



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA ESCOLAR E DO DESENVOLVIMENTO - PED

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO

E ESCOLAR - PGPDE

Ana Paula Gonçalves Netto Granado

PERFECCIONISMO, SATISFAÇÃO COM A VIDA E BEM-ESTAR SUBJETIVO

EM ADULTOS SUPERDOTADOS: UM ESTUDO COMPARATIVO

Brasília/DF

2026

Ana Paula Gonçalves Netto Granado

**PERFECCIONISMO, SATISFAÇÃO COM A VIDA E BEM-ESTAR SUBJETIVO EM
ADULTOS SUPERDOTADOS: UM ESTUDO COMPARATIVO**

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar (Área de concentração: Desenvolvimento Humano e Educação).

Orientadora: Dra. Jane Farias Chagas Ferreira

Brasília/DF

2026

Ficha Catalográfica

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

GG748p

Gonçalves Netto Granado, Ana Paula
PERFECCIONISMO, SATISFAÇÃO COM A VIDA E BEM-ESTAR
SUBJETIVO EM ADULTOS SUPERDOTADOS: UM ESTUDO COMPARATIVO /
Ana Paula Gonçalves Netto Granado; orientador Jane Farias
Chagas Ferreira. Brasília, 2026.
149 p.

Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e
Escolar) Universidade de Brasília, 2026.

1. perfeccionismo. 2. adultos. 3. superdotação. 4.
bem-estar subjetivo. 5. adultos. I. Farias Chagas Ferreira,
Jane, orient. II. Título.

Dissertação de mestrado defendida e aprovada pela seguinte banca examinadora

Profa. Dra. Jane Farias Chagas Ferreira (Presidente)

Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar

Universidade de Brasília – UnB

Profa. Dra. Liliane Bernardes Carneiro (Membro Externo)

Secretaria de Estado de Educação do Distrito Federal - SEDF

Prof. Dr. Ricardo Mendes Gomes Pereira (Membro Externo)

Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal – CBMD

Profa. Dra. Renata Muniz Prado (Membro Interno Suplente)

Universidade de Brasília – UnB

Dedico esta dissertação aos meus filhos, Marcus, Anna Carolina e Thaísa, e ao meu marido, Alciney, cujo amor e apoio tornam cada conquista possível. Também dedico a todos que acreditam que aprender é um ato eterno.

AGRADECIMENTOS

Talvez a memória me falhe ao buscar cada letra, cada gesto e cada afeto que deram corpo a esta dissertação. Ainda assim, registrei aqui os nomes e presenças que foram sopro de vida ao longo desta jornada, mãos que, mesmo invisíveis, sustentaram-me até o fim.

À minha orientadora, **Professora Doutora Jane Farias**, deixo minha gratidão mais profunda. Sua orientação sensível, competente e generosa iluminou este caminho e contribuiu imensamente para meu amadurecimento como pesquisadora. Sou especialmente grata por sua confiança e acolhida nos momentos em que a vida pessoal se impôs com desafios. Seu apoio foi essencial para a realização deste trabalho.

Agradeço, igualmente, a todas as pessoas que gentilmente aceitaram participar desta pesquisa. Sua aceitação à proposta investigativa, a confiança depositada em mim e, sobretudo, a disposição em compartilhar aspectos tão íntimos e singulares de suas histórias permitiram que esta dissertação ganhasse sentido, densidade e profundidade. Suas narrativas são o alicerce deste estudo, e é a elas que devo a força vital deste trabalho.

Às minhas queridas amigas **Fátima Neri, Maria Adélia e Priscilla Hoffman**, manifesto minha gratidão mais terna. Obrigada por cada palavra de incentivo quando o silêncio pesava, por cada gesto de cuidado nos dias em que o caminho parecia longo demais. Agradeço ainda, pela escuta carinhosa nos momentos de aflição devido aos meus problemas pessoais. Foi no abrigo da amizade de vocês que reencontrei forças, e é com imenso carinho que deixo aqui este agradecimento.

Ao meu amigo **Lucas Fernandes**, agradeço pela presença sempre generosa, pela escuta atenta e pelos incentivos que tantas vezes renovaram meu ânimo. Sua amizade trouxe leveza aos dias difíceis e alegria aos dias de conquista.

Ao meu orientador espiritual e amigo **Marcos Antônio**, ofereço meu profundo agradecimento. Sua palavra serena, sua orientação acolhedora e sua fé constante tornaram-se faróis em momentos de incerteza. Nossa caminhada espiritual, compartilhada com tanta sabedoria e carinho, foi essencial para que eu me mantivesse firme ao longo desta trajetória.

À minha ancestralidade, raízes antigas que se entrelaçam muito antes de minha própria história, ofereço, minha reverência. Foram eles, os que vieram antes, que sopraram a vida que hoje pulsa em mim e prepararam o chão sobre o qual caminho. Sou fruto de suas forças, de seus sonhos e de sua coragem.

Aos meus pais, que já não estão mais aqui para que eu pudesse abraçá-los e celebrar com eles este momento tão significativo, deixo minha gratidão eterna. Trago no coração a certeza de que se orgulhariam desta filha que insiste em aprender, buscar e honrar, com amor e perseverança, cada ensinamento que deles recebi.

E, por fim, rendo graças à **espiritualidade**, presença silenciosa e fiel que me acompanhou por toda esta travessia. Só ela conhece a profundidade dos desafios, as lágrimas vertidas em segredo, as preces feitas na esperança de não perder a força. Foi nesse amparo invisível, mas constante, que encontrei sustento para seguir e chegar até aqui.

Não importa o quão devagar você vá, desde que não pare. — Confúcio

RESUMO

O perfeccionismo constitui um traço frequentemente associado a elevados padrões de desempenho, podendo assumir configuração adaptativa ou desadaptativa. Em adultos superdotados, esse traço pode estar associado à construção identitária orientada para a realização, com implicações para o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo descrever e comparar os tipos e níveis de perfeccionismo em adultos superdotados, bem como analisar sua relação com o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida, verificando possíveis diferenças em função do gênero, da faixa etária, do nível de escolaridade e da categoria profissional. Este estudo apresenta delineamento misto convergente. Participaram da pesquisa 112 adultos superdotados, com idade média de 22,4 anos ($DP = 18,45$), variando entre 19 e 68 anos. Do total, 38 eram do gênero masculino, 73 do gênero feminino e 1 participante preferiu não identificar o gênero. A maioria possuía ensino superior completo ou pós-graduação e renda situada predominantemente em estratos médio, médio-alto e alto. Os dados foram coletados por meio de questionário sociodemográfico, escala de perfeccionismo, Escala de Satisfação com a Vida e Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES). As análises envolveram estatística descritiva e inferencial, incluindo teste t para amostras independentes, teste de Mann-Whitney e análise de variância (ANOVA), além de análise qualitativa das respostas abertas, por meio da Análise de Conteúdo. Os resultados indicaram predominância de componentes associados ao perfeccionismo adaptativo, caracterizados por elevados padrões pessoais, organização e orientação para metas. Entretanto, a análise qualitativa revelou presença significativa de preocupações perfeccionistas, manifestadas por autocrítica persistente, insatisfação crônica, medo de errar,

procrastinação, rigidez cognitiva e impactos emocionais e relacionais. Observou-se diferença estatisticamente significativa em função do gênero, com mulheres apresentando níveis mais elevados de perfeccionismo. Não foram identificadas diferenças significativas em função da faixa etária, da escolaridade ou da categoria profissional para os níveis de perfeccionismo. Em relação ao bem-estar subjetivo, verificou-se efeito significativo da escolaridade, com maiores escores entre participantes com ensino superior e pós-graduação. Os resultados convergem e se complementam, indicando que os participantes apresentaram níveis moderados a elevados de satisfação com a vida e elevados níveis de bem-estar subjetivo, mesmo diante de relatos de impactos negativos associados ao perfeccionismo. Conclui-se que o perfeccionismo em adultos superdotados se configura como traço ambivalente, podendo funcionar como motor de excelência quando associado à flexibilidade e à autorregulação emocional, mas também como fator de sofrimento emocional e desgaste relacional quando rigidamente internalizado. Como limitações, destacam-se o uso de instrumentos de autorrelato, sujeitos a vieses de desejabilidade social e à percepção subjetiva; o delineamento transversal; e a composição da amostra exclusivamente por adultos superdotados, o que restringe a generalização dos achados. Sugere-se que pesquisas futuras adotem delineamentos longitudinais, ampliem a diversidade amostral e aprofundem a investigação de fatores mediadores e moderadores, como autoeficácia, motivação, regulação emocional e contextos de apoio, contribuindo para modelos explicativos mais abrangentes sobre a articulação entre superdotação, perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar na vida adulta.

Palavras-chave: perfeccionismo; adultos; bem-estar subjetivo; satisfação com a vida; altas habilidades/superdotação.

ABSTRACT

Perfectionism is a trait frequently associated with high performance standards and may assume either adaptive or maladaptive configurations. In gifted adults, this trait may be intertwined with achievement identity and influence subjective well-being and life satisfaction. Therefore, this study aimed to describe and compare the types and levels of perfectionism in gifted adults, as well as to analyze their relationship with subjective well-being and life satisfaction, examining possible differences according to gender, age group, educational level, and professional category. This study adopted a convergent mixed-methods design. A total of 112 gifted adults participated, with a mean age of 22.4 years ($SD = 18.45$), ranging from 19 to 68 years. Of these, 38 were male, 73 were female, and one participant preferred not to disclose gender. Most participants had completed higher education or graduate studies and reported income predominantly within middle, upper-middle, and high socioeconomic strata. Data were collected through a sociodemographic questionnaire, a perfectionism scale, the Satisfaction with Life Scale, and the Subjective Well-Being Scale (SWB). Analyses included descriptive and inferential statistics, such as independent samples t-tests, Mann–Whitney tests, and analysis of variance (ANOVA), as well as qualitative analysis of open-ended responses using Content Analysis. Results indicated a predominance of components associated with adaptive perfectionism, characterized by high personal standards, organization, and goal orientation. However, qualitative findings revealed a significant presence of perfectionistic concerns, expressed through persistent self-criticism, chronic dissatisfaction, fear of making mistakes, procrastination, cognitive rigidity, and emotional and relational impacts. A statistically significant gender difference was observed, with women presenting higher levels of perfectionism. No

significant differences were found according to age group, educational level, or professional category in relation to perfectionism levels. Regarding subjective well-being, a significant effect of educational level was identified, with higher scores among participants with undergraduate and graduate degrees. The findings converge and complement each other, indicating that participants presented moderate to high levels of life satisfaction and high levels of subjective well-being, even in the presence of reported negative impacts associated with perfectionism. Perfectionism in gifted adults is configured as an ambivalent trait, which may function as a driver of excellence when associated with flexibility and emotional self-regulation, but also as a source of emotional distress and relational strain when rigidly internalized. Study limitations include the use of self-report instruments, which are subject to social desirability bias and subjective perception; the cross-sectional design; and the exclusive composition of the sample of gifted adults, which limits the generalizability of the findings. Future research should adopt longitudinal designs, expand sample diversity, and further investigate mediating and moderating variables, such as self-efficacy, motivation, emotional regulation, and contextual support, contributing to more comprehensive explanatory models of the relationship between giftedness, perfectionism, life satisfaction and well-being in adulthood.

Keywords: perfectionism; adults; subjective well-being; life satisfaction; high abilities/giftedness.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	19
CAPÍTULO 1 - REVISÃO DE LITERATURA.....	27
Perfeccionismo: Conceitos, Modelos Explicativos e sua Relação com Superdotação, Satisfação com a Vida e Bem-estar.....	27
O perfeccionismo e sua relação com a Superdotação.....	30
Satisfação com a Vida e Perfeccionismo	36
Perfeccionismo e seus diferentes domínios na vida cotidiana e a satisfação com a vida	38
Satisfação com a vida em adultos superdotados	43
O Bem-estar e sua relação com o perfeccionismo	45
Bem-estar subjetivo em adultos com Altas Habilidades/Superdotação	50
O desenvolvimento de adultos superdotados: perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar	52
Perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar em adultos superdotados: o que os estudos revelam	53
CAPÍTULO 2 - MÉTODO	56
Delineamento de Pesquisa	56
Participantes	56
Instrumentos de Coleta de Dados.....	63
Procedimentos	66
Análise de Dados	67

Questões Éticas da Pesquisa	68
CAPÍTULO 3 - RESULTADOS.....	69
RESULTADOS DO ESTUDO QUANTITATIVO.....	70
Seção I – Aspectos do Perfil Sociodemográfico dos participantes	70
Seção II – Níveis de perfeccionismo e sua relação com gênero, idade, profissão, nível de escolaridade e nível socioeconômico.	71
Seção II - Níveis de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo.....	78
Seção III - Comparação entre os níveis de perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo.....	83
RESULTADOS DO ESTUDO QUALITATIVO	86
Item 1: Descreva algumas situações que demonstram que uma pessoa é perfeccionista.....	86
Aspecto potencialmente adaptativo	86
Aspectos predominantemente desadaptativos	86
Item 2: Quais as vantagens de ser perfeccionista?	91
Item 3: Quais as desvantagens de ser perfeccionista.....	93
Item 4: Você se considera uma pessoa perfeccionista?	97
Item 4.1: Como você lida com seu perfeccionismo?	97
Item 4.2 - Se não, como as pessoas perfeccionistas deveriam lidar com o perfeccionismo?	101
Item 5: De que maneira o perfeccionismo pode afetar as relações interpessoais?	103
CAPÍTULO 4 - DISCUSSÃO	107

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	118
Implicações teóricas e práticas	120
Limitações do Estudo.....	123
Perspectivas para Pesquisas Futuras.....	124
ANEXOS.....	141
ANEXO A - ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (ESV)	142
ANEXO B - <i>ESCALA DE PERFECCIONISMO - ALMOST PERFECT SCALE – REVISED (BR)</i>	143
ANEXO C - QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DE ADULTOS SUPERDOTADOS	144
ANEXO D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	147
ANEXO E - ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO (EBES).....	149

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1.** *Linha do tempo representando a evolução dos modelos teóricos do perfeccionismo* 30
- Figura 2.** *Curva de preenchimento do Formulário do Google ao longo do tempo* ... 66

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. <i>Faixa Etária dos Participantes (N = 112)</i>	57
Tabela 2. <i>Distribuição dos participantes por Estado (N = 109)</i>	58
Tabela 3. <i>Distribuição das profissões (N = 112)</i>	59
Tabela 4. <i>Ano de identificação de superdotação (N = 82)</i>	61
Tabela 5. <i>Ano de Entrada na MENSA Brasil (N = 25)</i>	62
Tabela 6. <i>Escore de QI no MENSA Brasil (N = 21)</i>	63
Tabela 7. <i>Distribuição das categorias profissionais (N = 112)</i>	70
Tabela 8. <i>Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Perfeccionismo (N = 112)</i>	72
Tabela 9. <i>Escore total de perfeccionismo (N = 112)</i>	73
Tabela 10. <i>Estatísticas descritivas dos domínios adaptativo e desadaptativo com base no escore geral da escala de perfeccionismo (N = 112)</i>	74
Tabela 11. <i>Relação entre perfeccionismo e gênero (N = 112)</i>	75
Tabela 12. <i>Relação entre perfeccionismo e faixa etária (N = 112)</i>	75
Tabela 13. <i>Relação entre perfeccionismo e categoria profissional (N = 112)</i>	76
Tabela 14. <i>Relação entre Perfeccionismo e nível de escolaridade</i>	76
Tabela 15. <i>Relação entre Perfeccionismo e nível socioeconômico</i>	77
Tabela 16. <i>Escala de Satisfação com a Vida (N = 112)</i>	78
Tabela 17. <i>Escala de Bem-Estar Subjetivo – Parte II (itens 6–20) (N= 112)</i>	79
Tabela 18. <i>Relação entre Satisfação com a Vida e Nível de Escolaridade (N = 104)</i>	80
Tabela 19. <i>Diferenças entre os níveis de escolaridade e sua relação com a satisfação com a vida</i>	81
Tabela 20. <i>Relação entre Bem-Estar Subjetivo e Nível de Escolaridade (N= 104)</i> ..	81

Tabela 21. <i>Diferenças com relação ao nível de escolaridade e bem-estar subjetivo.</i>	82
Tabela 22. <i>Síntese dos Resultados da relação entre gênero, faixa etária, nível de escolaridade e categoria profissional e perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo</i>	83
Tabela 23. <i>Comparação entre os níveis de perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo</i>	85
Tabela 24. <i>Classificação das categorias segundo a adaptatividade do perfeccionismo</i>	87
Tabela 25. <i>Frequência da Categorização das respostas sobre situações indicativas de perfeccionismo (N = 112)</i>	89
Tabela 26. <i>Vantagens percebidas acerca do perfeccionismo (N = 93)</i>	92
Tabela 27. <i>Desvantagens percebidas do perfeccionismo (N = 94)</i>	96
Tabela 28. <i>Estratégias para lidar com o perfeccionismo (N = 92)</i>	99
Tabela 29. <i>Como lidar com o perfeccionismo (N = 18)</i>	102
Tabela 30. <i>Impactos do perfeccionismo nas relações interpessoais (N = 112)</i>	105

INTRODUÇÃO

O perfeccionismo tem sido estudado a partir de diferentes abordagens teóricas, destacando-se os modelos unidimensionais e multidimensionais. Na perspectiva unidimensional, Burns (1980) descreveu o perfeccionismo como um padrão intrapessoal pautado por crenças irracionais, rigidamente centradas em exigências extremas, auto critério elevado e atitudes disfuncionais. Nessa concepção, indivíduos perfeccionistas tendem a estabelecer padrões inatingíveis, esforçando-se de modo compulsivo e persistente para alcançar metas frequentemente irreais, vinculando o próprio valor pessoal ao desempenho e à produtividade. Essa compreensão, predominantemente negativa, influenciou a literatura por décadas e esteve fortemente associada à psicopatologia (Stoeber et al., 2006). Pesquisas mais recentes, contudo, têm reforçado que a visão estritamente unidimensional é limitada, uma vez que o perfeccionismo apresenta nuances complexas e pode envolver tanto componentes desadaptativos quanto padrões auto exigentes mais funcionais, especialmente quando contextualizado por fatores emocionais e motivacionais (Curran & Hill, 2019; Smith et al., 2017).

Por outro lado, a perspectiva multidimensional ampliou a compreensão do perfeccionismo ao considerar, além dos aspectos intrapessoais, os componentes interpessoais e contextuais que moldam esse traço. Os primeiros modelos clássicos destacaram que indivíduos perfeccionistas tendem a apresentar preocupação excessiva com erros, dúvidas constantes sobre suas ações, elevada valorização das expectativas parentais e forte necessidade de ordem e organização (Frost et al., 1990). Paralelamente, observações clínicas independentes evidenciaram que o perfeccionismo envolve também dinâmicas interpessoais complexas, como a busca

de aprovação, medo de rejeição e padrões autoimpostos rígidos que dificultam o ajustamento psicológico (Hewitt & Flett, 1991). A literatura contemporânea tem reforçado essa perspectiva, apontando que o perfeccionismo multidimensional constitui um traço composto pelo estabelecimento de padrões elevados, esforço persistente por desempenho ideal e autocrítica intensa (Egan et al., 2011; Frost et al., 1990; Smith et al., 2022; Stoeber, 2018). Estudos mais recentes têm demonstrado ainda que diferentes dimensões do perfeccionismo se associam a resultados distintos em saúde mental, desempenho e bem-estar, reforçando sua natureza complexa e multifacetada (Curran & Hall, 2019; Limburg et al., 2017; Mansur-Alves et al., 2022).

As definições multidimensionais do perfeccionismo, que constituem a base conceitual adotada neste trabalho, permitem compreender com maior precisão os diferentes aspectos que compõem esse construto. Hamachek (1978, citado por Soares, 2018) propôs a distinção entre dois polos do perfeccionismo: o “normal” e o “neurótico”. O perfeccionismo normal caracteriza-se pelo estabelecimento e pela busca de padrões elevados de desempenho, acompanhados da capacidade de flexibilizar metas quando estas não podem ser alcançadas, o que permite ao indivíduo experimentar satisfação e prazer em suas conquistas.

Em contraste, o perfeccionismo neurótico envolve a incapacidade de ajustar padrões irrealistas, levando a avaliações excessivamente rígidas, insatisfação crônica com o próprio desempenho e dificuldade em reconhecer progressos. Nessa perspectiva, esses indivíduos sentem-se continuamente aquém de seus ideais, vivenciando emoções negativas, autocrítica intensa e sensação persistente de fracasso (Pacht, 1984; Rudolph et al., 2007).

Hamachek (1978) foi um dos primeiros autores a realçar a necessidade e a importância da distinção entre perfeccionismo normal ou adaptativo e perfeccionismo

neurótico ou mal adaptativo. Assim, desde as primeiras definições, é possível perceber a ligação entre o perfeccionismo e desfechos negativos como ansiedade, depressão e outras características psicopatológicas (Burns, 1980). Essa associação tem sido consistentemente observada na literatura contemporânea, sustentando a relevância de se compreender o perfeccionismo como um fenômeno multidimensional com implicações tanto adaptativas quanto prejudiciais ao bem-estar.

Considerando a multidimensionalidade do perfeccionismo, diversos modelos teóricos foram propostos para explicar a complexidade do construto, destacando-se três abordagens amplamente reconhecidas na literatura: o *Modelo Multidimensional de Hewitt e Flett* (MPS-H), desenvolvido em 1991; o *Modelo Multidimensional de Frost e colaboradores* (MPS-F), proposto em 1990; e o *Modelo Trifatorial de Slaney* (APS-R), formulado inicialmente em 1992 e revisado em 2001.

Cada um desses modelos enfatiza dimensões distintas: o MPS-H focaliza aspectos intrapessoais e interpessoais do perfeccionismo; o MPS-F enfatiza componentes cognitivos e desenvolvimento de crenças disfuncionais, como preocupação com erros e expectativas parentais; e o APS-R organiza o construto em torno da distinção entre padrões elevados adaptativos e discrepância desadaptativa. Esses modelos, em conjunto, oferecem uma compreensão abrangente da forma como o perfeccionismo se manifesta e produz impactos diferenciados sobre o funcionamento psicológico.

O estudo do perfeccionismo em adultos identificados como superdotados mostra-se particularmente relevante por diferentes razões. A associação entre superdotação e perfeccionismo é recorrente na literatura sobre talentos, sendo frequentemente descrita como uma característica presente em indivíduos com elevado potencial (Speirs Neumeister et al., 2009).

Nesse contexto, adultos superdotados com níveis acentuados de perfeccionismo tendem a relatar dificuldades relacionadas ao desempenho social, bem como reações emocionais negativas diante da percepção de falhas ou imperfeições (Speirs Neumeister et al., 2009). Ademais, embora muitos apresentem trajetórias marcadas por alto desempenho e reconhecimento acadêmico ou profissional, esse percurso pode ter limitado oportunidades de enfrentamento de frustrações e de desenvolvimento de estratégias adaptativas frente ao erro (Speirs Neumeister, 2004). Assim, o perfeccionismo configura-se como uma variável central para compreender diferenças individuais em ajustamento, resiliência e vulnerabilidade entre pessoas superdotadas (Flett & Hewitt, 2014).

Além disso, investigações sobre o desenvolvimento socioemocional de indivíduos com altas habilidades indicam que a construção da identidade na vida adulta pode envolver desafios específicos relacionados ao sentimento de diferença, à busca por pertencimento e à integração entre potencial elevado e demandas contextuais (Cross, 2011). Nesse cenário, padrões perfeccionistas podem influenciar a forma como esses indivíduos percebem a si mesmos e organizam suas experiências interpessoais, interferindo nos processos de autoaceitação, regulação emocional e adaptação social. Desse modo, compreender a interface entre perfeccionismo e superdotação na vida adulta torna-se fundamental para analisar como esse traço pode tanto favorecer trajetórias de realização quanto intensificar experiências de sofrimento psicológico, repercutindo, inclusive, na avaliação global de satisfação com a vida.

A partir dessa perspectiva, torna-se pertinente examinar como o perfeccionismo se articula com indicadores de bem-estar na vida adulta. O bem-estar subjetivo, conforme proposto por Diener (1984) e posteriormente ampliado por Diener et al. (2018), compreende tanto componentes afetivos quanto cognitivos, sendo a

satisfação com a vida um de seus principais indicadores avaliativos. Diferentemente de medidas estritamente objetivas, a satisfação com a vida envolve um julgamento global que o indivíduo realiza acerca da própria trajetória, considerando expectativas, metas pessoais e critérios internos de realização.

No caso de adultos com altas habilidades, essa avaliação pode ser particularmente complexa. A presença de metas elevadas, padrões internos rigorosos e forte envolvimento com tarefas pode favorecer experiências de realização e produtividade; contudo, quando tais padrões assumem caráter inflexível, podem contribuir para sentimentos persistentes de insuficiência ou autocrítica exacerbada. Assim, o perfeccionismo pode exercer um papel ambivalente na experiência de satisfação com a vida, funcionando ora como impulsionador de conquistas, ora como fator de tensão emocional.

Desse modo, investigar a relação entre perfeccionismo e satisfação com a vida em adultos superdotados permite avançar na compreensão de como características tradicionalmente associadas ao alto potencial intelectual se traduzem em experiências subjetivas de bem-estar na vida adulta.

Em síntese, o estudo do perfeccionismo oferece uma via explicativa consistente para compreender as experiências singulares vividas por adultos identificados como superdotados, especialmente no que se refere às suas dinâmicas emocionais, padrões de desempenho e processos de autorregulação. O perfeccionismo exerce impacto significativo na vida desses indivíduos, podendo manifestar-se de maneira ambivalente. Por um lado, pode sustentar elevados padrões de excelência, forte motivação intrínseca e compromisso com metas desafiadoras — elementos que tendem a favorecer conquistas pessoais e profissionais, contribuindo para níveis mais altos de satisfação com a vida. Por outro lado, quando marcado por preocupações

excessivas com erros, medo de avaliação negativa ou padrões rígidos e inatingíveis, o perfeccionismo pode desencadear estresse, ansiedade, sentimentos de inadequação e dificuldades nas relações interpessoais.

Estudos sugerem, inclusive, que a autocrítica persistente em adultos superdotados pode favorecer ciclos de procrastinação, uma vez que o indivíduo posterga tarefas por acreditar que seu desempenho nunca será suficientemente bom (Shim et al., 2016). Assim, torna-se fundamental que adultos superdotados desenvolvam estratégias de regulação emocional e cognitiva que lhes permitam lidar de forma saudável com suas altas expectativas, reconhecendo erros e imperfeições como parte inerente dos processos de aprendizagem, desenvolvimento e realização pessoal.

Esta pesquisa se justifica por ser o perfeccionismo reconhecido como um fator psicológico capaz de favorecer ou comprometer o ajustamento saudável de indivíduos identificados como superdotados (Neihart & See Yeo, 2018). Embora haja avanços nas pesquisas internacionais, ainda existem poucos estudos brasileiros que abordem o perfeccionismo em adultos superdotados, o que evidencia a necessidade de aprofundar a compreensão sobre como diferentes aspectos desse construto influenciam a satisfação com a vida e o bem-estar nesse público.

Esta pesquisa ainda encontra respaldo na minha trajetória de 36 anos na educação, sendo 24 deles dedicados à educação inclusiva nas séries iniciais do Ensino Fundamental, atuando tanto na Sala de Recursos Generalista quanto no atendimento especializado oferecido pela rede pública do Distrito Federal a estudantes com Altas Habilidades/Superdotação. Além dessa experiência, tenho ministrado cursos destinados a adultos superdotados, o que ampliou substancialmente minha compreensão sobre suas demandas específicas,

especialmente em relação ao perfeccionismo, às expectativas elevadas e aos desafios emocionais decorrentes desse traço.

No consultório particular, atendo crianças superdotadas e acompanhamento de perto o processo de orientação a seus responsáveis, muitos deles adultos superdotados, que frequentemente relatam dificuldades semelhantes às do público investigado neste estudo. Esses relatos reforçam a percepção de que o perfeccionismo, frequentemente internalizado desde a infância, pode impactar de forma duradoura a vida adulta, afetando relações, desempenho profissional, autoconceito e bem-estar subjetivo.

Espera-se, como resultado desta pesquisa, (1) fornecer subsídios para o aprimoramento dos processos de avaliação e intervenção junto a adultos perfeccionistas e superdotados, além de enfatizar a importância de que esses processos sejam conduzidos desde as fases iniciais do desenvolvimento e continuados ao longo da vida e (2) contribuir para o avanço das práticas profissionais e para o desenvolvimento integral desse público, promovendo maior bem-estar subjetivo e satisfação com a vida.

O objetivo geral deste estudo foi descrever e comparar os tipos e níveis de perfeccionismo em adultos superdotados e analisar sua relação com o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida, verificando possíveis diferenças em função do gênero, faixa etária, nível de escolaridade e categoria profissional.

Foram delineados para atender ao objetivo geral deste estudo, os seguintes objetivos específicos:

- Identificar os níveis e os tipos de perfeccionismo em adultos superdotados em relação ao gênero, à profissão e ao nível de escolaridade.
- Identificar os níveis de satisfação com a vida em adultos superdotados.

- Comparar os níveis e os tipos de perfeccionismo com a satisfação com a vida em relação ao gênero, à profissão e ao nível de escolaridade de adultos superdotados.

Diante dos objetivos propostos, a principal pergunta de pesquisa elaborada para o presente estudo é: Quais são os tipos e níveis de perfeccionismo em adultos superdotados e qual a sua relação com o bem-estar e a satisfação com a vida?

CAPÍTULO 1 - REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo, são discutidos os conceitos de perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo no contexto do desenvolvimento de adultos com superdotação. Inicialmente, apresenta-se a evolução conceitual do perfeccionismo, destacando a passagem de uma compreensão unidimensional para modelos que diferenciam dimensões adaptativas e desadaptativas, bem como suas implicações para a saúde psicológica e para a expressão do potencial. Em seguida, examinam-se os fundamentos teóricos da satisfação com a vida e do bem-estar subjetivo, compreendidos como processos que envolvem sentido pessoal, pertencimento e autorrealização. Na sequência, discute-se a articulação dessas variáveis na adultez superdotada, considerando desafios identitários, intensidade emocional e condições de reconhecimento social que podem favorecer ou comprometer o desenvolvimento humano. Por fim, apresenta-se uma revisão da produção científica recente, mapeando o estado da arte dos estudos nos últimos cinco anos e identificando lacunas que justificam e fundamentam a investigação proposta nesta dissertação.

Perfeccionismo: Conceitos, Modelos Explicativos e sua Relação com Superdotação, Satisfação com a Vida e Bem-estar

O perfeccionismo é um traço de personalidade complexo que tem sido amplamente estudado ao longo das últimas décadas. Etimologicamente, deriva do latim *perfectio*, *-onis* e do francês *perfectionnisme* (Michaelis, 2016). Em linhas gerais, pode ser definido como uma exigência exagerada de perfeição em relação a si mesmo ou aos outros, manifestando-se na imposição de padrões excessivamente elevados de desempenho (Frost et al., 1990).

As primeiras conceituações do perfeccionismo, de caráter unidimensional, foram desenvolvidas por autores como Hollender (1965), Burns (1980) e Pacht (1984). Hollender (1965) descreveu o perfeccionismo como a prática de demandar de si mesmo e/ou dos outros níveis de qualidade superior ao necessário para o cumprimento de uma tarefa. Burns (1980), por sua vez, diferenciou o perfeccionismo da busca saudável por excelência, enfatizando que o perfeccionismo envolve padrões irracionais e inflexíveis de auto valoração baseados no desempenho. Pacht (1984) também o classificou como uma característica patológica. Dessa forma, nos primeiros modelos, o perfeccionismo foi compreendido como um construto unidimensional e essencialmente desadaptativo.

A partir da década de 1970, o conceito evoluiu para uma compreensão mais ampla. Hamachek (1978) introduziu a distinção entre o perfeccionismo “normal” (ou adaptativo) e o “neurótico” (ou desadaptativo). O perfeccionismo normal refere-se à busca de padrões elevados acompanhada de flexibilidade e satisfação pelas conquistas. Já o perfeccionismo neurótico caracteriza-se pela inflexibilidade diante dos próprios resultados, acompanhada de autocrítica, insatisfação e emoções negativas (Rudolph et al., 2007).

Posteriormente, abordagens multidimensionais permitiram descrever o construto com maior precisão (Flett & Hewitt, 2016). Essas abordagens se organizaram em três eixos: (a) definições lexicais; (b) concepções relacionadas à saúde e ao bem-estar; e (c) modelos psicométricos que operacionalizam o perfeccionismo como um traço multidimensional (Flett & Hewitt, 2014).

Entre os modelos psicométricos, destacam-se o Modelo Multidimensional de Frost (Frost et al., 1990), composto por seis dimensões (Padrões Pessoais, Preocupação com Falhas, Dúvidas sobre as Ações, Organização, Expectativas

Parentais e Críticas Parentais), e o *Modelo Multidimensional de Hewitt e Flett* (1991), que propõe três orientações: perfeccionismo auto orientado, socialmente prescrito e orientado ao outro.

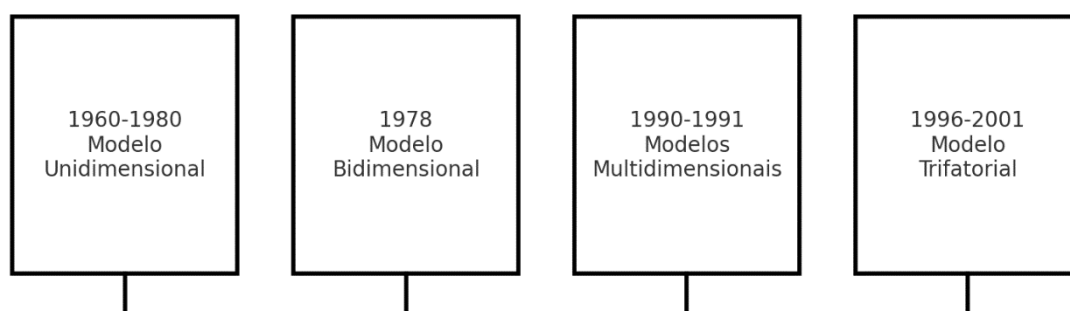
O Modelo Trifatorial da APS-R (Slaney et al., 2001) organiza o perfeccionismo em três dimensões: Padrões (P), Discrepância (D) e Ordem (O). Padrões referem-se ao estabelecimento de metas elevadas; discrepância, à percepção de não alcançar os próprios padrões e à autocrítica; e ordem, à organização e asseio. Enquanto P e O estão associados a aspectos potencialmente adaptativos, a discrepância está vinculada a sofrimento psicológico e desajustamento (Chan, 2010; Rice et al., 2007).

Stoeber e Otto (2006) sintetizaram esses avanços ao diferenciar entre esforços perfeccionistas (componentes motivacionais associados à busca por excelência) e preocupações perfeccionistas (componentes avaliativos ligados ao medo de errar e à autodepreciação). Essa distinção consolidou a compreensão de que o perfeccionismo possui dimensões adaptativas e desadaptativas.

Atualmente, o perfeccionismo é entendido como um traço multidimensional que envolve processos motivacionais (estabelecimento de metas) e avaliativos (autocrítica), podendo favorecer realização pessoal ou desencadear experiências de sofrimento, dependendo da forma como é estruturado e regulado (Flett & Hewitt, 2022; Stoeber, 2018).

Figura 1

Linha do tempo representando a evolução dos modelos teóricos do perfeccionismo



Nota. Do modelo unidimensional, no qual o perfeccionismo era compreendido como um traço essencialmente patológico (Burns, 1980; Hollender, 1965), avançou-se para o modelo bidimensional que diferenciou entre manifestações adaptativas e desadaptativas (Hamachek, 1978). Posteriormente, surgiram os modelos multidimensionais que operacionalizam o perfeccionismo em componentes distintos (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991), culminando no Modelo Trifatorial, que integra aspectos motivacionais e avaliativos do construto (Slaney et al., 2001).

O perfeccionismo e sua relação com a Superdotação

Apesar da diversidade de paradigmas e modelos de superdotação, medidas de capacidade cognitiva, testes de desempenho padronizados, desempenho acadêmico dos alunos e recomendações de professores são os critérios mais frequentemente aplicados para identificar a superdotação (Carman, 2013; Hodges et al., 2018). A ponderação e os critérios de corte desses ou de outros indicadores diferem entre os estudos e os contextos educacionais e sociais (Worrell, 2019a, 2019b). Assim, qualquer síntese de estudos com alunos superdotados provavelmente combina amostras de alunos que foram identificados de maneiras ligeiramente diferentes (Hodges et al., 2018).

A legislação brasileira define pessoas com Altas Habilidades/Superdotação (AH/SD) como aquelas que “demonstram potencial elevado em qualquer uma das seguintes áreas, isoladas ou combinadas: intelectual; acadêmica; liderança; artes; psicomotricidade, entre outras” (Brasil, 2008). De acordo com a Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva, essas pessoas também apresentam “elevada criatividade, grande envolvimento na aprendizagem e na realização de tarefas em áreas de seu interesse” (Brasil, 2008).

O conceito de superdotação tem evoluído de maneira contínua, deslocando-se de uma perspectiva predominantemente psicométrica, centrada na mensuração do quociente de inteligência, para abordagens mais abrangentes e multidimensionais que reconhecem a complexidade das altas capacidades. Nesse movimento, passam a ser considerados não apenas indicadores cognitivos, mas também dimensões criativas, motivacionais e contextuais, ampliando a compreensão do potencial humano (Gardner, 1995; Nakano et al., 2016).

Conforme Renzulli (1978, 2005), em seu Modelo dos Três Anéis, três traços precisam ser contemplados na identificação de pessoas com AH/SD, os quais funcionam de forma dinâmica e em conjunto: habilidades acima da média, criatividade e envolvimento com a tarefa. Esses traços estão presentes na pessoa com superdotação em proporções diferentes podendo ou não se expressar a depender das características do contexto em que o indivíduo está inserido.

As habilidades acima da média podem ser gerais ou específicas e envolvem a memória, atenção, linguagem ou domínios acadêmicos e criativos relacionados a uma área do conhecimento humano como: matemática, ciências, dança, arquitetura, desenho, esportes etc.

A criatividade está relacionada com os processos de pensamento criativo, pensamento divergente e a resolução criativa de problemas. O envolvimento com a tarefa pressupõe aspectos motivacionais e está relacionado com os interesses peculiares de aprofundar conhecimentos, performar ou produzir de forma persistente e engajado.

Assim, a identificação das AH/SD precisa ser realizada por meio da observação sistemática das características individuais e ambientais e do desempenho ao longo de tarefas, devendo-se realizar, de forma ampla, avaliações, observações e aplicação de instrumentos (Fleith, 2007; Guimarães & Ourofino, 2007). Na maioria dos casos, a identificação de alunos com altas habilidades/superdotação (AH/SD) inicia-se pela observação do professor em sala de aula ou de algum cuidador, sendo fundamentada no potencial apresentado pelo estudante, independentemente da idade ou do ano escolar (Fleith, 2007; Guimarães & Ourofino, 2007; Pfeiffer, 2018). Diversos estudos apontam que a observação constitui um importante mecanismo para acompanhar o desenvolvimento das altas habilidades em diferentes áreas do saber (Fleith, 2007; Guenther, 2015; Guimarães & Ourofino, 2007; Renzulli & Reis, 1985, 1997).

Embora essa prática esteja historicamente mais associada à educação básica, sua relevância não se restringe às etapas iniciais da escolarização. No contexto da educação superior, a identificação de estudantes com superdotação tende a ocorrer de forma menos sistemática, muitas vezes diluída em indicadores de desempenho acadêmico elevado, produção científica ou engajamento em projetos de pesquisa e extensão. Entretanto, a observação qualificada por parte de docentes universitários permanece como elemento central para reconhecer trajetórias diferenciadas de aprendizagem, criatividade e compromisso com tarefas complexas, especialmente em ambientes que valorizam autonomia intelectual e aprofundamento teórico.

Na educação de adultos, essa discussão torna-se ainda mais desafiadora, uma vez que a identificação raramente é formalizada e, com frequência, depende de trajetórias acadêmicas, profissionais e experiências de reconhecimento acumuladas ao longo do tempo. A ausência de processos estruturados de identificação na vida adulta pode contribuir para que indivíduos com superdotação não tenham seu potencial plenamente reconhecido ou desenvolvido, especialmente quando ingressam tardiamente no ensino superior ou retornam à formação acadêmica após interrupções. Nesse cenário, amplia-se a necessidade de práticas avaliativas que considerem não apenas indicadores psicométricos, mas também manifestações de criatividade, persistência, engajamento intelectual e produção autoral, aspectos amplamente discutidos nos modelos de desenvolvimento do talento (Renzulli, 1978; Renzulli & Reis, 1985, 2001; Subotnik et al., 2011, 2018, 2019).

Assim, a observação sistemática e contextualizada, aliada a instrumentos diversificados de avaliação, configura-se como estratégia essencial não apenas para a identificação precoce, mas também para o acompanhamento contínuo de estudantes universitários e adultos com superdotação, favorecendo a criação de ambientes educacionais que reconheçam e potencializem trajetórias de excelência ao longo do curso de vida.

Contudo, a literatura indica que os meios mais utilizados no processo de identificação ainda são as testagens psicométricas e a aplicação de escalas e questionários, embora o uso de entrevistas com alunos, cuidadores e professores, bem como a observação contínua do desenvolvimento e do comportamento, venha sendo progressivamente incorporado (Guimarães & Ourofino, 2007).

Tal cenário revela que, apesar do avanço conceitual na compreensão das altas habilidades, persiste forte influência do paradigma psicométrico na prática

educacional. No contexto da educação superior e da formação de adultos, essa predominância pode limitar a identificação de talentos cuja manifestação não se expressa exclusivamente por meio de indicadores tradicionais de desempenho cognitivo. Assim, amplia-se o debate acerca da necessidade de instrumentos e estratégias avaliativas que contemplem trajetórias acadêmicas diferenciadas, produção intelectual autoral, engajamento em pesquisa e criatividade aplicada, especialmente em ambientes universitários que demandam autonomia e elevada complexidade cognitiva.

Nessa direção, a compreensão da superdotação na vida adulta requer uma abordagem que vá além da centralidade do desempenho cognitivo e incorpore dimensões emocionais, identitárias e relacionais. Nesse cenário, o Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo (MEP), proposto por Gaudreau (2019) e aprofundado por Gaudreau e Benoit (2025), oferece um refinamento conceitual particularmente útil ao diferenciar a busca saudável pela excelência (excelencismo) de formas mais rígidas e autocríticas de perfeccionismo. O modelo propõe que indivíduos podem apresentar elevados padrões de desempenho sem necessariamente experimentar sofrimento psicológico, desde que tais padrões estejam associados à flexibilidade cognitiva e a metas realistas.

Articulado a essa perspectiva, torna-se fundamental considerar as implicações dos traços psicológicos que frequentemente acompanham esses percursos, entre eles o perfeccionismo. Considerando que o perfeccionismo pode conduzir o indivíduo a elevados níveis de estresse, ansiedade e esforço contínuo, a qualidade de vida emerge como uma variável relevante a ser analisada neste estudo. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1997, p. 1) define qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores

nos quais vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. A própria Organização Mundial da Saúde destaca que não há um conceito universal de qualidade de vida, uma vez que essa percepção é subjetiva e contextual, refletindo a maneira como cada pessoa compreende e avalia sua própria existência.

Por outro lado, o perfeccionismo, especialmente em sua dimensão desadaptativa, tende a estar relacionado a níveis mais elevados de autocobrança, medo de falhar e menor bem-estar. Essa distinção contribui para uma compreensão mais precisa das dinâmicas observadas em adultos superdotados, especialmente no que se refere à coexistência de alto desempenho e experiências subjetivas de satisfação ou sofrimento.

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), ao apresentar o guia para utilização do WHO-5 Well-Being Index, enfatiza que o bem-estar deve ser compreendido como um componente central da saúde, e não apenas como a ausência de doença. O WHO-5 consiste em um instrumento breve de autorrelato, composto por cinco itens, destinado à avaliação do bem-estar subjetivo, com foco em aspectos positivos do funcionamento psicológico, como humor, vitalidade e interesse pela vida.

Nessa perspectiva, o bem-estar envolve uma avaliação subjetiva positiva da própria vida, abrangendo aspectos emocionais e funcionais do indivíduo. O documento também destaca a importância da utilização de instrumentos breves, válidos e sensíveis para o monitoramento dessa dimensão em diferentes contextos populacionais. Ao propor a mensuração sistemática do bem-estar por meio do WHO-5, a organização reforça a relevância da experiência subjetiva como indicador fundamental de saúde e qualidade de vida.

A qualidade de vida abrange múltiplas dimensões, como as dimensões física, psicológica, social e ambiental, nas quais interagem fatores como saúde, nível de independência, relações interpessoais, crenças pessoais e condições do ambiente em que o indivíduo está inserido. Essa definição aproxima-se do conceito de bem-estar subjetivo, entendido como a avaliação cognitiva e afetiva da própria vida (Diener et al., 2018; Seligman, 2019). Assim, a qualidade de vida pode ser compreendida como uma expressão prática e experiencial do bem-estar, refletindo o grau de satisfação do indivíduo com sua vida cotidiana e sua capacidade de encontrar significado e equilíbrio entre demandas externas e internas.

Além disso, estudos apontam que níveis elevados de perfeccionismo desadaptativo estão frequentemente associados à redução da qualidade de vida e do bem-estar psicológico, devido à autocrítica exacerbada e à percepção constante de inadequação (Flett & Hewitt, 2022; Stoeber, 2018). Em contrapartida, formas adaptativas de perfeccionismo, orientadas por metas realistas e autorregulação emocional, podem favorecer o engajamento e o sentido de realização pessoal, contribuindo positivamente para a experiência de qualidade de vida (Ryff, 2014).

Satisfação com a Vida e Perfeccionismo

A satisfação com a vida é definida como um julgamento cognitivo e subjetivo que o indivíduo realiza sobre a qualidade integral da própria existência, baseado em seus valores pessoais, expectativas e critérios internos de avaliação. Segundo Diener et al. (1985), essa avaliação reflete um processo consciente e global, no qual o indivíduo compara suas condições de vida com seus próprios padrões de realização, julgando o grau de satisfação com o curso de sua vida. Assim, a satisfação com a vida

não corresponde a um estado emocional momentâneo, mas a uma avaliação relativamente estável e reflexiva do bem-estar subjetivo.

Diener et al. (1985) sustentam que a satisfação com a vida constitui um dos componentes centrais do bem-estar subjetivo, ao lado dos afetos positivos e negativos. Essa concepção ressalta que a percepção de uma vida satisfatória depende menos de fatores externos objetivos e mais das interpretações cognitivas e afetivas que cada pessoa faz de suas experiências. Sendo assim, duas pessoas em condições semelhantes podem apresentar níveis distintos de satisfação, pois cada uma utiliza critérios internos próprios de comparação e significado.

Pesquisadores, como Diener et al. (2018), ampliaram essa compreensão ao enfatizar que a satisfação com a vida representa um indicador global de qualidade de vida psicológica, associado à avaliação cognitiva que os indivíduos fazem de suas próprias condições de existência. Esses autores destacam que a satisfação pessoal envolve a articulação entre cognição e emoção, refletindo não apenas o alcance de metas, mas também a percepção de congruência entre experiências vividas e valores pessoais.

No contexto brasileiro, estudos recentes indicam que a satisfação com a vida está fortemente vinculada à percepção de equilíbrio entre conquistas pessoais, vínculos afetivos e valores socioculturais, sendo influenciada por aspectos como resiliência, religiosidade e sentido de coletividade (Diener et al., 2018). Os autores reforçam que o bem-estar e a satisfação com a vida não são condições estáticas, mas construções dinâmicas, influenciadas pelos contextos culturais que moldam a forma como os indivíduos interpretam suas experiências e atribuem significado à própria existência.

Nesse contexto, o perfeccionismo emerge como uma variável relevante na compreensão da satisfação com a vida, uma vez que influencia diretamente os critérios internos utilizados pelo indivíduo para avaliar sua própria existência. Indivíduos com elevados níveis de perfeccionismo tendem a estabelecer padrões pessoais rigorosos, podendo tanto favorecer a percepção de realização, quando associados a metas realistas e flexíveis, quanto comprometer a satisfação com a vida, especialmente quando vinculados à autocrítica excessiva, ao medo de falhas e à percepção constante de discrepância entre desempenho e expectativas (Stoeber, 2018; Stoeber & Otto, 2006).

Dessa forma, a relação entre perfeccionismo e satisfação com a vida apresenta caráter complexo e, por vezes, ambivalente, na medida em que envolve tanto dimensões adaptativas, associadas ao esforço e à busca por excelência, quanto dimensões desadaptativas, relacionadas à insatisfação persistente e à dificuldade em reconhecer conquistas. Essa articulação é particularmente relevante no contexto de adultos com altas habilidades/superdotação, cujos elevados padrões de desempenho e intensidade emocional podem influenciar de maneira significativa os julgamentos sobre a qualidade de suas vidas.

Perfeccionismo e seus diferentes domínios na vida cotidiana e a satisfação com a vida

O perfeccionismo pode afetar múltiplas áreas da vida, manifestando-se de forma específica em determinados contextos ou de maneira mais ampla, influenciando simultaneamente diferentes domínios do funcionamento individual. A partir de uma perspectiva multidimensional, autores destacam que a expressão do perfeccionismo pode impactar as relações interpessoais, o desempenho acadêmico e profissional, a

saúde e autocuidado, bem como aspectos relacionados à autoavaliação e à comunicação (Frost et al., 1990; Hewitt & Flett, 1991; Stoeber & Otto, 2006). Sendo assim, o perfeccionismo não constitui um traço restrito a um único contexto, mas um padrão cognitivo e comportamental que pode atravessar diversas esferas da experiência humana. Em todos esses contextos, o perfeccionismo pode assumir tanto um caráter adaptativo, associado à busca pela excelência e ao senso de responsabilidade, quanto desadaptativo, quando o medo de errar, a autocrítica excessiva e a rigidez de padrões se tornam fontes de sofrimento e prejuízo funcional (Flett & Hewitt, 2022; Stoeber, 2018).

Como exemplo do impacto do perfeccionismo em relações interpessoais, observa-se as dificuldades significativas nos relacionamentos íntimos e conjugais, especialmente em razão da tendência à autocrítica elevada e à imposição de padrões rígidos aos outros. Resultados de estudos indicam que indivíduos com altos níveis de perfeccionismo socialmente prescrito ou orientado ao outro tendem a apresentar menor tolerância a falhas, maior frequência de críticas e padrões comunicativos menos flexíveis, o que pode comprometer a empatia e a satisfação relacional (Hewitt & Flett, 1991; Sherry et al., 2016).

Quando expectativas irrealistas são projetadas sobre o parceiro, aumenta a probabilidade de distanciamento emocional e percepção de desconexão afetiva, reduzindo a qualidade do vínculo (Smith et al., 2017). Esse fenômeno é descrito pelo modelo de desconexão social do perfeccionismo, segundo o qual a necessidade de manter uma imagem idealizada e livre de falhas pode comprometer a autenticidade, fragilizar a intimidade e gerar distanciamento interpessoal (Hewitt et al., 2006).

Essa desconexão no relacionamento conjugal, especialmente quando associado a expectativas rígidas e autocrítica intensa, tende a produzir tensão

relacional e redução da satisfação afetiva, prejudicando o equilíbrio emocional e o bem-estar dos parceiros (Sherry et al., 2016; Smith et al., 2017).

Com relação aos contextos acadêmico e profissional, o perfeccionismo tende a manifestar-se de forma particularmente intensa em situações de desempenho, nas quais metas, avaliações e comparações constantes reforçam padrões de elevada exigência pessoal. Stoeber (2011) observa que, nesses contextos, o perfeccionismo pode apresentar uma natureza dual: de um lado, o aspecto adaptativo, associado à motivação, organização e busca por excelência; de outro, o aspecto desadaptativo, marcado pela preocupação excessiva com erros, medo de críticas e autocobrança extrema. Quando esses contextos são mais competitivos, essa segunda dimensão pode conduzir ao esgotamento emocional, à procrastinação e à diminuição da satisfação com o próprio desempenho (Hill et al., 2016). Em contextos escolares, o perfeccionismo frequentemente se manifesta na forma de ansiedade frente a avaliações, evitação de tarefas que envolvem risco de falha e sensibilidade exacerbada a retornos negativos (Flett & Hewitt, 2022).

Os comportamentos relacionados à saúde, à higiene e ao autocuidado também são afetados pelo perfeccionismo. Estudos têm mostrado que indivíduos com traços de perfeccionismo desadaptativo tendem a apresentar maior propensão ao estresse crônico, insônia, distúrbios alimentares e sintomas psicossomáticos (Flett & Hewitt, 2022). A busca incessante por padrões ideais de desempenho e aparência frequentemente leva à negligência das próprias necessidades fisiológicas e emocionais, seja pela tentativa de manter uma rotina de alta produtividade, seja pela dificuldade em aceitar pausas, descanso ou imperfeições corporais.

O domínio da aparência física constitui um dos aspectos em que o perfeccionismo se manifesta de forma particularmente intensa, sobretudo em

sociedades que valorizam padrões estéticos rígidos e ideais corporais frequentemente inatingíveis. Nessa direção, a literatura demonstra que o perfeccionismo em sua dimensão desadaptativa está associado à insatisfação corporal e ao risco aumentado para o desenvolvimento de transtornos alimentares (Bardone-Cone et al., 2007; Limburg et al., 2017).

Outros estudos indicam que a internalização de padrões idealizados de aparência, quando combinada a traços perfeccionistas, pode intensificar comparações sociais, reforçar sentimentos de inadequação e comprometer a autoestima. Nessa perspectiva, o perfeccionismo não se restringe à busca por excelência estética, mas configura-se como um fator de vulnerabilidade psicológica que impacta o bem-estar subjetivo e a saúde mental.

O perfeccionismo também se manifesta de forma significativa nos processos de comunicação interpessoal, influenciando tanto a expressão oral quanto a escrita. Indivíduos com elevados níveis de perfeccionismo, especialmente nas dimensões socialmente prescrita e de autoapresentação perfeccionista, tendem a monitorar de maneira intensa a própria linguagem, buscando evitar qualquer indício de erro, ambiguidade ou falha que possa comprometer a imagem de competência e adequação social (Hewitt et al., 2006; Hewitt & Flett, 1991).

Essa vigilância constante da própria performance comunicativa está associada ao medo de avaliação negativa e à preocupação excessiva com críticas, o que pode gerar ansiedade comunicativa, inibição em contextos acadêmicos ou profissionais e dificuldade em expressar ideias de forma espontânea. Estudos indicam que essa necessidade de parecer impecável pode levar à supressão de opiniões, autocensura e retraimento social, especialmente quando a autoestima se encontra fortemente condicionada ao desempenho percebido pelos outros (Flett & Hewitt, 2022; Smith et

al., 2017). Assim, a comunicação deixa de ser um espaço de troca autêntica e passa a ser percebida como situação de avaliação contínua, reforçando ciclos de tensão e autocrítica.

O perfeccionismo ainda pode manifestar-se na forma como o indivíduo organiza e controla o ambiente que o cerca, seja em casa, no trabalho ou em espaços compartilhados. Essa dimensão ambiental relaciona-se à necessidade de ordem, estrutura e previsibilidade, frequentemente acompanhada de desconforto diante de desorganização ou perda de controle (Frost et al., 1990). Essa busca por organização pode ultrapassar o caráter funcional e transformar-se em fonte de tensão e estresse, especialmente quando o ambiente não corresponde aos padrões internos de exigência (Stoeber & Otto, 2006).

A análise dos diversos aspectos da vida — relacionamentos conjugais, desempenho acadêmico e profissional, saúde, aparência, comunicação e organização do ambiente — evidencia que o perfeccionismo constitui um traço psicológico multifacetado, capaz de influenciar profundamente a maneira como o indivíduo se relaciona consigo mesmo, com os outros e com o mundo. Embora determinadas expressões do perfeccionismo possam favorecer o senso de realização, disciplina e busca pela excelência, a literatura indica que, quando rigidamente internalizado e associado à autocrítica severa, esse padrão de exigência tende a comprometer o bem-estar subjetivo e a qualidade de vida (Flett & Hewitt, 2022; Stoeber, 2018).

Nesse contexto, a satisfação com a vida pode ser particularmente afetada quando o valor pessoal passa a ser condicionado ao cumprimento de critérios inatingíveis de desempenho, aprovação externa e controle absoluto, estabelecendo um ciclo de cobrança contínua que dificulta a vivência de contentamento e autoaceitação.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2013), o bem-estar subjetivo corresponde a um estado de equilíbrio emocional e satisfação com a vida, que envolve dimensões cognitivas, como a avaliação positiva da própria existência, e dimensões afetivas, relacionadas à presença de emoções agradáveis e à ausência de sofrimento intenso. Nessa perspectiva, o perfeccionismo desadaptativo constitui um fator de vulnerabilidade, pois alimenta a autocrítica, o medo do fracasso e a dependência de aprovação externa, dificultando a vivência de contentamento e autenticidade (Oishi & Tay, 2018).

Além disso, a tendência perfeccionista de definir a identidade pessoal com base no desempenho e na aceitação social pode enfraquecer o senso de autoaceitação, um dos pilares do bem-estar no modelo de funcionamento psicológico positivo, que abrange dimensões como propósito de vida, relações positivas e crescimento pessoal (Ryff, 1989, 2014). Por outro lado, quando moderado e orientado por metas realistas, o perfeccionismo adaptativo pode favorecer a motivação, a autodisciplina e o sentimento de propósito. Dessa forma, compreender a natureza dual do perfeccionismo mostra-se essencial para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas e educacionais que promovam a autorregulação emocional e a autocompaixão, permitindo que o indivíduo busque a excelência sem comprometer o equilíbrio subjetivo e relacional que caracteriza o bem-estar.

Satisfação com a vida em adultos superdotados

A satisfação com a vida constitui um dos principais componentes do bem-estar subjetivo, sendo compreendida como a avaliação cognitiva global que o indivíduo faz sobre a qualidade e o sentido de sua existência (Diener et al., 2018). Em adultos, essa percepção envolve tanto a congruência entre metas pessoais e realizações quanto o

sentimento de coerência e propósito de vida. Embora o construto tenha sido amplamente investigado em populações gerais, estudos direcionados especificamente a adultos com superdotação ainda são relativamente escassos, evidenciando uma lacuna na literatura psicológica (Neihart, 1999; Neihart & See Yeo, 2018; Wirthwein & Rost, 2011).

Estudos recentes, contudo, vêm demonstrando que adultos superdotados tendem a apresentar níveis de satisfação com a vida semelhantes ou ligeiramente superiores aos da população geral, sobretudo quando conseguem alinhar suas potencialidades às oportunidades de realização pessoal e profissional (Wirthwein et al., 2019). Katanani (2020), ao investigar uma amostra de adultos superdotados na Jordânia utilizando a *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), observou níveis elevados de satisfação e concluiu que gênero, religiosidade e renda não exerceram influência significativa sobre o bem-estar global, embora a idade tenha se mostrado associada positivamente à satisfação, sugerindo que o amadurecimento emocional e o senso de propósito contribuem para maior equilíbrio subjetivo ao longo da vida.

A literatura indica que a presença de significado existencial e a possibilidade de utilizar o próprio talento em benefício de outros estão associadas a maiores níveis de satisfação com a vida (Koltko-Rivera, 2006). Em contrapartida, a ausência de propósito e a percepção de subutilização das próprias capacidades podem gerar sentimento de frustração e crise de sentido, reduzindo o bem-estar subjetivo.

O domínio profissional destaca-se como um dos fatores mais relevantes para a satisfação de vida em adultos com superdotação. A literatura sobre desenvolvimento de talento ao longo da vida indica que a realização ocupacional e o uso efetivo das potencialidades intelectuais estão associados a maior engajamento e percepção de sentido pessoal (Renzulli & Reis, 2021; Subotnik et al., 2011). Nessa perspectiva, o

trabalho não se configura apenas como meio de subsistência, mas como espaço privilegiado de expressão de competências, autonomia e propósito. Para esses indivíduos, o trabalho não é apenas um meio de sustento, mas também uma fonte de expressão, autonomia e sentido existencial.

Apesar desses indicadores positivos, alguns estudos salientam que os adultos superdotados podem enfrentar vulnerabilidades emocionais específicas, como perfeccionismo elevado, idealismo e crises de significado, que impactam negativamente a percepção de satisfação com a vida (Cross, 2018; Stoeber, 2018). Quando o perfeccionismo é rígido e associado à autocrítica, tende a minar o contentamento e a dificultar a aceitação de imperfeições pessoais ou contextuais — fenômeno especialmente relevante quando se analisa a relação entre perfeccionismo e bem-estar subjetivo.

Em síntese, os estudos científicos apontam que adultos superdotados apresentam, em geral, bons níveis de satisfação com a vida, sobretudo quando suas habilidades encontram expressão em contextos significativos e coerentes com seus valores. No entanto, fatores mediadores como propósito existencial, autocompaixão e regulação do perfeccionismo exercem papel crucial na manutenção do equilíbrio emocional e na promoção do bem-estar subjetivo. Esses achados reforçam a importância de compreender a superdotação sob uma perspectiva integral, que contemple tanto os aspectos cognitivos quanto as dimensões afetivas e existenciais do funcionamento humano.

O Bem-estar e sua relação com o perfeccionismo

O estudo do bem-estar subjetivo e satisfação com a vida ganhou força com o surgimento da Psicologia Positiva. Esse movimento científico voltado a compreender

os aspectos saudáveis e promotores de crescimento humano surgiu no final do século XX, ampliando o foco tradicional da Psicologia, que por muito tempo privilegiou o estudo das psicopatologias e do sofrimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). As pesquisas amparadas nessa abordagem passaram a investigar de forma sistemática fatores psicológicos que favorecem o desenvolvimento humano, tais como o bem-estar, a felicidade, a esperança, a gratidão, o otimismo e a resiliência, com o objetivo de fundamentar essas experiências em bases empíricas sólidas (Camaliente & Boccalandro, 2017; Seligman, 2019). Nesse contexto, o bem-estar passou a ser compreendido como um indicador central da saúde psicológica, permitindo também analisar como traços de personalidade, como o perfeccionismo, podem influenciar essa experiência.

Segundo Reppold e Serafini (2019), um dos maiores méritos da Psicologia Positiva foi aproximar da ciência temas que antes eram tratados apenas de modo empírico ou filosófico, como a felicidade, as práticas de bem-estar e a resiliência. Com isso, tornou-se possível mensurar, por meio de instrumentos psicométricos e metodologias validadas, dimensões antes consideradas subjetivas ou de difícil operacionalização. Essa contribuição foi decisiva para consolidar o estudo científico do bem-estar e ampliar sua legitimidade dentro da psicologia contemporânea, possibilitando também investigar empiricamente a relação entre bem-estar e outras características individuais, como o perfeccionismo.

Camaliente e Boccalandro (2017) reforçam que a Psicologia Positiva propõe uma visão integrada da felicidade e do bem-estar, observando dimensões subjetivas, relacionais e existenciais do funcionamento humano. Sob esse olhar, a felicidade não é concebida como um estado constante de prazer, mas como um processo dinâmico de desenvolvimento, que envolve autorreflexão, propósito, engajamento e equilíbrio

emocional, dimensões que podem ser influenciadas por padrões de exigência pessoal e autocrítica característicos do perfeccionismo.

Seligman (2011) propôs a Teoria do Bem-Estar PERMA, composta por cinco pilares inter-relacionados, emoções positivas, engajamento, relacionamentos positivos, significado e realização, que, em conjunto, fortalecem o desenvolvimento psicológico. Paralelamente, Ryff (2014) propôs o modelo de Bem-Estar Psicológico, com seis dimensões principais: autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito de vida, relações positivas e autoaceitação. Nesta direção, Deci e Ryan (2000), a partir da Teoria da Autodeterminação, afirmam que o bem-estar é resultado da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e vínculo social. Esses modelos oferecem bases importantes para compreender como o perfeccionismo pode tanto favorecer o engajamento e a realização quanto comprometer dimensões como autoaceitação e equilíbrio emocional, especialmente quando associado a níveis elevados de autocrítica e discrepância entre padrões e desempenho (Stoeber, 2018; Stoeber & Otto, 2006).

Complementarmente, abordagens recentes de caráter eudaimônico destacam que o bem-estar se relaciona à vivência de autenticidade e coerência com os próprios valores, enfatizando o sentido de vida como componente essencial da saúde psicológica (Huta, 2022). Essa perspectiva conecta-se à Psicologia do Desenvolvimento, ao reconhecer que o florescimento e o bem-estar são processos evolutivos, influenciados pelas experiências acumuladas e pelas mudanças nas tarefas normativas ao longo do ciclo vital (Lerner, 2021). Nesse sentido, padrões perfeccionistas podem atuar como facilitadores ou obstáculos ao desenvolvimento, a depender de sua flexibilidade e da forma como são internalizados ao longo da vida.

Mas, como destacam Reppold e Serafini (2019), seu uso deve manter-se crítico e contextualizado, evitando reducionismos que convertam o bem-estar em mero produto de consumo. Na perspectiva desenvolvimental, compreender o bem-estar implica reconhecer sua natureza processual, contextual e multidimensional, articulando crescimento pessoal, engajamento social e sentido de vida. Nesse quadro, o perfeccionismo assume papel relevante, podendo tanto contribuir para experiências de realização e propósito quanto intensificar níveis de autocrítica, insatisfação e sofrimento psicológico, influenciando diretamente os níveis de bem-estar subjetivo.

O bem-estar subjetivo constitui um construto central nos estudos sobre saúde mental e qualidade de vida, sendo amplamente reconhecido como um indicador do funcionamento psicológico saudável. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2013), o bem-estar refere-se à percepção que o indivíduo tem de sua própria vida, envolvendo dimensões afetivas e cognitivas que expressam satisfação pessoal e equilíbrio emocional. Essa definição ultrapassa a mera ausência de doença, enfatizando a presença de emoções positivas e a capacidade de enfrentamento das adversidades.

Diener et al. (1985) definiram o bem-estar subjetivo como a combinação entre satisfação com a vida e o balanço entre afetos positivos e negativos. Posteriormente, modelos integrativos passaram a considerar tanto variáveis internas, como traços de personalidade e autoestima, quanto variáveis externas, como suporte social e contexto cultural, na determinação da experiência de bem-estar (Keyes, 2002; Ryff, 1989). Assim, compreender o bem-estar subjetivo implica reconhecer que ele resulta da interação entre fatores pessoais e contextuais.

O bem-estar objetivo refere-se às condições observáveis da vida das pessoas, compreendendo a disponibilidade e a qualidade de recursos e oportunidades que

sustentam o viver cotidiano, como renda, trabalho, saúde, educação, moradia e segurança. Diferentemente do bem-estar subjetivo, que envolve avaliações e experiências afetivas, o bem-estar objetivo baseia-se em indicadores verificáveis em nível individual e populacional. Nos últimos anos, relatórios internacionais têm enfatizado que o bem-estar não se reduz à posse de recursos materiais ou indicadores econômicos isolados, mas envolve um conjunto articulado de capacidades reais que permitem as pessoas exercerem escolhas, participar da vida social e viver de forma digna (OECD, 2023; Sen, 1999).

O *OECD Well-Being Framework* organiza indicadores relativos a condições materiais, qualidade de vida e sustentabilidade ao longo do tempo, permitindo monitorar resultados como renda disponível, emprego, saúde, escolaridade e custos de moradia. De modo semelhante, o sistema de indicadores de qualidade de vida da Eurostat apresenta dimensões materiais, habitacionais e sociais, oferecendo séries comparáveis entre países europeus (Eurostat, 2023).

A distinção entre bem-estar objetivo e subjetivo, embora analítica, apresenta implicações empíricas, uma vez que há correlação moderada entre condições materiais e avaliações de vida, em função do papel das expectativas e dos processos de adaptação (Zhang et al., 2024). Pesquisas indicam que a sobrecarga objetiva de custos de moradia está associada a menor satisfação com a vida, ainda que as percepções subjetivas nem sempre coincidam com as medidas objetivas (Acolin & Reina, 2022).

Em síntese, o bem-estar objetivo fornece a base empírica para diagnósticos sociais e para a definição de prioridades em políticas públicas, especialmente quando sustentado por indicadores comparáveis e séries históricas consistentes. Contudo, a literatura tem demonstrado que a análise isolada de indicadores materiais é

insuficiente para captar a complexidade da experiência humana, sendo recomendável a integração entre medidas objetivas e subjetivas na avaliação da qualidade de vida. O uso combinado desses indicadores tende a produzir diagnósticos mais abrangentes, socialmente sensíveis e metodologicamente consistentes, sobretudo quando ancorados em recortes sociodemográficos que permitam identificar desigualdades estruturais e variações contextuais (Ayala & Fernandes, 2002; Eurostat, 2023; OECD, 2023; Sen, 1999).

Essa articulação entre dimensões objetivas e subjetivas torna-se particularmente relevante em estudos que investigam populações específicas, como adultos superdotação, uma vez que condições materiais favoráveis não eliminam, por si só, a presença de tensões emocionais, conflitos identitários ou experiências ambivalentes de bem-estar. Assim, compreender o bem-estar como fenômeno multidimensional, situado na interface entre condições estruturais e interpretações subjetivas, contribui para análises mais justas e contextualizadas, alinhadas às recomendações internacionais de monitoramento social contemporâneo.

Pesquisas demonstram que indicadores sociais e ambientais, como participação social, suporte comunitário e equilíbrio entre recursos materiais e subjetivos, influenciam a experiência de bem-estar de forma complexa, com impactos que variam conforme contexto socioeconômico e cultural (Eurostat, 2023; OECD, 2025; Zhang et al., 2024).

Bem-estar subjetivo em adultos com Altas Habilidades/Superdotação

A literatura sobre adultos com superdotação tem indicado que o bem-estar constitui fenômeno multifacetado, influenciado pela construção identitária, pelas experiências de reconhecimento social e pelas formas de lidar com expectativas

externas ao longo do desenvolvimento (Pérez-Barerra & Chagas-Ferreira, 2024). Diferentemente do que ocorre na infância, quando a identificação tende a estar fortemente associada ao desempenho escolar e à validação institucional, na vida adulta a expressão das altas habilidades torna-se menos visível e mais vinculada às trajetórias profissionais, às escolhas pessoais e às relações interpessoais (Neihart, 2018; Renzulli & Reis, 2021). Nesse contexto, o bem-estar subjetivo não se restringe à satisfação global com a vida ou à frequência de emoções positivas, mas envolve dimensões relacionadas à autorrealização, ao pertencimento e à construção de sentido, conforme discutido nos modelos contemporâneos de bem-estar (Diener et al., 2018; Keyes, 2002).

Pesquisas recentes têm destacado que adultos superdotados vivenciam desafios específicos relacionados à intensidade emocional, perfeccionismo, autocobrança e senso ampliado de responsabilidade, fatores que podem favorecer ou comprometer o bem-estar subjetivo a depender dos contextos de apoio e validação recebidos (Pérez-Barrera & Chagas-Ferreira, 2024). Em muitos casos, esses indivíduos relatam dificuldades em encontrar espaços de interlocução que acolham sua forma de pensar, sentir e se relacionar com o mundo, o que pode gerar sentimentos de inadequação, solidão intelectual e incompreensão social.

Ao mesmo tempo, estudos indicam que, quando suas habilidades são reconhecidas e suas trajetórias são apoiadas por redes afetivas e profissionais consistentes, adultos com superdotação tendem a apresentar elevados níveis de engajamento produtivo, criatividade e envolvimento com projetos significativos, elementos associados ao bem-estar subjetivo e ao florescimento humano (Neihart, 2018; Pfeiffer, 2018). Dessa forma, o bem-estar mostra-se menos relacionado a indicadores objetivos de desempenho e mais à possibilidade de desenvolver a própria

potencialidade em ambientes que valorizem autonomia, profundidade intelectual e autenticidade.

Nessa direção, a compreensão da superdotação como fenômeno dinâmico contribui para aprofundar a relação entre potencialidade e bem-estar. Em adultos, essa interação é modulada pela história de vida, pelas oportunidades de participação social e pela forma como o sujeito integra sua diferença às narrativas identitárias que constrói sobre si. Assim, o bem-estar não decorre apenas da presença de altas habilidades, mas das condições sociais e afetivas que permitem que tais habilidades se transformem em experiências de sentido.

Em síntese, o bem-estar subjetivo em adultos com altas habilidades/superdotação associa-se não apenas à possibilidade de expressar seu potencial de maneira autêntica, mas também ao reconhecimento de sua singularidade nos contextos em que vivem, trabalham e estabelecem vínculos. A qualidade dessa experiência depende, em grande medida, da integração entre identidade, pertencimento e validação social, elementos que favorecem a construção de trajetórias coerentes com suas capacidades e valores.

O desenvolvimento de adultos superdotados: perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar

Pesquisas sobre adultos com superdotação indicam que o desenvolvimento ao longo da vida envolve a continuidade da expressão do potencial em diferentes contextos, a regulação de características de personalidade frequentemente associadas à superdotação, entre elas o perfeccionismo, e o ajuste entre as características individuais e as demandas ambientais (Neihart, 1999; Subotnik et al., 2011). Na vida adulta, a manifestação das altas habilidades tende a deslocar-se do

desempenho escolar para contextos profissionais, produção criativa e participação social, dependendo do acesso a oportunidades, reconhecimento e ambientes que favoreçam desafios compatíveis com o nível de competência do indivíduo (Pérez-Barrera & Chagas-Ferreira, 2024).

O perfeccionismo, em adultos superdotados, está mais voltado para a natureza dual desse fenômeno - dimensões autoexigentes voltadas à excelência, à clareza de metas e a padrões elevados e componentes desadaptativos, como preocupação excessiva com erros, dúvidas sobre ações, medo de avaliação negativa e padrões irrealistas rígidos (Saklofske et al., 2017; Stoeber & Otto, 2006; Smith et al., 2017). Em adultos superdotados, a intensidade, a responsabilidade ampliada e a discrepância entre expectativas e oportunidades podem atuar como amplificadores desses efeitos (Neihart & See Yeo, 2018; Pérez-Barrera & Chagas-Ferreira, 2024).

Quanto à satisfação com a vida e ao bem-estar subjetivo, evidências indicam que indivíduos com altas habilidades/superdotação apresentam perfis heterogêneos de ajustamento socioemocional. Condições como reconhecimento institucional, oportunidades de autonomia e expressão criativa tendem a associar-se a maiores níveis de engajamento e satisfação com a vida. Em contrapartida, desajustes entre características individuais e demandas ambientais, bem como formas desadaptativas de perfeccionismo, podem relacionar-se a maior vulnerabilidade emocional e menor percepção de bem-estar (Diener et al., 2018; Neihart, 2018; Wirthwein & Rost, 2011).

Perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar em adultos superdotados: o que os estudos revelam

Estudos mostram que padrões pessoais elevados e organização interna podem assumir caráter funcional, favorecendo realização, propósito e engajamento produtivo;

entretanto, a preocupação excessiva com erros, o medo de avaliação negativa e a autocrítica persistente associam-se a menor satisfação com a vida e maior sofrimento psicológico (Smith et al., 2017; Stoeber & Otto, 2006). Em adultos superdotados, essa assimetria tende a se intensificar, pois a autoexigência, frequentemente vinculada a ideais de excelência e responsabilidade ampliada, pode tanto sustentar trajetórias de realização quanto converter-se em ruminação e desgaste emocional, quando o contexto não oferece validação adequada (Nakano, 2016; Neihart & See Yeo, 2018).

A necessidade de ajustamento entre a pessoa e o ambiente constitui um fator primordial na relação entre perfeccionismo e bem-estar. Pertencimento, reconhecimento da singularidade e oportunidades concretas de aprofundamento intelectual e criativo são preditores consistentes de experiências positivas de satisfação e florescimento (Pérez-Barrera & Chagas-Ferreira, 2024; Wirthwein & Rost, 2011). Nesse sentido, evidências indicam que, quando a superdotação na vida adulta não é reconhecida, seja pela família, pelo trabalho ou por pares, há maior risco de isolamento, subdesenvolvimento do potencial e intensificação do perfeccionismo desadaptativo (Neihart, 1999; Stoeber & Otto, 2006).

Por fim, observa-se ampla heterogeneidade nas trajetórias de adultos com superdotação. Contextos marcados por controle externo excessivo, exigências rígidas ou ausência de espaços de expressão tendem a favorecer ansiedade, esgotamento e redução do bem-estar, ao passo que ambientes que oferecem desafios significativos, mentoria qualificada e autonomia favorecem engajamento, criatividade e satisfação com a vida (Neihart et al., 2021). Assim, o impacto do perfeccionismo na adultez superdotada não é determinado apenas pelas características individuais, mas pela qualidade das relações e das condições sociais que sustentam, ou restringem, a expressão do potencial.

Diante do exposto, observa-se que o perfeccionismo, a satisfação com a vida e o bem-estar subjetivo assumem configurações específicas na adultez de pessoas com Superdotação, dependendo das condições de reconhecimento, pertencimento e possibilidade de expressão do potencial ao longo da trajetória. No entanto, apesar da relevância desses fatores, ainda são escassos os estudos que investigam, de forma integrada, como tais dimensões se articulam na experiência de adultos superdotados em contextos brasileiros, especialmente considerando suas percepções subjetivas e afetivas.

Essa lacuna evidencia a necessidade de uma abordagem metodológica que possibilite compreender não apenas a presença desses fenômenos, mas a maneira como eles se manifestam e são significados pelos próprios sujeitos. Assim, o capítulo seguinte apresenta o delineamento metodológico adotado para a realização deste estudo, explicitando participantes, instrumentos e procedimentos utilizados na análise do perfeccionismo e do bem-estar subjetivo em adultos com identificação de Altas Habilidades/Superdotação.

CAPÍTULO 2 - MÉTODO

Delineamento de Pesquisa

Para atender aos objetivos desta pesquisa, foi realizado um estudo de método misto convergente. De acordo com Creswell e Clark (2013), o delineamento misto convergente (convergent design) caracteriza-se pela coleta simultânea de dados quantitativos e qualitativos, com igual prioridade metodológica. Os dois conjuntos de dados são obtidos na mesma fase do estudo, analisados separadamente, por meio de procedimentos estatísticos, no caso quantitativo, e de análise temática ou de conteúdo, no qualitativo, e posteriormente integrados. Esse modelo parte do pressuposto de que diferentes abordagens podem examinar o mesmo fenômeno sob perspectivas complementares, ampliando a compreensão global do objeto investigado.

A integração dos resultados quantitativos e qualitativos ocorre na etapa de interpretação dos resultados, quando os achados são comparados para verificar convergências, complementaridades ou discrepâncias. O delineamento convergente é especialmente indicado quando se busca a triangulação de evidências e a compreensão aprofundada de fenômenos complexos, exigindo planejamento rigoroso e coerência entre as questões de pesquisa, os procedimentos analíticos e a estratégia de integração final.

Participantes

Foram convidados a participar da pesquisa adultos superdotados, com idade a partir de 18 anos, de ambos os gêneros, com identificação de Altas Habilidades/Superdotação (AH/SD), ou pertencentes à MENSA, organização que

admite candidatos com quociente de inteligência (QI) acima de 98% da população geral (percentil 98). Esses dois critérios de inclusão na amostra foram estabelecidos em função de que (1) a literatura aponta que boa parte da população adulta de superdotados não foi identificada ou atendida em suas demandas educacionais ao longo de seu processo de escolarização durante a infância ou adolescência (Peréz-Barrera & Chagas-Ferreira, 2024).

Participaram da pesquisa 112 adultos superdotados com idade média de 22,4 (DP = 18,45) entre 19 e 68 anos (Maiores detalhes na Tabela 1). Destes, 38 eram do gênero masculino, 73 do gênero feminino e 1 preferiu não identificar o gênero.

Tabela 1

Faixa Etária dos Participantes (N = 112)

Faixa etária	n	%
19 a 30	14	12,5%
31 a 40	27	24,1%
41 a 50	52	46,4%
51 a 60	15	13,4%
60+	4	3,6%

Com relação ao estado civil, 54,5% dos participantes eram casados, 32,1% eram solteiros, 10,7% divorciados e 2,7% eram separados, viúvos e tinham união estável. Quanto ao nível de escolaridade de 48,2% tinham o Ensino Superior completo (n = 54), enquanto 35,7% tinham pós-graduação stricto sensu (n = 40), sendo que 29,5% tinham mestrado (n = 33), 6,3% tinham doutorado (n = 7). Ainda, 6,3% indicaram o Ensino Superior incompleto, 1,8% tinham o Ensino Médio e 0,9% tinham

o Ensino Fundamental Completo. Dos participantes, 7,1% sinalizaram outros níveis (n = 8).

Participaram da pesquisa moradores de todas as regiões do Brasil e de outros países (n = 3). Sendo da região centro-oeste, o maior número de participantes (32 %), seguido de região Sudeste com 31%, região Sul com 26%, região Nordeste com 6% e região Norte com 2%. Com relação ao Estado de origem, maiores detalhes podem ser visualizados na Tabela 2.

Tabela 2

Distribuição dos participantes por Estado (N = 109)

Estado onde mora	n	%
Amapá	1	0,92%
Bahia	3	2,75%
Distrito Federal	35	32,11%
Goiás	1	0,92%
Maranhão	1	0,92%
Minas Gerais	9	8,26%
Pará	1	0,92%
Paraíba	1	0,92%
Paraná	8	7,34%
Pernambuco	1	0,92%
Piauí	1	0,92%
Rio de Janeiro	5	4,59%
Rio Grande do Sul	16	14,68%
Santa Catarina	6	5,50%

São Paulo	20	18,35%
-----------	----	--------

Ainda com relação ao perfil sociodemográfico, os resultados mostraram que o maior número de participantes foi de profissionais da educação 24,99%, seguidos por percentuais menores de profissionais da saúde 19,85%, multiprofissionais 8,93%, servidores públicos 8,04% e profissionais das engenharias 4,46%. Maiores detalhes sobre a distribuição das profissões podem ser visualizados na Tabela 3.

Tabela 3

Distribuição das profissões (N = 112)

Profissão	n	%
Administrador e Gestor	4	3,57%
Advogado	2	1,79%
Analista	3	2,68%
Aposentado	3	2,68%
Arquiteta	1	0,89%
Artista	1	0,89%
Assessor	2	1,79%
Assistente social	1	0,89%
Atendente	2	1,79%
Bancária	1	0,89%
Bióloga	1	0,89%
Comunicador Social	1	0,89%
Consultor	1	0,89%
Desempregada	1	0,89%

Designer	1	0,89%
Empresário e Empreendedor	2	1,79%
	5	4,46%
Engenheiro, Engenheiro Civil e Engenheiro de alimentos	2	1,79%
Estudante		
Historiadora	1	0,89%
Indexador	1	0,89%
Jornalista	1	0,89%
Médico	7	6,25%
Multiprofissão	10	8,93%
Músico e Instrutor de Música	3	2,68%
Neuropsicóloga	1	0,89%
Neuropsicopedagoga	1	0,89%
Nutricionista	1	0,89%
Pedagoga	4	3,57%
Perito Criminal da PCDF	1	0,89%
Professor	22	19,64%
Psicólogo	10	8,93%
Psicopedagoga	1	0,89%
Servidor Público	9	8,04%
TI - Cientista de Dados, Engenheiro de Software, Engenheiro de Computação, Desenvolvedor de software mobile e Programador	5	4,46%

Dos 112 participantes, 74,1% foram identificados por meio de processos avaliativos como superdotados (n = 83), 22,3% faziam parte da MENSA Brasil (n = 25)

e 8,9% participaram de programas para pessoas com superdotação ($n = 10$). Ainda sobre a identificação de superdotação, mais de 1/3 das avaliações foram realizadas recentemente ($n = 41$), entre 2023 e 2024. Maiores detalhes sobre o ano de identificação estão descritos na Tabela 4.

Tabela 4

Ano de identificação de superdotação ($N = 82$)

Ano	n
1981	1
1983	1
1984	1
1986	1
1995	1
2001	2
2002	1
2003	3
2011	1
2012	1
2015	2
2016	1
2017	2
2018	4
2019	1
2020	9
2021	2
2022	7
2023	21

2024	20
------	----

Com relação aos participantes que eram associados a MENSA Brasil ($n = 25$), 58,33% se tornaram membros da associação entre 2023 e 2024 (ver Tabela 5). Dos 25 associados, 21 informaram o Escore de QI de entrada no MENSA, os demais não sabiam ou não informaram ($n = 4$). O escore médio do QI MENSA foi de 139,92, variando entre 129 e 160 ($DP = 9,48$). Maiores detalhes sobre essas características podem ser visualizados na Tabela 5.

Tabela 5

Ano de Entrada na MENSA Brasil (N = 25)

Ano de entrada MENSA	n	%
2002	1	4,00%
2007	1	4,00%
2015	2	8,00%
2016	1	4,00%
2017	1	4,00%
2018	2	8,00%
2019	1	4,00%
2021	1	4,00%
2022	1	4,00%
2023	6	24,00%
2024	8	32,00%

Tabela 6*Escores de QI no MENSA Brasil (N = 21)*

ESCORE QI MENSA	n	%
129	1	4,17%
130	5	20,83%
132	1	4,17%
133	1	4,17%
135	5	20,83%
136	2	8,33%
139	1	4,17%
142	1	4,17%
144	1	4,17%
147	1	4,17%
152	1	4,17%
160	1	4,17%

Instrumentos de Coleta de Dados

Na coleta de dados foi utilizado um formulário do Google. Este formulário tinha cinco seções. A primeira era constituída pelo Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) (Anexo D). A segunda parte foi composta por um questionário de caracterização dos participantes. As demais seções englobaram os instrumentos de pesquisa, respectivamente: (1) Escala de satisfação com a vida, (2) Escala de Perfeccionismo e (3) Escala de Bem-Estar Subjetivo. O formulário foi disponibilizado por meio digital (online).

Questionário de Caracterização dos Participantes (Anexo C). A primeira seção do Forms tinha como objetivo a caracterização dos participantes e foi elaborada no formato de questionário. Este questionário era composto por duas partes. Na primeira parte, foram formuladas nove questões de múltipla escolha e sete de respostas curtas sobre gênero, profissão, nível de escolaridade, estado civil, faixa salarial, logradouro e identificação como superdotado.

Escala de Satisfação com a Vida (Anexo A). Este instrumento foi apresentado na segunda seção do Forms e é composto por 05 itens. Foi desenvolvido por Diener et al. (1985) e adaptado para a língua portuguesa por Zanon et al. (2014). Trata-se de uma escala de autorrelato composta por cinco itens, cujo conteúdo avalia o nível de satisfação com a vida dos participantes. As respostas são dadas por meio de uma escala do tipo Likert de cinco pontos, que varia de “discordo plenamente” a “concordo plenamente”. No Brasil, a escala já foi aplicada e validada em diferentes estudos e contextos (Gouveia et al., 2009; Rabello, 2021), apresentando evidências psicométricas satisfatórias e consistentes com os resultados da versão original. O instrumento foi integrado ao Forms.

Escala de Perfeccionismo (Anexo B). Esta escala foi inserida como terceira seção do Forms. A Escala de Perfeccionismo – *Almost Perfect Scale – Revised* foi revisada e validada para o contexto brasileiro por Soares et al. (2020). A escala traduzida apresentou equivalência semântica, cultural e idiomática quando comparada à versão original, conforme indicaram os índices de validade de conteúdo. É um instrumento de aplicação coletiva composto por 23 itens que avaliam três dimensões do perfeccionismo. Esses itens devem ser respondidos em uma escala do tipo Likert de 7 pontos que varia do rótulo “discordo totalmente” (1) até “concordo

totalmente” (7). A dimensão I: Padrões é composta por sete itens e avalia a tendência ao estabelecimento de altos padrões de desempenho e exigência consigo mesmo (ex.: “Espero sempre o melhor de mim”). A dimensão II: Discrepância é composta por 12 itens que avaliam as diferenças entre os padrões estabelecidos e a percepção que os indivíduos têm de seu desempenho, ou seja, a insatisfação entre o esperado e o alcançado (ex.: “Quase nunca estou satisfeito(a) com o meu desempenho”). A dimensão III: Ordem avalia a tendência ao asseio e à organização e é composta por quatro itens. (ex.: “Gosto de sempre ser organizado(a), disciplinado(a)”. Este instrumento foi integrado ao Forms.

Escala de Bem-Estar Subjetivo (Anexo E). Esta escala foi inserida na seção quatro do Formulário do Google. Para este estudo foi utilizada a subescala 2. A Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES) é uma ferramenta de autorrelato que avalia como as pessoas percebem e avaliam suas próprias vidas, combinando a frequência de emoções positivas (como alegria e contentamento) e negativas (como ansiedade e tristeza) com a satisfação com a vida de forma geral e em áreas específicas. Na primeira parte da escala (parte A), os itens vão do número 1 ao 54 e descrevem afetos positivos e negativos, devendo o sujeito responder como tem se sentido a partir de escala do tipo Likert de cinco pontos, em que 1 significa nem um pouco e 5 significa extremamente. Na segunda parte da escala (parte B), os itens vão do número 1 ao 15 e descrevem julgamentos relativos à avaliação de satisfação ou insatisfação com a vida, devendo ser respondidos numa escala do tipo Likert de cinco pontos, onde 1 significa discordo plenamente e 5 significa concordo plenamente. Este instrumento foi integrado ao Forms. Para atender aos objetivos desta pesquisa, serão apresentados apenas os resultados da parte B, que correspondem à avaliação da satisfação com a vida.

O Google Forms foi direcionado aos participantes por meio de ferramentas digitais e redes sociais Instagram, WhatsApp e por e-mail. O Forms ficou acessível entre setembro e dezembro de 2024. Como critério de inclusão foi garantido o envio de uma única resposta por um mesmo participante, devido à necessidade de o usuário estar logado em sua conta de e-mail.

A Figura 2 revela que o maior número de preenchimentos do formulário Google ocorreu em 24 de setembro de 2024, com 36 registros. Houve um pico secundário em 25 de setembro de 2024, com 15 registros. Após estes picos iniciais, o número de preenchimentos diminuiu consideravelmente, com a maioria das datas a registrar um único preenchimento até o dia 3 de dezembro de 2024.

Figura 2

Curva de preenchimento do Formulário do Google ao longo do tempo



Procedimentos

Após a aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS), adultos com altas habilidades/superdotação, vinculados à Mensa, foram contatados por telefone,

WhatsApp ou e-mail. Nesse primeiro contato, foram apresentados os objetivos e as informações gerais da pesquisa. Aos participantes que manifestaram interesse, foram enviados os instrumentos de coleta de dados. Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido antes do início da participação na pesquisa.

Os participantes indicaram outras pessoas para participarem desta pesquisa, o que caracteriza a técnica “Bola de Neve”. Esse método de amostragem não probabilística, conhecido como amostra por “bola de neve” ou em língua inglesa: *snowball sampling*, onde será envolvida uma população ainda não alcançada pelas pesquisas acadêmicas. Flick (2009) explica que, na técnica de amostragem “Bola de Neve”, o pesquisador pede aos participantes referência de novos informantes que possuam as características desejadas. Esse processo continua até que as métricas estabelecidas antecipadamente para a coleta de dados, como prazo de coleta ou quantidade máxima de entrevistados, sejam atingidas.

Análise de Dados

Para a análise de dados quantitativa foi utilizado o pacote estatístico SPSS em sua versão 26.0 a partir de procedimentos descritivos e inferenciais. Para a comparação entre três ou mais grupos independentes, utilizou-se a Análise de Variância (ANOVA). A magnitude dos efeitos foi estimada por meio do eta quadrado (η^2). Para comparações entre dois grupos, empregou-se o teste *t* de Student, acompanhado do cálculo do tamanho de efeito de Cohen's *d*. Os tamanhos de efeito foram interpretados conforme os critérios propostos por Cohen (1988).

Na análise dos dados qualitativos do formulário Google, foram utilizados procedimentos descritivos e qualitativos com base na Análise de conteúdo de Bardin (2016). Este processo foi organizado em três etapas: (1) pré-análise, (2) exploração

do material e (3) tratamento dos resultados, inferência e interpretação. Para a categorização foram utilizados os seguintes critérios: (a) exclusão mútua, (b) homogeneidade, (c) pertinência, (d) objetividade e (e) fidelidade e produtividade. Após esse processo procedeu-se à enumeração por meio do levantamento de frequência das categorias elaboradas.

Questões Éticas da Pesquisa

A presente pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE nº 81306324.0.0000.5540) e Parecer nº 7.091.732, em 21 de setembro de 2024, atendendo às diretrizes éticas previstas pela Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo D) foi apresentado na primeira seção do Formulário Google. Para continuar a responder o formulário, o participante deveria assinalar a sua aquiescência em participar da pesquisa. Desta forma, somente aqueles que consentiram em participar da pesquisa finalizaram o questionário e tiveram as suas respostas computadas e analisadas.

CAPÍTULO 3 - RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi descrever e comparar os tipos e níveis de perfeccionismo em adultos superdotados e analisar sua relação com o bem-estar subjetivo e a satisfação com a vida, verificando possíveis diferenças em função do gênero, faixa etária, nível de escolaridade e categoria profissional. Os resultados do Estudo Quantitativo e Estudo Qualitativo serão apresentados separadamente, conforme indicado para estudos de método misto convergente. O Estudo quantitativo será apresentado em quatro seções, em consonância com os objetivos específicos do estudo, enquanto os resultados do estudo qualitativo estão relacionados às perguntas abertas do questionário (Anexo C).

A seguir descrevemos como os resultados do estudo quantitativo estão sequenciados. Na primeira seção, são apresentados aspectos do perfil sociodemográfico dos participantes do estudo. Na segunda seção, serão detalhados os resultados relacionados aos níveis de perfeccionismo em adultos superdotados e sua relação com gênero, idade, profissão, nível de escolaridade e nível socioeconômico. Na terceira seção, são descritos os resultados inferenciais acerca dos níveis de satisfação com a vida e de bem-estar subjetivo. Na quarta seção são comparados os níveis e tipos de perfeccionismo com os indicadores de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo.

Os resultados do Estudo Qualitativo serão apresentados com base nos 6 itens abertos da parte 2 do Questionário Sociodemográfico. Estes itens contribuem para qualificar a percepção dos participantes quanto ao perfeccionismo e como este afeta a sua vida.

RESULTADOS DO ESTUDO QUANTITATIVO

Seção I – Aspectos do Perfil Sociodemográfico dos participantes

As profissões informadas pelos participantes foram categorizadas a partir de um critério funcional-ocupacional, amplamente utilizado em pesquisas nas áreas da Psicologia, Educação e Ciências Sociais Aplicadas. Esse critério considera a natureza predominante da atividade exercida, o contexto de atuação profissional, o nível de formação exigido e as demandas cognitivas, técnicas, relacionais e organizacionais associadas à função.

Cada participante foi alocado em apenas uma categoria profissional, correspondente à sua atividade principal declarada. Profissões semelhantes ou complementares foram agrupadas em categorias mais amplas, com o objetivo de garantir consistência analítica, evitar células com frequências muito reduzidas e permitir análises estatísticas posteriores, como testes de associação. As categorias finais serão apresentadas na Tabela 7.

Tabela 7

Distribuição das categorias profissionais (N = 112)

Categoria profissional (profissões incluídas)	n	%
Educação e docência	28	25,00
Saúde	20	17,86
Ciências Exatas, Tecnologia e Engenharia	11	9,82
Multiprofissão	10	8,93
Administração, Gestão e Negócios	9	8,04
Setor Público (não docente)	9	8,04

Comunicação, Artes e Criação	7	6,25
Ciências Humanas e Sociais Aplicadas	5	4,46
Fora do mercado de trabalho	4	3,57
Direito, Segurança Pública e Justiça	3	2,68
Serviços, Atendimento e Financeiro	3	2,68
Estudantes (Estudante)	2	1,79
Total	112	100

Com relação ao nível socioeconômico, os dados revelaram 42,85% dos participantes tinha uma faixa de renda superior a 10 salários-mínimos, o que indica uma amostra majoritariamente situada em estratos médio, médio-alto e alto, o que é coerente com a distribuição profissional previamente analisada (educação, saúde, gestão e profissões intelectuais). O valor do salário na época do estudo era de R\$ 1.412,00 (um mil e quatrocentos e doze reais).

Seção II – Níveis de perfeccionismo e sua relação com gênero, idade, profissão, nível de escolaridade e nível socioeconômico.

Apresentam-se a seguir, na Tabela 8, as estatísticas descritivas da Escala de Perfeccionismo, considerando que se trata de escala unidimensional, composta por 23 itens em formato Likert composta por 7 pontos que vão de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo totalmente), sem itens invertidos. Na Tabela 9, apresentam-se o escore total da escala.

Tabela 8*Estatísticas descritivas dos itens da Escala de Perfeccionismo (N = 112)*

Item	M	DP	Md	Min	Max
Item 1	5.84	1.47	6	1	7
Item 2	4.77	1.79	5	1	7
Item 3	5.22	1.75	6	1	7
Item 4	5.64	1.51	6	1	7
Item 5	5.13	1.80	6	1	7
Item 6	5.52	1.73	6	1	7
Item 7	5.63	1.45	6	1	7
Item 8	6.25	1.31	7	1	7
Item 9	4.87	1.87	5	1	7
Item 10	5.14	1.67	5	1	7
Item 11	5.18	1.80	6	1	7
Item 12	5.93	1.53	6	1	7
Item 13	4.40	1.88	5	1	7
Item 14	5.98	1.48	7	1	7
Item 15	5.14	1.92	6	1	7
Item 16	5.03	1.82	5	1	7
Item 17	4.99	1.89	5	1	7
Item 18	5.86	1.55	6	1	7
Item 19	4.95	1.87	5	1	7
Item 20	4.98	1.86	5	1	7
Item 21	4.89	1.83	5	1	7
Item 22	5.92	1.52	6	1	7

Item 23	5.01	1.85	5	1	7
---------	------	------	---	---	---

Nota. M = média; DP = desvio-padrão; Md = mediana.

Tabela 9

Escore total de perfeccionismo (N = 112)

	M	DP	Md	Min	Max
Perfeccionismo total	5.17	1.10	5.35	1.62	6.83

Nota. O escore total corresponde à média dos 23 itens da escala.

Com base na literatura clássica sobre perfeccionismo (Frost et al., 1990; Stoeber & Otto, 2006), reorganizamos os itens da escala em dois domínios funcionais, para uma análise dos tipos de perfeccionismo. Esta divisão não alterou o escore total da escala (que permaneceu unidimensional), sendo utilizada exclusivamente para análises interpretativas complementares. A distinção entre perfeccionismo adaptativo e desadaptativo foi realizada com base em critérios teóricos amplamente aceitos na literatura, não configurando subescalas originais validadas da medida, mas domínios analíticos derivados para fins exploratórios. Desta forma, foram distribuídos os itens da escala para configurar dois domínios:

Perfeccionismo Adaptativo – Nesta categoria foram agrupados os itens: 1, 2, 4, 7, 8, 10, 12, 14, 18 e 22 da escala que indicavam: elevados padrões pessoais, organização, busca por excelência e esforço orientado para metas.

2. Perfeccionismo Desadaptativo – Nesta categoria foram agrupados os itens 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21 e 23 da escala que estavam associados a: insatisfação crônica, autocrítica excessiva, frustração recorrente e percepção de desempenho insuficiente.

As análises descritivas indicaram que o perfeccionismo adaptativo apresentou média mais elevada do que o perfeccionismo desadaptativo. Esse padrão sugere que a busca por excelência, organização e padrões elevados se manifesta de forma mais proeminente entre os participantes do que aspectos associados à autocrítica excessiva e à insatisfação persistente.

Ainda assim, os valores observados no domínio desadaptativo indicam presença relevante de sofrimento associado ao desempenho. Esses resultados estão detalhados na Tabela 10, apresentada a seguir.

Tabela 10

Estatísticas descritivas dos domínios adaptativo e desadaptativo com base no escore geral da escala de perfeccionismo (N = 112)

Domínio	M	DP	Md	Min	Max
Perfeccionismo adaptativo	5.86	0.83	6.00	3.10	7.00
Perfeccionismo desadaptativo	4.63	1.21	4.67	1.25	7.00

Nota. *M* = média; *DP* = desvio-padrão; *Md* = mediana. Os domínios foram construídos a partir da média dos itens conforme categorização funcional.

Para a geração dos resultados sobre a relação entre os níveis de perfeccionismo com aspectos sociodemográficos: gênero, idade, profissão, nível de escolaridade e nível socioeconômico foram rodadas ANOVAs e os testes de tamanho do tamanho de efeito Cohen's e Eta Quadrado (η^2). Os resultados descritivos indicaram níveis elevados de perfeccionismo, com média geral acima do ponto médio da escala.

Os itens com maiores médias estiveram associados a expectativas pessoais elevadas, busca por excelência e estabelecimento de padrões altos de desempenho, enquanto os itens com menores médias relacionaram-se à insatisfação com conquistas e autocrítica, sugerindo coexistência de componentes adaptativos e desadaptativos do perfeccionismo. Esses resultados podem ser visualizados nas Tabelas 11 a 15, apresentadas a seguir.

Os testes paramétricos e não paramétricos foram empregados de forma complementar, considerando os pressupostos estatísticos e a natureza ordinal das respostas.

Tabela 11

Relação entre perfeccionismo e gênero (N = 112)

Gênero	M	DP	n
Feminino	5.44	1.00	73
Masculino	4.95	0.85	38
Prefiro não dizer	4.74	—	1

Anova.

Tabela 12

Relação entre perfeccionismo e faixa etária (N = 112)

Faixa etária	M	DP	n
19 a 30	5.18	1.21	14
31 a 40	5.31	0.95	27
41 a 50	5.30	0.98	52
51 a 60	4.88	1.05	15

60+	5.42	0.69	4
-----	------	------	---

Nota. ANOVA: $p = 0.651$, $\eta^2 = 0.02$.

Tabela 13

Relação entre perfeccionismo e categoria profissional (N = 112)

Categoria profissional	M	DP	n
Educação e docência	5.48	1.11	28
Saúde	5.86	0.57	20
Ciências Exatas, Tecnologia e Engenharia	4.79	0.77	11
Multiprofissão	5.21	0.88	10
Administração, Gestão e Negócios	4.64	1.40	9
Setor Público (não docente)	5.02	0.66	9
Comunicação, Artes e Criação	5.95	0.39	7
Ciências Humanas e Sociais Aplicadas	5.36	0.82	5
Fora do mercado de trabalho	5.74	0.37	4
Direito, Segurança Pública e Justiça	5.91	0.32	3
Serviços, Atendimento e Financeiro	5.30	1.57	3
Estudantes	4.70	0.74	2*

*Nota. M = média; DP = desvio-padrão. *Categoria apresentada apenas para fins descritivos.*

Tabela 14

Relação entre Perfeccionismo e nível de escolaridade

Escolaridade	M	DP	n
Doutorado	4.99	1.10	7
Ensino Fundamental completo	6.23	nan	1

Ensino Médio completo	6.32	0.13	2
Ensino Superior completo	5.30	1.01	54
Ensino Superior incompleto	4.89	0.82	7
Mestrado	5.09	1.00	33
Outro	5.55	1.02	8

Nota. ANOVA: $p = 0.389$; $\eta^2 = 0.06$.

Tabela 15

Relação entre Perfeccionismo e nível socioeconômico

Faixa salarial	M	(DP)	n
de 10 a 20 salários mínimos	5.18	(0.96)	33
de 2 a 5 salários mínimos	5.36	(1.08)	29
de 5 a 10 salários mínimos	5.26	(1.00)	31
mais de 20 salários mínimos	5.03	(1.04)	15
menos de 1 salário mínimo	5.36	(0.89)	4

Nota. ANOVA: $p = 0.877$; Nível socioeconômico: $\eta^2 = 0.01$.

No que se refere às análises inferenciais, os resultados indicaram diferença estatisticamente significativa em função do gênero $t(108) = 2.71$, $p = .008$. As mulheres apresentaram escores mais elevados de perfeccionismo ($M = 5,44$, $DP = 1,00$) quando comparadas com os escores dos homens ($M = 4,95$; $DP = 0,85$). Esse resultado foi corroborado pelo teste não paramétrico de Mann–Whitney U ($U = 1849$, $p = .004$).

Não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de perfeccionismo em função da idade, nível de escolaridade ou profissão, tanto nos testes paramétricos quanto nos testes não paramétricos ($p > .05$).

Seção II - Níveis de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo

De modo geral, os participantes apresentaram níveis moderados a elevados de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo. Na Escala de Satisfação com a Vida (itens 1 a 5), o escore total médio indicou uma avaliação global positiva da própria vida, embora com variabilidade interindividual considerável, sugerindo diferenças relevantes na forma como os participantes percebem sua satisfação geral.

Na Escala de Bem-Estar Subjetivo – Parte II (itens 6 a 20), os escores médios foram igualmente elevados, porém com menor dispersão, indicando maior homogeneidade nas avaliações relacionadas a aspectos ampliados do bem-estar, como sentimentos positivos, avaliação global da vida e percepção das condições pessoais. Maiores detalhes podem ser verificados nas Tabelas 16 e 17, apresentadas a seguir.

Tabela 16

Escala de Satisfação com a Vida (N = 112)

Item	M	DP
1. A minha vida está próxima do meu ideal.	4.77	1.39
2. Minhas condições de vida são excelentes.	5.09	1.35
3. Eu estou satisfeito com a minha vida.	4.91	1.42
4. Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.	5.28	1.40
5. Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada	3.94	2.09
Escore total	23.98	6.53

Tabela 17*Escala de Bem-Estar Subjetivo – Parte II (itens 6–20) (N= 112)*

Item	M	DP
6. Estou satisfeito com a minha vida	3.60	1.09
7. Tenho aproveitado as oportunidades da vida	3.69	1.15
8. Avalio minha vida de forma positiva	3.89	1.07
9. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida	2.51	1.31
10. Mudaria meu passado se eu pudesse	3.36	1.43
11. Tenho conseguido tudo que eu esperava da vida	3.28	1.08
12. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim	3.22	1.14
13. Gosto da minha vida	3.88	0.95
14. Minha vida está ruim	1.93	1.07
15. Estou insatisfeito com minha vida	2.25	1.29
16. Minha vida poderia estar melhor	4.05	1.21
18. Minha vida é "sem graça"	2.11	1.31
19. Minhas condições de vida são muito boas	3.74	0.98
20. Considero-me uma pessoa feliz	3.85	0.97
Escore total	45.35	3.78

Esses resultados indicam que os participantes apresentavam avaliações predominantemente positivas de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo, com maior variabilidade nos itens de avaliação global da vida e maior estabilidade nos indicadores ampliados de bem-estar.

Para as análises inferenciais da Escala de Satisfação com a Vida e para a Escala de Bem-Estar Subjetivo – Parte II, foram utilizados testes t, correlações de Pearson e análises de variância (ANOVA). Não foram encontradas diferenças significativas com relação ao gênero, faixa-etária e categoria profissional. Foram identificadas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo em função da escolaridade.

Entre os níveis de escolaridade com maior representatividade, observou-se relativa homogeneidade dos escores, sugerindo que o maior nível de escolaridade não implica, necessariamente, maior satisfação com a vida ou bem-estar subjetivo. Os detalhes desses resultados são apresentados a seguir nas Tabelas 18 a 21.

Tabela 18

Relação entre Satisfação com a Vida e Nível de Escolaridade (N = 104)

Nível de Escolaridade	M	DP	n
Até Ensino Médio	18.00	1.00	3
Ensino Superior	22.72	7.08	61
Pós-graduação	26.32	5.23	40

Nota. **ANOVA:** $F(2, 101) = 5.25$, $p < .01$

Tabela 19

Diferenças entre os níveis de escolaridade e sua relação com a satisfação com a vida

Variável	Comparação entre grupos	Estatística	gl	p
Satisfação com a Vida	(ANOVA)	$F = 5.25$	(2, 101)	< .01 **
	Pós-graduação × Ensino Superior	$t = 2.76$	—	< .01 **
	Pós-graduação × Até Ensino Médio	$t = 2.72$	—	< .01 **

Observou-se efeito significativo da escolaridade sobre a satisfação com a vida, $F(2, 101) = 5.25$, $p < .01$. Os resultados do teste t indicaram que participantes com pós-graduação apresentaram escores significativamente mais elevados de satisfação com a vida quando comparados aos grupos com até ensino médio ($t = 2.72$, $p < .01$) e ensino superior ($t = 2.76$, $p < .01$).

Tabela 20

Relação entre Bem-Estar Subjetivo e Nível de Escolaridade (N= 104)

Bem-estar com a vida e nível de escolaridade	M	DP	n
Até Ensino Médio	38.00	6.24	3
Ensino Superior	45.41	3.48	61
Pós-graduação	45.40	3.62	40

ANOVA: $F(2, 101) = 6.14, p < .01$

Tabela 21

Diferenças com relação ao nível de escolaridade e bem-estar subjetivo.

Variável	Comparação entre grupos	Estatística	gl	p
Bem-Estar Subjetivo (6–20)	Efeito geral da escolaridade (ANOVA)	$F = 6.14$	(2, 101)	$< .01^{**}$
	Ensino Superior × Até Ensino Médio	$t = 3.48$	—	$< .001^{***}$
	Pós-graduação × Até Ensino Médio	$t = 3.26$	—	$< .01^{**}$

Verificou-se efeito significativo da escolaridade sobre o bem-estar subjetivo, $F(2, 101) = 6.14, p < .01$. As comparações post hoc, realizados por meio do Teste t indicaram que participantes com ensino superior ($t = 3.48, p < .001$) e pós-graduação ($t = 3.26, p < .01$) apresentaram níveis significativamente mais elevados de bem-estar subjetivo quando comparados ao grupo com até ensino médio.”

A análise de variância indicou efeito significativo do nível de escolaridade sobre a satisfação com a vida e o bem-estar subjetivo. As comparações pareadas revelaram que participantes com até Ensino Médio apresentaram escores significativamente menores quando comparados aos participantes com pós-graduação. O grupo com ensino superior não diferiu significativamente do grupo com pós-graduação. O que sugere que adultos com maiores níveis de escolaridade apresentaram escores médios mais elevados, embora tais resultados devam ser interpretados com cautela devido ao reduzido número de participantes no grupo até ensino médio.

Seção III - Comparação entre os níveis de perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo

Observou-se que, apesar de níveis moderados de perfeccionismo, os participantes apresentaram níveis moderados a elevados de satisfação com a vida e elevados de bem-estar subjetivo, sugerindo que o perfeccionismo não implicou comprometimento global do bem-estar. O que pode ser visualizado na Tabela 22, que detalha esses aspectos.

Tabela 22

Síntese dos Resultados da relação entre gênero, faixa etária, nível de escolaridade e categoria profissional e perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo

Variável	Perfeccionismo	Satisfação com a Vida	Bem-Estar Subjetivo
Gênero	Significativo ($p < .05$)	Não significativo	Não significativo
Faixa etária	Não significativo	Não significativo	Não significativo
Nível de Escolaridade	Não significativo	Significativo * ($p < .05$)	Significativo * ($p < .01$)
Categoria Profissional	Não significativo	Não significativo	Não significativo

Nota: * É preciso considerar a quantidade pequena de participantes.

Os resultados inferenciais relacionando a satisfação com a vida e o bem-estar subjetivo com as variáveis sociodemográficas demonstraram:

- Quanto ao gênero: homens e mulheres apresentaram médias semelhantes em ambas as escalas, indicando níveis comparáveis de satisfação com a

vida e bem-estar subjetivo.

- Quanto à faixa etária: os escores médios mantiveram-se relativamente estáveis ao longo das diferentes faixas etárias, sem variações expressivas entre os grupos, sugerindo continuidade da percepção de bem-estar ao longo do curso de vida.
- Quanto ao nível de escolaridade: Os resultados do teste t indicaram que participantes com pós-graduação apresentaram escores significativamente mais elevados de satisfação com a vida quando comparados aos grupos com até nível médio.
- Quanto às categorias profissionais: as médias de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo mostraram-se semelhantes entre as diferentes categorias profissionais, não se observando diferenças descritivas relevantes entre os grupos.

Na tabela 23, foram sintetizados aspectos mais qualitativos desses resultados.

Tabela 23

Comparação entre os níveis de perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo

Escala	Escore geral	Nível descritivo dos escores gerais	Interpretação psicológica
Perfeccionismo	5,17	Moderado	Indica presença de padrões elevados de desempenho e autocrítica, sem evidências de prejuízo global ao funcionamento psicológico
Satisfação com a vida	23,98	Moderado a elevado	Sugere avaliação predominantemente positiva da própria vida e das condições gerais vivenciadas
Bem-estar subjetivo	45,35	Elevado	Indica predomínio de afetos positivos e percepção favorável do bem-estar geral

Nota. Como não é possível a comparação entre os escores totais das escalas, esses escores foram categorizados em níveis interpretativos (baixo, moderado e elevado), com finalidade descritiva e comparativa.

RESULTADOS DO ESTUDO QUALITATIVO

Item 1: Descreva algumas situações que demonstram que uma pessoa é perfeccionista

A partir das respostas dos participantes (N = 112) a pergunta acima, foram elaboradas cinco categorias utilizando-se os critérios estabelecidos na Análise de Conteúdo de Bardin (2016). Os resultados relevam que das cinco categorias, uma tem aspectos predominantemente adaptativos e quatro aspectos desadaptativos.

Aspecto potencialmente adaptativo

Categoria 1. Elevado padrão de desempenho - Quando os padrões elevados são acompanhados de flexibilidade, autorregulação emocional e satisfação com o resultado, configuram uma forma funcional de perfeccionismo. Indicadores nas respostas (a) Busca por qualidade; (b) Compromisso com excelência e (c) Esforço direcionado a bons resultados. No entanto, essa categoria aparece em uma zona limítrofe, pois algumas respostas já indicam prejuízo funcional. Assim, trata-se de um aspecto adaptativo condicional, dependente do impacto sobre outras áreas da vida.

Aspectos predominantemente desadaptativos

Categoria 2. Atenção excessiva aos detalhes - Quando a atenção aos detalhes se torna exagerada, gera lentificação, ansiedade e dificuldade de finalização de tarefas. Indicadores de respostas: (a) Revisões repetidas; (b) insatisfação recorrente e (c) aumento da ansiedade.

Categoria 3. Procrastinação por medo de erro - Caracteriza-se pela evitação de tarefas ou repetição excessiva devido ao medo de falhar, sendo um marcador clássico do perfeccionismo desadaptativo. Indicadores de respostas: (a) Refazer tarefas várias vezes; (b) Atrasos injustificados e (c) Medo de avaliação negativa.

Categoria 4. Rigidez e controle - Refere-se à inflexibilidade cognitiva e comportamental, com necessidade intensa de controle e dificuldade de adaptação a imprevistos. Indicadores de respostas: (a) Dificuldade de flexibilizar métodos; (b) Incapacidade de concluir tarefas e (c) Intolerância a desvios do padrão ideal.

Categoria 5. Insatisfação constante - A insatisfação persistente, mesmo diante de bons resultados, está associada à autocrítica severa e baixa autoaceitação. Indicadores de respostas: (a) “Nunca está bom”; (b) Falta de reconhecimento do próprio desempenho e (c) Sofrimento psicológico.

Na Tabela 24, apresentada a seguir, são descritas as categorias de acordo com as características adaptativas do perfeccionismo.

Tabela 24

Classificação das categorias segundo a adaptatividade do perfeccionismo

Categoria	Classificação
Elevado padrão de desempenho	Adaptativo (condicional)
Atenção excessiva aos detalhes	Desadaptativo
Procrastinação por medo de erro	Desadaptativo
Rigidez e controle	Desadaptativo
Insatisfação constante	Desadaptativo

A seguir apresentamos a Tabela 25 contendo a categorização das respostas sobre situações de perfeccionismo, integrando: categorias, definição operacional e frequência das respostas.

Tabela 25

Frequência da Categorização das respostas sobre situações indicativas de perfeccionismo (N = 112)

Categoria	Definição operacional	Exemplo de resposta do participante	f
Atenção excessiva aos detalhes	Foco exagerado em minúcias, com revisões constantes e dificuldade de considerar a tarefa concluída, mesmo quando o resultado é adequado	<i>“Atenta aos detalhes, nunca está satisfeita com os resultados, apresenta maior propensão à ansiedade.”</i>	52
Elevado padrão de desempenho	Estabelecimento de padrões elevados de qualidade e desempenho, podendo ser funcional quando flexível e autorregulado	<i>“Quando a pessoa perde tanto tempo tentando fazer algo perfeito que acaba afetando outras áreas da vida.”</i>	47
Procrastinação por medo de erro	Adiamento ou repetição excessiva de tarefas em função do receio de falhar ou não atingir o padrão ideal	<i>“Refazer uma tarefa várias vezes, mesmo quando o resultado já está acima da média.”</i>	39

Categoria	Definição operacional	Exemplo de resposta do participante	f
Rigidez e controle	Inflexibilidade cognitiva e comportamental, com necessidade excessiva de controle sobre processos e resultados	<i>“Pessoas muito metódicas que não conseguem concluir a atividade.”</i>	31
Insatisfação constante	Experiência persistente de insatisfação com o próprio desempenho, mesmo diante de resultados adequados	<i>“Nunca achar que está bom o suficiente, mesmo após muito esforço.”</i>	26

Observação: Todas as respostas foram válidas para a categorização.

Resumindo, observa-se predominância de indicadores de perfeccionismo desadaptativo, especialmente relacionados atenção excessiva aos detalhes, insatisfação constante e procrastinação por medo de erro. O elevado padrão de desempenho, embora presente de forma expressiva, aparece frequentemente associado a prejuízos funcionais, reforçando seu caráter adaptativo apenas quando condicionado à flexibilidade e autorregulação emocional.

Item 2: Quais as vantagens de ser perfeccionista?

Na análise das respostas (N = 112) adotou-se codificação múltipla, permitindo que uma mesma resposta fosse classificada em mais de uma categoria temática, considerando a complexidade e a riqueza do discurso dos participantes. Considerando que a pergunta investigou especificamente as vantagens percebidas do perfeccionismo, os conteúdos emergentes concentraram-se em aspectos predominantemente adaptativos do construto. Não foram identificadas, nessa questão, categorias representativas de aspectos desadaptativos, o que se mostra coerente com o foco da pergunta proposta.

Embora 112 participantes tenham respondido à pergunta, apenas 93 respostas apresentaram conteúdo semântico suficiente para serem classificadas nas categorias temáticas. As demais respostas eram vagas, negativas, pouco informativas ou não expressavam uma vantagem clara, como “Nenhuma”, “Não vejo vantagens” ou “Acho que depende”. Consequentemente, esses enunciados não foram incluídos nas categorias identificadas.

A partir da leitura flutuante e da identificação de núcleos de sentido recorrentes, foram definidas cinco categorias temáticas que expressam as vantagens percebidas do perfeccionismo descrito a seguir:

Categoria 1: Busca por excelência e qualidade - Refere-se à percepção do perfeccionismo como um fator que favorece a realização de tarefas com alto padrão de qualidade, cuidado e profundidade.

Categoria 2: Organização e planejamento - Abrange menções ao perfeccionismo como facilitador da organização, do planejamento e da atenção aos detalhes no cotidiano.

Categoria 3: Comprometimento e responsabilidade - Inclui respostas que associam o perfeccionismo ao senso de responsabilidade, dedicação e comprometimento com tarefas e obrigações.

Categoria 4: Desempenho acadêmico e/ou profissional - Refere-se à percepção de que o perfeccionismo contribui para melhor desempenho acadêmico ou profissional, ética de trabalho e produtividade.

Categoria 5: Senso de realização e satisfação pessoal - Abrange menções ao sentimento de satisfação, realização pessoal ou orgulho decorrente do cumprimento de tarefas de forma considerada adequada.

A seguir apresentamos a Tabela 26, contendo a categorização das respostas sobre as vantagens de ser perfeccionista., integrando: categorias, definição operacional e frequência das respostas.

Tabela 26

Vantagens percebidas acerca do perfeccionismo (N = 93)

Categoria	Definição operacional	Exemplo de resposta	f
Busca por excelência e qualidade	Realização de tarefas com alto padrão de qualidade e profundidade.	<i>“Você faz bem feito e compreende algo profundamente.”</i>	42

Organização e planejamento	Organização, estruturação e atenção aos detalhes.	<i>“Conseguir manter as coisas mais organizadas, estar mais atento aos detalhes.”</i>	8
Comprometimento e responsabilidade	Dedicação, responsabilidade e empenho nas tarefas.	<i>“Ter sucesso nas atividades cotidianas que exigem atenção e organização.”</i>	4
Desempenho acadêmico/profissional	Melhoria do desempenho e ética de trabalho.	<i>“... boa ética de trabalho.”</i>	29
Senso de realização e satisfação	Sentimentos de satisfação e realização pessoal.	<i>“Satisfação com o resultado.”</i>	10

Item 3: Quais as desvantagens de ser perfeccionista

De modo geral, os resultados demonstram que os participantes reconhecem no perfeccionismo um conjunto de efeitos negativos que ultrapassam o campo do desempenho e atingem dimensões emocionais, comportamentais e relacionais. As desvantagens relatadas revelam um padrão de exigência interna que gera sofrimento, compromete a produtividade e interfere no equilíbrio entre vida pessoal, profissional e social. A presença simultânea de ansiedade, procrastinação, autocrítica e sobrecarga aponta para um funcionamento que tende a ser rígido e difícil de sustentar ao longo do tempo. Assim, os achados reforçam que o perfeccionismo, quando vivido de forma intensa ou desadaptativa, constitui um fator que impacta significativamente o bem-estar e o cotidiano dos participantes, sendo percebido mais como um obstáculo do que como um recurso.

Das 112 respostas obtidas no item, 94 apresentaram conteúdo categorizável e 18 não se enquadraram em nenhuma categoria temática devido a serem vagas, ambíguas ou expressarem conteúdo sem relação direta com as desvantagens do perfeccionismo. Segue-se a descrição analítica de cada uma das quatro categorias, explicitando indicadores de resposta (unidades de registro) utilizados na codificação.

Categoria 1: Sofrimento emocional - Esta categoria abrange manifestações de sofrimento psíquico associadas ao perfeccionismo, caracterizadas por estados emocionais negativos persistentes. As respostas indicam que a busca excessiva por padrões elevados está vinculada a ansiedade, estresse contínuo, medo intenso de errar e sentimentos de inadequação pessoal. O perfeccionismo é vivenciado como uma fonte constante de tensão emocional, frequentemente acompanhado por insegurança quanto ao próprio desempenho e valor pessoal. Indicadores de resposta ou unidades de registro: ansiedade constante, estresse elevado, medo de errar, angústia, insegurança, sentimento de não ser suficiente, sofrimento emocional, tensão psicológica.

Categoria 2: Autoexigência e autocrítica excessiva - Inclui respostas que evidenciam padrões internos rígidos e elevados de exigência pessoal, acompanhados de autocrítica intensa e persistente. Os participantes relatam dificuldades em reconhecer conquistas, tendência à insatisfação crônica e avaliação negativa de si mesmos, mesmo diante de desempenhos adequados. O perfeccionismo, nesse contexto, manifesta-se como um processo interno de cobrança contínua e desvalorização pessoal, entre esses indicadores temos a autocobrança excessiva, a autocrítica exagerada, os padrões irrealistas de desempenho, a insatisfação constante, nunca estar satisfeito, exigência consigo mesmo e dificuldade de autoaceitação

Categoria 3 – Prejuízos cognitivos e comportamentais - Esta categoria reúne relatos que apontam impactos do perfeccionismo no funcionamento cognitivo e comportamental. Destacam-se dificuldades na tomada de decisão, procrastinação, lentidão na execução de tarefas e rigidez cognitiva. A busca pela perfeição pode levar à paralisia diante do erro potencial, comprometendo a eficiência, a produtividade e a capacidade de concluir atividades dentro de prazos razoáveis. Entre os indicadores identificados, incluem-se procrastinação, dificuldade de finalização, lentidão na execução, rigidez cognitiva, paralisia decisória, evitação do erro, excesso de controle e tendência a reiniciar tarefas repetidamente.

Categoria 4 – Exaustão e impactos funcionais e relacionais - Engloba respostas que descrevem consequências do perfeccionismo no nível funcional e interpessoal. Os participantes relatam exaustão física e mental, desgaste emocional e impactos negativos no desempenho cotidiano. Além disso, o perfeccionismo é percebido como gerador de conflitos ou incômodos nas relações interpessoais, prejudicando a convivência social e profissional. Entre os indicadores de respostas destacaram-se aspectos como: cansaço extremo, o esgotamento físico e mental, burnout, desgaste emocional, prejuízo nas relações interpessoais, conflitos com outras pessoas, impacto negativo no trabalho e queda no bem-estar geral.

A seguir apresentamos a Tabela 27 contendo a categorização das respostas sobre as desvantagens de ser perfeccionista., integrando: categorias, definição operacional e frequência das respostas.

Tabela 27*Desvantagens percebidas do perfeccionismo (N = 94)*

Categoria	Definição operacional	Exemplo de resposta	f
Sufrimento emocional	Ansiedade, estresse, medo de errar, insegurança e sofrimento psíquico.	“Muita ansiedade, medo constante de errar e sensação de nunca ser boa o suficiente.”	54
Autoexigência e autocrítica excessiva	Autocobrança intensa, padrões elevados e insatisfação crônica.	“A autocrítica exagerada e a cobrança excessiva comigo mesma.”	35
Prejuízos cognitivos e comportamentais	Procrastinação, dificuldade de finalizar tarefas e rigidez cognitiva.	“Demoro muito para terminar tarefas porque nunca acho que está bom.”	35
Exaustão e impactos funcionais e relacionais	Esgotamento físico e mental e prejuízos no funcionamento e nas relações.	“Cansaço extremo e impacto negativo nos relacionamentos.”	39

Item 4: Você se considera uma pessoa perfeccionista?

Dos 112 participantes, 92 (82,1%) afirmaram que se consideravam pessoas perfeccionistas, enquanto 20 (17,9%) responderam que não. Esses dados indicam que a maior parte da amostra reconhece características de perfeccionismo em si mesmos, o que reforça a relevância das análises subsequentes realizadas com as perguntas abertas.

Item 4.1: Como você lida com seu perfeccionismo?

Embora 92 participantes tenham respondido à pergunta nem todas as respostas apresentaram conteúdo semântico suficiente para serem classificadas nas categorias temáticas estabelecidas. Isso porque parte dos enunciados era excessivamente vaga, muito curta ou não expressava uma estratégia clara de manejo, como “Não sei”, “Normalmente”, “Depende” ou respostas que não descreviam ações, sentimentos ou processos de enfrentamento. Dessa forma, apenas as respostas que apresentaram núcleos de sentido interpretáveis foram contabilizadas nas categorias, justificando a diferença entre o número total de participantes e o total de menções categorizadas.

As categorias elaboradas são apresentadas a seguir com o conjunto de indicadores de resposta ou unidade de registro.

Categoria 1: Autorregulação emocional e autocompaixão - Esta categoria refere-se às estratégias focadas no manejo emocional do perfeccionismo, envolvendo aceitação de limites pessoais, acolhimento das falhas e redução da autocrítica. Indica maior consciência emocional e busca ativa por equilíbrio psicológico. Indicadores de

resposta: ser mais gentil consigo; aceitação do erro; autocompaixão; acolhimento emocional; redução da autocrítica; cuidado com a saúde mental.

Categoria 2: Flexibilização cognitiva e ajuste de expectativas - Abrange respostas que indicam reestruturação cognitiva, com flexibilização de padrões rígidos e redefinição do que é considerado adequado ou suficiente. Indicadores de resposta: feito é melhor do que perfeito; ajuste de expectativas; flexibilização cognitiva; pensamento realista; aceitação do possível.

Categoria 3: Estratégias práticas de organização e controle - Inclui o uso de mecanismos instrumentais para reduzir a interferência do perfeccionismo no desempenho, funcionando como estratégias compensatórias. Indicadores de resposta: planejamento; organização; listas; prazos; gestão do tempo; metas realistas.

Categoria 4: Busca de apoio externo e/ou profissional - Refere-se à procura por ajuda externa para lidar com o perfeccionismo, reconhecendo seus impactos e a necessidade de suporte especializado ou relacional. Indicadores de resposta: psicoterapia; terapia; apoio psicológico; feedback profissional; apoio social.

Categoria 5: Evitação ou dificuldade em lidar com o perfeccionismo - Categoria que expressa ausência de recursos ou estratégias eficazes, indicando dificuldade persistente no enfrentamento do perfeccionismo. Indicadores de resposta: não sei lidar; dificuldade de manejo; evitação; falta de estratégias; prejuízo contínuo.

Na Tabela 28, são apresentadas as categorias vinculadas às estratégias apontadas pelos participantes para lidar com o perfeccionismo.

Tabela 28*Estratégias para lidar com o perfeccionismo (N = 92)*

Categoria	Definição Operacional	Exemplo de respostas	f
Autorregulação emocional e autocompaixão	Estratégias voltadas ao manejo emocional do perfeccionismo por meio da aceitação de limites, redução da autocrítica e desenvolvimento de uma postura auto compassiva.	Ser mais gentil consigo; aceitar erros; autocompaixão; reduzir autocrítica; cuidado emocional; tolerância às falhas.	46
Flexibilização cognitiva e ajuste de expectativas	Mudanças cognitivas deliberadas para flexibilizar padrões rígidos e redefinir expectativas irreais, substituindo a busca pelo perfeito pelo suficiente.	Feito é melhor que perfeito; ajustar expectativas; flexibilizar padrões; pensamento mais realista; aceitar limites.	41
Estratégias práticas de organização e controle	Uso de estratégias instrumentais para conter o impacto do perfeccionismo no desempenho, como planejamento e organização do tempo.	Planejamento; listas de tarefas; definição de prazos; gestão do	34

		tempo; metas realistas; limitar retrabalho.	
Busca de apoio externo e/ou profissional	Procura por suporte externo para lidar com o perfeccionismo, incluindo psicoterapia, apoio social e feedback profissional.	Terapia; psicoterapia; ajuda profissional; apoio de amigos/família; feedback externo.	22
Evitação ou dificuldade em lidar com o perfeccionismo	Respostas que indicam ausência de estratégias claras ou dificuldade persistente em manejar o perfeccionismo.	Não sei lidar; dificuldade de manejo; falta de estratégias; evitação; reconhecimento de prejuízo contínuo.	18

Item 4.2 - Se não, como as pessoas perfeccionistas deveriam lidar com o perfeccionismo?

Dos 20 participantes que responderam que não eram perfeccionistas, apenas 2 não forneceram respostas que apresentavam unidades de significado analisáveis. As demais respostas foram categorizadas gerando as seguintes categorias:

1. Estratégias emocionais e apoio psicológico - Recomendações voltadas ao manejo emocional, regulação da ansiedade, relaxamento, calma, autoconhecimento e busca por apoio terapêutico. Indicador de resposta: necessidade de relaxar e evitar exagero.

2. Aceitação e autocompreensão - Sugestões para reconhecer limites, aceitar imperfeições e desenvolver uma visão mais realista de si e dos outros. Indicador de resposta: aceitar imperfeições suas e dos outros.

3. Flexibilização cognitiva e redução da autocobrança – Foram aglutinadas nesta categoria as recomendações para flexibilizar padrões rígidos, moderar expectativas, reduzir comparações e relativizar cobranças internas. Indicador de resposta: redução de cobranças.

4. Estratégias comportamentais e organizacionais – Foram inseridas nesta categoria as ações práticas como organização, foco nas entregas, gestão do tempo e postura pragmática no cotidiano. Os indicadores das respostas foram: trabalhar as entregas de maneira pragmática e dentro do prazo.

A seguir apresentamos a Tabela 29 com as recomendações realizadas pelos participantes que não se consideravam perfeccionistas.

Tabela 29*Como lidar com o perfeccionismo (N = 18)*

Categoria	Definição operacional	Exemplo de resposta	f
Estratégias emocionais e apoio psicológico	Recomendações voltadas ao manejo emocional e ao apoio terapêutico, incluindo relaxamento, regulação emocional, práticas reflexivas e busca por acompanhamento psicológico.	“Precisa relaxar um pouco, para evitar exagero.”	5
Aceitação e autocompreensão	Envolve a orientação para aceitar limitações pessoais, reconhecer imperfeições e desenvolver autocompreensão diante do próprio funcionamento.	“Aceitando suas imperfeições, consequentemente aceitando as imperfeições dos outros.”	3
Flexibilização cognitiva e redução da autocobrança	Sugestões que apontam para ajustar expectativas, relativizar padrões rígidos e reduzir cobranças excessivas ou comparações.	“Reduzindo as cobranças sobre si mesma.”	7
Estratégias comportamentais e organizacionais	Incluem orientações práticas relacionadas à organização, ao pragmatismo, ao foco em entregas e ao equilíbrio nas ações cotidianas.	“Tentar trabalhar às entregas, de forma pragmática e dentro do prazo.”	3

Item 5: De que maneira o perfeccionismo pode afetar as relações interpessoais?

A análise das respostas à pergunta sobre os efeitos do perfeccionismo nas relações interpessoais evidenciou que os participantes reconhecem múltiplas formas pelas quais esse traço pode influenciar o convívio social. As respostas revelaram diferentes núcleos de sentido associados tanto a aspectos emocionais quanto comportamentais, abrangendo desde reações afetivas negativas até padrões rígidos aplicados aos outros e dificuldades de interação. Respostas vagas, amplas ou sem impacto relacional direto não foram consideradas na categorização. A partir das respostas válidas foram elaboradas 4 categorias, sendo elas:

Categoria 1. Impactos emocionais nas relações - Esses impactos estavam associados a aspectos como: irritação, ansiedade, tensão, estresse, frustração, mau humor ou desgaste emocional decorrente do perfeccionismo, podendo estar relacionado a questões de trabalho, família ou amizade. Indicadores de resposta: ansiedade em função de prazos e transtorno de ansiedade.

Categoria 2. Dificuldades de aceitação e compreensão do outro - essa categoria engloba aspectos relacionados a intolerância aos erros, diferenças e ritmos das outras pessoas; impaciência; dificuldade em aceitar as imperfeições alheias.

Categoria 3. Rigidez cognitiva e expectativas irreais nas interações – Nesta categoria foram aglutinadas respostas que indicavam exigência, cobrança excessiva, crítica e padrões elevados aplicados aos outros, bem como expectativas rígidas e dificuldade em flexibilizar expectativas. Indicador de resposta: Necessidade de autocontrole e respeito ao limite do outro.

Categoria 4. Comportamentos que comprometem o convívio – Esta categoria pode ser definida por ações perfeccionistas que prejudicam as relações

como: isolamento, afastamento, discussões, controle, autoritarismo e dificuldade de delegar. Uma resposta típica alinhada a esta categoria pode ser resumida como a necessidade de autocontrole para continuar a ser agradável com as pessoas e menos exigente.

Esses resultados revelaram que o perfeccionismo afeta as relações interpessoais principalmente por meio de expectativas rígidas, dificuldades de tolerância às diferenças e padrões elevados aplicados aos outros. Também foram mencionados impactos emocionais, como tensão e irritação, bem como comportamentos que podem comprometer o convívio, incluindo controle e afastamento. Embora algumas respostas tenham sido vagas, a maioria descreveu efeitos claros desse traço no âmbito relacional. Algumas respostas ainda mencionaram efeitos gerais na autoestima e na autocobrança, mas não descreveram efeito direto nas relações interpessoais.

A seguir apresentamos a Tabela 30, contendo a frequências das respostas para cada uma das 4 categorias elaboradas.

Tabela 30*Impactos do perfeccionismo nas relações interpessoais (N = 112)*

Categoria	Definição operacional	Exemplo de resposta	f
Impactos emocionais nas relações	Efeitos emocionais decorrentes do perfeccionismo que influenciam o convívio, incluindo ansiedade, estresse, irritação, tensão e frustração.	“A pessoa tende a ficar ansiosa com o prazo... Isso pode causar transtorno de ansiedade.”	16
Dificuldades de aceitação e compreensão do outro	Problemas relacionados à tolerância às diferenças, erros e ritmos alheios, gerando impaciência e baixa flexibilidade diante das imperfeições dos outros.	“Não lido bem convivendo com pessoas desatentas.”	13
Rigidez cognitiva e expectativas irreais nas interações	Aplicação de padrões rígidos e elevados aos outros, envolvendo cobranças, críticas, exigências e expectativas irreais nas relações.	“Se não controlamos, podemos ser exigentes além do limite do respeito com o outro.”	47
Comportamentos que comprometem o convívio	Ações perfeccionistas que prejudicam a convivência, como isolamento, afastamento, controle excessivo e discussões.	“Se não controlamos, podemos deixar de ser uma companhia agradável e até ser exigentes demais.”	19
Respostas vagas ou sem impacto relacional direto	Enunciados genéricos que não descrevem de forma clara ou específica como o perfeccionismo afeta as relações interpessoais.	“A pessoa pode ter baixa autoestima e isso afetar como ela se envolve em relações.”	41

De modo geral, os achados indicam que o perfeccionismo exerce influência significativa sobre a qualidade das interações sociais, sobretudo quando associado a padrões rígidos e expectativas elevadas. A presença de cobranças excessivas, baixa

tolerância às imperfeições alheias e comportamentos de controle tende a gerar tensões que podem limitar a fluidez das relações.

Além disso, os efeitos emocionais relatados pelos participantes sugerem que o perfeccionismo não se restringe ao desempenho individual, mas se estende ao campo relacional, afetando a forma como as pessoas percebem e respondem aos outros. Assim, os resultados evidenciam que o perfeccionismo pode constituir um fator de desgaste nas relações interpessoais, especialmente quando não há flexibilidade cognitiva e manejo adequado desse traço.

CAPÍTULO 4 - DISCUSSÃO

A compreensão da superdotação na vida adulta requer abordagem que vá além da centralidade do desempenho cognitivo e incorpore dimensões emocionais, identitárias e relacionais (Renzulli, 2005, 2021; Subotnik et al., 2011). Nessa direção, perspectivas mais recentes enfatizam o desenvolvimento do talento como um processo dinâmico, no qual fatores psicológicos, como motivação, persistência e autorregulação, desempenham papel central na transformação do potencial em realização (Subotnik et al., 2018, 2019). Nesse cenário, o perfeccionismo constitui um traço particularmente relevante, podendo assumir função organizadora do comportamento ou configurar-se como fator de vulnerabilidade psicológica, a depender da intensidade com que se apresenta.

A integração de dados quantitativos e qualitativos permitiu compreender o perfeccionismo como traço psicológico e, simultaneamente, como experiência vivida, com repercussões emocionais, funcionais e relacionais. Os achados apontam para uma configuração ambivalente: coexistem componentes associados à excelência e à organização pessoal, com indicadores de autocrítica, sofrimento e desgaste, que podem comprometer o cotidiano e a qualidade das interações sociais.

Do ponto de vista metodológico, a articulação entre resultados quantitativos e relatos dos participantes mostra-se consistente com recomendações recentes no campo da superdotação, que enfatizam a necessidade de abordagens analíticas mais sensíveis à complexidade das experiências socioemocionais, evitando generalizações e incorporando variáveis contextuais e subjetivas (Rinn, 2024). Essa perspectiva é particularmente relevante em estudos com adultos superdotados, uma vez que a expressão do potencial e o ajustamento psicológico não podem ser compreendidos

apenas a partir do nível de habilidade, mas resultam da interação dinâmica entre características individuais, trajetórias educacionais e contextos de validação e pertencimento (Renzulli & Reis, 2021; Subotnik et al., 2011).

Os dados socioeconômicos indicaram uma amostra majoritariamente situada em estratos médio, médio-alto e alto, com 42,85% dos participantes informando renda superior a 10 salários-mínimos. Embora tal característica não determine, por si só, o bem-estar, ela oferece um contexto importante para interpretar os resultados sobre satisfação com a vida e bem-estar subjetivo, considerando que condições materiais e oportunidades educacionais podem operar como fatores de proteção ao longo do desenvolvimento.

Sendo assim, o nível socioeconômico dos participantes pode estar enviesando os resultados deste estudo, constituindo-se em uma das limitações do nosso estudo e em um dos aspectos a serem melhor investigados em pesquisas futuras. Nesse sentido, Poirier et al. (2025) sugerem que os níveis elevados de bem-estar em adultos superdotados devem ser examinados a partir de características individuais e ambientais, incluindo, além do nível socioeconômico, variáveis como percepção de realização do potencial e apoio contextual.

No que concerne ao objetivo geral do estudo, os resultados indicaram predominância do domínio adaptativo do perfeccionismo em comparação ao domínio desadaptativo. A predominância adaptativa observada sugere que, em adultos com Superdotação, os esforços perfeccionistas tendem a desempenhar função organizadora e funcional ao longo do curso de vida, operando como vetor de engajamento, disciplina intelectual e comprometimento com metas de alta complexidade.

Tal configuração é coerente com a perspectiva desenvolvimental adotada no estudo, segundo a qual o perfeccionismo, quando articulado à autonomia, à autorregulação emocional e ao reconhecimento contextual, pode fortalecer a experiência de competência e propósito, dimensões centrais nos modelos contemporâneos de bem-estar psicológico, como o proposto por Ryff (1989, 2014). Nesse sentido, padrões elevados não aparecem como expressão de rigidez patológica, mas como manifestação integrada de identidade, talento e responsabilidade ampliada.

Adicionalmente, considerando o referencial da Superdotação utilizado na pesquisa (Renzulli, 2020; Renzulli & Reis, 1997), os elevados padrões pessoais e o comprometimento com a tarefa podem ser compreendidos como desdobramentos do envolvimento intenso e da motivação intrínseca, componentes estruturais do comportamento superdotado. Dessa forma, pode-se inferir que o domínio adaptativo predominante está relacionado a uma busca por excelência vinculada à realização significativa, e não exclusivamente à evitação do erro.

Em contrapartida, a menor expressão relativa do domínio desadaptativo sugere que, embora as preocupações com desempenho estejam presentes, como é comum em indivíduos altamente comprometidos com a qualidade, elas não configuram o eixo central da autoavaliação nem comprometem, de forma predominante, a satisfação com a vida e o bem-estar subjetivo.

No entanto, a predominância quantitativa do domínio adaptativo não elimina a ocorrência de custos emocionais em algumas situações, mas sugere que tais experiências podem emergir em contextos específicos de elevada autoexigência. Alguns estudos têm demonstrado que o perfeccionismo pode associar-se à autocrítica exacerbada, ao medo de avaliação negativa e à sensibilidade ao erro, especialmente

quando há rigidez cognitiva e baixa tolerância à frustração (Flett & Hewitt, 2014, 2022). Os dados qualitativos do presente estudo corroboram essa perspectiva ao evidenciarem relatos de exaustão emocional, ansiedade e impactos nas relações interpessoais.

Por outro lado, os esforços perfeccionistas contribuem para maior produtividade e sucesso, inclusive no trabalho, por estarem associados a altos níveis de motivação e a comportamentos relacionados à realização (Bellam & Curran, 2025). No entanto, a necessidade de conquistas recorrentes, alta performance ou elevados níveis de produtividade pode tornar esses indivíduos mais vulneráveis a dificuldades psicológicas, em função da busca contínua por sucesso e satisfação duradoura. Os esforços perfeccionistas são responsáveis pelo aumento da ansiedade, da depressão e de outros marcadores psicopatológicos (Lunn et al., 2023).

Dos 112 participantes, 92 (82,1%) afirmaram considerar-se pessoas perfeccionistas, enquanto 20 (17,9%) responderam negativamente. Esse resultado sugere que o perfeccionismo, para a maioria, compõe a autoimagem e se articula à forma como interpretam o próprio funcionamento psicológico. Em adultos superdotados, tal autorreconhecimento pode ser compreendido como parte de trajetórias caracterizadas por metas elevadas, responsabilidade ampliada e busca por consistência entre potencial e resultados observáveis. Nesse sentido, o perfeccionismo tende a operar como narrativa de identidade de desempenho, na qual o valor pessoal é frequentemente avaliado por critérios de excelência e controle (Andrade et al., 2025).

Andrade et al. (2025) demonstraram que padrões elevados, realistas e atingíveis, associam-se à satisfação das necessidades psicológicas básicas, enquanto o perfeccionismo rigidamente internalizado se vincula à frustração dessas

necessidades e a motivos de evitação, como medo de falhar ou de perder o controle. Essa diferenciação oferece linguagem analítica consistente para sustentar o argumento de que padrões elevados podem ser adaptativos quando acompanhados de flexibilidade psicológica, mas tendem a se tornar desadaptativos quando o valor pessoal passa a ser condicionado predominantemente ao desempenho.

No que se refere às diferenças em função de variáveis sociodemográficas, as análises multivariadas indicaram efeito significativo do gênero sobre o conjunto das variáveis de perfeccionismo. Esses resultados indicam que homens e mulheres diferem significativamente no padrão de respostas relacionadas ao perfeccionismo. Tal achado sugere que o gênero pode influenciar a configuração das dimensões perfeccionistas, possivelmente em decorrência de processos de socialização que incentivam maior autoexigência e sensibilidade à avaliação externa em mulheres. Contudo, tais interpretações devem ser realizadas com prudência, evitando inferências causais.

A literatura internacional vem apontando tendências de elevação do perfeccionismo em diferentes coortes ao longo do tempo e sugere que pressões sociais, expectativas de desempenho e padrões culturalmente reforçados podem influenciar a expressão do perfeccionismo (Curran & Hill, 2019). No caso de mulheres adultas, a correspondência entre expectativas de alta performance e demandas socioculturais de competência em múltiplos papéis pode contribuir para padrões de autoexigência mais elevados. Ainda assim, no presente estudo, as diferenças por gênero não se traduziram em diferenças significativas nos escores de satisfação com a vida ou de bem-estar subjetivo, o que indica que maior perfeccionismo não se converteu automaticamente em menor avaliação global da vida.

Quanto à faixa etária, a ausência de efeitos significativos sugere relativa estabilidade das características perfeccionistas ao longo da vida adulta. Esse resultado é compatível com a compreensão do perfeccionismo como uma característica relativamente estável, embora modulada por experiências e contextos. A inexistência de diferenças por categoria profissional aponta para o caráter transversal do perfeccionismo em adultos superdotados, sugerindo que esse padrão de funcionamento não emerge apenas das exigências ocupacionais específicas, mas se constitui como elemento relativamente estável da organização pessoal (Flett & Hewitt, 2014).

Em relação à escolaridade, foram observadas diferenças descritivas nas médias de satisfação com a vida, com participantes com mestrado e doutorado apresentando escores mais elevados, quando comparados ao grupo com até o ensino médio. Ainda que tais diferenças devam ser interpretadas com cautela, esse achado pode indicar que a continuidade formativa favorece a percepção de realização pessoal e a integração entre potencial e trajetória de vida. Estudos sobre identidade em adultos superdotados sugerem que oportunidades de aprofundamento intelectual e reconhecimento de competências contribuem para a consolidação do senso de propósito e coerência existencial (Cross, 2011; Pfeiffer, 2018).

De modo geral, os participantes apresentaram níveis moderados a elevados de satisfação com a vida e elevados níveis de bem-estar subjetivo. Na Escala de Satisfação com a Vida, o escore total médio indicou avaliação global positiva, ainda que com variabilidade interindividual. Na parte referente ao bem-estar subjetivo, os escores médios foram igualmente elevados, com menor dispersão, sugerindo maior homogeneidade nas avaliações relacionadas a sentimentos positivos, à avaliação global da vida e à percepção de condições pessoais.

A evidência de escores elevados de bem-estar e satisfação com a vida, mesmo diante de relatos de sofrimento associado ao perfeccionismo, constitui um dos achados mais sofisticados deste estudo e exige interpretação cuidadosa. Esses resultados dialogam com a literatura recente que busca reduzir uma visão patologizante da superdotação. A metanálise de Duplenne et al. (2024) encontrou efeito médio não significativo e levemente negativo para ansiedade e depressão em indivíduos superdotados, sugerindo que, em média, a superdotação não implica maior sofrimento psicopatológico quando comparada a grupos típicos. Isso não significa ausência de desafios, mas reforça a necessidade de identificar subgrupos, mecanismos e condições que ampliem ou reduzam riscos.

Em estudo com 219 adultos superdotados canadenses, Poirier et al. (2025) observaram que a superdotação não está positivamente associada ao bem-estar e destacaram determinantes de risco e proteção. Entre os fatores de risco para psicopatologias, foram identificados menor nível socioeconômico e dupla excepcionalidade, enquanto variáveis como estar em relacionamento e perceber a realização do próprio potencial se associaram a indicadores de bem-estar. Esses resultados ajudam a interpretar o presente estudo, cuja amostra apresentou, em média, alta escolaridade e renda, o que pode contribuir para a manutenção de uma avaliação global positiva da vida.

A integração entre os dados quantitativos e qualitativos revela que a relação entre perfeccionismo e bem-estar deve ser compreendida sob uma perspectiva multidimensional. Embora os escores globais indiquem avaliação positiva da vida, os relatos qualitativos evidenciam experiências de tensão emocional e desgaste relacional quando o perfeccionismo assume contornos rígidos. Essa distinção entre avaliação cognitiva global e vivência afetiva cotidiana é compatível com a concepção

de bem-estar subjetivo proposta por Diener et al. (1985, 2018), que diferencia o julgamento global da vida de estados afetivos momentâneos. De modo semelhante, a definição de bem-estar da Organização Mundial da Saúde enfatiza a integração entre avaliação subjetiva e funcionamento psicológico (OMS, 2013).

De forma integrada, esses resultados indicam que o perfeccionismo em adultos superdotados opera em uma perspectiva ambivalente. Pode favorecer organização, persistência e realização acadêmica e profissional, ao mesmo tempo em que pode constituir fonte de sofrimento emocional, quando associado à rigidez e à autocrítica exacerbada. Essa dinâmica reforça a necessidade de intervenções que promovam flexibilidade cognitiva, autorregulação emocional e integração identitária, especialmente em contextos de elevada exigência pessoal. Ao mesmo tempo, os resultados não permitem inferências causais, mas oferecem subsídios relevantes para a compreensão do fenômeno na vida adulta superdotada.

Estudos mais recentes, desenvolvidos por Gaudreau (2019), Gaudreau e Chamandy (2024), Gaudreau et al. (2022) e Mohr e Diez (2025), sugerem que há diferenças entre perfeccionismo e busca por excelência, ou excelencismo. O Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo (MEP) propõe que a busca por alto desempenho pode assumir duas formas psicologicamente distintas: o excelencismo, caracterizado por padrões elevados, porém flexíveis, e o perfeccionismo, marcado por padrões rígidos e autocríticos.

Enquanto o excelencismo se associa a uma relação saudável com o erro, ao foco no crescimento e à motivação sustentável, o perfeccionismo tende a gerar tensão, medo de falhar e ruminação (Gaudreau, 2019; Gaudreau & Benoit, 2025; Gaudreau & Chamandy, 2024). Essa distinção conceitual ajuda a esclarecer por que indivíduos com metas igualmente altas podem apresentar trajetórias emocionais e

comportamentais tão diferentes: um grupo prospera e se desenvolve, enquanto outro se desgasta, mesmo quando ambos alcançam bons resultados objetivos.

A compreensão da superdotação na vida adulta requer uma abordagem que vá além da centralidade do desempenho cognitivo e incorpore dimensões emocionais, identitárias e relacionais. Nesse cenário, o Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo (MEP), proposto por Gaudreau (2019) e Gaudreau e Benoit (2025), oferece um refinamento conceitual particularmente útil para interpretar os resultados desta dissertação.

À luz dessa formulação, a predominância quantitativa do domínio adaptativo observada neste estudo pode ser interpretada como expressão mais próxima do excelencismo do que do perfeccionismo rígido. Os esforços perfeccionistas identificados, como elevados padrões pessoais, organização, disciplina intelectual e comprometimento com metas complexas, parecem funcionar como mecanismos estruturantes da identidade adulta superdotada, alinhando-se ao envolvimento intenso com a tarefa descrito por Renzulli (1978, 2012, 2020). Nessa configuração, a busca por excelência não se reduz à evitação do erro, mas opera como vetor de crescimento, propósito e realização significativa.

Entretanto, a análise qualitativa revela que essa predominância adaptativa não elimina a coexistência de componentes associados ao perfeccionismo rigidamente internalizado. Relatos de autocrítica intensa, exaustão emocional e impacto relacional indicam que, em determinados contextos de elevada exigência ou ameaça ao desempenho, o funcionamento pode deslocar-se do eixo do excelencismo para o eixo do perfeccionismo desadaptativo ou vulnerabilizante.

Essa ambivalência confirma a proposta de Gaudreau (2019, 2024) de que excelencismo e perfeccionismo não constituem polos opostos, mas dimensões

parcialmente independentes, que podem coexistir no mesmo indivíduo, variando conforme o contexto e as demandas situacionais. Essa leitura é particularmente relevante no caso de adultos superdotados, cujas trajetórias frequentemente envolvem histórico de alto desempenho, reconhecimento contingente e expectativas ampliadas.

A literatura indica que, quando a identidade se organiza excessivamente em torno da performance, aumenta o risco de internalização rígida de padrões e de fragilização do bem-estar (Curran & Hill, 2019; Flett & Hewitt, 2014, 2022). Por outro lado, quando a busca por excelência está associada à autonomia, à autorregulação emocional e à validação contextual, ela pode fortalecer dimensões centrais do bem-estar psicológico, como propósito de vida, crescimento pessoal e senso de competência (Ryff, 1989, 2014).

Dessa forma, o Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo contribui para interpretar os resultados desta pesquisa ao propor a coexistência de níveis elevados de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo com relatos qualitativos de sofrimento pontual associado ao desempenho. Sob essa perspectiva, é possível compreender que a avaliação cognitiva global da vida permanece positiva quando o funcionamento predominante se aproxima do excelencismo, mesmo que episódios situacionais de perfeccionismo rígido produzam desgaste emocional transitório. Essa distinção dialoga diretamente com o modelo de bem-estar subjetivo de Diener et al. (1985, 2018), que diferencia o julgamento global da vida de experiências afetivas momentâneas.

Adicionalmente, o modelo de Gaudreau (2019, 2022) permite integrar a discussão sobre nível socioeconômico e contexto de validação. A amostra predominantemente situada em estratos médio-alto e alto pode dispor de recursos

ambientais que sustentem o funcionamento excelencista, como oportunidades educacionais, reconhecimento profissional e condições materiais que reduzem a ameaça constante ao desempenho. Como sugerido por Poirier et al. (2025), fatores ambientais modulam a relação entre traços individuais e bem-estar, reforçando que o perfeccionismo não opera isoladamente, mas em interação com contextos estruturais.

Assim, a integração do Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo fortalece a interpretação de que o perfeccionismo na adultez superdotada deve ser compreendido sob uma perspectiva diferenciada: não como traço uniformemente disfuncional, nem como simples virtude de alto desempenho, mas como configuração dinâmica que pode oscilar entre excelência regulada e rigidez vulnerabilizante. Tal compreensão sustenta implicações práticas relevantes, como a elaboração e implementação de estratégias e intervenções que não busquem a redução dos padrões elevados, mas que visem à promoção de flexibilidade psicológica, de autocompaixão e de dissociação entre valor pessoal e desempenho, favorecendo a manutenção do excelencismo e prevenindo a cristalização do perfeccionismo desadaptativo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados evidenciaram predominância do perfeccionismo adaptativo, caracterizado por altos padrões pessoais, organização e busca por excelência. Entretanto, os componentes desadaptativos, associados à autocrítica excessiva, preocupação com erros e insatisfação persistente, também se mostraram presentes de forma significativa. Essa coexistência confirma a natureza multidimensional do construto, conforme proposto por modelos contemporâneos que distinguem dimensões relacionadas a esforços adaptativos daquelas vinculadas a preocupações desadaptativas e ao Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo proposto por Gaudreau (2019).

A reorganização exploratória da escala de perfeccionismo em dois domínios (adaptativo e desadaptativo) revelou estrutura bifatorial consistente com a literatura teórica, permitindo interpretação mais refinada dos resultados. Contudo, essa estrutura deve ser compreendida como evidência alinhada ao referencial conceitual e aos objetivos desta pesquisa.

No que se refere às variáveis sociodemográficas, observou-se diferença significativa nos níveis de perfeccionismo em função do gênero, com mulheres apresentando escores mais elevados. Não foram identificadas diferenças significativas quanto à idade, profissão ou nível socioeconômico, sugerindo relativa estabilidade do perfeccionismo nesses grupos.

Quanto à satisfação com a vida e ao bem-estar subjetivo, os participantes apresentaram níveis moderados a elevados. A satisfação com a vida, entendida como julgamento cognitivo global da própria trajetória, e o bem-estar subjetivo, compreendido como construto multidimensional que integra avaliações cognitivas e

experiências afetivas, mostraram-se preservados na amostra investigada. Esses achados indicam que níveis moderados de perfeccionismo não implicaram comprometimento global da avaliação positiva da vida.

A escolaridade mostrou-se associada a níveis mais elevados de satisfação com a vida e de bem-estar subjetivo, especialmente entre participantes com ensino superior e pós-graduação. Tal resultado sugere que fatores contextuais e oportunidades educacionais podem influenciar avaliações cognitivas da própria vida. No entanto, essa interpretação deve ser realizada com cautela, considerando o número reduzido de participantes com menor escolaridade.

A análise qualitativa aprofundou a compreensão da ambivalência do perfeccionismo. Embora muitos participantes tenham destacado vantagens como busca por excelência e melhoria do desempenho, emergiram relatos frequentes de sofrimento emocional, rigidez cognitiva, exaustão e impactos negativos nas relações interpessoais. Essa ambivalência evidencia que o perfeccionismo, mesmo quando predominantemente adaptativo em termos médios, pode gerar experiências subjetivas de tensão e desgaste.

Em síntese, esta dissertação evidencia que o perfeccionismo em adultos com altas habilidades é fenômeno complexo, ambivalente e multidimensional. Apesar de predominar a dimensão adaptativa, os componentes desadaptativos permanecem relevantes no plano emocional e relacional. Apesar disso, os participantes apresentaram níveis satisfatórios de satisfação com a vida e bem-estar subjetivo, indicando que excelência cognitiva e avaliação positiva da própria trajetória podem coexistir, ainda que não isentas de tensões.

Ao final deste percurso investigativo, algumas lições se tornaram particularmente relevantes. A principal delas refere-se à necessidade de compreender

o perfeccionismo para além de uma leitura dicotômica entre funcionalidade e disfunção, reconhecendo sua natureza dinâmica e contextual. Os dados indicam que, na vida adulta superdotada, padrões elevados podem atuar simultaneamente como recurso estruturante e como fonte de tensão emocional, exigindo análises que considerem tanto os indicadores objetivos quanto a experiência subjetiva dos indivíduos.

Como recomendações, sugere-se que processos de avaliação psicológica junto a adultos com altas habilidades considerem de forma integrada as dimensões adaptativas e desadaptativas do perfeccionismo, evitando interpretações simplificadoras. Recomenda-se também a ampliação de programas de acompanhamento e orientação ao longo do curso de vida, de modo a favorecer maior flexibilidade cognitiva, autorregulação emocional e equilíbrio entre desempenho e bem-estar.

Quanto à avaliação do presente trabalho, entende-se que ele alcança os objetivos propostos e oferece contribuição empírica relevante para um campo ainda pouco explorado no contexto brasileiro. Ao mesmo tempo, reconhece-se que a complexidade do fenômeno investigado demanda continuidade de estudos, com delineamentos complementares e amostras mais diversificadas, a fim de aprofundar e ampliar os achados aqui apresentados.

Implicações teóricas e práticas

Os resultados evidenciaram predominância do perfeccionismo adaptativo, caracterizado por altos padrões pessoais, organização e busca por excelência. Entretanto, os componentes desadaptativos, associados à autocrítica excessiva, à preocupação com erros e à insatisfação persistente, também se mostraram presentes

de forma significativa. Essa coexistência confirma a natureza multidimensional do construto, conforme proposto por modelos contemporâneos que distinguem dimensões relacionadas a esforços adaptativos daquelas vinculadas a preocupações desadaptativas, bem como pelo Modelo de Excelencismo e Perfeccionismo proposto por Gaudreau (2019).

A reorganização exploratória da escala de perfeccionismo em dois domínios, adaptativo e desadaptativo, revelou estrutura bifatorial consistente com a literatura teórica, permitindo interpretação mais refinada dos resultados. Contudo, essa estrutura deve ser compreendida como evidência alinhada ao referencial conceitual e aos objetivos desta pesquisa.

No que se refere às variáveis sociodemográficas, observou-se diferença significativa nos níveis de perfeccionismo em função do gênero, com mulheres apresentando escores mais elevados. Não foram identificadas diferenças significativas quanto à idade, à profissão ou ao nível socioeconômico, sugerindo relativa estabilidade do perfeccionismo nesses grupos.

Quanto à satisfação com a vida e ao bem-estar subjetivo, os participantes apresentaram níveis moderados a elevados. A satisfação com a vida, entendida como julgamento cognitivo global da própria trajetória, e o bem-estar subjetivo, compreendido como construto multidimensional que integra avaliações cognitivas e experiências afetivas, mostraram-se preservados na amostra investigada. Esses achados indicam que níveis moderados de perfeccionismo não implicaram comprometimento global da avaliação positiva da vida.

A escolaridade mostrou-se associada a níveis mais elevados de satisfação com a vida e de bem-estar subjetivo, especialmente entre participantes com ensino superior e pós-graduação. Tal resultado sugere que fatores contextuais e

oportunidades educacionais podem influenciar as avaliações cognitivas da própria vida. No entanto, essa interpretação deve ser realizada com cautela, considerando o número reduzido de participantes com menor escolaridade.

A análise qualitativa aprofundou a compreensão da ambivalência do perfeccionismo. Embora muitos participantes tenham destacado vantagens, como a busca por excelência e a melhoria do desempenho, emergiram relatos frequentes de sofrimento emocional, rigidez cognitiva, exaustão e impactos negativos nas relações interpessoais. Essa ambivalência evidencia que o perfeccionismo, mesmo quando predominantemente adaptativo em termos médios, pode gerar experiências subjetivas de tensão e desgaste.

Em síntese, esta dissertação evidencia que o perfeccionismo em adultos com Altas Habilidades/Superdotação é um fenômeno complexo, ambivalente e multidimensional. Embora predomine a dimensão adaptativa, os componentes desadaptativos permanecem relevantes no plano emocional e relacional. Ainda assim, os participantes apresentaram níveis satisfatórios de satisfação com a vida e de bem-estar subjetivo, indicando que excelência cognitiva e avaliação positiva da própria trajetória podem coexistir, ainda que não isentas de tensões.

Ao final deste percurso investigativo, algumas lições se mostraram particularmente relevantes. A principal delas refere-se à necessidade de compreender o perfeccionismo para além de uma leitura dicotômica entre funcionalidade e disfunção, reconhecendo sua natureza dinâmica e contextual. Os dados indicam que, na vida adulta superdotada, padrões elevados podem atuar simultaneamente como recurso estruturante e como fonte de tensão emocional, exigindo análises que considerem tanto os indicadores objetivos quanto a experiência subjetiva dos indivíduos.

Como recomendações, sugere-se que processos de avaliação psicológica junto a adultos com Altas Habilidades/Superdotação considerem, de forma integrada, as dimensões adaptativas e desadaptativas do perfeccionismo, evitando interpretações simplificadoras. Recomenda-se também a ampliação de programas de acompanhamento e orientação ao longo do curso de vida, de modo a favorecer maior flexibilidade cognitiva, autorregulação emocional e equilíbrio entre desempenho e bem-estar.

Quanto à avaliação do presente trabalho, entende-se que ele alcança os objetivos propostos e oferece contribuição empírica relevante para um campo ainda pouco explorado no contexto brasileiro. Ao mesmo tempo, reconhece-se que a complexidade do fenômeno investigado demanda a continuidade de estudos, com delineamentos complementares e amostras mais diversificadas, a fim de aprofundar e ampliar os achados aqui apresentados.

Limitações do Estudo

Do ponto de vista científico, esta pesquisa contribui para a ampliação dos estudos sobre a superdotação na vida adulta no contexto brasileiro. A produção nacional permanece majoritariamente concentrada na infância e na adolescência, com menor ênfase em investigações empíricas envolvendo adultos. Ao integrar perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar subjetivo em uma amostra adulta, esta dissertação colabora para a consolidação de um campo ainda em desenvolvimento.

Reconhece-se como limitação deste estudo a utilização de instrumentos de autorrelato, os quais estão sujeitos a vieses de desejabilidade social e à influência da percepção subjetiva dos participantes sobre suas próprias experiências. Embora as

análises psicométricas tenham indicado consistência interna e estrutura fatorial adequada das escalas utilizadas, os dados refletem avaliações autorreferidas e não necessariamente correspondem a indicadores objetivos de funcionamento ou bem-estar.

Além disso, a amostra, composta predominantemente por adultos superdotados de classe média-alta, limita a generalização dos resultados para outras populações. As particularidades identitárias, cognitivas e emocionais desse grupo devem ser consideradas, uma vez que padrões de perfeccionismo e satisfação com a vida podem manifestar-se de maneira distinta em indivíduos não superdotados. Também se destaca que algumas comparações sociodemográficas apresentaram diferenças descritivas sem significância estatística, o que recomenda cautela na ampliação interpretativa desses resultados.

Por fim, a integração entre dados quantitativos e qualitativos, embora tenha enriquecido a compreensão do fenômeno, não esgota a complexidade da relação entre perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar na vida adulta superdotada. Estudos futuros, com delineamentos longitudinais e amostras diversificadas, poderão aprofundar a investigação dos fatores mediadores e moderadores dessa relação, contribuindo para uma compreensão mais abrangente e refinada do tema.

Perspectivas para Pesquisas Futuras

Indica-se, para pesquisas futuras, a investigação aprofundada dos processos de avaliação e intervenção psicológica direcionados a adultos superdotados que apresentam padrões elevados de autoexigência, especialmente no que se refere ao manejo da autocrítica, à flexibilidade cognitiva e à regulação emocional. Outros

aspectos, como crenças de autoeficácia, autodeterminação, motivação e alta performance em adultos superdotados, também precisam ser melhor investigados.

Recomenda-se, igualmente, o mapeamento sistemático de estratégias de acompanhamento contínuo de pessoas com Superdotação ao longo do curso de vida, considerando as demandas identitárias, profissionais e relacionais que se reconfiguram nas diferentes etapas do desenvolvimento adulto.

Além disso, sugerem-se estudos com delineamentos longitudinais que permitam examinar a estabilidade e as transformações do perfeccionismo ao longo do tempo, bem como investigações que integrem medidas psicométricas, indicadores contextuais e análises qualitativas, ampliando a compreensão das condições sob as quais os padrões elevados operam como recurso adaptativo ou como fator de vulnerabilidade emocional. Tais investigações poderão contribuir para a construção de modelos explicativos mais abrangentes sobre a articulação entre superdotação, perfeccionismo, satisfação com a vida e bem-estar na vida adulta.

REFERÊNCIAS

- Acolin, A., & Reina, V. (2022). Housing cost burden and life satisfaction. *Journal of Housing and the Built Environment*, 37(4), 1789–1815. <https://doi.org/10.1007/s10901-022-09948-z>
- Andrade, G., Pétrin-Pomerleau, P., & Gaudreau, P. (2025). The basic psychological needs in excellencism and perfectionism: A dual perspective with the need-as-motives and the need-as-nutriments frameworks. *Personality and Individual Differences*, 245, 113286. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113286>
- Ayala, A. L., & Fernandes, R. (2002). Indicadores objetivos e subjetivos de qualidade de vida nas regiões metropolitanas brasileiras. *São Paulo em Perspectiva*, 16(3), 3–13. <https://doi.org/10.20947/S0102-3098a0265>
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo*. Edições 70.
- Bardone-Cone, A. M., Wonderlich, S. A., Frost, R. O., Bulik, C. M., Mitchell, J. E., Uppala, S., & Simonich, H. (2007). Perfectionism and eating disorders: Current status and future directions. *Clinical Psychology Review*, 27(3), 384–405. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.005>
- Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3), e70050. <https://doi.org/10.1111/joop.70050>
- Brasil. Conselho Nacional de Saúde. (2016). Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio 2016. <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>

- Brasil. Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. (2008). *Política nacional de educação especial na perspectiva da educação inclusiva*. MEC/SEESP.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 8, 34-51. <https://www.tapataalk.com/groups/ocpd/the-perfectionists-script-forself-defeat-by-david-t3365.html>
- Camaliente, L. G., & Boccalandro, M. P. R. (2017). Felicidade e bem-estar na visão da psicologia positiva. *Boletim – Academia Paulista de Psicologia*, 37(93). https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415711X2017000200004&script=sci_arttext
- Carman, C. A. (2013). Comparing apples and oranges: Fifteen years of definitions of giftedness in research. *Journal of Advanced Academics*, 24(1), 52–70. <https://doi.org/10.1177/1932202X12472602>
- Chan, D. W. (2010). Perfectionism and well-being among Chinese gifted and nongifted students in Hong Kong: The mediating role of coping strategies. *Gifted Child Quarterly*, 54(4), 275–289. <https://doi.org/10.1177/0016986210377945>
- Cohen, Jacob. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W., & Clarfk, V. L. P. (2013). *Pesquisa de métodos misto* (2th ed.). Penso.
- Cross, T. L. (2011). *On the social and emotional lives of gifted children* (4th ed.). Prufrock Press.
- Cross, T. L. (2018). Social and emotional development of gifted children: What do we know? In S. I. Pfeiffer (Ed.), *Handbook of giftedness in children: Psychoeducational theory, research, and best practices* (2nd ed., pp. 217–233). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-77004-8>

- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Duplenne, L., Bourdin, B., Fernandez, D. N., Blondelle, G., & Aubry, A. (2024). Anxiety and depression in gifted individuals: A systematic and meta-analytic review. *Gifted Child Quarterly*, 68(1), 65–83. <https://doi.org/10.1177/00169862231208922>
- Egan, S. J., Wade, T. D., & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–212. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>
- Eurostat. (2023). *Quality of life indicators*. European Commission. <https://ec.europa.eu/eurostat>
- Fleith, D. S. (Org.) (2007). *A construção de práticas educacionais para alunos com altas habilidades/superdotação: Volume 3: o aluno e a família*. Ministério da

Educação. Secretaria de Educação Especial.

<https://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/altashab4.pdf>

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). Perfeccionismo e auto apresentação perfeccionista na ansiedade social: implicações para avaliação e tratamento. In: S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.). *Ansiedade social: perspectivas clínicas, de desenvolvimento e sociais* (pp. 159–187). Imprensa Acadêmica Elsevier.

<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00007-8>

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2016). *Perfectionism in childhood and adolescence: A developmental approach*. American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/14745-000>

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2022). *Perfectionism: A relational perspective*. Guilford Press.

Flick, U. (2009). *Introdução à pesquisa qualitativa* (3ª ed.). Artmed.

Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.

<https://doi.org/10.1007/BF01172967>

Gardner, H. (1995). *Inteligências múltiplas: a teoria na prática*. Artmed.

Gaudreau, P. (2019). On the distinction between personal standards perfectionism and excellencism: A theory elaboration and research agenda. *Perspectives on Psychological Science*, 14, 197–215.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691618797940>

Gaudreau, P. (2022). On the distinction between excellencism and perfectionism: A theory and research agenda. *Journal of Personality*, 90(3), 419–444.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12608>

Gaudreau, P., & Benoît, A. (2025). Distinguishing perfectionism and excellencism in

- graduate students: Contrasting links with performance satisfaction, research self-efficacy, burnout, and dropout intentions. *British journal of psychology*, 116(4), 907–929. <https://doi.org/10.1111/bjop.12798>
- Gaudreau, P., & Chamandy, M. (2024). Profiles of goal adjustment capacities are differentially associated with perfectionism, excellencism, and psychological adjustment of students in a time of crisis. *Self and Identity*, 23, 671–693. <https://doi.org/10.1080/15298868.2024.2426565>
- Gaudreau, P., Schellenberg, B. J. I., Gareau, A., Kljajic, K., & Manoni-Millar, S. (2022). Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122, 1117–1145. <https://doi.org/10.1037/pspp0000411>
- Gouveia, V. V., Barbosa, G. A., Andrade, E. O., & Carneiro, M. B. (2009). Measuring life satisfaction in Brazil: Preliminary validation of the Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 22(1), 128–136. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722009000100017>
- Guenther, Z. C. (2015). *Altas habilidades/superdotação: Encorajando potenciais*. CRV.
- Guimarães, T. G., & Ourofino, V. T. (2007). Características intelectuais, emocionais e sociais do superdotado. In D. S. Fleith (Org.), *A construção de práticas educacionais para alunos com altas habilidades/superdotação: Volume 1: Orientação a professores* (pp. 41–56). Ministério da Educação. Secretaria de Educação Especial. <https://portal.mec.gov.br/seesp/arquivos/pdf/altashab2.pdf>
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27–33. <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1979-08598-001>

- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Perfectionism in self and social contexts: conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2006). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(6), 1027–1045. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.6.1027>
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(4), 289–315. <https://doi.org/10.1037/spy0000068>
- Hodges, J., Tay, J., Maeda, Y., & Gentry, M. (2018). A meta-analysis of gifted and talented identification practices. *Gifted Child Quarterly*, 62(2), 147–174. <https://doi.org/10.1177/0016986217752107>
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6(2), 94–103. [https://doi.org/10.1016/S0010-440X\(65\)80016-5](https://doi.org/10.1016/S0010-440X(65)80016-5)
- Huta, V. (2022). Eudaimonic and hedonic orientations: Theoretical considerations and research findings. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of well-being* (pp. 45–68). Cambridge University Press.
- Katanani, H. (2020). Life satisfaction for gifted adults: Its relation to gender, age, religiosity, and income. *Journal for the Education of Gifted Young Scientists*, 8(4), 1631–1644. <https://doi.org/10.17478/jegys.840243>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.

<https://doi.org/10.2307/3090197>

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.4.302>

Lerner, R. M. (2021). Developmental science and positive human development: Integrating the science of development and positive psychology. *Research in Human Development*, 18(1–2), 1–17. <https://doi.org/10.1080/15427609.2021.1908220>

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301–1326. <https://doi.org/10.1002/jclp.22435>

Lunn, J., Greene, D., Callaghan, T., & Egan, S. J. (2023). Associations between perfectionism and symptoms of anxiety, obsessive-compulsive disorder and depression in young people: A meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 52(5), 460-87. <https://doi.org/10.1080/16506073.2023.2211736>

Mansur-Alves, M. M., Soares, F. H., de Sousa Rodrigues, W., Gomes, A. C., Soares, R. R. B., Neufeld, C. B., & Silva, R. S. (2022). Propriedades Psicométricas da Frost Multidimensional Perfectionism Scale para Adultos Brasileiros. *Avaliação Psicológica*, 21(2), 163-174. <https://doi.org/10.15689/ap.2022.2102.18646.04>

Michaelis. (2016). Perfeccionismo. In *Dicionário Michaelis online*. <https://michaelis.uol.com.br>

Mohr, M., & Dietz, C. (2025). It's got to be perfect? Differentiating the unique daily relationships of perfectionism and excellencism with employee effort, performance and fatigue. *Journal of Occupational and Organizational*

- Psychology*, 98, e70034. <https://doi.org/10.1111/joop.70034>
- Nakano, T. C. (2016). *Criatividade: Características, avaliação e desenvolvimento*. Juruá.
- Nakano, T. C., Campos, C. R., & Santos, A. A. A. (2016). Criatividade e altas habilidades/superdotação: Relações e implicações educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(2), 305–314. <https://doi.org/10.1590/2175-3539/2015/0202988>
- Neihart, M. (1999). The impact of giftedness on psychological well-being. *Roeper Review*, 22(1), 10–17. <https://doi.org/10.1080/02783199909553991>
- Neihart, M. (2018). The socioaffective impact of giftedness: What do we know? In S. I. Pfeiffer (Ed.), *Handbook of giftedness in children: Psychoeducational theory, research, and best practices* (2nd ed., pp. 255–268). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-77004-8>
- Neihart, M., & See Yeo, L. (2018). Psychological issues unique to the gifted student. In S. I. Pfeiffer, E. Shaunessy-Dedrick, & M. Foley-Nicpon (Eds.), *APA handbook of giftedness and talent* (Vol. 1, pp. 497–510). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000038-032>
- Neihart, M., Pfeiffer, S. I., & Cross, T. L. (2021). *The social and emotional development of gifted children: What do we know?* (2nd ed.). Prufrock Press.
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). *How's life? 2023: Measuring well-being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/3dcb44a9-en>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2025). *OECD guidelines on measuring subjective well-being: 2025 update*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/en/publications/oecd-guidelines-on-measuring->

[subjective-well-being-2025-update_9203632a-en.html](https://apps.who.int/iris/handle/10665/259976)

Organização Mundial da Saúde (World Health Organization). (2013). *Measuring well-being: A guide for practitioners*. WHO Regional Office for Europe.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/259976>

Oishi, S., & Tay, L. (2018). Subjective well-being and human development: Progress and challenges. *Annual Review of Psychology*, 69, 243–266.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011903>

Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, 39(4), 386–390.

<http://doi.org/10.1037/0003-066X.39.4.386>

Pfeiffer, S. I. (2018). *Giftedness in children: Psychoeducational theory, research, and best practices* (2nd ed.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-77004-8>

Pérez-Barrera, S. G., & Chagas-Ferreira, J. F. (2024). ¿Y después que crecí? In S. G. Pérez-Barrera (Coord.), *Altas habilidades/superdotación: una nueva mirada* (pp. 123–135). Universidad de la Empresa.

Poirier, J., Brault-Labbé, A., & Brassard, A. (2025). Living with the gift of giftedness: An exploratory study on the well-being of intellectually gifted adults. *Gifted Child Quarterly*, 69(4), 367–385. <https://doi.org/10.1177/00169862251347293>

Rabello, C. N. V. (2021). *Estudo sobre o bem-estar subjetivo em adolescentes talentosos* [Dissertação de mestrado, Universidade de Brasília]. Repositório Institucional da UnB. <http://repositorio2.unb.br/jspui/handle/10482/43464>

Renzulli, J. S. (1978). What makes giftedness? Reexamining a definition. *Phi Delta Kappan*, 60(3), 180–184, 261.

https://www.academia.edu/128142888/What_Makes_Giftedness

Renzulli, J. S. (2005). The three-ring conception of giftedness: A developmental model for promoting creative productivity. In R. J. Sternberg & J. E. Davidson (Eds.),

- Conceptions of giftedness* (2nd ed., pp. 246–279). Cambridge University Press.
- Renzulli, J. S. (2012). Reexamining the role of gifted education and talent development for the 21st century: A four-part theoretical approach. *Gifted Child Quarterly*, 56(3), 150–159. <https://doi.org/10.1177/0016986212444901>
- Renzulli, J. S. (2020). Promoting social capital by expanding the conception of giftedness. *Talent*, 10(1), 2-20. <https://doi.org/10.46893/talent.757477>
- Renzulli, J. S. (2021). The three-ring conception of giftedness. In S. M. Reis (Ed.), *Reflections on gifted education: Critical works by Joseph S. Renzulli and colleagues* (pp. 55–86). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003237693-5>
- Renzulli, J. S., & Reis, S. M. (1985). *The Schoolwide Enrichment Model: A comprehensive plan for educational excellence*. Creative Learning Press.
- Renzulli, J. S., & Reis, S. M. (1997). *The schoolwide enrichment model: A how-to guide for educational excellence* (2nd ed.). Creative Learning Press.
- Renzulli, J. S., & Reis, S. M. (2001). The schoolwide enrichment model. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), *Handbook of gifted education* (3rd ed., pp. 184–203). Allyn & Bacon.
- Renzulli, J. S., & Reis, S. M. (2021). The three-ring conception of giftedness. In S. M. Reis (Ed.), *Reflections on gifted education* (pp. 55–86). Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003237693-5/three-ring-conception-giftedness-joseph-renzulli>
- Reppold, C. T., & Serafini, A. J. (2019). Saúde mental e bem-estar subjetivo: Contribuições da psicologia positiva. In C. S. Hutz (Ed.), *Avaliação em psicologia positiva: Técnicas e medidas* (pp. 21–36). Hogrefe.
- Rice, K. G., Richardson, C. M. E., & Tueller, S. (2007). The short form of the Revised Almost Perfect Scale. *Journal of Personality Assessment*, 88(1), 64–76.

<https://doi.org/10.1080/00223890709336835>

Rinn, A. N. (2024). A critique on the current state of research on the social and emotional experiences of gifted individuals and a framework for moving the field forward. *Gifted Child Quarterly*, 68(1), 34–48.

<https://doi.org/10.1177/00169862231197780>

Rudolph, S. G., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2007). Perfeccionismo e déficits na regulação emocional cognitiva. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(4), 343–357. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0056-3>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>

Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2017). The relationship between perfectionism and subjective well-being: A meta-analytic review. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 463–481. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9727-5>

Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2019). *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar*. Objetiva.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Sen, A. (1999). *Development as freedom*. Oxford University Press.
- Sherry, S. B., Stoeber, J., & Ramasubbu, C. (2016). Perfectionism explains variance in self-defeating behaviors beyond self-criticism: Evidence from a longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 96, 59–64.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.052>
- Shim, S. S., Rubenstein, L. D. & Drapeau, C. W. (2016). Quando o perfeccionismo está associado ao baixo desempenho: os efeitos no envolvimento acadêmico e na busca de ajuda no ensino médio. *Aprendizagem e diferenças individuais*, 45, 237–244. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.12.016>
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145.
<https://doi.org/10.1080/07481756.2002.12069030>
- Smith, M. M., Saklofske, D. H., Yan, G., & Sherry, S. B. (2017). Does perfectionism predict depression, anxiety, stress, and life satisfaction after controlling neuroticism? A meta-analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 64(3), 343–353. <https://doi.org/10.1037/cou0000203>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Lee-Baggley, D. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology*, 63(1), 16-31.
<https://doi.org/10.1037/cap0000288>
- Soares, F. H. R. (2018). *Diferenças individuais em perfeccionismo e sua relação com traços de personalidade e vínculos parentais* [Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório Institucional da UFMG.
<http://hdl.handle.net/1843/30041>

- Soares, F. H. R., Carvalho, A. V., Keegan, E., Neufeld, C. B., & Alves, M. M. (2020). Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo Almost Perfect Scale – Revised para o Português Brasileiro. *Avaliação Psicológica*, 19(3), 310-321. <https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09>
- Speirs Neumeister, K. L. (2004). Factors influencing the development of perfectionism in gifted college students. *Gifted Child Quarterly*, 48(4), 259–274. <https://doi.org/10.1177/001698620404800402>
- Speirs Neumeister, K. L., Williams, K. K., & Cross, T. L. (2009). Gifted high-school students' perspectives on the development of perfectionism. *Roeper Review*, 31(4), 198-206. <https://doi.org/10.1080/02783190903177564>
- Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J. (2018). *The psychology of perfectionism: Theory, research, applications*. Routledge.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2
- Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. (2006). Facets of perfectionism and their relationships with coping and achievement-related emotions in university students. *Personality and Individual Differences*, 41(4), 713–724. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.03.006>
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (2011). *Rethinking giftedness and gifted education: A proposed direction forward based on psychological*

- science. *Psychological Science in the Public Interest*, 12(1), 3–54.
<https://doi.org/10.1177/1529100611418056>
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (2018). High performance: the central psychological mechanism for talent development. In: I. S. Pfeiffer, E. Shaunessy-Dedrick, M. Foley-Nicpon (Eds.). *APA Handbook of Giftedness and Talent* (pp. 07-20). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/0000120-002>
- Subotnik, R. F., Olszewski-Kubilius, P., & Worrell, F. C. (2019). *Environmental factors and personal characteristics interact to yield high performance in domains. Frontiers in Psychology*, 10, Article 2804.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02804>
- Wirthwein, L., Bergold, S., & Rost, D. H. (2019). Personality and well-being of intellectually gifted and non-gifted adults: A comparative study. *Journal of Individual Differences*, 40(3), 147–159. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000286>
- Wirthwein, L., & Rost, D. H. (2011). Giftedness and subjective well-being: A study with adults. *Learning and Individual Differences*, 21(2), 182–186.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2010.11.010>
- Worrell, F. C. (2019a). From giftedness to gifted education: A developmental perspective. *Gifted Child Quarterly*, 63(4), 201–210.
<https://doi.org/10.1177/0016986219870289>
- Worrell, F. C. (2019b). Gifted students. In R. J. Sternberg & S. B. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of intelligence* (2nd ed., pp. 747–768). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108770422.032>

- Zanon, C., Bardagi, M. P., Layous, K., & Hutz, C. S. (2014). Validation of the Satisfaction with Life Scale to Brazilians: Evidences of measurement noninvariance across Brazil and US. *Social Indicators Research*, 119(1), 443-453. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0478-5>
- Zhang, Y., Li, X., Wang, H., & Chen, S. (2024). *Material conditions, psychological adaptation, and subjective well-being: Evidence from health psychology research.* *Frontiers in Psychology*, 15, 1431234. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1431234>

ANEXOS

ANEXO A - ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA (ESV)**Instruções**

Abaixo você encontrará cinco afirmativas. Assinale na escala abaixo de cada afirmativa o quanto ela descreve a sua situação pessoal. Não há respostas certas ou erradas, mas é importante você marcar com sinceridade como você se sente com relação a cada uma dessas afirmativas.

1) A minha vida está próxima do meu ideal.

Discordo plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo plenamente

2) Minhas condições de vida são excelentes.

Discordo plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo plenamente

3) Eu estou satisfeito com a minha vida.

Discordo plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo plenamente

4) Até agora eu tenho conseguido as coisas importantes que eu quero na vida.

Discordo plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo plenamente

5) Se eu pudesse viver a minha vida de novo eu não mudaria quase nada.

Discordo plenamente _|_1_|_2_|_3_|_4_|_5_|_6_|_7_|_ Concordo plenamente

ANEXO B - ESCALA DE PERFECCIONISMO - ALMOST PERFECT SCALE – REVISED (BR)

Escala de Perfeccionismo - *Almost Perfect Scale – Revised (BR)*

Como citar esse trabalho: Soares, F.H.R., Carvalho, A.V., Keegan, E., Neufeld, C.B., & Mansur-Alves, M. (2020).

Adaptação e Validação da Escala de Perfeccionismo *Almost Perfect Scale – Revised* para o Português Brasileiro.

Revista Avaliação Psicológica, 19(3), 310-321. <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2020.1903.17282.09>

Nome: _____ Instituição _____

Os itens a seguir foram feitos para avaliar as atitudes que as pessoas têm em relação a elas mesmas, ao seu desempenho e sobre os outros. Não existem respostas certas e nem erradas. Por favor, responda a todos os itens e não gaste muito tempo em uma única questão, use sua primeira impressão para responder. Responda a cada um dos itens usando a escala abaixo para descrever o quanto você concorda com cada um deles.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo Totalmente	Discordo	Discordo Parcialmente	Neutro	Concordo Parcialmente	Concordo	Concordo Totalmente

1	Mantenho meus padrões de desempenho elevados na escola ou no trabalho.	1	2	3	4	5	6	7
2	Sou uma pessoa organizada.	1	2	3	4	5	6	7
3	Frequentemente me sinto frustrado (a) por não conseguir atingir meus objetivos.	1	2	3	4	5	6	7
4	Limpeza (asseio) é importante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Se você não espera muito de si mesmo (a), nunca terá sucesso.	1	2	3	4	5	6	7
6	"O meu melhor" nunca parece ser o bastante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
7	Acredito que as coisas devem ser colocadas cada uma em seu lugar.	1	2	3	4	5	6	7
8	Tenho expectativas elevadas para mim mesmo (a).	1	2	3	4	5	6	7
9	Poucas vezes correspondo aos meus padrões elevados de desempenho.	1	2	3	4	5	6	7
10	Gosto de ser sempre organizado (a) e disciplinado (a).	1	2	3	4	5	6	7
11	Fazer o meu melhor nunca parece ser o suficiente.	1	2	3	4	5	6	7
12	Estabeleço padrões muito elevados de desempenho para mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
13	Nunca estou satisfeito (a) com as minhas conquistas.	1	2	3	4	5	6	7
14	Espero sempre o melhor de mim.	1	2	3	4	5	6	7
15	Constantemente me preocupo em não corresponder às minhas próprias expectativas.	1	2	3	4	5	6	7
16	Meu desempenho raramente corresponde aos padrões que estabeleço para mim mesmo (a).	1	2	3	4	5	6	7
17	Nunca fico satisfeito (a) mesmo quando sei que fiz o meu melhor.	1	2	3	4	5	6	7
18	Eu tento dar o meu melhor em tudo o que faço.	1	2	3	4	5	6	7
19	Raramente sou capaz de atingir meus padrões elevados de desempenho.	1	2	3	4	5	6	7
20	Quase nunca estou satisfeito (a) com meu desempenho.	1	2	3	4	5	6	7
21	Quase nunca sinto que o que eu fiz é bom o bastante.	1	2	3	4	5	6	7
22	Tenho uma forte necessidade de esforçar-me para conseguir excelência.	1	2	3	4	5	6	7
23	Geralmente fico desapontado (a) quando termino uma tarefa, pois penso que poderia ter feito melhor.	1	2	3	4	5	6	7

Cálculo das pontuações (APS-R/BR)

1. Padrões: itens 1, 5, 8, 12, 14, 18, 22.

2. Ordem: itens 2, 4, 7, 10.

3. Discrepância: itens 3, 6, 9, 11, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23

**ANEXO C - QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO DE ADULTOS
SUPERDOTADOS**

PARTE I- CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS

1. Nome civil completo:

2. Nome social:

3. Profissão (resposta curta)

4. Nível de escolaridade

- ☐ Analfabeto
- ☐ até 5º ano incompleto
- ☐ 5º ano completo
- ☐ 6º ao 9º ano do Ensino Fundamental
- ☐ Ensino Fundamental completo
- ☐ Ensino Médio incompleto
- ☐ Ensino Médio completo
- ☐ Ensino Superior incompleto
- ☐ Ensino Superior completo
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutorado
- ☐ ignorado

5. Qual o seu gênero?

- ☐ Feminino
- ☐ Masculino
- ☐ Prefiro não dizer

☐ Outro (Qual?)

6. Estado civil

☐ casada (o)

☐ solteira (o)

☐ separada (o)

☐ divorciada (o)

☐ viúva (o)

☐ outros

7. Faixa salarial

☐ menos de 1 salário-mínimo

☐ de 1 a 2 salários-mínimos

☐ de 2 a 5 salários-mínimos

☐ de 5 a 10 salários-mínimos

☐ de 10 a 20 salários-mínimos

☐ mais de 20 salários-mínimos

1. Idade: informe apenas números (resposta curta)

2. Estado onde mora (múltipla escolha)

3. Foi identificado como superdotado?

☐ Sim

☐ não

4. Em qual ano? (resposta curta)

5. Fez parte de algum programa para superdotados?

☐ sim

☐ não

6. **Qual?** (resposta curta)
7. **Participa do MENSA BRASIL?**
☐ sim
☐ não
8. **Membro desde quando?** (resposta curta)
9. **Escore do QI?** (resposta curta)

PARTE II - SOBRE PERFECCIONISMO E SATISFAÇÃO COM A VIDA

1. Descreva algumas situações que demonstram que uma pessoa é perfeccionista?
2. Quais as vantagens e desvantagens de ser perfeccionista?
3. Você se considera uma pessoa perfeccionista?
4. Se sim, de que maneira o perfeccionismo afeta suas relações interpessoais?
5. Se sim, como você lida com o seu perfeccionismo?
6. O que contribui para que você tenha mais satisfação com a vida?
7. Você se considera uma pessoa satisfeita com sua vida atual?
8. Em termos gerais, o que seria necessário para que o seu nível de satisfação com a vida aumentasse?
9. De que maneira, em seu ponto de vista, o perfeccionismo pode atrapalhar a satisfação com a vida?

ANEXO D - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Perfeccionismo e Satisfação Com a Vida Entre Adultos Superdotados - Um Estudo Comparativo”, de responsabilidade de Ana Paula Gonçalves Netto Granado, estudante de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Escolar na Universidade de Brasília. O objetivo desta pesquisa é descrever e comparar os níveis e os tipos de perfeccionismo entre indivíduos superdotados e o nível de satisfação com a vida. Assim, gostaria de consultá-lo(a) sobre seu interesse e disponibilidade de cooperar com a pesquisa.

O(A) senhor(a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo(a). Os dados provenientes de sua participação na pesquisa, tais como respostas ao questionário e respostas às escalas, ficarão sob a guarda da pesquisadora responsável pela pesquisa.

A coleta de dados se dará de forma assíncrona por meio do envio de um questionário e duas escalas via e-mail ou whatsapp, conforme sua preferência. É para estes procedimentos que o(a) senhor(a) está sendo convidado(a) a participar. A pesquisadora se compromete a minimizar os possíveis riscos apoiando no esclarecimento de prováveis dúvidas e colocando-se à disposição para acolher e auxiliar no caso de algum desconforto, uma vez que muitas perguntas são do âmbito da vida privada e emocional. Espera-se com esta pesquisa avançar nos estudos sobre o desenvolvimento do indivíduo superdotado, sobretudo em como o perfeccionismo atua na vida pessoal desses indivíduos. Sua participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício. O(A) senhor(a) é livre para recusar-se a

participar, retirar seu consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou perda de benefícios. Se o(a) senhor(a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, pode me contatar por meio do telefone (61) 99215-1514 ou pelo e-mail: apgranado206@gmail.com.

Os resultados do estudo serão disponibilizados pela Universidade de Brasília, podendo ser publicados posteriormente na comunidade científica. Este projeto foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília. As informações com relação à assinatura do TCLE ou aos direitos do participante da pesquisa podem ser obtidas por meio do e-mail do CEP/CHS: cep_chs@unb.br ou pelo telefone: (61) 3107-1592.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com a pesquisadora responsável pela pesquisa e a outra com o(a) senhor(a).

Desde já, agradeço pela atenção e pelo interesse em participar da pesquisa.

Assinatura do(a) participante

Assinatura da pesquisadora

ANEXO E - ESCALA DE BEM-ESTAR SUBJETIVO (EBES)

A. S. Albuquerque e B. T. Tróccoli

Subescala 2

Agora você encontrará algumas frases que podem identificar opiniões que você tem sobre a sua própria vida. Por favor, para cada afirmação, marque com um X o número que expressa o mais fielmente possível sua *opinião* sobre sua vida atual. Não existe resposta certa ou errada, o que importa é a sua sinceridade.

1	2	3	4	5
Discordo Plenamente	Discordo	Não sei	Concordo	Concordo Plenamente
48. Estou satisfeito com minha vida				1 2 3 4 5
49. Tenho aproveitado as oportunidades da vida				1 2 3 4 5
50. Avalio minha vida de forma positiva				1 2 3 4 5
51. Sob quase todos os aspectos minha vida está longe do meu ideal de vida				1 2 3 4 5
52. Mudaria meu passado se eu pudesse.....				1 2 3 4 5
53. Tenho conseguido tudo o que esperava da vida				1 2 3 4 5
54. A minha vida está de acordo com o que desejo para mim.....				1 2 3 4 5
55. Gosto da minha vida				1 2 3 4 5
56. Minha vida está ruim				1 2 3 4 5
57. Estou insatisfeito com minha vida				1 2 3 4 5
58. Minha vida poderia estar melhor				1 2 3 4 5
59. Tenho mais momentos de tristeza do que de alegria na minha vida				1 2 3 4 5
60. Minha vida é “sem graça”				1 2 3 4 5
61. Minhas condições de vida são muito boas.....				1 2 3 4 5
62. Considero-me uma pessoa feliz				1 2 3 4 5