

## EFEITOS DE UM PROGRAMA DE PSICOLOGIA POSITIVA EM INDICADORES DE SAÚDE DE ADULTOS EMERGENTES

GABRIELA RODRIGUES SILVEIRA<sup>1</sup>; ANTONIEL SAMPAIO FERREIRA<sup>2</sup>; HELEN BEDINOTO DURGANTE<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – [gabrielarsilveira2@gmail.com](mailto:gabrielarsilveira2@gmail.com)

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas - [antonielsampaioferreira@gmail.com](mailto:antonielsampaioferreira@gmail.com)

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas - [helen.durgante@ufpel.edu.br](mailto:helen.durgante@ufpel.edu.br)

### 1. INTRODUÇÃO

Tendo sua proposição em período relativamente recente, a fase de desenvolvimento denominada por Arnett (2000) como adultez emergente é etapa cuja faixa etária é difícil de precisar. Há consenso de que ela se dá após a adolescência e antes da adultez, podendo se apresentar dos 19 aos 30 anos de vida, com variações devido às diferenças culturais, geográficas, experiências e *status* socioeconômico. Além disso, o período pode ser marcado por instabilidade e experimentações, reconfigurações identitárias, demandas laborais e inserção no mercado de trabalho, o que tende a gerar mudanças na vida do indivíduo, estresses e instabilidade emocional (ARNETT, 2000).

Segundo estimativas epidemiológicas, em torno de 40% dos indivíduos nessa faixa etária possuem sintomas de psicopatologias, em especial relacionadas à ansiedade, humor e uso de substâncias, podendo desencadear quadros cronicamente disfuncionais no futuro (HENIM; BERMAN, 2016). Além disso, aproximadamente três quartos dos casos de transtornos psiquiátricos são diagnosticados antes dos 25 anos, sendo o período de adultez emergente o mais propenso para o desenvolvimento do abuso de substâncias (MIRANDA, TARASCONI; SCORTEGAGNA, 2008), fazendo dessa fase período crucial para intervenções psicológicas com propósito de fomentar meios saudáveis para lidar com adversidades.

Logo, a Psicologia Positiva, cujo enfoque se dá no desenvolvimento de forças/virtudes pessoais (pensamentos, sentimentos, ações positivas), vitais para o enfrentamento de situações estressoras (RASHID; SELIGMAN, 2019), apresenta-se como proposta para a prevenção de psicopatologias precedentes à vida adulta. No Brasil, o Programa Vem Ser, desenvolvido em 2016, tem como objetivo promover saúde e bem-estar entre adultos e idosos. Sua implementação inicial se deu de forma presencial com aposentados (DURGANTE; DELL'AGLIO, 2019), posteriormente adaptado na versão on-line e para profissionais de saúde/educação/assistência durante a pandemia da Covid-19 (DURGANTE; DELL'AGLIO, 2020). O programa trabalha em grupos temas acerca de saúde mental e bem-estar, apresenta técnicas para autoavaliação e desenvolve formas para melhor agir com as dificuldades. Tem duração de seis sessões de 1h30 semanais e trabalha valores/autocuidado, otimismo, empatia, gratidão, perdão, significado de vida e trabalho. O programa, em sua versão on-line, apresentou resultados de melhoras em indicadores de satisfação com a vida, resiliência, estado de ânimo, estresse percebido e sintomas de depressão e ansiedade, resultados semelhantes à versão presencial do programa.

O presente trabalho tem como objetivo analisar indicadores de saúde geral (sintomas de depressão e ansiedade) e de estresse percebido em adultos emergentes participantes do Programa Vem Ser na modalidade on-line. Sendo a

adulterez emergente um período cujo início é difícil de precisar (ARNETT, 2000), o recorte etário utilizado nesta análise deu-se a partir de consenso bibliográfico de 19 a 30 anos.

## 2. METODOLOGIA

**Delineamento:** Este estudo apresenta dados de pesquisa longitudinal, pré-experimental, com avaliação pré (T1) e pós (T2) intervenção, nos participantes do Programa “Vem Ser” on-line.

**Participantes:** Ao todo 47 indivíduos de 19 a 30 anos participaram, média de idade 24,53 anos ( $DP=3,13$ ), 37 do sexo feminino (78,7%). 42 (89,4%) se autodefiniram heterossexuais, quatro (8,5%) homossexuais e um (2,5%) bissexual. 33 (70,2%) tinham ensino superior incompleto, quatro (8,5%) superior completo e sete (14,9%) Pós-Graduação. 27 (57,4%) trabalhavam, sendo 25 (53,2%) na área da saúde. 14 (29,8%) eram cuidadores, 27 (57,4%) possuíam alguma crença, 36 (76,6%) tinham acesso a lazer e 38 (80,9%) se precebiam com apoio social.

**Instrumentos:** Questionários de dados sociodemográficos; Escala de Estresse Percebido (LUFT *et al.*, 2007); Questionário de Saúde Geral de Goldberg e Williams (PASQUALI *et al.*, 1994).

**Procedimentos e Considerações Éticas:** Foram feitas divulgações do programa em redes sociais e os interessados preencheram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e o protocolo da avaliação em T1 e T2. O envio de todos os materiais foi feito por WhatsApp, e-mail e/ou *Google Docs*. A pesquisa principal foi aprovada (CEP n.1.899.368; 4.143.219; CAAE: 61997516.5.0000.5334), registro RBR-106989ym-REBEC;UTN: U111-1262-7726 e cumpriu com critérios sanitários e de ética em pesquisas com seres humanos.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Estatísticas de Wilcoxon revelaram melhoras significativas em indicadores de estresse percebido entre T1 ( $M= 22,21$ ,  $DP=6,79$ ) e T2 ( $M=15,10$ ,  $DP=5,82$ ); ( $Z=-4,353$ ;  $p=0,001$ ) assim como em sintomas de depressão e ansiedade (T1:  $M=26,72$ ,  $DP=8,84$ ; T2:  $M=19,23$ ,  $DP=4,68$ ); ( $Z=-3,945$ ,  $p=0,001$ ) dos adultos emergentes após participação no programa.

Segundo Felinto *et al.* (2020), a noção de identidade começa a se construir na adolescência, e vai se consolidando a partir da “*história de vida internalizada pelo indivíduo*” (FELINTO *et al.*, 2020, p. 500) por meio de uma interação entre a memória e o raciocínio autobiográfico. No período de aduiterez emergente - marcado por instabilidade decorrente da experimentação de possibilidades de vida em diferentes campos (pessoal, profissional, acadêmico) - seguem-se fazendo exercícios de autoconhecimento, comumente com maior frequência (ARNETT, 2000). Tanto essa formação identitária quanto as demandas e volatilidades da fase são potenciais estressores e fatores de risco para a saúde. Compreende-se que a aduiterez emergente - uma característica das sociedades industrializadas - é, como a adolescência, uma construção social, porém, por mais que o começo da adolescência seja marcado por mudanças biológicas, seu fim não é tão facilmente delimitado.

A instabilidade, característica da aduiterez emergente, é potencial estressor, podendo funcionar como gatilho e levar a sintomas compatíveis com psicopatologias. Esta tendência pode acompanhar o indivíduo desde estágios anteriores de seu desenvolvimento, sendo ativada por incidentes relacionados às experiências estressoras infantis e com isso, desencadear quadros depressivos

futuros (INGRAM, 2003). Em contrapartida, um estudo desenvolvido por Mak, Ng e Wong (2011) com jovens chineses com idade média de 21 anos, procurou relacionar a visão dos participantes acerca de si mesmos e do mundo com a satisfação de vida e depressão. Foram encontrados resultados compatíveis com maior resiliência e satisfação de vida para aqueles que possuem perspectivas mais otimistas, além da redução de sintomas depressivos. Segundo Froeseler (2019), é necessário relacionar a visão dos jovens sobre a adultez emergente às suas percepções sobre si mesmos, sobre os outros e o mundo, além de suas concepções acerca do futuro. Por isso, métodos e técnicas que reforcem ou auxiliem no desenvolvimento de potencialidades, de aspectos saudáveis, a partir da Psicologia Positiva, se tornam fortes candidatos a modelos de intervenção durante a adultez emergente para a profilaxia de possíveis quadros clínicos futuros (RASHID; SELIGMAN, 2019).

A Psicologia Positiva incentiva a utilização dos potenciais, das forças e virtudes dos indivíduos e se dá por meio do estudo das experiências subjetivas, traços e instituições positivas, considerando a investigação destas tão importante quanto a de psicopatologias. Essa ciência busca auxiliar indivíduos na identificação ou desenvolvimento de potencialidades, na superação de adversidades, como aprendizados, a partir de, por exemplo, posturas otimistas, esperançosas, altruístas, entre outras (BOLIER *et al.*, 2014; SIN; LYUBUMIRSKY, 2009). Dados do presente estudo estão em consonância com a literatura da área e reforçam a urgência de esforços para a promoção de saúde de adultos emergentes em contexto nacional.

#### 4. CONCLUSÕES

Nota-se que os adultos emergentes participantes do Programa Ver Ser mostraram redução estatisticamente significativa nos indicadores de estresse percebido e de saúde geral (sintomas de depressão e ansiedade). O programa tem caráter inovador não somente pela abordagem via Psicologia Positiva, mas também por ser uma intervenção desenvolvida, avaliada e manualizada no Brasil. Além disso, o recorte apresentado neste estudo, focado na adultez emergente, busca contribuir com a pesquisa de uma fase do desenvolvimento relativamente pouco estudada, cujo potencial de intervenção para prevenção do desenvolvimento de quadros psicologicamente disfuncionais ou de dependência química, por exemplo, é considerável. Como limitações, há recorte pré-experimental em caráter piloto, sendo necessária ampliação amostral para maior robustez estatística e complementaridade com pesquisas qualitativas futuras. Por fim, reforça-se a importância de investir esforços e seguir acompanhando esta faixa etária para contribuir com avanços em pesquisas longitudinais na área para promoção de saúde e prevenção de doenças em contexto nacional.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARNETT, Jeffrey Jensen. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychologist**, v. 55, n. 5, p. 469-480, 2000.

BOLIER, Linda *et al.* Positive psychology interventions: A meta-analysis of randomized controlled studies. **BMC Public Health**, v. 13, n. 119, p. 1-20, 2013.

DURGANTE, Helen Bedinoto.; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Manual de implementação online do Programa Vem Ser: psicologia positiva para a promoção de saúde**. Segunda edição (E-Book). Porto Alegre: Gráfica da UFRGS, 2020.

DURGANTE, Helen Bedinoto.; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Multicomponent positive psychology intervention for health promotion of Brazilian retirees: a quasi-experimental study. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 32, n. 1, p. 1-14, 2019.

FELINTO, Tuíla Maciel *et al.* Eventos de vida e Construção da Identidade na Adulthood Emergente. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 500-518, 2020.

HENIM, Aude; BERMAN, Noah. The Promise and Peril of Emerging Adulthood: Introduction to the Special Issue. **Cognitive and Behavioral Practice**, v. 23, n. 3, p. 263-269, 2016.

MIRANDA, Christiane Albuquerque de; TARASCONI, Carla Ventura; SCORTEGAGNA, Silvana Alba. Estudo epidêmico dos transtornos mentais. **Avaliação Psicológica**, Porto Alegre, v. 7, n. 2, p. 249-257, 2008.

FROESELER, Mariana Verdolin Guilherme. **Percepções de adultez emergente e indicadores de saúde mental entre jovens brasileiros. 2019**. Tese (Doutorado em Psicologia). Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019.

INGRAM, Rick. Origins of Cognitive Vulnerability to Depression. **Cognitive Therapy and Research**, v. 27, n. 1, p. 77-88, 2003.

LUFT, Caroline Di Bernardi; SANCHES, Sabrina de Oliveira; MAZO, Giovana Zarpellon; ANDRADE, Alexandro. Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 41, n. 4, p. 606-615, 2007.

MAK, Winnie; NG, Ivy; WONG, Celia Resilience: enhancing well-being through the Positive Cognitive Triad. **Journal of Counseling Psychology**, v. 58, n. 4, p. 610-617, 2011.

PASQUALI, Luiz *et al.* Questionário de Saúde Geral de Goldberg (QSG): adaptação brasileira. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 10, n. 3, p. 421-438, 1994.

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, Martin. **Psicoterapia positiva. Manual do terapeuta**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SIN, Nancy; LYUBOMIRSKY, Sonja. Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. **Journal of clinical psychology**, v. 65, n. 5, p. 467-487, 2009.