

A INFLUÊNCIA DO SENTIDO DA VIDA EM ADULTOS MAIS VELHOS DO CONCELHO DESINTRA: UMA ABORDAGEM MULTIDIMENSIONAL

Susana Maria Claro Russo Lamego

Estudante de Mestrado de Gerontologia Social: Qualidade de Programas e Serviços Gerontológicos da
Universidade Lusófona de Lisboa | susana.lamego@gmail.com | ORCID 0009-0008-0301-1633

Ana Paula Gonçalves Martins Garcia

Docente no Instituto de Serviço Social da Universidade Lusófona de Lisboa | -
anapaula.garcia@ulusofona.pt | ORCID 0000-0002-4149-9288

Resumo

Este artigo vem divulgar os resultados obtidos em uma dissertação de mestrado, que pretende ajudar a divulgar a importância do Sentido da Vida como fator propulsor de Bem-estar e Qualidade de Vida.

Pretendeu-se compreender a relação entre o sentido da vida e a qualidade de vida, verificar se uma baixa funcionalidade – ou seja, limitações na capacidade de realizar atividades diárias ou tarefas – pode ser compensada com uma maior qualidade de vida mental e, avaliar a importância do suporte social para o sentido da vida e a qualidade de vida.

Os métodos quantitativos utilizados foram os questionários WHOQOL-SRPB para espiritualidade, a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) para suporte social, e o questionário SF-36 v2 para saúde.

A amostra era constituída por 88 respostas de inquiridos e das 8 hipóteses apresentadas, 6 foram confirmadas. Os resultados indicam que o Sentido da Vida influencia positivamente a Qualidade de Vida e está associado à satisfação com o Suporte Social. Não foram encontradas diferenças significativas em função da idade.

O estudo sugere que a promoção do Sentido da Vida pode melhorar a Qualidade de Vida dos adultos mais velhos.

Palavras-chave: sentido da vida; adultos mais velhos; propósito de vida; qualidade de vida; suporte social

Introdução

O sentido da vida é um conceito complexo e multidimensional que se refere à percepção individual de cada ser humano sobre a importância e o propósito de sua própria vida. Este conceito não se refere necessariamente ao valor intrínseco da vida humana, mas sim à visão pessoal de cada um sobre a importância e o objetivo de sua vida. A compreensão e a pesquisa sobre esta questão têm atraído cada vez mais atenção teórica e empírica, à medida que se torna evidente que a experiência de significado na vida é um fator significativo que contribui para o bem-estar e a saúde dos indivíduos.

O psicólogo Viktor Frankl, um dos pioneiros no estudo do sentido da vida, argumenta que o sentido da existência humana reside na aproximação entre a essência e a existência de cada indivíduo. Cada ser humano, sendo único, tem o seu próprio sentido da vida. Para Frankl, o objetivo é cumprir a sua essência, ou seja, cada pessoa tem a sua própria missão de vida. A teoria do Sentido da Vida e a Logoterapia de Frankl foram reconhecidas como "psiquiatria existencial" e "psicologia humanista", com um respeito especial pelo valor ético e a integridade do ser humano (Pereira, 2021).

A busca pelo sentido da vida e a sua importância fundamental para a nossa felicidade e bem-estar foram também exploradas pela filósofa Susan R. Wolf. No seu livro "Meaning in Life and Why It Matters", Wolf investiga duas teorias principais sobre o sentido da vida: a teoria objetiva, que argumenta que o sentido da vida existe independentemente das opiniões ou desejos individuais, e a teoria subjetiva, que defende que o sentido da vida é algo que cada indivíduo define para si mesmo. Independentemente da teoria adotada, Wolf enfatiza que o sentido da vida é fundamental para a felicidade e o bem-estar dos indivíduos. Ela sugere que para vivermos bem e nos sentirmos realizados, precisamos encontrar um sentido para nossa existência e buscar ativamente maneiras de dar sentido às nossas vidas (Wolf, 2010).

Os investigadores Frank Martela e Michael Steger contribuíram para a compreensão do sentido da vida ao identificar três facetas principais do sentido da vida: Coerência, Propósito e Significância. A Coerência refere-se a um sentido de compreensibilidade da vida, ou seja, compreender as conexões e os padrões na vida de uma pessoa. A Finalidade na vida passa por ter objetivos, objetivos e direção centrais, dando um sentido de direção na vida de uma pessoa. A Significância é perceber o valor inerente da

vida e ter uma vida que vale a pena viver, indo além dos objetivos e desejos pessoais e sentindo que a vida de uma pessoa tem sentido e propósito (Martela & Steger, 2023).

O sentido da vida pode ser encontrado em várias esferas da existência humana. As relações sociais satisfatórias, como com a família, os vizinhos e amigos, podem fornecer um sentido de pertença e propósito. A prática de atividades de lazer e solidárias também pode contribuir para o sentido da vida, proporcionando satisfação e realização. As relações inter-geracionais, ou seja, as trocas sociais entre diferentes gerações, são particularmente gratificantes para os adultos mais velhos, contribuindo para o seu sentido de valor e propósito. O sentido da vida pode também ser encontrado na contemplação das memórias do passado, à medida que os indivíduos refletem sobre as suas experiências e realizam uma narrativa significativa das suas vidas.

Considera-se assim que, o sentido da vida é um conceito profundo e multifacetado, que se refere à percepção individual de importância e propósito da vida própria. É uma questão central na existência humana e tem implicações significativas para a nossa felicidade e bem-estar. A compreensão do sentido da vida e a busca ativa por ele podem enriquecer as nossas vidas e proporcionar um sentido de realização e satisfação.

O papel da Família no cuidado aos Adultos mais Velhos

A Família permanece como instituição que cumpre o papel social de cuidar dos idosos, apresentando uma enorme flexibilidade e capacidade de gerar estratégias adaptativas e atuando como espaço transmissor de oportunidades e perspectivas de vida para os seus membros, sendo que as relações intergeracionais funcionam como uma cola social, que oferece benefícios a todas as gerações envolvidas (coord.) Pereira, 2017)

No seio da família, as Relações Intergeracionais (RIG) podem ser divididas em três planos: o plano afetivo (essencial para a criação e manutenção de ambientes socializantes positivos); o plano normativo (conjunto de normas, costumes, crenças e valores partilhado pelos membros da família) e o plano instrumental, que consiste em atividades de apoio bidirecionais, como a troca de bens materiais não monetários, cuidar de crianças ou idosos, realização de tarefas domésticas ou apoio financeiro.

As RIG saudáveis podem ter os 3 planos em simultâneo, mas o plano afetivo é sempre essencial, caso contrário, na sua ausência, podemos assistir a uma instrumentalização da relação.

As transformações da sociedade contemporânea trouxeram mudanças às estruturas familiares, entre as quais destacamos:

- i. Índices crescentes de urbanidade – a urbanidade está associada ao predomínio da família nuclear, ou seja, famílias compostas apenas por duas gerações. Na família nuclearas RIG, não sendo tão naturais, devem ser pensadas como uma tarefa a realizar pelos membros do agregado familiar;
- ii. Verticalização das RIG – o aumento da longevidade possibilita a convivência de 3 ou 4 gerações durante mais tempo. Isto potencia o desenvolvimento de relações avós/netose bisavós/bisnetos, tanto mais que, com as alterações demográficas dos países desenvolvidos, existem agora mais avós para cada neto;
- iii. Partilha dos papéis de género no contexto da família atual – isto traduz-se num maiorequilíbrio de distribuição das tarefas;
- iv. Diversificação e reciprocidade dos processos socializantes – o conhecimento era transmitido das gerações mais velhas para as mais novas e hoje o processo inverso já é habitual. A comunidade e a família, como meios socializantes, competem agora com a internet e os media. O fluxo de conhecimento passou a ser multidirecional (coord.) Pereira, 2017).

Contudo, apesar de todas as mudanças a que a sociedade contemporânea tem sido sujeita, consideramos que as RIG continuam a ser um meio de partilha de afetos, de valores e de bens materiais, mudando o grau e a os contornos destas partilhas

A reforma e o sentido da vida

O trabalho proporciona às pessoas uma estrutura para viver, objetivos e um sentido de identidade; por isso, a reforma é considerada um marco de desenvolvimento que inicia mudanças significativas na conceção que as pessoas têm de si próprias e da vida. No entanto, não é claro se esta importante transição conduz a um aumento ou a uma diminuição do sentido geral de objetivo na vida (Yemiscigil et al., 2021).

De acordo com os pressupostos do envelhecimento ativo, o trabalho é um elemento essencial de integração social (Johnson & Walker, 2016).

A conexão com os outros, o senso de utilidade e participação social, além dos benefícios económicos, são mais facilmente garantidos por meio da inserção no mundo do trabalho. No entanto, manter essa conexão com o trabalho também depende das

condições motivacionais e de saúde, especialmente quando os efeitos da idade, associados a trajetórias profissionais longas, começam a se fazer sentir (Cabral & Ferreira, 2014).

A transição para a reforma é um marco da maior importância para a manutenção do Sentido da Vida e sobre ter um Propósito na Vida. Um estudo norte-americano revela que pesquisas anteriores mostraram uma associação negativa entre a reforma e ter um (Yemiscigil et al., 2021) propósito na vida, o que significa que a reforma pode fazer com que as pessoas se sintam sem rumo e perdidas

Embora o desenvolvimento do sentido de vida seja um processo que acontece durante o próprio ciclo, estudos evidenciaram que o mesmo tende a diminuir ao longo das décadas de vida. O emprego proporciona uma via para a integração social e a identidade, enquanto a reforma altera essa estrutura, levando a uma crise existencial. Esta observação foi confirmada por uma meta-análise que mostrou uma correlação negativa entre a reforma e o sentido de vida (AshaRani et al., 2022).

Com base neste enquadramento, esta investigação teve como objetivo principal explorar as relações complexas entre o sentido da vida, ter um propósito na vida e outras dimensões importantes para o bem-estar humano, como a saúde física e mental, a funcionalidade e a qualidade das relações sociais. Especificamente, pretendeu: compreender a relação entre o sentido da vida e a qualidade de vida. Isso envolve avaliar como o propósito e o significado que um indivíduo atribui à sua existência podem influenciar sua percepção de bem-estar e satisfação com a vida; verificar se uma baixa funcionalidade – ou seja, limitações na capacidade de realizar atividades diárias ou tarefas – pode ser compensada com uma maior qualidade de vida mental; avaliar a importância do suporte social para o sentido da vida e a qualidade de vida.

Métodos

Este estudo, de natureza quantitativa, foi baseado no trabalho anterior de (Lima et al., 2020) que investigou a relação entre várias variáveis e a qualidade de vida em idosos no contexto português. As hipóteses averiguadas neste estudo foram:

Hipótese 1- O Sentido da Vida influencia positivamente a Qualidade de Vida Total.

Hipótese 2- A Satisfação com o Suporte social influencia positivamente o Sentido da Vida.

Hipótese 3- A satisfação com o Suporte social da família influencia positivamente o Sentido da Vida.

Hipótese 4- O Sentido da vida diminui em função do aumento da idade. Hipótese 5- A Satisfação com a intimidade aumenta com a idade.

Hipótese 6- O Sentido da Vida influencia positivamente a Qualidade de vida mental.

Hipótese 7- O funcionamento físico influencia positivamente o Sentido da Vida.

Hipótese 8- O funcionamento físico influencia positivamente a Qualidade de Vida mental.

Algumas destas hipóteses são dedutivas, tendo sido baseadas nos resultados encontrados no artigo científico "Spirituality and quality of life in older adults: a path analysis model " de Sara Lima et al. (2020), e outras são indutivas, pois presumem a relação entre as variáveis embora sem base teórica associada.

A população alvo deste estudo foram adultos com mais de 55 anos, residentes no concelho de Sintra, não institucionalizados. A escolha por esta faixa etária prende-se com a variabilidade encontrada em termos de situação socioprofissional e familiar. A exclusão dos cidadãos institucionalizados teve por base vários fatores, entre os quais a dificuldade em obter o consentimento por parte da instituição e o facto de muitos utentes já não possuírem a capacidade cognitiva para o preenchimento do questionário e compreensão das questões.

Geograficamente, a pesquisa envolveu a busca de instituições no Concelho de Sintra que oferecem serviços para a terceira idade, incluindo apoio domiciliário, centros de dia e de convívio, universidades seniores, juntas de freguesia, igrejas e paróquias. Também foram incluídas farmácias e cafés. Após a criação de uma tabela com os dados dessas instituições, foi feito um contato inicial por e-mail e telefone para verificar o interesse em participar na investigação. De 44 instituições sociais contactadas, 4 responderam positivamente. Além disso, foi solicitada permissão para deixar folhetos em farmácias, cafés, Juntas de Freguesia e outras instituições, com um código QR para acesso direto ao questionário. Para efeitos de pesquisa teórica, as ferramentas que mais utilidade demonstraram foram: Plataforma b-on; Google Scholar; Aplicação Researcher

A pesquisa contemplou as seguintes palavras-chave: "older adults", "senior", "purpose in life", "meaning in life", "retirement". A triagem dos artigos foi decidida pela leitura do resumo, num total de 250 de resumos lidos. Foram utilizados 4 instrumentos de medição

diferentes: os questionários WHOQOL- SRPB para espiritualidade, a Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS) para suporte social, e o questionário SF-36 v2 para saúde.

WHOQOL- SRPB

A Espiritualidade, uma dimensão não-material da Qualidade de Vida, é avaliada através do questionário WHOQOL-SRPB (Spirituality, Religiousness and Personal Beliefs). Este questionário considera três componentes da "dimensão espiritual": a necessidade de encontrar sentido, a esperança/vontade para viver, e a fé em si mesmo, nos outros ou em Deus. O WHOQOL-SRPB é composto por 32 itens que abrangem oito dimensões, incluindo ligação a um ser ou força espiritual, sentido da vida, admiração, totalidade e integração, força espiritual, paz interior/ serenidade/harmonia, esperança e otimismo, e fé.

Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS)

É um instrumento para avaliar a satisfação com o apoio que os indivíduos recebem da família e dos amigos. Ela possui 15 afirmações e quatro subescalas: satisfação com amizades; intimidade; satisfação com a família; atividades sociais. A escala é de autopreenchimento, com respostas em uma escala tipo Likert de 5 pontos.

Questionário SF-36 v2

É utilizado para avaliar o estado de saúde de indivíduos e populações, com ou sem doença. Ele consiste em 36 questões que medem 8 principais dimensões de saúde, todas numa escala de 0 a 100, representando a pior e a melhor qualidade de vida possível, respetivamente. As dimensões medidas incluem função física, limitações de desempenho devido a problemas físicos ou emocionais, intensidade e desconforto da dor, saúde em geral, vitalidade, função social e saúde mental.

Resultados

A análise estatística envolveu medidas de estatística descritiva (frequências absolutas e relativas, médias e respetivos desvios-padrão) e estatística inferencial. Nesta, utilizou-se o coeficiente de consistência interna Alpha de Cronbach, o teste t de Student para uma amostra, o teste Anova One-Way, a regressão linear simples e múltipla. A normalidade

de distribuição foi analisada com o teste de Shapiro-Wilk. Os pressupostos do modelo de regressão linear simples e múltipla, designadamente a linearidade da relação entre as variáveis independentes e a variável dependente (análise gráfica), independência de resíduos (teste de Durbin-Watson), normalidade dos resíduos (teste de Kolmogorov-Smirnov), multicolinearidade (VIF e Tolerance) e homogeneidade de variâncias (análise gráfica) foram analisados e encontravam-se genericamente satisfeitos. O nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $\alpha \leq .05$.

A análise estatística foi efetuada com o software SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28 para Windows.

A amostra era constituída por 88 respostas de inquiridos. A média de idades era de 67.5 anos, variando entre um mínimo de 55 e um máximo de 86 anos. A maioria era do género masculino (59.1%), casada (51.1%), com o ensino secundário (44.3%), reformada (62.5%) e com rendimentos entre os 500 € e os 1000 € (27.3%).

****Hipótese 1 - O Sentido da Vida influencia positivamente a Qualidade de Vida Total****
A variável Sentido da Vida revelou ser um preditor significativo da Qualidade de Vida ($B = 2.902$, $*p* < .001$). Como o coeficiente de regressão é positivo isso significa que à medida que aumenta o Sentido da Vida aumenta também a Qualidade de Vida. Confirma-se a hipótese enunciada.

****Hipótese 2 – A satisfação com o Suporte social influencia positivamente o Sentido da Vida****

A variável satisfação com o Suporte social revelou ser um preditor significativo do Sentido da Vida ($B = 1.759$, $*p* < .001$). Como o coeficiente de regressão é positivo isso significa que à medida que aumenta a satisfação com o Suporte social aumenta também o Sentido da Vida. Confirma-se a hipótese enunciada.

****Hipótese 3 – A satisfação com o Suporte social da família influencia positivamente o Sentido da Vida****

A variável satisfação com o Suporte social da família revelou ser um preditor significativo do Sentido da Vida ($B = 0.881$, $*p* = .002$). Como o coeficiente de regressão é positivo

isso significa que à medida que aumenta a satisfação com o Suporte social da família aumenta também o Sentido da Vida. Confirma-se a hipótese enunciada.

****Hipótese 4 – Existem diferenças significativas nos valores do Sentido da Vida em função da idade****

Os valores do Sentido da Vida são mais elevados nos sujeitos mais novos e mais baixos nos mais velhos, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas, $F(2, 85) = 0.115$, $*p* = .891$. Não se confirma a hipótese enunciada

****Hipótese 5 – Existem diferenças significativas na satisfação com a intimidade em função da idade****

A satisfação com o suporte social Intimidade é mais elevada nos sujeitos mais novos e mais baixos nos mais velhos, embora as diferenças não sejam estatisticamente significativas, $F(2, 85) = 2.000$, $*p* = .142$. Não se confirma a hipótese enunciada.

****Hipótese 6 – O Sentido da Vida influencia positivamente a Qualidade de vida mental****

A variável Sentido da Vida revelou ser um preditor significativo da Qualidade de vida mental ($B = 3.993$, $*p* < .001$). Como o coeficiente de regressão é positivo isso significa que à medida que aumenta o Sentido da Vida aumenta também a Qualidade de vida mental. Confirma-se a hipótese enunciada.

****Hipótese 7 – O Funcionamento Físico influencia positivamente o Sentido da Vida****

A variável Funcionamento Físico revelou ser um preditor significativo do Sentido da Vida ($B = 0.024$, $*p* = .050$). Como o coeficiente de regressão é positivo isso significa que à medida que aumenta Funcionamento Físico aumenta também o Sentido da Vida. Confirma-se a hipótese enunciada.

****Hipótese 8 – O Funcionamento Físico influencia positivamente a Qualidade da vida mental****

A variável Funcionamento Físico revelou ser um preditor significativo da Qualidade da vida mental ($B = 0.502$, $*p* < .001$). Como o coeficiente de regressão é positivo isso significa que à medida que aumenta o Funcionamento Físico aumenta também a Qualidade da vida mental. Confirma-se a hipótese enunciada.

Discussão

Os resultados sugerem que, embora o Sentido da Vida possa variar com a idade, essas diferenças não são estatisticamente significativas, desafiando a noção de que o sentido da vida diminui com a idade.

Além disso, foi identificada uma relação positiva entre o Sentido da Vida e a Qualidade de Vida Mental, apoiando a ideia de que um forte sentido de vida pode contribuir para a saúde mental (Sutin et al., 2021).

(Sutin et al., 2023) abordam a relação entre o sentido de significado e propósito na vida e o risco de desenvolvimento de demência. Os indivíduos que relatam ter um maior sentido de significado e propósito na vida tendem a ter melhor saúde física e mental. Além disso, eles são mais propensos a se envolver em comportamentos mais saudáveis, como atividade física, alimentação saudável e socialização, o que pode ajudar a proteger a cognição com o envelhecimento e diminuir o risco de desenvolvimento de demência. Finalmente, o Funcionamento Físico foi identificado como um preditor significativo tanto do Sentido da Vida quanto da Qualidade de Vida Mental, sugerindo que a saúde física desempenha um papel importante na formação do sentido da vida e na manutenção da saúde mental. Estudos têm demonstrado que a atividade física está associada a uma melhor função cognitiva em idosos, e que indivíduos com maior sentido de significado na vida são mais propensos a praticar atividade física. Além disso, o significado de vida está associado a atividades como o voluntariado, que se descobriu ser protetora contra o declínio cognitivo. Isso pode acontecer porque a prática do voluntariado proporciona oportunidades de envolvimento social e estimulação cognitiva.

A análise dos resultados revela que a satisfação com o suporte social da família tem uma influência significativa no sentido da vida, explicando 10.9% da variância. Isso indica que quando a satisfação com o apoio social da família aumenta, o sentido da vida também aumenta. Este resultado destaca a importância das relações familiares na percepção de um sentido de vida pelas pessoas. A família, como um dos principais sistemas de suporte social, pode desempenhar um papel crucial na promoção de um sentido positivo de vida. Sentir-se apoiado e compreendido pelos membros da família pode validar as experiências individuais e fortalecer a percepção de pertença e propósito. Portanto, a satisfação com o suporte social da família pode ser um indicador chave do sentido de vida.

No geral, estes resultados ressaltam a importância do Sentido da Vida e do apoio social para a Qualidade de Vida e a saúde mental, e sugerem que a promoção de um forte sentido de vida e a manutenção de um bom funcionamento físico podem ser estratégias eficazes para promover a saúde mental e a qualidade de vida. Para viver no mundo como seres reflexivos, os humanos parecem precisar de três coisas: precisam compreender o mundo ao seu redor, precisam encontrar direção para as suas ações e precisam encontrar valor nas suas vidas. Distinguir e examinar cada faceta forneceria idealmente um modelo mais preciso desta dimensão fundamentalmente importante da condição humana. (Martela & Steger, 2016) Facilitar uma combinação de intervenções individuais e comunitárias pode ser essencial para enriquecer o MIL entre adultos mais velhos, como promover o contato e o envolvimento comunitário, incluindo programas intergeracionais de voluntariado em bairros (Greenblatt-Kimron et al., 2022).

Conclusão

Ao longo dos anos vamos desenvolvendo um sentido para a nossa vida, uma (ou várias) razões através das quais nos motivamos e lutamos. Seja por via das relações com outras pessoas, seja pela realização no trabalho ou de uma missão.

Cada indivíduo deveria ter a possibilidade de, em cada momento da sua vida, poder escolher realizar-se segundo os seus valores, ou por um projeto com o qual se identifique. O facto de que a escolha pertencer ao próprio aumenta a consciência da responsabilização, e a probabilidade de atingir um resultado favorável.

Os resultados desta Dissertação de Mestrado vieram demonstrar a relação intrínseca entre possuir um Sentido para a Vida e a Qualidade de Vida sentida, mesmo em situações de baixa funcionalidade.

Referências bibliográficas

- AshaRani, P., Lai, D., Koh, J., & Subramaniam, M. (2022). Purpose in Life in Older Adults: A Systematic Review on Conceptualization, Measures, and Determinants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 5860. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105860>
- Cabral, M., & Ferreira, P. (2014). *Envelhecimento-activo-em-portugal* (Fundação Francisco Manuel dos Santos, Ed.). FFMS. (coord.) Pereira, F. (2017). *Teoria e*

Prática da Gerontologia - Um guia para cuidadores de idosos (Psicosoma, Ed.; 2ª).
Psicosoma.

- Greenblatt-Kimron, L., Kagan, M., & Zychlinski, E. (2022). Meaning in Life among Older Adults: An Integrative Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16762. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416762>
- Johnson, M., & Walker, J. (2016). *Spiritual Dimensions of Ageing* (M. Johnson & J. Walker, Eds.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316136157>
- Lima, S., Teixeira, L., Esteves, R., Ribeiro, F., Pereira, F., Teixeira, A., & Magalhães, C. (2020). Spirituality and quality of life in older adults: A path analysis model. *BMC Geriatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01646-0>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2023). The role of significance relative to the other dimensions of meaning in life – an examination utilizing the three dimensional meaning in life scale (3DM). *The Journal of Positive Psychology*, 18(4), 606–626. <https://doi.org/10.1080/17439760.2022.2070528>
- Pereira, I. S. (2021). *A Ética do Sentido da Vida: Fundamentos Filosóficos da Logoterapia*. Ideias e Letras. <https://books.google.pt/books?id=0DNVEAAAQBAJ>
- Sutin, A. R., Aschwanden, D., Luchetti, M., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2021). Sense of Purpose in Life Is Associated with Lower Risk of Incident Dementia: A Meta-Analysis. *Journal of Alzheimer's Disease*, 83(1), 249–258. <https://doi.org/10.3233/JAD-210364>
- Sutin, A. R., Aschwanden, D., Luchetti, M., Stephan, Y., & Terracciano, A. (2023). Sense of purpose in life and subjective cognitive failures. *Personality and Individual Differences*, 200, 111874. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111874>
- Wolf, S. R. (2010). *Meaning in Life and Why it Matters* (Princeton University Press, Ed.; 1st ed.). Princeton University Press.
- Yemiscigil, A., Powdthavee, N., & Whillans, A. V. (2021). The Effects of Retirement on Sense of Purpose in Life: Crisis or Opportunity? *Psychological Science*, 32(11), 1856–1864. <https://doi.org/10.1177/09567976211024248>

“Os autores declaram que não há conflito de interesse.”