



Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

## A CRENÇA DA PERFEIÇÃO E O SOFRIMENTO MENTAL: UMA COMPREENSÃO FENOMENOLÓGICA-EXISTENCIAL DOS MODOS DE SER E VIVER NA CONTEMPORANEIDADE

Letícia Sales Alves da Silveira<sup>1\*</sup>

### RESUMO

*Este estudo aborda a relação entre a crença na perfeição, ou perfeccionismo, e o sofrimento mental, analisando como essa busca por padrões inalcançáveis impacta a saúde existencial na contemporaneidade. A pesquisa tem como objetivo geral explorar essa relação, fundamentando-se na Psicologia Fenomenológico-Existencial. Os objetivos específicos incluem: 1) investigar como o perfeccionismo é valorizado na cultura contemporânea; 2) compreender os significados culturais que sustentam essa crença; e 3) compreender seus impactos na saúde existencial, considerando as Tarefas Ontológicas descritas por Heidegger. Por meio de uma revisão bibliográfica narrativa, foram analisadas produções acadêmicas que dialogam com os desafios impostos pelo perfeccionismo, demonstrando que a busca incessante por um ideal culturalmente construído promove estados de ansiedade, depressão e alienação do "eu" autêntico. O estudo conclui que o enfrentamento consciente das Tarefas Ontológicas e a aceitação das imperfeições são fundamentais para promover uma existência mais plena e significativa, em oposição à lógica perfeccionista que desconecta o indivíduo de sua autenticidade e liberdade de escolha. Além disso, a pesquisa também apresenta a importância do aprofundamento no tema para o campo da psicologia.*

**Palavras-chave:** perfeccionismo; sofrimento mental; saúde existencial; psicologia fenomenológico-existencial.

### INTRODUÇÃO

De acordo com um estudo realizado por Silva e Rodrigues (2022), compreende-se que a crença na perfeição, sendo atualmente alvo de inúmeras pesquisas tem se mostrado um fator de impacto significativo na saúde mental das pessoas. Em torno disso, sabe-se que a busca por padrões idealizados, em diversos campos do viver, mobiliza muitas pessoas em direção à busca de uma perfeição inalcançável, contribuindo assim para o desenvolvimento de prejuízos no campo da saúde mental, como ansiedade, depressão e baixa autoestima (Silva; Rodrigues, 2022).

<sup>1</sup> TCC em formato de artigo, apresentado ao Centro Universitário Presidente Antônio Carlos (FACEC), como parte dos requisitos para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia. Letícia Sales Alves da Silveira. Estudante do 10º Período de Psicologia

Inicialmente, para ilustrar tal contexto, são apresentados trabalhos que versam sobre a temática, com o objetivo de oferecer uma visão mais ampliada sobre a questão do perfeccionismo. O trabalho de Pereira (2021), uma pesquisa sobre a crença na perfeição e seus impactos na vida contemporânea, discorre sobre como essa crença vem sendo reforçada gradativamente, por exemplo, pelo fenômeno de ascensão nas redes sociais, pelas quais as pessoas compartilham as melhores versões de si mesmas, criando uma ilusão de modos-de-viver idealizados e, muitas vezes, inalcançáveis. . Nesse sentido, o perfeccionismo, quando exacerbado, está frequentemente associado a transtornos como ansiedade e depressão.

O estudo de Fortes *et al.*, (2015) apresenta uma possível influência do perfeccionismo nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares, bem como investiga traços perfeccionistas em atletas adolescentes, principalmente do sexo feminino. Em meio aos resultados obtidos, destaca-se uma evidência de que o perfeccionismo apresenta ligação direta apenas com casos ligados à restrição alimentar. Entretanto, os autores não descartam o fato de que atletas com traços de personalidade perfeccionista podem estar mais vulneráveis no sentido de desenvolverem transtornos alimentares.

Em outro estudo, realizado por Dinis *et al.*, (2019), foi buscado compreender o perfeccionismo associado à Síndrome de Burnout nas atividades extra curriculares em estudantes de medicina da Universidade de Coimbra, Portugal. O autor destaca que o perfeccionismo e a intolerância à frustração apresentam grande relevância para o acarretamento desses comportamentos, principalmente para os alunos que praticavam essa atividade com menor frequência.

No estudo de Oliveira *et al.*, (2012), o objetivo foi investigar a relação entre o desenvolvimento do perfeccionismo e as representações de vinculação. Foi observado que os fatores que contribuem para o desenvolvimento do perfeccionismo são as relações parentais, especialmente aquelas marcadas por exigências excessivas, críticas constantes ou expectativas irreais. Além disso, o estudo destacou que a qualidade da vinculação parental desempenha um papel central na forma como o perfeccionismo se manifesta, sendo que vinculações inseguras, caracterizadas por sentimentos de rejeição ou dependência, se destacam.

Rocha (2021), em seu estudo, aborda o perfeccionismo na sua relação com as psicopatologias. Por meio de um estudo integrativo, utilizou bases nacionais e

internacionais, pelas quais pode concluir que o perfeccionismo apresenta relação direta com os transtornos da depressão, ansiedade, transtornos alimentares e também com o transtorno obsessivo compulsivo. O estudo aponta que o perfeccionismo desadaptativo é caracterizado por autocritica excessiva, medo constante de falhar e busca incessante por padrões inatingíveis, o que contribui para o agravamento de quadros psicopatológicos.

A partir da apresentação dos estudos acima, pode-se perceber a grande amplitude cultural do fenômeno do perfeccionismo, fato que justifica uma investigação pormenorizada sobre tal contexto. Mais do que a amplitude, destacam-se as situações, descritas nos trabalhos, que evidenciam diversos modos de sofrimento mental na contemporaneidade atrelados ao perfeccionismo.

A crença cultural de perfeição reforça a ideia de que as pessoas devem e/ou podem alcançar um suposto sucesso definitivo, bem como um desempenho de destaque, se não em todas, na maioria das áreas de sua vida, não lhe sendo possível lidar com resultados diferentes daqueles idealizados. O sofrimento mental, em tal contexto, parece se conectar com uma característica individual de baixa resiliência à frustrações, questão que também é abordada neste estudo.

Diante de tal proposta de compreensão, a Psicologia Fenomenológico-Existencial, por ter o seu foco nas vivências do ser humano, construtoras das interpretações e compreensões que fundamentam seu modo de ser e viver, possibilita uma análise aprofundada sobre como essa busca pela perfeição, ou perfeccionismo, pode causar sofrimento mental na contemporaneidade. Nesse sentido, a busca incessante por perfeição torna-se a questão central, o objetivo deste estudo, a saber: como a crença de busca pela perfeição produz sofrimento mental na contemporaneidade? A partir do objetivo geral, este estudo também apresenta os seguintes objetivos específicos: 1) compreender os significados culturais que sustentam a crença de perfeccionismo; 2) entender os modos de adoecimento em relação à evitação das Tarefas Ontológicas e 3) explorar possibilidades sobre como lidar com a crença de perfeccionismo, em busca de uma saúde existencial.

A metodologia empregada nesse estudo é uma abordagem qualitativa de revisão bibliográfica do tipo Revisão Narrativa (Gil, 2017). Este método se mostrou mais pertinente para a elaboração deste estudo devido à necessidade de analisar

vários tipos de produções sem que se esgotem as fontes e, ainda, levando em consideração a subjetividade da autora. Neste sentido, também não se baseia apenas em uma apresentação de dados, mas numa construção crítica de tais dados. Esta metodologia, de acordo com Gil (2002), caracteriza-se pela busca por informações em livros e artigos que possibilitam ao pesquisador explorar diversos fenômenos de forma mais abrangente do que se fosse investigá-los diretamente. Essa vantagem é crucial quando o tema de estudo envolve dados dispersos geograficamente. Ressalta-se, ainda, que no presente estudo foram utilizadas apenas leituras em língua portuguesa, dando preferência a pesquisas mais recentes, embora tenha sido necessário recorrer a leituras clássicas. Na próxima seção será apresentada a Psicologia Fenomenológico-Existencial em seus fundamentos, que sustenta a discussão proposta por este estudo.

## **1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **1.1 A PSICOLOGIA FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAL**

A Psicologia Fenomenológico-Existencial centra-se na compreensão do ser humano como um ser que atribui significado ao mundo, transcendendo a visão objetiva e mecanicista dos comportamentos. Massimi e Peres (2019) apresentam que essa perspectiva não apenas conhece, mas valoriza as singularidades e complexidades do indivíduo, entendendo-o em sua condição de existência. De acordo com Schultz e Schultz (2015), a Psicologia Fenomenológico-Existencial enfatiza a experiência subjetiva e o modo como cada pessoa constrói sua própria realidade ao interagir com o mundo.

Além de descrever as experiências do ser humano, esta perspectiva em Psicologia busca entender como a pessoa interpreta e atribui significado às suas vivências consigo, com o outro e com o mundo. Seu caráter hermenêutico possibilita a investigação aprofundada das crenças e valores culturais que orientam o ser humano em suas decisões e aquilo que é escolhido como projeto de vida, seu projeto existencial.

Para Martin Heidegger (1927), importante autor deste campo, a vida humana é estruturada por elementos existenciais, tais como: Liberdade, Ser-para-a-morte, Ser-com-o-outro, Ser-no-mundo, Sentido e Abertura, entre outros. O ser humano, denominado por Heidegger como *Dasein*<sup>1</sup>, frente a estes desafios é convocado, em ato de responsabilidade, a lidar com as consequências de suas decisões construtoras de sua história, bem como suas compreensões e sua trajetória. Para Feijoo (2010), essa abordagem permite uma compreensão profunda das significações construídas na relação do *Dasein* com os outros entes em coexistência ao focar não nos sintomas ou em categorias externas, mas na experiência direta e autêntica. Esse método privilegia a descrição e a interpretação da existência humana em seus aspectos essenciais, buscando captar o sentido subjetivo das vivências.

Sob a ótica de Critelli (2006), compreende-se que o método fenomenológico é descritivo, permitindo que o pesquisador possa descrever as vivências do *Dasein* sem impor categorias pré-estabelecidas. Sendo assim, o método fenomenológico tem como objetivo desconstruir as certezas e evitar reducionismos, especialmente acerca dos fenômenos humanos que se apresentam complexos e multifacetados. A autora ainda destaca que “é próprio do ser humano não poder ser totalmente engolfado, ou melhor, consumado por esse mundo em que vive, nem por coisa alguma que ele pensa, sinta ou produza” (Critelli, 2006, p.18).

Partindo desse pressuposto, a Psicologia Fenomenológico-Existencial propõe a existência como uma jornada de autodescoberta em busca de uma experiência de vida em autenticidade, na qual *Dasein* é convocado a se confrontar com questões profundas sobre seu sentido de ser e propósito de vida. Dessa forma, essa abordagem em psicologia explora a maneira como as pessoas vivenciam conflitos, ansiedades e sentimentos de vazio ao se depararem com a possibilidade de escolhas autênticas, afastando-se da psicologia tradicional iluminista-positivista-explicativa ao se concentrar menos nos sintomas e mais na exploração do eu hermenêutico, como também sobre as decisões fundamentais que atravessam a

---

<sup>1</sup> Heidegger ao cunhar o termo *Dasein* (em alemão: *da* = aí + *sein* = ser) buscou um termo linguístico que pudesse ser completamente novo e não perpetuar significados históricos prévios atrelados à expressão ser-humano. *Dasein* significa, portanto, o *ser-aí*, palavra que será usada substituindo *ser-humano*.

existência humana.

## 1.2 A SAÚDE EXISTENCIAL: O DESAFIO DAS TAREFAS ONTOLÓGICAS

A saúde existencial é um conceito que emerge da Psicologia Fenomenológico-Existencial, concentrando-se na investigação das relações fundamentais do *Dasein* consigo, com o outro e com o mundo. A saúde existencial implica na habilidade do *Dasein* em lidar com as suas angústias e com os desafios existenciários. Sören Kierkegaard (2023), considerado o primeiro filósofo existencialista, menciona que a Angústia Existencial é um estado de apreensão que emerge na experiência do *Dasein* frente às diversas possibilidades de escolhas que enfrentará em seu percurso, sempre confrontando questões sobre sua própria existência.

Segundo Heidegger (1927), a existência humana é determinada/atravessada por relações universais/ontológicas, ou seja, comuns a todo e qualquer *Dasein*, presente em qualquer tempo ou cultura. Estas relações/tarefas ontológicas são: 1) Ser-no-mundo, que versa sobre a relação fundamental do *Dasein* com o ambiente que o circunda, delimitando-o e convocando-o a lidar com os limites impostos pela concretude circundante; 2) Ser-com-o-outro, que diz da condição ontológica de que *Dasein* é constituído em co-existência, decidindo colocar-se, no encontro com o outro, de forma autêntica e própria ou de forma inautêntica e imprópria; 3) Ser-para-a-morte, que convoca *Dasein* à consciência de sua própria finitude, sentido que impacta significativamente o modo como decide viver sua vida; 4) Liberdade, que convoca *Dasein* a se responsabilizar pelas decisões de sua vida, sempre tendo que responder e lidar com as suas próprias escolhas; 5) Abertura ao mundo, aos outros e ao sentido, que convoca *Dasein* a se ver como ser de criação, lidando com os desafios cotidianos em abertura às suas possibilidades de criação e novos modos-de-ser; 6) Sentido existencial, o elemento que orienta *Dasein* àquilo que lhe é possível. O sentido não é dado *a priori*, mas construído e constituído no percurso das vivências e experiências do *Dasein*; e 7) Ser-de-cuidado, o Ser-aí (*Dasein*) é convocado a empreender um projeto baseado no ato de cuidar como garantia de sua (co)existência. O cuidar como elemento existenciário que funda a vida em co-existência.

Frente a estes desafios da existência ou as chamadas Tarefas Ontológicas, *Dasein* desenvolve modos-de-ser cotidianos que o implicam no cumprimento ou evitação destas questões. O cumprimento destas tarefas ontológicas convoca o *Dasein* ao ato de tomar consciência e empreender um projeto existencial consciente de tais desafios, ou seja, lidar com as tarefas ontológicas. Para a Psicologia Fenomenológico-Existencial o ato de lidar implica na consciência do ato de cuidar das questões existenciais, não havendo resultado estabelecido *a priori*. O ato de cuidar, o ato de lidar com as Tarefas Ontológicas é o próprio cumprimento das Tarefas Ontológicas, sempre relacionadas ao cuidar das relações consigo, com o outro e com o mundo. Já a evitação do cumprimento das Tarefas Ontológicas lança o *Dasein* em uma vida alienada de si-mesmo, vivendo conforme os ditames de projetos alheios a si-mesmo-próprio, proporcionando uma vivência de angústias e sofrimentos e frustrações crônicos, sustentando-se no mundo por meio de um modo-de-ser hedonista frente às Tarefas Ontológicas.

É o enfrentamento das Tarefas Ontológicas, empreendido pelo *Dasein*, que lhe possibilita a construção de um eu em autenticidade e em consciência de si, do outro e do mundo. Uma Saúde Existencial, portanto, diz de um modo-de-ser que pode lhe proporcionar o autoconhecimento, a aceitação da finitude, a consciência do viver em ato de liberdade de escolha e a consciência da responsabilidade pessoal, ou seja, lidando com as Tarefas Ontológicas. Feijoo (2020), evidencia que o enfrentamento das Tarefas Ontológicas, especialmente a aceitação da morte e a busca por autenticidade, permite ao ser humano uma existência mais profunda e significativa. A autora ainda apresenta que, em vez de buscar uma vida sem sofrimento, a Saúde Existencial implica ao *Dasein* a aceitação dos limites e impermanências da condição humana. Diante disso, a Psicologia Fenomenológico-Existencial busca auxiliar *Dasein* a lidar com as Tarefas Ontológicas que se apresentam a ele e o atravessam.

Ainda, lidar com o cumprimento das Tarefas Ontológicas contribui com a construção de um sentido pessoal para a existência, como apresentado por Viktor Frankl (2014), identificando-o como vontade de sentido, sendo este, para o autor, a mais importante das motivações humanas. Frankl (2014) argumenta que para viver de maneira saudável e plena, *Dasein* deve encontrar um propósito que o transcenda, algo que dê significado às suas ações e experiências, elemento

ratificado pela Tarefa Ontológica de Abertura ao Sentido, elencado anteriormente. Diante de tal questão, faz-se importante, neste momento, retomar o objetivo deste trabalho: como a crença de busca pela perfeição produz sofrimento mental na contemporaneidade? Ao explorar a relação entre a crença cultural da busca pela perfeição, ou perfeccionismo, e o sofrimento mental no cenário contemporâneo atual, faz-se importante uma nova questão: quais as consequências do ato de evitação frente às Tarefas Ontológicas?

Feijoo (2020) aponta que a falta de enfrentamento das Tarefas Ontológicas gera um distanciamento do eu autêntico, resultando em um estado de alienação de si mesmo. A busca por uma existência sem confrontos com a própria finitude e as limitações humanas e etc., promove uma vida pautada na negação do sofrimento e na ilusão de que é possível viver por meio de um controle total da existência. Essa postura, segundo Frankl (2014), compromete a capacidade de encontrar um sentido de vida verdadeiro, uma vez que a vontade de sentido pressupõe o reconhecimento e o enfrentamento das próprias vulnerabilidades e desafios.

Neste contexto, a Psicologia Fenomenológico-Existencial busca auxiliar *Dasein* a compreender que a saúde existencial não é definida pela ausência de dor ou sofrimento, mas pela habilidade de atribuir significado a essas experiências (Critelli, 2006). Neste sentido, um modo-de-ser que se funda na evitação das Tarefas Ontológicas pode resultar em uma vivência crônica em inautenticidade ou, como Heidegger (1927) aponta, em Impropriedade Existencial. A autenticidade (ou Propriedade Existencial) exige que a pessoa viva com seus sentimentos, falas e ações, bem como com seus valores, desejos e propósitos em uma posição de congruência entre si, sendo capaz de se manter em seu projeto existencial mesmo diante do enfrentamento das incertezas e limitações inerentes à condição humana, fundada, ontologicamente, em precariedade, vulnerabilidade e instabilidade. Porém, lidar com tamanha Tarefa Ontológica exige do *Dasein* um grande percurso de vida para que chegue à possibilidade de se experimentar em Propriedade Existencial. A crença de perfeição, ou perfeccionismo, como valor cultural e, agora, compreendido como um possível modo-de-ser, relaciona-se, especificamente, à evitação de uma das Tarefas Ontológicas: o Ser-com-o-outro. Para tal compreensão, faz-se necessário, agora, um aprofundamento teórico nesta Tarefa Ontológica.

O *Dasein* se constitui sempre no jogo de ser-si-mesmo-próprio e ser do impessoal, impróprio. O modo impróprio de ser-com deriva da vida em coexistência, na qual, na maioria das vezes, *Dasein* não segue seus projetos. Acaba, por causa das pressões diversas da vida em coexistência, adotando ditames, valores e crenças do outro e do mundo. Abandona, por diversas vezes e em diversas situações, a consciência do seu projeto existencial, passando a agir sob a tutela do outro. Neste sentido apresentado pela autora, compreende-se que qualquer crença cultural, adotada como valor pelo *Dasein*, introjetada com o objetivo de aprovação do outro caracteriza uma ação que está submetida à aprovação desse outro. Tal modo-de-ser coloca o *Dasein* sob a tutela dos outros, como propõe o modo-de-ser em espaçamento. Ser-aí acaba por se constituir como Medianidade, como todos são ou devem ser e, por se constituir em tal caminho, desconhece-se a si próprio, sendo aquilo que todos são (Giovanetti, 2021).

O perfeccionista lança-se, portanto, em uma posição existenciária de se colocar sob a tutela do outro, no caso, um ditame proveniente de uma cultura de fundo produtivo, que exige do ser-aí um resultado de sucesso, muitas vezes materializado por aparência, poder financeiro e/ou político, poder de compra ou de influência nas redes sociais, por exemplo. O fundamento ser-com passa, nesta pré-ocupação do *Dasein*, a ser reduzido a um projeto de parecer ser, tal como apontado na citação anterior Nivelamento, pela qual, para o ser-aí, não há espaço para uma cotidianidade que se articule com sua singularidade em Propriedade Existencial.

O perfeccionista não admite uma consciência de si em precariedade, vulnerabilidade e instabilidade. Como mencionado anteriormente, a condição de precariedade-vulnerabilidade-instabilidade (estão integralidade ontológica será representada, a partir de agora, neste estudo, apenas pela palavra precariedade) é ontológica para *Dasein*. Tomar consciência do que há de precário no mundo, no outro e em si mesmo pode ser uma tarefa por demais dolorosa para *Dasein*, pois imerso na cultura ocidental contemporânea que valoriza a perfeição, o controle e as garantias para as ações, acaba por se iludir sobre si mesmo como recurso psicológico para não lidar com a consciência de suas Tarefas Ontológicas, inclusive a de lidar com sua condição de precariedade.

A evitação das Tarefas Ontológicas se manifesta, na contemporaneidade, por meio de comportamentos que, em prol de uma vida de sucesso aparente, buscam,

portanto, evitar a reflexão profunda e o confronto com a própria existência. Giovannetti (2021) descreve essa tendência como um adoecimento existencial, caracterizado por uma sensação de vazio e desconexão consigo, com os outros e com o mundo. Esse quadro é potencializado pela busca incessante por realizações externas e pela pressão para atender a padrões sociais de sucesso e perfeição inatingível, lançando *Dasein* a uma intensa e constante vivência de frustrações diversas. (Santos; Almeida, 2020). A seção subsequente apresentará uma compreensão detalhada do adoecimento existencial na contemporaneidade e como tal contexto pode ser convertido em um comprometimento da saúde mental para o *Dasein*.

### **1.3. O ADOECIMENTO EXISTENCIAL NA CONTEMPORANEIDADE: A CRENÇA DE PERFEIÇÃO COMO PRODUTORA DE SOFRIMENTO MENTAL**

Conforme analisa Giovannetti (2021), o contexto contemporâneo tem intensificado o que ele denomina de “adoecimento existencial”, uma condição marcada por sentimentos de vazio e desconexão, vividos por *Dasein*. O autor salienta que as pressões por produtividade, sucesso e realização pessoal, relacionadas a mudanças rápidas nos diferentes contextos da vida, afetam negativamente a construção da subjetividade do *Dasein*. Ele argumenta que a sociedade atual impõe uma pressão contínua para que os indivíduos constantemente se superem em todas as esferas da sua vida (Giovannetti, 2021).

A contemporaneidade vem sendo marcada, portanto, por transformações rápidas e profundas que atingem a vida social, econômica e cultural, gerando novas demandas de desafios para o bem-estar do *Dasein*. Frankl (2008) coloca que a saúde mental e a saúde existencial emergem como aspectos fundamentais para a compreensão das necessidades humanas, uma vez que abrangem não apenas o equilíbrio psicológico, mas também questões ligadas ao propósito, ao sentido da vida e à realização pessoal. A saúde existencial, por sua vez, seria a busca incessante por sentidos e realizações pessoais, enquanto o sofrimento seria uma consequência da falta de propósito (Frankl, 2008).

A relação entre saúde mental e saúde existencial fica cada vez mais clara, principalmente diante das pressões sociais para alcançar padrões elevados de perfeição pessoal. Os trabalhos apresentados neste estudo mencionam que a busca

pela perfeição contribui significativamente para a expansão de quadros de ansiedade, depressão e vazio existencial, gerando no *Dasein* a sensação de insuficiência e desconexão com o seu meio (Santos; Almeida, 2020). De acordo com Giovannetti (2021), a crença na perfeição e a pressão para atender a padrões inalcançáveis são reflexos de uma sociedade marcada pelo consumismo e pela valorização excessiva da produtividade.

Diante do exposto, a pressão social que legitima a crença na perfeição como valor positivo, abre espaço para um ciclo de autoexigência que lança *Dasein* em uma constante vivência de frustrações e insatisfações ao ser convocado a lidar com sua própria construção frente às Tarefas Ontológicas. Neste sentido, frente às pressões e exigências culturais de perfeição, *Dasein* compreende que não ser perfeito se torna demérito pessoal frente ao mundo, prova de que falhou, podendo se compreender perdedor e incompetente frente à cultura que lhe exige sucesso e produtividade. Ao não aceitar sua condição ontológica de precariedade, coloca-se em adoecimento existencial, pois não cuida das questões existenciais, condição que lhe abre a possibilidade de sofrimento mental ou mesmo o desenvolvimento de possíveis transtornos mentais.

Feijoo (2020) discute como a crença na perfeição está relacionada à negação da angústia existencial, compreendendo a angústia como uma experiência inerente ao fundamento existencial da liberdade e à condição humana ontológica de precariedade. Neste sentido, a angústia é compreendida pela Psicologia Fenomenológico-Existencial como uma vivência que convoca o *Dasein* a investigar-se em sua relação consigo, com o outro e com o mundo. Ou seja, a vivência da angústia é fundamental para o cumprimento das Tarefas Ontológicas ao requerer do ser a atenção e a reflexão sobre suas atitudes e desafios cotidianos. A partir do momento no qual *Dasein* passa a se comportar de modo a ratificar sua crença pela busca da perfeição, necessariamente passa a lidar com as Tarefas Ontológicas de modo a evitá-las, ocultando-as e, dessa forma, tentando negar a convocação à consciência de si promovida pela angústia. A perseguição pelo perfeito coloca o *Dasein* em um modo de ilusão de si que, em algum grau, anestesia ou encobre a angústia mobilizadora.

Diante de tudo que foi exposto, neste estudo, sobre o perfeccionismo, faz-se importante aproximar a discussão do cotidiano das pessoas, buscando elucidar como tal sofrimento se concretiza em suas experiências. Segundo Soares (2018), o

perfeccionismo pode gerar um ciclo de autocrítica e insatisfação contínua, levando à exaustão emocional e ao comprometimento das relações interpessoais. Esse padrão é potencializado pelo aumento da competitividade social e pela valorização da produtividade em detrimento do bem-estar subjetivo. Logo, a crença da perfeição não apenas fragiliza a saúde mental, mas também reforça uma desconexão com as próprias limitações humanas.

Portanto, a crença na perfeição, sob a ótica da Psicologia Fenomenológico-Existencial, revela-se como um obstáculo à vivência autêntica. A aceitação da imperfeição e o enfrentamento da angústia existencial são fundamentais para que o indivíduo se reconecte com seu eu e encontre um sentido mais profundo para sua vida (Feijoo, 2020; Critelli, 2006), evidenciando que o afastamento da autenticidade e o medo de falhar podem desencadear quadros de ansiedade e depressão, uma vez que a pessoa se torna incapaz de aceitar suas limitações e de valorizar suas conquistas pessoais.

#### **1.4 AS CONTRIBUIÇÕES DO PRESENTE TEMA PARA A PSICOLOGIA**

O tema da crença na perfeição e seus impactos sobre a saúde mental tem relevância significativa para a Psicologia em diferentes âmbitos, desde o diagnóstico até a intervenção clínica. Primeiramente, ele permite compreender como as pressões culturais por perfeição influenciam os transtornos mentais, como depressão, ansiedade e transtornos alimentares. Segundo Silva e Rodrigues (2022), essa busca incessante por padrões inalcançáveis contribui para a desconexão do indivíduo com sua autenticidade, criando barreiras para uma vida psicológica equilibrada. Assim, o estudo desse tema auxilia os profissionais a reconhecerem os sinais do perfeccionismo desadaptativo e a propor intervenções que promovam aceitação e autocompaixão.

Além disso, o estudo do perfeccionismo fornece bases para explorar questões mais profundas da existência humana, como o enfrentamento da angústia e das limitações impostas pela vida. A abordagem Fenomenológico-Existencial, como apontam Feijoo (2020) e Critelli (2006), oferecem um quadro teórico para interpretar o sofrimento ligado à crença na perfeição, permitindo aos psicólogos entenderem as experiências subjetivas de seus pacientes. Essa compreensão amplia a capacidade

de ajudar os indivíduos a lidarem com suas angústias de forma mais consciente e autêntica, promovendo uma saúde existencial mais plena.

No campo da Psicologia Organizacional e do Trabalho, o tema também possui implicações práticas. A cultura de produtividade e eficiência extrema, muitas vezes impulsionada pelo perfeccionismo, pode levar ao aumento de casos de burnout e de adoecimento mental em ambientes corporativos. Segundo Santos e Almeida (2020), é essencial que os psicólogos organizacionais atuem na identificação de crenças culturais disfuncionais e no desenvolvimento de estratégias para fomentar o bem-estar psicológico dos trabalhadores.

Para mais, no âmbito organizacional, a análise do perfeccionismo desadaptativo e de suas implicações para o esgotamento profissional destaca a relevância de intervenções que promovam o bem-estar e a saúde mental dos trabalhadores. Ações como o desenvolvimento de programas de qualidade de vida no trabalho e a criação de políticas organizacionais que valorizem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional são essenciais para combater os impactos negativos do perfeccionismo (Santos; Almeida, 2020).

O estudo do perfeccionismo e seus impactos no sofrimento mental também contribui significativamente para o desenvolvimento de intervenções preventivas e educacionais na Psicologia. A compreensão dos fatores culturais que perpetuam a crença em padrões inalcançáveis permite que psicólogos atuem em contextos escolares, comunitários e corporativos, promovendo debates sobre saúde mental e a valorização da autenticidade. Por exemplo, oficinas e grupos terapêuticos voltados para o manejo de expectativas sociais podem auxiliar na construção de uma autoimagem mais realista e saudável, reduzindo os riscos associados ao perfeccionismo desadaptativo (Giovannetti, 2021).

Além disso, na clínica psicológica, o reconhecimento do perfeccionismo como um fator de vulnerabilidade amplia a eficácia do diagnóstico e do tratamento de transtornos diversos, tais como: depressão, ansiedade e TOC. A abordagem Fenomenológico-Existencial contribui para a promoção de uma vida mais autêntica e conectada ao propósito individual ajudando o *Dasein* a lidar com as pressões internas e externas que alimentam o perfeccionismo (Feijoo, 2020; Critelli, 2006). A integração de abordagens enriquece a prática psicológica ao oferecer uma compreensão mais profunda e interdisciplinar das vivências humanas.

Diante do exposto até aqui, Parada (2018) explora o perfeccionismo como um constructo multidimensional, analisando suas implicações para a saúde mental e seu impacto na experiência subjetiva dos indivíduos. Sob a abordagem fenomenológico-existencial, o estudo aborda tanto as manifestações adaptativas quanto maladaptativas do perfeccionismo, que incluem níveis elevados de autocrítica, hipervigilância e preocupação com falhas. A pesquisa destaca os efeitos do perfeccionismo na ansiedade, depressão, esgotamento emocional e isolamento social, apontando para a busca constante de uma imagem perfeita como uma estratégia de enfrentamento que, paradoxalmente, aumenta o sofrimento psíquico.

Entretanto, o estudo do autor mencionado também ressalta as diferenças entre os tipos de perfeccionismo — auto-orientado, orientado para os outros e socialmente prescrito —, propondo uma análise mais profunda das vivências individuais e das suas repercussões emocionais. A pesquisa sugere a necessidade de intervenções que considerem as nuances do perfeccionismo para minimizar seu impacto negativo no bem-estar (Parada, 2018). Sendo assim, entende-se a importância do tema para a atuação psicológica, uma vez que o profissional de psicologia atua com diversas demandas que trazem sofrimento para o indivíduo.

Em uma pesquisa realizada por Soares, Nascimento e Cavalcanti (2021) é investigada a relação entre o perfeccionismo (adaptativo e desadaptativo) e o fenômeno do impostor, explorando a autoestima como uma variável mediadora. A pesquisa contou com a participação de 380 estudantes universitários brasileiros, que responderam a instrumentos específicos para medir perfeccionismo, impostorismo e autoestima. Os resultados indicaram que altos níveis de impostorismo estão associados ao perfeccionismo desadaptativo e à baixa autoestima, enquanto o perfeccionismo adaptativo se correlacionou positivamente com a autoestima.

Além do mais, a análise mediacional do estudo revelou que a autoestima mediou parcialmente a relação entre perfeccionismo e fenômeno do impostor, sendo este efeito mais significativo no caso do perfeccionismo desadaptativo. O estudo conclui que a autoestima desempenha um papel crucial na forma como os indivíduos vivenciam o impostorismo e o perfeccionismo, destacando sua relevância para intervenções voltadas ao bem-estar psicológico, especialmente em contextos acadêmicos e profissionais (Soares *et al.*, 2021).

Por fim, a Psicologia Comunitária e a Psicologia Clínica, sob o enfoque da Psicologia Fenomenológica Existencial, também se beneficiam do estudo das implicações da crença na perfeição. Esse campo de investigação permite uma compreensão mais profunda das vivências subjetivas e do sofrimento gerado pelas pressões culturais que reforçam ideais de perfeição, frequentemente excludentes e alienantes. A partir dessa perspectiva, torna-se possível fomentar estratégias que fortaleçam tanto a autoestima individual quanto coletiva, especialmente em comunidades vulneráveis, promovendo a resiliência e a inclusão social. Conforme apontado por Pereira (2021), a abordagem fenomenológica existencial contribui ao enfatizar a importância de acolher a singularidade das experiências humanas, ampliando as possibilidades de construção de sentidos mais autênticos e menos opressivos para os indivíduos.

No mais, o tema contribui para a formação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental, como destacam Pereira (2021) e Medeiros e Souza (2021). Compreender os impactos do perfeccionismo pode embasar ações que visem à conscientização da sociedade sobre os malefícios da busca por ideais irreais, fortalecendo práticas educativas e preventivas em diversas áreas da saúde.

---

## CONCLUSÃO

O estudo realizado permitiu compreender que a crença na perfeição, amplamente promovida pela lógica cultural contemporânea, representa um fator significativo de sofrimento mental. A análise evidenciou que, ao buscar atender a padrões inalcançáveis, o indivíduo frequentemente se desconecta de sua autenticidade, comprometendo sua saúde existencial.

Sob a ótica da Psicologia Fenomenológico-Existencial, observou-se que a crença no perfeccionismo está associada à evitação das Tarefas Ontológicas, como a aceitação da finitude e o enfrentamento da angústia existencial. Essa evitação contribui para estados de alienação e vazio, dificultando a construção de uma vida significativa e autêntica.

O trabalho reforça a necessidade de revisar criticamente as normas culturais que sustentam o perfeccionismo, propondo a promoção de uma vivência baseada na aceitação da imperfeição e no enfrentamento consciente dos desafios

existenciais. Embora a pesquisa tenha limitações inerentes a um estudo de revisão narrativa, ela abre caminhos para futuras investigações empíricas e contribuições práticas no campo da psicologia.

Em suma, o estudo reafirma que o enfrentamento do sofrimento mental causado pelo perfeccionismo exige um diálogo entre os valores culturais e a busca por uma existência mais autêntica, fundamentada no cuidado de si, do outro e do mundo.

## THE BELIEF OF PERFECTION AND MENTAL SUFFERING: A PHENOMENOLOGICAL-EXISTENTIAL UNDERSTANDING OF THE WAYS OF BEING AND LIVING IN CONTEMPORARY TIME

### ABSTRACT

*This study addresses the relationship between the belief in perfection, or perfectionism, and mental suffering, analyzing how this search for unattainable standards impacts existential health in contemporary times. The research has the general objective of exploring this relationship, based on Phenomenological-Existential Psychology. Specific objectives include: 1) investigate how perfectionism is valued in contemporary culture; 2) understand the cultural meanings that support this belief; and 3) understand its impacts on existential health, considering the Ontological Tasks described by Heidegger. Through a narrative bibliographic review, academic productions that dialogue with the challenges imposed by perfectionism were analyzed, demonstrating that the incessant search for a culturally constructed ideal promotes states of anxiety, depression and alienation from the authentic "self". The study concludes that consciously facing Ontological Tasks and accepting imperfections are fundamental to promoting a fuller and more meaningful existence, as opposed to the perfectionist logic that disconnects the individual from their authenticity and freedom of choice. Furthermore, the research also presents the importance of delving deeper into the topic for the field of psychology.*

**Keywords:** perfectionism; mental suffering; existential health; phenomenology.

### REFERÊNCIAS

CRITELLI, D. M. **Analítica do sentido:** uma aproximação e interpretação do real de orientação fenomenológica. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 2006.

DINIS, A.; ALMEIDA, M.; BARBOSA, M. **Perfeccionismo e síndrome de burnout em estudantes de medicina:** estudo na Universidade de Coimbra. Revista Portuguesa de Psicologia Educacional e Saúde, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2019.

FEIJOO, A. **Psicologia existencial:** fundamentos e aplicações. São Paulo: Vozes, 2020.

FORTES, L. S.; FERREIRA, M. E. C.; ANDRADE, S. M.; MONTAGNER, P. C.; ALVES, E. S. S. **Perfeccionismo e comportamentos de risco para transtornos alimentares em atletas adolescentes: um estudo exploratório.** Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 29, n. 1, p. 75-83, 2015.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido: um psicólogo no campo de concentração.** 33. ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido.** São Paulo, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GIL, A. C. **Método de pesquisa qualitativa.** 2. ed. São Paulo: Atlas, 2006.

GIOVANNETTI, J. P. **O adoecimento existencial no século XXI.** São Paulo: Vozes, 2021.

HEIDEGGER, M. **Ser e tempo** (1927). Tradução de Marcia Sá Cavalcante Schuback. Petrópolis: Vozes, 2006.

KIERKEGAARD, S. **O conceito de angústia** (1844). Tradução de Álvaro Luiz Montenegro Valls. 3. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2023.

MASSIMI, M.; PERES, S. P. (Orgs). **História da Psicologia Fenomenológica.** São Paulo: Loyola, 2019.

MEDEIROS, L. F.; SOUZA, T. M. **Padrões de beleza e saúde mental: análise crítica e impactos na sociedade contemporânea.** Revista Brasileira de Psicologia, v. 28, n. 3, 2021.

OLIVEIRA, J. P.; GONÇALVES, R. A.; SANTOS, T. M. **O desenvolvimento do perfeccionismo e as representações de vinculação: uma abordagem teórica.** Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 25, n. 4, p. 789-797, 2012.

PARADA, Inês Ribeiro da Silva Neto. **Menos é mais: a experiência subjetiva do perfeccionismo numa perspectiva fenomenológico-existencial.** 2018. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida (ISPA), Lisboa, 2018.

PEREIRA, A. C. **A crença na perfeição e seus impactos na vida contemporânea.** Revista Brasileira de Psicologia Existencial, v. 10, n. 1, p. 33-45, 2021.

ROCHA, L. F. **Perfeccionismo e psicopatologias: um estudo integrativo.** Revista Brasileira de Terapia Cognitiva, v. 18, n. 2, p. 134-146, 2021.

SOARES, A. K. S.; NASCIMENTO, E. F.; CAVALCANTI, T. M. **Fenômeno do impostor e perfeccionismo**: avaliando o papel mediador da autoestima. Estudos e Pesquisas em Psicologia, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p. 116-135, jan./abr. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/epp.2021.59373>. Acesso em: 2 dez. 2024.

SANTOS, M. A.; ALMEIDA, L. F. **Saúde mental e sentido de vida**: perspectivas clínicas na contemporaneidade. Psicologia e Sociedade, v. 32, n. 1, 2020.

SOARES, D. **Perfeccionismo e sofrimento psíquico**: os desafios da autocompaixão. Revista Brasileira de Psicologia, v. 3, n. 2, p. 25-38, 2018.

SCHULTZ, D.; SCHULTZ, S. E. **História da Psicologia Moderna**. 10. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

SILVA, J. M.; RODRIGUES, F. P. **Perfeição e saúde mental**: reflexões contemporâneas. Brasília: Editora UnB, 2022.