

Significados e Propósitos para Viver Mais e Melhor

Julio Peres, PhD

julioperes@yahoo.com

Resumo

A longevidade com qualidade não se explica apenas por fatores biológicos, mas por significados. Estudos robustos nas últimas duas décadas têm demonstrado que o engajamento com bons propósitos, o altruísmo e a sensação de “existência que vale a pena” estão associados a maior expectativa e qualidade de vida. O presente artigo analisa evidências psicológicas e epidemiológicas considerando os achados de meta-análises sobre propósito, longevidade e mortalidade, voluntariado e bem-estar, bem como o conceito japonês de *ikigai* como expressão cultural do sentido existencial, e suas respectivas implicações. Argumenta-se que o cultivo do propósito deve ser incorporado como recurso terapêutico e preventivo, informando políticas públicas de base salutogênica e respondendo ao desafio ético de mitigar formas de violência da humanidade contra si mesma. Como contribuição aplicada, o artigo apresenta um conjunto de recomendações práticas, exequíveis e escaláveis para indivíduos, instituições, gestores, e chefes de Estados a fim de traduzir evidência em ação concreta de promoção de saúde mental e longevidade para todos, sem exceção.

Palavras-chave: propósito de vida; engajamento social; longevidade; saúde mental; psicologia.

1. Introdução

O século XXI trouxe a paradoxal conquista da longevidade biológica e o aumento do vazio existencial. A literatura científica contemporânea aponta que viver mais não significa viver melhor — a qualidade da existência está relacionada à presença de um sentido coerente que organize as experiências internas e externas. Pesquisas em psicologia da saúde e neurociências indicam que o propósito de vida atua como eixo regulador da motivação, da plasticidade neural e da percepção de bem-estar, além de promover comportamentos de autocuidado e resiliência frente às adversidades (Hill & Turiano, 2014; Kim, Strecher & Ryff, 2014).

O termo *propósito* transcende a noção de metas pessoais ou produtividade, representando a integração consciente entre valores, significados e ações que orientam a existência. A literatura indica que propósitos de natureza eudaimônica e pró-social, isto é, orientados ao bem comum, pertencimento e contribuição, associam-se a menor mortalidade, melhor bem-estar e maior adesão a cuidados de saúde.

Na perspectiva psicológica e neurocientífica, constitui um eixo organizador da identidade, conferindo coerência emocional, estabilidade motivacional e direção ética às escolhas cotidianas (Hill & Turiano, 2014; Cohen, Bavishi & Rozanski, 2016). Em sua acepção mais elevada, o propósito está intrinsecamente relacionado ao cultivo das virtudes, por direcionar a humanidade para valores que promovem a vida, o bem comum e as relações éticas (Peres, 2024; Aristóteles, *Ética a Nicômaco*; Peterson & Seligman, 2004). Quando fundamentado em virtudes como compaixão, justiça, coragem e temperança, torna-se uma força integradora da psique, harmonizando desejo, consciência e sentido de pertencimento (Niemi, 2017; Kirby, Tellegen & Steindl, 2017). Diferencia-

se, assim, dos propósitos egocêntricos movidos por poder, ganância ou dominação, que conduzem à fragmentação psíquica e ao sofrimento coletivo, além de não se associarem à longevidade ou à saúde (Cohen, Bavishi & Rozanski, 2016; Hill & Turiano, 2014; Alimujiang et al., 2019).

No cenário contemporâneo, em que a humanidade enfrenta as consequências de suas próprias atitudes traumatogênicas — guerras, violências, desigualdades e negligências —, a difusão dos achados científicos sobre o propósito como fator protetor da saúde e da longevidade representa um ato de responsabilidade ética e social (Alimujiang et al., 2019; Boyle et al., 2009).

Compreender que o sentido de vida fortalece a saúde mental, amplia a empatia e favorece comportamentos pró-sociais é um chamado ao despertar de consciências como antídoto psicológico contra a autodestruição coletiva decorrente da ignorância. O presente artigo convida cada indivíduo a transformar engajamento e significado em forças concretas de reparação e cuidado para consigo mesmo e para com a humanidade.

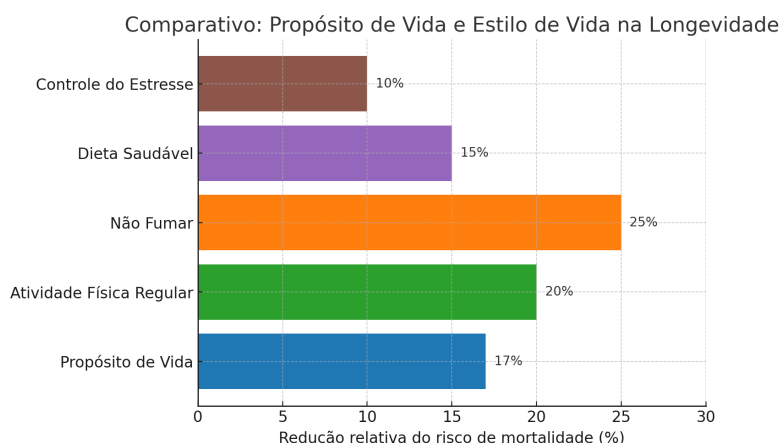
Quanto ao método, trata-se de uma revisão narrativa integrativa baseada em artigos publicados entre 1995 e 2024, identificados por meio de buscas nas bases PubMed, PsycINFO e Scopus. Os termos utilizados incluíram: “purpose in life”, “meaning”, “longevity”, “volunteering”, “mental health” e “ikigai”. Os critérios de inclusão abrangeram estudos empíricos, meta-análises e revisões sistemáticas que examinassem associações entre propósito, bem-estar, mortalidade e correlatos fisiológicos. Foram excluídos artigos teóricos sem dados empíricos e fontes não revisadas por pares.

2. Propósito e longevidade: evidências empíricas

Uma meta-análise conduzida por Cohen, Bavishi e Rozanski (2016), envolvendo mais de 136 mil participantes, revelou que indivíduos com senso de propósito apresentavam redução de 17% na mortalidade por todas as causas e redução significativa de eventos cardiovasculares. De modo semelhante, o estudo de Alimujiang et al. (2019) com 6.985 adultos norte-americanos mostrou que pessoas com alto nível de propósito tiveram redução de 57% na mortalidade, mesmo após controle por variáveis sociodemográficas e clínicas.

Na coorte de idosos de Chicago, Boyle et al. (2009) observaram que o propósito de vida se manteve como preditor independente de sobrevivência, e Hill e Turiano (2014) confirmaram esse achado ao longo de 14 anos de acompanhamento, reforçando que o propósito atua como marcador protetor transversal às fases da vida adulta.

Figura 1. Redução relativa do risco de mortalidade (%) associada ao propósito de vida em comparação a fatores de estilo de vida (atividade física, não fumar, dieta, manejo do estresse). Estimativas baseadas em estudos populacionais e meta-análises (Cohen et al., 2016; Alimujiang et al., 2019; Boyle et al., 2009; Hill & Turiano, 2014).



3. O *Ikigai* e a sabedoria japonesa do sentido

No Japão, o termo *ikigai*, literalmente, “razão para acordar pela manhã”, simboliza a confluência entre propósito, prazer e contribuição social. O estudo epidemiológico Ohsaki Study (Sone et al., 2008), com mais de 43 mil participantes, evidenciou que indivíduos que declaravam possuir *ikigai* apresentavam redução de 31% na mortalidade em 7 anos de seguimento. Em seguida, Mori et al. (2017) replicaram esses resultados em um estudo longitudinal (JAGES), demonstrando que o *ikigai* também prediz menor incidência de incapacidades funcionais entre idosos. Esses achados indicam que o “bom sentido de vida” atua como mediador entre fatores culturais, emocionais e fisiológicos, com efeitos que se estendem da regulação neuroendócrina e do tônus autonômico à modulação imunitária e, potencialmente, à expressão gênica relacionada à resistência ao estresse oxidativo — componente central dos processos de envelhecimento.

4. Engajamento social e altruísmo como fatores protetores

A literatura sobre voluntariado reforça que o engajamento altruísta também prolonga a vida. Uma meta-análise de Okun, Yeung e Brown (2013) identificou que idosos voluntários apresentavam maior sobrevivência e melhor bem-estar psicológico. Jenkinson et al. (2013) ampliaram a evidência em revisão sistemática com mais de 40 mil indivíduos, demonstrando que o voluntariado reduz sintomas depressivos e melhora índices de saúde física. De forma consistente com essa tendência, análises do *Health and Retirement Study* conduzidas por Kim et al. (2020) confirmaram que a prática regular de voluntariado associa-se a menor risco de mortalidade e maior satisfação com a vida, indicando que o ato de contribuir transcende o benefício social e se relaciona a mecanismos psicobiológicos de proteção e regulação da saúde.

5. A neurociência do propósito

Evidências de neuroimagem sugerem que maior senso de propósito se associa à modulação de circuitos corticolímbicos implicados em valoração, motivação e controle autorregulatório, com engajamento do córtex pré-frontal ventromedial e do estriado ventral em contextos de decisão e conflito relacionados à saúde, além de recrutamento de redes de controle (dACC/dIPFC) (Kang et al., 2019; Hiser & Koenigs, 2018; Berridge & Kringelbach, 2015). Em consonância, achados fisiológicos indicam que propósito mais elevado relaciona-se a menor carga alostática (um índice composto que reflete a dinâmica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal) (Zilioli et al., 2015) e a perfis autonômicos mais regulados (maior variabilidade da frequência cardíaca), frequentemente observados em estados afetivos pró-sociais (Di Bello et al., 2020). Ainda que a cadeia causal completa demande mais estudos experimentais, esse conjunto de evidências oferece um arcabouço plausível pelo qual o engajamento em propósitos significativos pode associar-se a menor reatividade ao estresse e a melhores desfechos de saúde ao longo do tempo (Kang et al., 2019; Zilioli et al., 2015).

6. Propósitos e autocuidados

Alguns exercícios são particularmente úteis para transformar o propósito em prática cotidiana, com aplicabilidade imediata e efeitos cumulativos documentados na literatura

científica. Entre os caminhos mais consistentes, destacam-se quatro estratégias exequíveis:

Primeiro, reafirmar diariamente o próprio “porquê”. Reservar alguns minutos ao despertar para perguntar “Por que vale a pena viver este dia?” constitui um exercício de metarreflexão capaz de ativar circuitos neurais relacionados ao sentido e à motivação (Kim, Strecher & Ryff, 2014). Ao escrever ou repetir mentalmente esse direcionamento interno, o indivíduo alinha emoções, decisões e atitudes aos seus valores fundamentais, utilizando o propósito não como meta de desempenho, mas como bússola afetiva.

Segundo, cultivar vínculos de pertencimento. Pertencer é um determinante central de longevidade e saúde mental (Baumeister & Leary, 1995; Holt-Lunstad et al., 2010). Práticas simples — escuta genuína, cuidado mútuo, presença de qualidade — fortalecem o sentido coletivo e reduzem a solidão, cujo risco para a saúde é comparável ao do tabagismo crônico. Investir em relações recíprocas amplia o horizonte de significado compartilhado.

Terceiro, praticar o autocuidado integral e consciente. Pessoas com forte senso de propósito tendem a adotar comportamentos preventivos, estilos de vida saudáveis e práticas de regulação emocional (Cohen et al., 2016). Cuidar do sono, da alimentação, da movimentação corporal e reservar momentos de silêncio auxilia na reconexão com o essencial. O corpo é o terreno onde o propósito se manifesta; cuidar dele é assegurar coerência entre valores e existência.

Por fim, engajar-se em algo maior do que o Eu. O voluntariado, a participação em projetos comunitários e o envolvimento em causas sociais relacionam-se a menor mortalidade e maior bem-estar psicológico (Jenkinson et al., 2013; Kim et al., 2020). Ao escolher uma causa que ressoe com seus valores — educação, meio ambiente, saúde, cultura — e dedicar-lhe tempo de modo consistente, o indivíduo converte sentido em ação restauradora.

7. Propósitos Coletivos

Pertencimento e vínculos sociais robustos estão consistentemente associados a melhor saúde mental, menor mortalidade e maior resiliência psicobiológica, enquanto solidão e exclusão elevam o risco de adoecimento e morte precoce (Baumeister & Leary, 1995; Holt-Lunstad, Smith & Layton, 2010; Hawkey & Cacioppo, 2010; Kawachi & Berkman, 2000; Haslam et al., 2018). À luz dessa evidência, a iniciativa da carta aberta em voicesofmentalhealth.org propõe um propósito coletivo — e um sentido individual alinhado a esse movimento —: interromper ciclos traumatogênicos produzidos pela própria humanidade por meio de escolhas cotidianas orientadas à preservação da vida, à dignidade e ao bem-estar comum. Convoca cidadãos, líderes e chefes de Estado a alinhar suas intenções e ações a valores que protegem e restauram a saúde mental (paz ativa, compaixão operante, escuta sensível, perdão, diálogo e políticas centradas no pertencimento), convertendo sentido em ação nas esferas familiar, comunitária e governamental para prevenir sofrimento evitável e salvaguardar o futuro psicológico, social e ecológico das próximas gerações. Essa convocação ética tem desdobramentos institucionais diretos: se propósito e pertencimento influenciam a saúde, deixam de ser apenas escolhas privadas e se tornam bens públicos que demandam estratégias bem desenhadas para sustentabilidade. Intervenções centradas em propósito podem informar programas nacionais de saúde mental, políticas de envelhecimento ativo e currículos educacionais. Governos podem integrar o cultivo do propósito em estratégias de saúde pública para reduzir solidão, fomentar a paz, o pertencimento, além aumentar resiliência e promover envelhecimento saudável.

8. Limitações da Literatura

Embora o corpo de evidências seja amplo (coortes longitudinais, meta-análises e desfechos objetivos), ainda predominam estudos sem controle direta de variáveis, limitando conclusões causais. Ensaio randomizados específicos sobre intervenções de cultivo de propósito são menos numerosos, embora venham evoluindo em qualidade e acompanhamento longitudinal. A variabilidade cultural e o uso de autorrelatos merecem atenção; ainda assim, instrumentos validados, biomarcadores e desfechos clínico-epidemiológicos atenuam essas limitações. Recomenda-se ampliar estudos multicêntricos e transculturais para refinar mecanismos e fortalecer a plausibilidade causal, sem comprometer a significativa utilidade já demonstrada para a prática clínica e a saúde pública.

9. Conclusão

O conjunto das evidências analisadas demonstra que o propósito não é uma abstração subjetiva nem um simples correlato de bem-estar, mas um determinante psicobiológico, social e cultural da saúde ao longo da vida. Propósitos eudaimônicos, enraizados em valores, vínculos de pertencimento e contribuição ao bem comum, exercem efeitos mensuráveis sobre mortalidade, regulação do estresse, tônus autonômico, engajamento social e resiliência emocional. Tais achados, replicados em grandes coortes, meta-análises e estudos de neuroimagem, convergem para uma tese central: cultivar o sentido — individual e coletivamente — constitui um mecanismo de proteção que atua tanto na esfera psicológica quanto na fisiológica, condicionando trajetórias de adoecimento, recuperação e longevidade.

Nesse horizonte, o propósito adquire estatuto de recurso terapêutico, preventivo e político. Terapeuticamente, contribui para reorganizar a motivação, restaurar a agência subjetiva e promover coerência identitária; preventivamente, sustenta comportamentos de autocuidado, reduz a solidão, favorece engajamento altruísta e amortiza impactos psicobiológicos do estresse crônico; politicamente, orienta projetos coletivos baseados no pertencimento e na preservação da vida, essenciais frente aos riscos contemporâneos de violência, desigualdade e fragmentação social.

A iniciativa [voicesofmentalhealth.org](https://www.voicesofmentalhealth.org), discutida neste artigo, exemplifica essa passagem do conhecimento à ação: propõe que o cultivo do propósito — nas famílias, comunidades, instituições e governos — funcione como vetor de responsabilidade compartilhada, capaz de interromper ciclos traumatogênicos produzidos pela própria humanidade. Ao integrar ciência, ética e cuidado, tal movimento traduz evidência em diretrizes práticas para proteger a saúde mental global e promover uma longevidade que seja, acima de tudo, digna.

Assim, diante do envelhecimento populacional, da crise de saúde mental e dos desafios geopolíticos atuais, torna-se imperativo que o propósito seja reconhecido e incorporado como fundamento de políticas públicas, programas clínicos e ações comunitárias. Com base na literatura disponível, viver mais e viver melhor depende menos da passagem do tempo e mais da qualidade dos significados que sustentam a existência. O chamado, portanto, é transformar propósitos saudáveis em práticas cotidianas como uma das vias mais promissoras — e cientificamente embasadas — para promover saúde, sentido e futuro humano com qualidade.

Referências Bibliográficas

- ALIMUJIANG, A.; WIENSCH, A.; BOSS, J.; et al. Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. *JAMA Network Open*, v. 2, n. 5, e194270, 2019. doi:10.1001/jamanetworkopen.2019.4270.
- BAUMEISTER, R. F.; LEARY, M. R. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, v. 117, n. 3, p. 497–529, 1995. doi:10.1037/0033-2909.117.3.497.
- BERRIDGE, K. C.; KRINGELBACH, M. L. Pleasure systems in the brain. *Neuron*, v. 86, n. 3, p. 646–664, 2015. doi:10.1016/j.neuron.2015.02.018.
- BOYLE, P. A.; BARNES, L. L.; BUCHMAN, A. S.; BENNETT, D. A. Purpose in life is associated with mortality among community-dwelling older persons. *Psychosomatic Medicine*, v. 71, n. 5, p. 574–579, 2009. doi:10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0.
- COHEN, R.; BAVISHI, C.; ROZANSKI, A. Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine*, v. 78, n. 2, p. 122–133, 2016. doi:10.1097/PSY.0000000000000274.
- DI BELLO, M.; et al. A meta-analysis on the connection between compassion and vagally mediated heart rate variability. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, v. 110, p. 219–233, 2020. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.11.014.
- HASLAM, S. A.; JETTEN, J.; CRUWYS, T.; DINGLE, G.; HASLAM, C. *The new psychology of health: Unlocking the social cure*. London: Routledge, 2018. ISBN 978-1-138-63934-1.
- HAWKLEY, L. C.; CACIOPPO, J. T. Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, v. 40, n. 2, p. 218–227, 2010. doi:10.1007/s12160-010-9210-8.
- HILL, P. L.; TURIANO, N. A. Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, v. 25, n. 7, p. 1482–1486, 2014.
- HISER, J.; KOENIGS, M. The multifaceted role of the ventromedial prefrontal cortex in emotion, decision-making, social cognition, and psychopathology. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, v. 12, p. 1–18, 2018. doi:10.3389/fnbeh.2018.00056.
- HOLT-LUNSTAD, J.; SMITH, T. B.; LAYTON, J. B. Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, v. 7, n. 7, e1000316, 2010. doi:10.1371/journal.pmed.1000316.
- JENKINSON, C. E.; DICKENS, A. P.; JONES, K.; et al. Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, v. 13, p. 773, 2013. doi:10.1186/1471-2458-13-773.
- KANG, Y.; et al. Purpose in life and neural responses to conflict during health decision-making. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, v. 14, n. 5, p. 501–511, 2019. doi:10.1093/scan/nsz025.
- KAWACHI, I.; BERKMAN, L. F. Social cohesion, social capital, and health. In: *Social epidemiology*. New York: Oxford University Press, 2000. p. 174–190.
- KIM, E. S.; STRECHER, V. J.; RYFF, C. D. Purpose in life and use of preventive health care services. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, v. 111, n. 46, p. 16331–16336, 2014. doi:10.1073/pnas.1414826111.

KIM, E. S.; WHILLANS, A. V.; LEE, M. T.; CHEN, Y.; VANDERWEELE, T. J. Volunteering and subsequent health and well-being in older adults: The Health and Retirement Study. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 59, n. 2, p. 176–186, 2020.

KIRBY, J. N.; TELLEGEN, C. L.; STEINDL, S. R. A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, v. 48, n. 6, p. 778–792, 2017. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003.

MORI, K.; et al. Sense of life worth living (ikigai) and incident functional disability in elderly Japanese: JAGES longitudinal study. *Journal of Epidemiology*, v. 27, n. 10, p. 472–477, 2017. doi:10.2188/jea.JE20160189.

NIEMIEC, R. M. *Character strengths interventions: A field guide for practitioners*. Boston: Hogrefe Publishing, 2017. ISBN 978-0-88937-492-8.

OKUN, M. A.; YEUNG, E. W.; BROWN, S. Volunteering by older adults and risk of mortality: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, v. 28, n. 2, p. 564–577, 2013. doi:10.1037/a0031519.

ROGERS, N. T.; MEWSE, A. J.; RODGERS, B. Volunteering is associated with increased survival in able-bodied participants of the English Longitudinal Study of Ageing. *Health Psychology*, v. 36, n. 12, p. 1125–1133, 2017.

SONE, T.; NAKAYA, N.; OHMORI, K.; et al. Sense of “ikigai” (a life worth living) and mortality in Japan: Ohsaki study. *Journal of Epidemiology*, v. 18, n. 5, p. 200–207, 2008. doi:10.2188/jea.JE2007388.

ZILIOLI, S.; et al. Purpose in life predicts lower allostatic load. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 78, n. 2, p. 192–195, 2015. doi:10.1016/j.jpsychores.2014.10.004.