

PERCEPÇÃO DO SENTIDO DA VIDA E VIVÊNCIAS DE VAZIO EXISTENCIAL EM JOVENS PÓS-PANDEMIA

Autores: Ana Clara Alvarenga Faleiros, Gabriela Nogueira Bustamante, Débora Inácia Ribeiro.

Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil, gabi.bustamante27@gmail.com, faleiros.anaclara@gmail.com, debora.ribeiro@univap.br.

Resumo

Este estudo, que é uma revisão narrativa da literatura, explorou como os jovens adultos percebem o sentido da vida e como lidam com o vazio existencial após a pandemia. Fizemos uma busca nas bases SciELO, PePSIC, PubMed e Google Scholar, incluindo publicações de 2020 a 2025 que falassem sobre jovens adultos, sentido da vida, vazio existencial e pandemia; após aplicação dos filtros, ficamos com sete artigos relevantes. Os resultados mostram que os jovens estão mais vulneráveis a crises existenciais, com níveis de bem-estar mais baixos, dificuldades para pensar no futuro e um aumento nos sentimentos de desorientação, especialmente em situações de isolamento social e incerteza. Além disso, alguns estudos mostraram que intervenções inspiradas na logoterapia tiveram impactos positivos, elevando a percepção de propósito e o engajamento acadêmico. Assim, podemos concluir que entender a dimensão do sentido da vida é fundamental para lidar com o sofrimento psíquico dos jovens pós-pandemia, e que práticas clínicas e educacionais que foquem em dar significado à vida podem ajudar a aliviar o vazio existencial. No entanto, ainda há lacunas na pesquisa nacional, então seria ótimo ter novos estudos, inclusive longitudinais, que conectem a teoria com a prática.

Palavras-chave: sentido da vida. vazio existencial. covid-19. pós-pandemia. psicologia existencial.

Área do Conhecimento: Ciências Humanas – Psicologia

Introdução

A pandemia de COVID-19 trouxe mudanças significativas na vida social, escolar e psicológica das pessoas ao redor do mundo, especialmente afetando a saúde mental dos jovens. Dados de relatórios nacionais mostram que 63% dos jovens brasileiros enfrentaram crises de ansiedade após a pandemia, tornando-os o grupo mais impactado emocionalmente pela crise de saúde (ONU Brasil, 2022; Agência Brasil, 2023). Essas informações revelam que essa faixa etária é mais propensa a sofrer com problemas mentais, solidão e a sensação de não ter um futuro promissor.

Viktor Frankl (1946/2011), na sua visão sobre psicologia existencial, destaca que o 'sentido da vida' é uma necessidade fundamental para o ser humano. A ausência desse sentido pode resultar no que se chama de vazio existencial. Esse vazio é caracterizado por sentimentos de inadequação, desespero e falta de propósito, principalmente em momentos de crise e incertezas (Cabral, Costa & Lima, 2021). A experiência do vazio existencial, de acordo com Yalom (1980/2008) e May (1983), está ligada à angústia provocada pela liberdade, pela consciência da finitude e pelo isolamento, que são aspectos fundamentais da experiência humana.

Estudos mais recentes revelam que, durante e após a pandemia, muitos jovens adultos notam um aumento na ansiedade existencial, lutando para encontrar significado em suas vidas e enfrentando um certo vazio subjetivo (Vacchiano, Politi e Lueders, 2023; Fontana et al., 2021; Oliveira et al., 2023). Contudo, ainda é difícil encontrar pesquisas acadêmicas brasileiras que abordam diretamente a conexão entre o sentido da vida e o vazio existencial entre os jovens no pós-pandemia, especialmente sob a ótica da psicologia humanista e da fenomenologia-existencial.

Dessa forma, este artigo pretende investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, como os jovens adultos percebem o sentido da vida e como vivenciam esse vazio existencial no contexto pós-pandêmico.

Metodologia

Este trabalho faz uma revisão narrativa da literatura que reflete sobre como os jovens veem o sentido da vida e suas experiências de vazio existencial após a pandemia. Diferente das revisões sistemáticas, que seguem regras bem específicas, essa abordagem tenta incorporar e analisar criticamente estudos relevantes, oferecendo uma perspectiva mais ampla (Rother, 2007). A pesquisa foi feita em bases de dados acessíveis, tanto do Brasil quanto internacionais, como SciELO, PePSIC, PubMed e Google Scholar. Essas fontes foram escolhidas para reunir pesquisas nas áreas de Psicologia e Saúde, incluindo trabalhos brasileiros e internacionais.

Os critérios de inclusão foram artigos publicados entre 2020 e 2025 que falassem sobre jovens adultos e discutissem temas como sentido da vida, vazio existencial e saúde mental no contexto da pandemia ou do pós-pandemia. Para isso, utilizou-se os termos de busca: ("sentido da vida" OR "meaning of life") AND ("vazio existencial" OR "existential vacuum") AND ("jovens" OR "youth") AND ("pós-pandemia" OR "post-pandemic" OR "COVID-19") AND ("psicologia existencial" OR "existential psychology").

Eliminamos os textos que não tratavam do assunto diretamente, além de artigos repetidos e publicações de opinião, como editoriais ou ensaios que não tinham um bom embasamento. Depois de aplicar esses critérios, lemos e avaliamos criticamente os artigos selecionados.

Ao final, ficamos com sete trabalhos, organizados em temas principais. A análise buscou captar os conceitos centrais e as semelhanças e diferenças entre os autores, ligando essas descobertas à psicologia humanista e fenomenológico-existencial, com foco nas contribuições de Viktor Frankl, Irvin D. Yalom e Rollo May.

Resultados

Uma análise da literatura mostrou que existem estudos que falam sobre como a pandemia afetou a saúde mental e os sentimentos de vazio existencial entre jovens adultos. Os achados indicam que essa faixa etária foi especialmente impactada pela falta de propósito e pelas dificuldades em imaginar perspectivas futuras, o que torna o tema bastante relevante.

Vacchiano, Politi e Lueders (2023) avaliaram a percepção da COVID-19 como ameaça em 994 participantes das gerações Z (nascidos entre 1995 e 2012), Y (nascidos entre 1981 e 1994), X (nascidos entre 1966 e 1980) e *Baby Boomers* (nascidos entre 1946 e 1965). Para isso, desenvolveu-se a *The COVID-19 Multifaceted Threat Scale* (A Escala de Ameaça Multifacetada da COVID-19, tradução nossa), que mensurou cinco dimensões de ameaça em relação à pandemia: (1) ameaça à saúde; (2) ameaça existencial; (3) ameaça relacional; (4) ameaça ao estilo de vida; (5) ameaça financeira. Ademais, utilizou-se do Índice de Bem-estar da Organização Mundial da Saúde (OMS-5) para avaliação do bem-estar mental. Como resultado, os participantes da Geração Z demonstraram sentir maior ameaça existencial, seguidos dos *millennials* (Geração Y). Da mesma forma, as duas gerações tiveram os índices mais baixos de bem-estar psicológico: "[...] os nossos dados sugerem que a falta de significado e de propósito, juntamente com a percepção de estarem "presos", afetaram particularmente os mais jovens, minando assim o seu senso de bem-estar." (Vacchiano; Politi; Lueders, 2023, p. 9, tradução nossa).

Da mesma forma, Cabral, Costa e Lima (2021) examinaram a busca por significado entre jovens adultos brasileiros após a pandemia. Os resultados revelaram que muitos deles têm encontrado dificuldades em planejar o futuro e estão lidando com sentimentos de desorientação e vazio existencial. Isso destaca a necessidade de criar espaços de apoio psicológico para essa população.

No campo educacional, Oliveira et al. (2023) conduziram uma intervenção que teve como foco promover reflexões sobre o propósito da vida entre universitários. A pesquisa evidenciou um aumento na percepção de propósito e um maior envolvimento estrangeiro após a atividade, sugerindo que abordagens baseadas na logoterapia podem ser úteis como ferramentas de enfrentamento em tempos de crise.

Por fim, outros estudos que se encaixam nos critérios desta revisão estão listados na Tabela 1.

A Ciência do NANO e seu impacto transformador no MACRO

Tabela 1 – Síntese dos estudos incluídos na revisão

Autor/Ano	Objetivo	Amostra	Achados	Relevância
Cabral, Costa & Lima (2021)	Investigar busca de sentido pós-pandemia	Jovens adultos brasileiros	Relataram dificuldade de planejar futuro e sentimentos de desorientação	Mostra fragilidade do sentido de vida após a COVID-19
Fontana et al. (2021)	Analisar vivências em adolescentes durante o isolamento	Estudantes do ensino médio (Brasil)	Desesperança, apatia e falta de motivação identificadas como sinais de vazio	Ressalta impacto do isolamento social
Nature (2024)	Identificar fatores associados ao sentido da vida	1.237 universitários (diversos países)	Baixo suporte social correlacionou-se com vazio e busca de sentido	Mostra fatores de risco e proteção globais
Oliveira et al. (2023)	Aplicar intervenção sobre sentido de vida	Universitários brasileiros	Intervenções reflexivas aumentaram propósito e engajamento	Aponta potencial da logoterapia em jovens
ONU Brasil (2023)	Relatar impacto da pandemia na saúde mental	Jovens brasileiros (relatório)	63% relataram crises de ansiedade no pós-pandemia	Evidência vulnerabilidade psicológica em escala nacional
Vacchiano, Politi & Lueders (2023)	Avaliar a pandemia como ameaça multifacetada	994 participantes (Gerações Z, Y, X e Baby Boomers)	Jovens adultos relataram maior ameaça existencial e menor bem-estar	Evidência vulnerabilidade ao vazio existencial
Vacchiano et al. (2024)	Examinar pandemia como ameaça existencial coletiva	Jovens adultos (Europa)	Futuro incerto e ausência de redes de apoio intensificaram vazio	Relaciona fatores sociais e saúde mental

Fonte: elaborado pelos próprios autores.

Discussão

Os resultados dessa revisão mostram que a pandemia afetou muito os jovens adultos, que têm enfrentado dificuldades para planejar o futuro e estão mais vulneráveis ao vazio existencial. Esses achados fazem eco com o que Viktor Frankl (2005) propõe, que a perda de sentido é uma das maiores fontes de sofrimento na vida humana. O fato de que os mais jovens relataram altos níveis de ameaça existencial e um bem-estar mais baixo (Vacchiano; Politi; Lueders, 2023) confirma a relevância do conceito de vazio existencial de Frankl para entendermos o sofrimento psicológico atual.

Além disso, as análises de Cabral, Costa e Lima (2021) e Fontana et al. (2021) reforçam a ideia de que a pandemia intensificou sentimentos de desesperança e desorientação. Esses resultados dialogam com o que Irvin Yalom (2008) reflete, trazendo à tona a luta contra a finitude, a liberdade e o isolamento como fatores chave da angústia existencial. Para Vacchiano, Politi e Lueders (2023), as medidas de *lockdown* privaram os jovens de atividades de lazer e de interações presenciais, deslocando para computadores e celulares a função de manter vínculos sociais, o que configurou um “novo normal” marcado por fatores de vulnerabilidade ao bem-estar psicológico.

A perspectiva de Rollo May (1983) também é crucial aqui, ao dizer que a perda de sentido é um dos dilemas centrais da modernidade, que se intensifica em momentos de crise coletiva. A insegurança sobre o futuro e a falta de redes de apoio, como demonstram Vacchiano et al. (2024) e os dados da ONU Brasil (2023), aumentaram a vulnerabilidade emocional, evidenciando a urgência de políticas públicas e práticas clínicas que levem em consideração a dimensão existencial da saúde mental.

Por outro lado, os resultados de Oliveira et al. (2023) abrem possibilidades de enfrentamento, mostrando que intervenções baseadas na logoterapia podem ajudar a ressignificar o sofrimento e ampliar o propósito de vida. Essas evidências sublinham a importância de práticas educacionais e terapêuticas que ajudem os jovens a reconstruir novos sentidos no contexto pós-pandêmico.

Apesar do que foi avançado, ainda é notável a falta de estudos nacionais que explorem diretamente o vazio existencial entre jovens adultos. A maioria da literatura se concentra em sintomas psicopatológicos mais comuns, como ansiedade e depressão, sem aprofundar na questão do sentido da vida. Por isso, é evidente a necessidade de mais pesquisas que unem teoria e prática, com o objetivo de ampliar as estratégias de cuidado para essa população.

Conclusão

A revisão que fizemos mostrou que os jovens adultos foram um dos grupos mais impactados pela pandemia, enfrentando altos níveis de vazio existencial e dificuldades para encontrar sentido e propósito no futuro. A literatura que analisamos, em diálogo com a perspectiva existencial-humanista, destaca tanto a gravidade da situação quanto às possibilidades de intervenção, especialmente com práticas inspiradas na logoterapia. No entanto, ainda existem lacunas significativas na produção científica nacional, o que reforça a necessidade de mais pesquisas que explorem o sentido da vida como uma parte essencial da saúde mental no período pós-pandemia.

Referências

AGÊNCIA BRASIL. **Jovens são os mais afetados pelos efeitos da pandemia, mostra estudo.** Agência Brasil, 4 mar. 2023. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-03/jovens-sao-mais-afetados-pelos-efeitos-da-pandemia>. Acesso em: 18 ago. 2025.

CABRAL, A. R.; COSTA, M. de F. M.; LIMA, E. M. de. Em busca de sentido no pós-pandemia de Covid-19. **PROJEÇÃO, SAÚDE E VIDA**, [s. l.], v. 2, n. 1, p. 38–49, 2021. Disponível em: <https://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao6/article/view/1828>. Acesso em: 17 ago. 2025.

FONTANA, A. J. et al. Adolescência e vivência do vazio existencial em tempos de isolamento social. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOLOGIA & FENOMENOLOGIA, 2021, Curitiba. **Anais...** Curitiba: [s. n.], 2021. Disponível em: https://www.even3.com.br/anais/cifp_2021/373770-adolescencia-e-vivencia-do-vazio-existencial-em-tempos-de-isolamento-social. Acesso em: 17 ago. 2025.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**: um psicólogo no campo de concentração. 35. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

MAY, Rollo. A descoberta do ser. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1983.

OLIVEIRA, K. G. et al. A pandemia da COVID-19 e o sentido na vida: uma intervenção educacional. **Emancipação**, Ponta Grossa, v. 23, p. 1-16, 2023. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/emancipacao/article/view/18210>. Acesso em: 17 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **COVID-19**: crises de ansiedade afetaram 63% dos jovens no último semestre. Nações Unidas Brasil, 28 set. 2022. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/201139-covid-19-crises-de-ansiedade-afetaram-63-dos-jovens-no-%C3%BAltimo-semester>. Acesso em: 17 ago. 2025.

VACCHIANO, M.; POLITI, E.; LUEDERS, A. The COVID-19 pandemic as an existential threat: Evidence on young people's psychological vulnerability using a Multifaceted Threat Scale. **PLoS ONE**, v. 18, n. 10, e0292894, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10569596/>. Acesso em: 17 ago. 2025.

YALOM, Irvin D. Psicoterapia existencial. Porto Alegre: Artmed, 2008.