensar nos propósitos que orientam suas vidas e nas estratégias para concretizá-los. Foi orientado que elas mantivessem esse papel em algum lugar visível para que elas se lembrassem constantemente de seus objetivos.

Discussão

O objetivo deste estudo foi descrever o processo de tradução, adaptação, aplicação e avaliação de um programa de intervenção psicológica estadunidense para promoção de SV em adultos emergentes brasileiros no contexto pandêmico. Considerando-se as diferenças culturais e contextuais entre os Estados Unidos e Brasil, o detalhamento do processo de adaptação da intervenção foi fundamental para tornar a intervenção efetiva, na medida em que se pretende que esse programa de intervenção promova melhorias na qualidade de vida da população (Murta, 2017). Nesse sentido, investir em questões de adaptação cultural e na avaliação do processo do programa pode assegurar uma implementação mais bem desenhada e mais concreta da intervenção (Sanchez et al., 2021; Valente & Sanchez, 2021). O presente estudo buscou também cumprir com os estágios essenciais de um processo inicial de adaptação cultural, que envolvem ao menos a realização de tradução e avaliações realizadas por especialistas da área (Goldstein et al., 2012).

O grupo piloto – etapa 2 – foi essencial para a obtenção do *feedback* das participantes, que ressaltaram a importância de se ter espaços, como o proposto pela intervenção, para pensarem e refletirem sobre quem são e sobre o que querem da vida. Esse resultado indica que o programa de intervenção pode oportunizar que adultos emergentes reflitam sobre o sentido de suas vidas, uma vez que estão vivendo uma fase do desenvolvimento crítica para a formação de propósito e sentido na vida (Ratner et al., 2019). Isso é importante, pois o sentido na vida tem sido considerado um preditor de bem-estar psicológico e de felicidade (Krok, 2018).

Assim, os resultados do grupo piloto indicaram que foi possível criar um espaço para reflexão e seguro para expressão de sentimentos. Foi constante a fala das participantes de como o que se pensa fica apenas no mundo do pensamento, e quando essas ideias são verbalizadas e trabalhadas, é possível adquirir maior conhecimento e entendimento sobre esses pensamentos. As participantes evidenciaram que espaços como esse, de escuta e acolhimento, são essenciais no contexto universitário. Nesse sentido, é importante ensinar aos jovens adultos sobre a importância de se conhecerem: conhecer quem se é, quem se pretende ser, quais são os seus valores, projetos de vida e sentido na vida. Tanto o adolescente quanto o adulto emergente necessitam de espaços e momentos para refletir sobre seus desejos, suas habilidades, e seu contexto social – de maneira que tenha subsídios e elementos para construir uma direção para a vida (Luz et al., 2017).

A AE têm sido foco de atenção de pesquisas sobre saúde pública, por estar associada a correlatos psicológicos e ser uma das fases do desenvolvimento humano responsável pelas principais preocupações em relação à saúde mental (Baggio et al., 2016). Como as resoluções aos desafios da AE vão repercutir ao longo de todo o desenvolvimento posterior à essa fase (Dutra-Thomé & Koller, 2018), é importante intervir nesta fase do ciclo vital.

Não se pode deixar de mencionar que este estudo foi conduzido durante a pandemia de COVID-19, cujas consequências afetaram indivíduos de todas as fases do ciclo vital – portanto, também jovens adultos

– e obrigaram a população a usar ferramentas de ensino remoto para que suas atividades continuassem acontecendo (Dellazzana-Zanon et al., 2020). O principal impacto da pandemia neste estudo foi o fato de que a intervenção planejada para ser desenvolvida de forma presencial precisou ser conduzida inteiramente de forma on-line. Esse fato gerou situações imprevistas, que precisaram ser rapidamente solucionadas para que o estudo pudesse ser finalizado. Por outro lado, embora não tenha sido um objetivo inicial do estudo, a intervenção adaptada pode agora ser também aplicada no formato on-line, o que é uma contribuição importante e confere um caráter de ineditismo ao estudo.

Uma das limitações do estudo, é que ele foi realizado com uma amostra de acadêmicos apenas do curso de Psicologia. Sabe-se que este é um curso que promove muitas reflexões aos alunos, o que pode ter contribuído para a facilidade de se expressarem nos encontros e na qualidade dos *insights*. Entende-se que este aspecto não é negativo, apenas destaca-se a importância de envolver diferentes cursos de graduação para a aplicação de futuras versões do programa de intervenção. Outra limitação a ser destacada é que a facilitadora da intervenção era também professora dos participantes no curso de Psicologia. Este fato pode ter contribuído para a rápida criação de vínculo com os participantes, mas também pode ter impedido que alguns deles se expressassem de forma mais livre (talvez, por medo da confusão dos dois papéis desempenhados simultaneamente: professora/facilitadora e estudante/participante da intervenção). Sugere-se, assim, que novas pesquisas sejam conduzidas com públicos de outros cursos de graduação e públicos universitários.

Por outro lado, o programa de intervenção apresentado neste estudo tem como vantagem a possibilidade de ser desenvolvido em universidades, ambiente no qual explorar questões sobre qualidade de vida e saúde mental é fundamental. O fato de ter sido aplicado de forma remota tornou-se um diferencial do programa de intervenção, indicando que ele funciona bem na modalidade on-line. Chama atenção também que apenas participantes do gênero feminino tenham participado do estudo piloto. Para estudos futuros, sugere-se que universitários de gêneros diferentes participem da intervenção.

O presente estudo elaborou uma primeira versão adaptada ao Brasil de programa de intervenção psicológica estadunidense para promoção de sentido na vida em adultos emergentes brasileiros, que já possui algumas evidências de equivalência semântica, conceitual e cultural. Por se tratar da primeira intervenção sobre sentido na vida com adultos emergentes da qual se tem notícia no Brasil, este protótipo inicial precisará de outros estudos que investiguem a eficácia e a efetividade da versão adaptada.

Referências

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Baggio, S., Studer, J., Iglesias, K., Daepfen, J. B., & Gmel, G. (2016). Emerging Adulthood: A time of changes in psychosocial wellbeing. *Evaluation & the Health Professions*, 40(4), 383-400. <https://doi.org/10.1177/0163278716663602>
- Barros, M. B. A. et al. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020427. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>.
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Cheng, M., Hasche, L., Huang, H., & Su, X.S. (2015). The effectiveness of a meaning-centered psychoeducational group intervention of Chinese college students. *Social Behavior and Personalidade*, 43(5), 741-756. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.5.741>
- Datu, J. A. D., & Salanga, M. G. (2018). Cultural self-views influence meaning making: Selfconstruals as differential predictors of meaning in life among Filipino university students. *Universitas Psychologica*, 17(5), 1-9. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy17-5.csvi>

- Dellazzana-Zanon, L. L., Leite, J. P. C., Jezus, M. J. C., Silva, C. H. F., & Zanon, C. (2020). Psychological effects of social distance caused by COVID-19 (coronavirus) pandemic over the life cycle. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 25(2), 188-198. <https://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20200019>
- Dutra-Thomé, L., & Koller, S. (2019). Emerging adulthood features in Brazilians from differing socioeconomic status. *Acta de Investigación Psicológica*, 9(3), 56-66. <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2019.3.322>
- García-Alandete, J., Martínez, E. R., Nohales, P. S., & Lozano, B. S. (2018). Meaning in life and psychological well-being in Spanish emerging adults. *Acta Colombiana de Psicología*, 21(1), 196-216. <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2018.21.1.9>
- Goldstein, N. E. S., Kemp, K. A., Leff, S. S., & Lochman, J. E. (2012). Guidelines for adapting manualized interventions for new target populations, a step-wise approach using anger management as a model. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 19(4), 385-401. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12011>
- Huo, J. Y., Wang, X. Q., Steger, M. F., Ge, Y., Wang, Y. C., Liu, M. F., & Ye, B. J. (2019). Implicit meaning in life: The assessment and construct validity of implicit meaning in life and relations with explicit meaning in life and depression. *The Journal of Positive Psychology*, 15(4), 500-518. <https://doi.org/10.1080/17439760.2019.1639793>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents. *Journal of Adult Development*, 25(2), 96-106. <https://doi.org/10.1007/s10804-017-9280-y>
- Luz, J. M. O., Murta, S. G., & Aquino, T. A. A. (2017). Avaliação de resultados e processo de uma intervenção para promoção de sentido da vida em adolescentes. *Temas em Psicologia*, 25(4), 1795-1811. <https://doi.org/10.9788/TP2017.4-14Pt>
- Murta, S. G. (2017). Aproximando ciência e comunidade: Difusão de programas de habilidades sociais baseados em evidências [Bringing science and community together: Diffusion of evidence-based soft skills programs]. In A. Del Prette, & Z. A. P. Del Prette, (Eds.), *Habilidades sociais: Intervenções efetivas em grupos [Social skills: Effective group interventions]*. (2ª ed.) (pp. 83-111). Casa do Psicólogo.
- Núñez-Rodríguez, S., Dutra-Thomé, L., Koller, S. (2021). What do you really want? Change in goals and life satisfaction during Emerging Adulthood in Brazil. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53, 30-36. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.4>
- O'Donnell, M. B., Morse, J. L., & Steger, M. F. (2023). Manifesting meaning in life: A feasibility pilot study of a 6-week workshop intervention. *European Journal of Applied Positive Psychology*.
- Ratner, K., Burrow, L. A., Burd, K. A., & Hill, P. L. (2019). On the conflation of purpose and meaning in life: A qualitative study of high school and college student conceptions. *Applied Developmental Science*, 25(4), 364-384. <https://doi.org/10.1080/10888691.2019.1659140>
- Sanchez, Z. M., Valente, J. Y., Gusmões, J. D. P., Ferreira-Junior, V., Caetano, S. C., Cogo-Moreira, H., & Andreoni, S. (2021). Effectiveness of a school-based substance use prevention program taught by police officers in Brazil: Two cluster randomized controlled trials of the PROERD. *International Journal of Drug Policy*, 98, 103413. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2021.103413>
- Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry*, 23(4), 381-385. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2012.720832>
- Steger, M. F., 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>
- Shin, J. Y., & Steger, M. F. (2014). Promoting Meaning and Purpose in Life. In A.C. Parks & S. M. Schueller (Eds.), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (1st Ed.) (pp. 90-110). John Wiley & Sons, Ltd.
- To, S., & Sung, W. (2017). Presence of meaning, sources of meaning, and subjective well-being in emerging adulthood: A sample of Hong Kong community college students. *Emerging Adulthood*, 5(1), 69-74. <https://doi.org/10.1177/2167696816649804>
- Valente, J.Y., & Sanchez, Z. M. (2021). Short-Term Secondary Effects of a School-Based Drug Prevention Program: Cluster-Randomized Controlled Trial of the Brazilian Version of DARE's Keepin' it REAL. *Prevention Science*, 23, 10-23. <https://doi.org/10.1007/s11121-021-01277-w>