



DESAFIOS E POTENCIALIDADES EM ADULTAS EMERGENTES BRASILEIRAS

CHALLENGES AND POTENTIALITIES IN EMERGING ADULT BRAZILIAN WOMEN

Almir Diego Brito¹

Adriana Benevides Soares²

Resumo: A adultez emergente envolve situações desafiadoras aos indivíduos que vivenciam essa fase. A compreensão de aspectos pessoais e contextuais presentes nesse processo de transição pode contribuir para uma melhor assistência a esses indivíduos. Este estudo investigou quais forças e oportunidades favorecem e quais fraquezas e ameaças dificultam a transição para a vida adulta de oito mulheres brasileiras de 18 a 26 anos, utilizando um modelo baseado na análise SWOT. Os dados foram coletados por meio de um Grupo Focal virtual e analisados qualitativamente. As principais forças incluíram adaptabilidade, determinação e autonomia, enquanto as fraquezas abordaram comparação social e falta de habilidades de autorregulação. O suporte emocional da família emergiu como uma oportunidade significativa, enquanto a escassez de recursos financeiros e conflitos familiares foram ameaças. Os resultados apresentam potencialidades e desafios enfrentados pelas participantes e podem subsidiar a formulação de intervenções de cuidado a esta população.

Palavras-chave: Adultez emergente; Análise SWOT; Mulheres brasileiras; Psicologia do desenvolvimento.

Abstract: Emerging adulthood involves challenging situations for individuals experiencing this phase. Understanding personal and contextual aspects of this transition process can contribute to better support for these individuals. This study investigated which strengths and opportunities favor and which weaknesses and threats hinder the transition to adulthood in eight Brazilian women aged 18 to 26, using a model based on SWOT analysis. Data was collected through a virtual Focus Group and analyzed qualitatively. The main strengths included adaptability, determination and autonomy, while the weaknesses addressed a lack of self-regulation skills and social comparison. Family emotional support emerged as a significant opportunity, while financial resource scarcity and family conflicts were identified as threats. The results highlight the potentialities and challenges faced by the participants and can support the formulation of care interventions for this population.

Keywords: Emerging adulthood; SWOT analysis; Brazilian women; Developmental psychology.

1 Introdução

A Teoria da Adultez Emergente, proposta por Jeffrey Arnett (2010), descreve o período entre os 18 e 29 anos como uma fase distinta do desenvolvimento humano, marcada por aspectos específicos. Esse estágio da vida é caracterizado pela exploração da identidade, instabilidade, foco em si mesmo, sensação de ambivalência entre a

¹ Doutorado em Psicologia (UNIVERSO). Professor da graduação em Psicologia (UNIVERSO), Niterói, RJ, Brasil. E-mail: almir_diego@hotmail.com

² Pós-doutorado (UFSCar), (USF) e doutorado em Psicologia Cognitiva (Paris XI). Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (UNIVERSO), (UERJ), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: adribenevides@gmail.com



adolescência e a idade adulta plena, e a busca por possibilidades e oportunidades. A idade adulta emergente é um reflexo das mudanças socioculturais que ampliaram a transição para a vida adulta, com fatores como o prolongamento da educação, o adiamento do casamento e da parentalidade, além de uma maior ênfase na construção de um projeto de vida significativo.

De acordo com Carneiro e Sampaio (2015), a idade adulta emergente, embora normativa em sociedades industrializadas, pode não ser universal em contextos de países em desenvolvimento. Nesses locais, jovens frequentemente assumem responsabilidades adultas mais cedo devido a condições socioeconômicas, o que pode limitar a exploração típica dessa fase. No entanto, estudos como o de Landberg, Lee e Noack (2019) demonstram que, mesmo em situações socioeconômicas desafiadoras, indivíduos ainda experimentam aspectos da idade adulta emergente, o que sugere a relevância do conceito em diversas culturas. Assim, é importante a adoção dessa categoria teórica em novas pesquisas que visem a explorar como jovens adultos brasileiros vivenciam essa fase, ampliando a compreensão sobre a aplicabilidade do conceito no país. Entender esse período é essencial para oferecer intervenções psicológicas adequadas, uma vez que os jovens adultos estão em busca de autodefinição e propósito. A aplicação da teoria em contextos diversos permite uma melhor compreensão de como a idade adulta emergente pode ser experimentada de maneira única em diferentes culturas, economias e estruturas sociais.

É comum dizer que a idade adulta emergente é uma nova maneira de considerar a transição para a vida adulta. Entretanto, essa afirmação deve ser utilizada com cautela, já que adultos emergentes não estão apenas tornando-se adultos, mas são pessoas que experimentam condições específicas (exploração da identidade, instabilidades, foco em si mesmo, ambivalência e possibilidades) (Gilmore, 2019) em um período crítico e desafiador da vida (Wood *et al.* 2018). As experiências dos adultos emergentes podem aproximá-los de estados de incerteza diante da instabilidade que vivenciam a partir de uma gama de explorações identitárias.

A revisão sistemática de Swanson (2016) elencou os diversos tópicos pesquisados nas investigações empíricas com adultos emergentes. Os resultados demonstraram que tanto elementos individuais como os contextuais têm sido alvo de observações dos pesquisadores. Temas em áreas como identidade, uso de substâncias, sexualidade e relações familiares se destacam como tendências de pesquisa no campo da idade adulta emergente. A palavra-chave “desenvolvimento” foi frequentemente encontrada,



reafirmando essa característica da idade adulta emergente. A identidade também foi um tópico frequente, assim como a instabilidade, presente em aspectos físicos, sociais e emocionais. O foco em si mesmo e a sensação de ambivalência foram conceitos comuns em todas as áreas, enquanto o otimismo sobre o futuro foi evidente em temas como objetivos, compromisso e autoeficácia.

Além dos domínios individuais, é importante tomar em perspectiva, portanto, o contexto em que os adultos emergentes estão inseridos, de modo a conhecer as ameaças e oportunidades que podem favorecer ou dificultar seu crescimento (Pereira; Dutra-Thomé; Koller, 2018), avaliando suas influências, tanto em aspectos positivos quanto negativos. Situações difíceis ou conflitos em determinada circunstância, por exemplo, podem exacerbar sintomas depressivos já presentes na vida desses indivíduos (Kuwabara *et al.* 2007). De modo a ilustrar essa relevância, podem ser tomados os resultados do estudo de De la Fuente *et al.* (2018), no qual foi verificado que, no desenvolvimento positivo de adultos emergentes, as mulheres apresentaram um bem-estar menor quando comparadas aos homens, e isso foi explicado a partir de questões ambientais e não por características pessoais ou de gênero.

De acordo com Pereira, Dutra-Thomé e Koller (2018), os contextos influenciam as relações vividas pelos adultos emergentes e os processos proximais experimentados vão interferir na exploração de suas identidades. Em cada contexto, os adultos emergentes podem encontrar oportunidades e ameaças que facilitam ou dificultam suas experiências de vida e, em algumas situações, esses indivíduos podem não possuir as habilidades ou competências necessárias para lidar com as dificuldades que encontram. Dessa maneira, é fundamental considerar tanto o domínio contextual quando o individual na compreensão das experiências dos adultos emergentes.

No âmbito individual, fatores como personalidade, habilidades cognitivas, estilo de enfrentamento e recursos emocionais desempenham um papel significativo no desenvolvimento desses indivíduos (Arnett, 2015). Por exemplo, adultos emergentes com maior resiliência e repertórios elaborados de habilidades sociais podem lidar de forma mais eficaz com os desafios e estresses associados à transição para a vida adulta (Pereira; Leme, 2018; Wood *et al.* 2018). Da mesma forma, características como autoestima, autoeficácia e autonomia podem influenciar a maneira como os adultos emergentes buscam oportunidades de crescimento pessoal e enfrentam as adversidades (Andrade, 2016; Dutra-Thomé *et al.* 2017; Leme *et al.* 2016).



Ainda em relação aos fatores individuais, também são presentes as condições mais negativas ou desajustadas que dificultam o desenvolvimento psicossocial e o bem-estar de adultos emergentes. Conforme Massetti *et al.* (2017), alguns adultos emergentes não se engajam no cuidado da própria saúde, ainda que possuam acesso a esses serviços. De maneira geral, dificuldades na manutenção da saúde e vivências de sono irregular podem ser associadas à inabilidade de lidar com estresse e à autocobrança, afetando tanto o bem-estar físico quanto acadêmico (Haverkamp *et al.* 2020; Fisher *et al.* 2022). Além das condições físicas, os elementos afetivos e cognitivos podem contribuir negativamente, como é o caso de sensações de inferioridade advindas de comparações (Noon *et al.* 2021), déficits nas habilidades sociais (Plantade-Gipch *et al.* 2023; Cervejeiro *et al.* 2016), desregulação emocional (Romero-Mesa; Pelaez-Fernandez; Extremera, 2021) e problemas de saúde mental (Pereira; Dutra-Thomé; Koller, 2018).

Para além dos fatores pessoais, Smith *et al.* (2021) sustentam que as interações desses indivíduos dentro de seus contextos contribuem para a forma como eles crescem, pensam, regulam e operam de forma resiliente em seus ambientes. De forma mais específica, Pereira, Dutra-Thomé e Koller (2018) buscaram relacionar o fenômeno da adultez emergente aos seus contextos e ressaltaram alguns deles, tais como: a sociedade, a cultura e os espaços digitais encontrados na Internet, a família de origem, os amigos, o ambiente profissional, o espaço acadêmico e os relacionamentos românticos. Nem todos os adultos emergentes vão participar de todos esses sistemas devido a condições socioeconômicas e de personalidade, e características biológicas, mas, ainda assim, é importante considerar que esses contextos exercem influências positivas e negativas sobre o desenvolvimento.

O contexto da família de origem tem grande relevância para os adultos emergentes e os laços familiares fortalecidos beneficiam o desenvolvimento (Roksa; Kinsley, 2019; Scardera *et al.* 2020). O suporte financeiro e emocional, e os aconselhamentos e experiência dos pais são tomados oportunidades, que auxiliam esses indivíduos a tomar melhores decisões e experimentar uma transição para a vida adulta mais bem sucedida. Entretanto, a manutenção desses padrões pode não ocorrer para ambos os gêneros e nem mesmo com adultos emergentes de condições socioeconômicas mais desfavoráveis (Fingerman; Yahirun, 2015). De acordo com Dutra-Thomé e Ponciano (2021), a permanência de adultos emergentes na casa dos pais traz uma mudança na dinâmica familiar e um relacionamento com maior reciprocidade, respeito mútuo e igualdade. No estudo de Leme *et al.* (2016), foi possível conhecer os desafios e oportunidades de 13



jovens em transição para a vida adulta em relação ao seu contexto familiar. Foi percebido que a permanência prolongada na casa dos pais devido à falta de autonomia financeira acarretou conflitos interpessoais e sentimentos de ambivalência, mas, também, em solidariedade intergeracional entre os familiares.

Apesar da grande importância que o contexto familiar tem para a maioria dos adultos emergentes, esse núcleo social também pode funcionar de maneira negativa a depender de alguns fatores como saúde mental dos pais, déficits no relacionamento entre pais e filhos, e até mesmo superproteção (Homlong *et al.* 2015; Steele; McKinney, 2020; Cui; Hong; Jiao, 2022). Steele e McKinney (2020) constataram que estilos parentais mais abusivos estiveram relacionados a comportamentos antissociais em adultos emergentes enquanto Walker e McKinney (2015) verificaram que quanto menos significativos eram os afetos dos pais, mais fortes seriam as tendências para a psicopatologia de adultos emergentes.

Além das experiências com familiares, os adultos emergentes estão expostos a outros contextos que podem trazer impactos positivos e negativos para seu desenvolvimento e bem-estar, como as amizades, que também são relações em que podem encontrar o apoio social como oportunidades (Pereira; Leme, 2018). Essas relações voluntárias e recíprocas assumem um papel de grande importância nesta fase, pois o compartilhamento de experiências e preferências similares entre adultos emergentes torna as vivências de transição, adaptação e crescimento mais possíveis, permitindo apoio e autovalidação mútuos (Desousa; Pereira, 2019).

A presença e a manutenção de amizades importantes na experiência de adultos emergentes conferem a esse microssistema um espaço de oportunidades. O estudo de Lapierre e Poulin (2019) verificou que, em 268 participantes, durante o período dos 22 aos 26 anos de idade, a instabilidade nas amizades previu sintomas depressivos. Demir *et al.* (2018) investigaram a predição da percepção de respostas entusiasmadas que melhores amigos recebem ao compartilhar suas conquistas e eventos positivos em relação à sua felicidade. Participaram 685 adultos emergentes, entre 18 e 29 anos, e os resultados demonstraram que dividir os eventos bem-sucedidos com amigos e perceber que eles respondem a essas notícias de maneira alegre foi associado positivamente à felicidade.

O contexto do trabalho é mais um espaço importante de exploração e realização para adultos emergentes. Os avanços na vida profissional são uma conquista marcante durante a adultez emergente, onde metas e planos de carreira, aliados à percepção das tendências nos mercados de trabalho, posicionam esses adultos de forma competitiva na



busca por empregos adequados às suas necessidades e habilidades (Chao; Gardner, 2017). O apoio familiar e a orientação profissional oferecida por instituições educacionais promovem a autoeficácia e a adaptabilidade na carreira, podendo contribuir para um maior sucesso e satisfação profissional (Severy, 2018). A pesquisa de Cohen-Scali (2020), com 70 adultos emergentes de sete países, incluindo o Brasil, identificou suas representações sobre o trabalho, destacando a importância de empregos que permitam uma vida plena. As respostas foram influenciadas por condições socioeconômicas, legislação trabalhista, padrões de vida e sistemas educacionais locais, destacando a expectativa dos participantes por qualidade nas relações no local de trabalho e oportunidades para explorar suas identidades.

A característica de instabilidade, constituinte da adultez emergente, manifesta-se na necessidade do jovem adulto de viver um processo de exploração de carreira que, caso haja oportunidades, pode englobar a experiência em vários empregos e se estender até mesmo após a graduação. A vivência universitária, comumente associada à adultez emergente, muitas vezes, é foco de estudos nessa fase da vida, embora essa concentração em estudantes universitários possa representar um viés metodológico a ser superado (Murray; Arnett, 2018.). No entanto, compreender as experiências dos adultos emergentes na universidade é importante, dada a presença de desafios que afetam sua adaptação e permanência acadêmica, especialmente em contextos brasileiros, nos quais o Ensino Superior é cada vez mais popular (Soares *et al.* 2019).

Em relação às experiências de adultos emergentes no Brasil, é preciso refletir o quanto os fatores de risco como condições sociodemográficas podem representar no desenvolvimento desses indivíduos. Adultos emergentes em situações de risco e vulnerabilidade podem estar expostos a exclusão social, falta de acesso a recursos básicos e enfrentamento de dificuldades como evasão escolar e desemprego. É importante compreender suas experiências e a necessidade de políticas públicas que atendam às suas demandas, visando a promover resultados positivos, tanto para os indivíduos quanto para a sociedade (Niquice *et al.* 2018).

Atentando-se para questões relacionadas ao gênero, é evidente a significativa afetação deste fator nas vivências e desafios durante essa fase de transição. Matud *et al.* (2020) afirmam que mulheres nessa faixa etária enfrentam níveis mais elevados de estresse e angústia psicológica em comparação a homens, e que essa experiência está associada a eventos estressantes na vida, a estilos de enfrentamento emocional e a menor autoestima (Matud *et al.* 2020). Além disso, mulheres adultas emergentes frequentemente



enfrentam desafios relacionados às expectativas sociais e pressões culturais, que podem impactar suas escolhas de carreira, vida pessoal e saúde mental. A necessidade de equilibrar múltiplas responsabilidades e papéis sociais é uma fonte adicional de estresse que pode afetar negativamente o bem-estar dessas mulheres (Gómez-López; Viejo; Ortega-Ruiz, 2019).

O estudo de Freire *et al.* (2022), que relata a saúde mental de uma adulta emergente atendida em um projeto de acolhimento psicológico universitário na Bahia, revela as repercussões da desigualdade social nesse aspecto. A jovem enfrentou preocupações financeiras, falta de suporte estudantil, dificuldades de relacionamento e mudanças na identidade pessoal. Eventos como expulsão de casa e término do auxílio estudantil catalisaram seu sofrimento psíquico, manifestado como ansiedade e isolamento. A ausência de suporte social e econômico influenciou sua percepção de si mesma e do mundo, levando a sintomas psicopatológicos. Os relatos evidenciam como a desigualdade social afeta aspectos materiais e psicológicos, comprometendo a saúde mental de adultos emergentes.

Diante da multiplicidade de contextos e suas influências nas vivências individuais de adultos emergentes, é fundamental uma abordagem investigativa capaz de promover uma compreensão mais integral que favoreça o desenvolvimento positivo dessa população, seja por meio de promoção de recursos favoráveis individuais e de adequação dos contextos que não funcionam de maneira protetiva. Sabe-se que há uma predominância de estudos quantitativos (61%) nas investigações acerca da adultez emergente (Swanson, 2016); entretanto, estudos qualitativos podem oferecer uma abordagem mais individualizada, capaz de promover uma compreensão mais detalhada da complexidade do comportamento e características humanas, e suas interações contextuais (Kuwabara *et al.* 2007). Sendo assim, o objetivo desta pesquisa é compreender, por meio de uma abordagem qualitativa, quais forças e oportunidades (favorecem e quais fraquezas e ameaças dificultam as experiências de transição para a vida adulta das participantes.

2 Método

Trata-se de um estudo transversal, exploratório-descritivo e de natureza qualitativa. Optou-se por utilizar, nesse estudo, o modelo de análise SWOT (*Strengths, Weakness, Oppotunities, Threats*), geralmente utilizado em organizações para análise do



ambiente interno e externo (Backes *et al.* 2011), como método para a compreensão das forças, fraquezas, oportunidades e ameaças experimentados pelos adultos emergentes.

2.1 Participantes

Os critérios de inclusão para os participantes foram: ambos os sexos, idade entre 18 e 29 anos, ser solteiro e não possuir filhos. Contudo, devido à conveniência amostral, apenas mulheres solteiras e sem filhos, com idades variando de 18 a 26 anos (Média = 22,13; DP = 2,8), residentes com seus familiares em estados brasileiros, participaram do estudo. A Tabela 1 destaca as características referentes a cada participante.

Tabela 1: Características das participantes

Identificação	Idade	Estado	Classe Social	Escolaridade	Empregabilidade
P01	23	RJ	B2	Superior completo	Não
P02	25	RJ	C1	Doutorado incompleto	Não
P03	18	DF	C2	Superior incompleto	Sim
P04	26	MG	C2	Superior completo	Sim
P05	21	GO	B1	Superior completo	Sim
P06	25	RJ	C2	Superior incompleto	Não
P07	20	RJ	C2	Superior incompleto	Sim
P08	24	MG	A	Ensino Médio Completo	Não

Fonte: os próprios autores.

2.2 Procedimentos

A seleção das participantes aconteceu de maneira intencional pelo pesquisador, que divulgou o convite para o grupo em redes sociais como Instagram, Facebook, LinkedIn, Twitter e Whatsapp. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética da Universidade Salgado de Oliveira, de acordo com o parecer 5103789, e as participantes assentiram e consentiram digitalmente ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) presente no formulário de inscrição. Na inscrição, também responderam o questionário sociodemográfico e as informações pessoais.

A coleta de dados foi realizada por meio de um Grupo Focal (GF) conduzido virtualmente, em uma chamada de vídeo com duração de 120 minutos, que foi gravada e posteriormente transcrita integralmente para análise. O GF é uma técnica de pesquisa qualitativa amplamente utilizada em estudos de saúde, cujo objetivo é explorar um tópico



específico a partir das interações e trocas entre os participantes. Nesse método, os participantes são estimulados a debater e compartilhar experiências sobre o tema proposto, permitindo o surgimento de diferentes perspectivas. A interação grupal promovida pelo GF cria um ambiente mais informal e descontraído, encorajando os participantes a se expressarem de forma coletiva, o que muitas vezes favorece a profundidade das respostas. Diferente de uma entrevista individual, o GF não busca necessariamente um consenso ou tomada de decisões, mas, sim, a coleta de dados sobre sentimentos, valores e ideias dos participantes em torno do tema em questão. Neste estudo, o GF foi facilitado pelo próprio pesquisador, que atuou como moderador da discussão. O papel do moderador foi estimular o debate e garantir que as percepções, experiências e opiniões dos participantes fossem abordadas de forma equilibrada e direcionada (Ressel *et al.* 2008; Oliveira *et al.* 2022).

O encontro seguiu a seguinte estrutura: a) acolhimento inicial e apresentação do pesquisador; b) reforço dos objetivos da pesquisa e das garantias de anonimato; c) apresentação das participantes; d) introdução sobre o conceito de adultez emergente e os desafios associados à transição para a vida adulta; e) discussão orientada por um roteiro de perguntas previamente elaborado.

2.3 Instrumentos

A interação grupal mediada pelo pesquisador no GF foi conduzida por um roteiro de perguntas dividido em quatro partes, seguindo os elementos da análise SWOT: a) “Quais são as suas forças (características, qualidades, habilidades) que favoreçam a sua experiência de transição para a vida adulta?”; b) “Quais são as suas fraquezas (características, qualidades, habilidades) que dificultam a sua experiência de transição para a vida adulta?”; c) “Quais são as oportunidades (situações, recursos, pessoas) que colaboram com a sua experiência de transição para a vida adulta?” e; d) “Quais são as ameaças (situações, recursos, pessoas) que dificultam a sua experiência de transição para a vida adulta?”.

2.4 Análise de dados

As falas transcritas das participantes foram submetidas à análise de conteúdo. Essa técnica consiste em examinar os materiais coletados, classificando-os em temas ou categorias para facilitar a compreensão dos discursos (Silva; Fossá, 2015). As etapas



recomendadas por Gondim e Bendassolli (2014) foram seguidas nesta investigação: 1) pré-análise: seleção do material a ser analisado e sua leitura minuciosa; 2) codificação: transformação dos dados brutos do *corpus* através de registros a serem agrupados (neste caso, optou-se por realizar a divisão a partir dos elementos da análise SWOT — forças, fraquezas, ameaças e oportunidades); 3) categorização: organização e classificação do *corpus* em unidades de registro significativas (códigos); e 4) interpretação: processo inferencial com ênfase nas percepções dos participantes e nas implicações na transição para a vida adulta.

3 Resultados

A análise dos dados, produzida pelos próprios autores, permitiu a apresentação de um panorama acerca das condições individuais e contextuais que favorecem e prejudicam suas experiências durante a transição para a vida adulta.

Na categoria forças, as falas das participantes apontam para possíveis significados de que esses recursos contribuem para o sucesso ou superação nesses diversos domínios de suas vidas. Os conteúdos que emergiram da categoria Forças (Tabela 2) representam um conjunto de elementos que estão relacionados a um funcionamento individual positivo. Além disso, os conteúdos refletem sobre o crescimento pessoal, incluindo a transição para a independência, a capacidade de superar desafios com persistência e a afirmação da autonomia em relação à influência externa.

Tabela 2: Forças

Descritor	Exemplo
Adaptação	“Bom, acho que para mim eu diria que é adaptação. Literalmente pegar o limão da vida e fazer a limonada. Então, eu acho que eu me viro muito bem. Independente da situação que eu estou tentando sempre ver o lado bom das coisas. E não me deixar ficar desmotivada. Procuro soluções e não focar tanto nos problemas” (P8).
Autoeficácia	“Eu sou inteligente. Em menos de um ano eu já estou no nível bem avançado de Espanhol. E aprendi Inglês sozinha, sou fluente sozinha. Então, eu acho que eu tenho essa característica como uma força, a inteligência” (P4).
Determinação	“Olha, eu acho que uma característica minha é o foco, determinação porque desde muito nova eu sempre soube o eu quis fazer. Desde pequena tive esse objetivo de trabalho, de estudo, eu estou na luta, e com muita determinação. Acho que isso me dá mais tranquilidade” (P1).
Autonomia	“Quando a gente é mais jovem, depende dos pais para tudo, né? A gente também tem uma necessidade de aprovação deles. Eu acho que à medida que a gente vai ficando mais velho mesmo, a gente ganha o nosso próprio dinheiro começa a ter



	algumas liberdades. Mas, mesmo assim, será que eu ainda tenho que pedir a minha mãe que horas que eu posso voltar” (P3).
Habilidades sociais	“Enfim, trabalhar com público, conseguir me posicionar. Porque antes eu era uma pessoa que abaixava muito a cabeça e não conseguia enfrentar muitas pessoas e aí com o tempo e com experiências, eu acabei adquirindo essa força, de conseguir me posicionar melhor” (P7).

Fonte: os próprios autores.

Na categoria Fraquezas, as participantes compartilharam suas dificuldades frente aos desafios pessoais, destacando impasses em administrar emoções, padrões de sono inadequados e autocobrança excessiva. Problemas relacionados à alimentação emocional e comparação com os outros também foram mencionados. Além disso, a dificuldade em se expressar adequadamente, tanto verbalmente quanto emocionalmente, foi uma preocupação comum, com medo de julgamento e insegurança associada à falta de clareza na comunicação. Essas narrativas (Tabela 3) refletem uma consciência das próprias limitações e o desejo de superá-las para alcançar um maior bem-estar emocional.

Tabela 3: Fraquezas

Descritor	Exemplo
Dificuldade para cuidar da saúde	“Na qualidade, eu falei foco e determinação no quesito da acadêmica vida e profissional. Mas eu acho que eu tenho tanto foco nessa área que eu acabo deixando muito de lado, por exemplo, fazer uma atividade física. A gente tem que cuidar dessa parte também. Cuidar da saúde, para mim, é muito difícil. Da saúde como um todo, comer legumes. Eu fico estressada com as aulas e só quero comer um lanche” (P1).
Desregulação do sono	“Eu não consigo respeitar minhas horas de sono e isso acaba afetando tudo de relação interpessoal e afetiva que vocês podem imaginar. Porque eu tenho uma impressão de que se eu dormir antes de meia-noite, eu estou perdendo a parte do meu dia” (P6).
Comparação	“Eu acho que outra fraqueza minha é a comparação. Eu tenho muita dificuldade com isso porque eu sei o que eu quero, mas, assim, eu vejo amigos meus que já estão trabalhando, que já estão ganhando isso, fazendo aquilo viajando e eu aqui parada no mesmo lugar. Não parada, né, mas não comparar é difícil, é um trabalho diário” (P1).
Insegurança frente a decisões	“É uma fase que a gente não tem muita certeza também, né? Então você sempre acha que está tomando as decisões erradas e você vê outra pessoa fazendo tal coisa. Se eu tivesse feito diferente, talvez eu estivesse melhor. Então, toda hora você acha que você está tomando decisão errada assim” (P7).
Dificuldade para se expressar	“Uma fraqueza, que me prejudica muito e me faz ter um pouco de raiva de mim mesma, é eu não conseguir me expressar durante situações, tanto em relacionamento dentro de casa, quanto no meu próprio relacionamento, é o medo de ser julgada, de, às vezes, me privar de fazer o que eu quero por medo do julgamento das outras pessoas. E, também, por eu não conseguir me expressar, eu acabo guardando tudo muito para mim e isso desenvolveu muito dentro de mim. Tanto é que eu estou numa luta. Agora já faz cinco meses que eu tomo remédio para ansiedade. Eu entrei nessa luta ano passado, eu já eu fui diagnosticada com ansiedade generalizada e síndrome do pânico” (P5).



Dificuldade para lidar com emoções	“Eu tenho dificuldade de administrar as minhas emoções. Então, toda vez que eu estou me sentindo muito ansiosa, triste, com raiva, qualquer coisa assim, eu tendo a descontar na comida” (P3).
------------------------------------	--

Crenças limitantes	“Sim, é especificamente eu acho que tem muitas crenças limitantes. Então por exemplo se eu me deparo com a situação muitas vezes e já ficou batendo assim de frente pensando. Ah, não sou boa suficiente, talvez eu não levo jeito para isso” (P08).
--------------------	--

Fonte: os próprios autores.

Na categoria Oportunidades (Tabela 4), as participantes reconhecem e valorizam o apoio significativo que recebem de suas famílias em suas vivências educacionais e profissionais. Desde incentivos financeiros até apoio emocional, os familiares cumprem um papel importante em suas vidas. É notória a expressão de gratidão pelo apoio incondicional de pais, padrastos, avós e outros membros da família, destacando a importância do encorajamento e suporte ao enfrentar desafios acadêmicos e profissionais. Esse apoio, que também se manifesta em certa medida no ambiente profissional, não apenas ajuda nas questões práticas, como também fortalece a confiança e determinação das participantes em alcançar seus objetivos.

Tabela 4: Oportunidades

Descritor	Exemplo
Suporte social da família	“Eu moro com meu pai. E meu pai me ajuda muito nesses aspectos. Mesmo com dificuldades financeiras, ele me incentiva e me ajuda. Quando eu estava no Ensino Médio e pensava que precisava trabalhar para ajudar ele dizia não precisa, estuda para o ENEM. Então eu acho que tem muito esse sentido, desse apoio dele. Agora no doutorado também, se meu pai não estivesse disposto a me ajudar, por mais que eu trabalhe e tenha meu dinheiro, eu sei que poderia trabalhar mais e ter mais dinheiro, mas com isso nunca houve uma cobrança do meu pai, e somente incentivo. Pra mim, foi muito bom nesse sentido” (P2).
Suporte social no trabalho	“Quem sempre tem me ajudado são meus chefes. Sim, questão de experiência mesmo, na prática tem me ajudado muito. Meu pai e minha mãe, apoio moral, sabe? Que eu decidi eles apoiam. Se eu precisar do meu pai para me buscar no lugar para me levar em outro ele me leva. Só apoio financeiro assim que eles não podem. Infelizmente eu tenho que me virar. Mas o apoio moral que ele me dá, que eles me dão, é muito importante” (P4).

Fonte: os próprios autores.

Na categoria Ameaças (Tabela 5), as participantes compartilham desafios que enfrentam em suas vidas, muitos dos quais são relacionados à falta de recursos financeiros e apoio familiar adequado. Desgastes trabalhistas para sustentar suas famílias, resultando em restrições financeiras que afetam sua qualidade de vida e suas oportunidades de participar de atividades sociais. Além disso, algumas mencionam a pressão de lidar com



situações difíceis envolvendo os pais que podem afetar sua capacidade de sonhar e se sentir confiante em seus próprios objetivos. Essas narrativas destacam as dificuldades ligadas a contextos dificultadores de suas experiências.

Tabela 5: Ameaças

Descritor	Exemplo
Dificuldades financeiras	“É que como eu disse, eu tenho sustentado a minha mãe e meu irmão no sentido de alimentos, contas em casa. Tenho três trabalhos para conseguir ajudar em casa. Só que não sobra para mim. Às vezes para absorvente, às vezes para creme de cabelo e eu não tenho coragem alguma de pedir para outras pessoas” (P6).
Falta de tempo	“As minhas ameaças, eu entendo que seja tempo e falta de recurso financeiro. Sempre foi isso, sabe? Porque por exemplo, hoje eu não teria condição de fazer um concurso no Norte do país ou Nordeste. Zero condições. Então acho que isso limita um pouco. Por eu precisar trabalhar porque senão eu não consigo me manter. Tem a questão do tempo também que eu tenho de disposição para estudo, né? O cansaço também para mim chega a ser uma ameaça. Chego às 20 horas em casa, 20h30. Às vezes não dá tempo, quando eu vejo já são 22h40 e eu já tenho que dormir. Aí, eu estou tão cansada que às vezes eu não consigo acordar 5 ou 6 horas para ver alguma aula ou terminar minha Pós” (P4).
Dificuldade com familiares	“Acho que pra mim é a insegurança, pois fui criada em um ambiente onde eu achava que tinha apoio. Mas, na verdade, eu fui aprendendo com o tempo que eu estava convivendo com um narcisista. Então hoje eu tenho dificuldade em ter sonhos grandes, por pensar que estou desagradando ou que vou machucar alguém” (P2).

Fonte: os próprios autores.

Na Figura 1, encontra-se o quadro da análise SWOT, indicando as categorias emergentes de cada um de seus elementos. Um panorama que apresenta as condições pessoais das participantes nos quadrantes superiores e as características contextuais nos quadrantes inferiores, sendo que a primeira coluna se refere a aspectos positivos e a segunda a aspectos negativos.

Figura 1: Quadrantes da Análise SWOT

		<i>Individual</i>			
		Forças	Fraquezas		
<i>Positiva</i>		Determinação (n=2) Adaptação (n=1) Autonomia (n=1) Criatividade (n=1) Autoeficácia (n=1) Habilidades Sociais (n=2)	Dificuldade para cuidar da saúde (n=1) Desregulação do sono (n=1) Comparação (n=1) Insegurança frente a decisões (n=2) Dificuldade para se expressar (n=2) Dificuldade para lidar com emoções (n=1) Crenças limitantes (n=1)	<i>Negativa</i>	
		Oportunidades	Ameaças		
		Suporte social da família (n=5) Suporte social no trabalho (n=1)	Pouco recurso financeiro (n=1) Falta de tempo (n=1) Dificuldade com familiares (n=3)		
		<i>Contextual</i>			

Fonte: Elaborada pelos autores.

4 Discussão

As forças pessoais podem ser consideradas como fatores protetivos intrínsecos e favorecer o desenvolvimento psicológico adequado dos adultos emergentes (Pereira; Dutra-Thomé; Koller, 2018). Dentro desse contexto, é importante ressaltar a influência de fatores individuais, conforme discutido por Arnett (2015), que incluem a personalidade, habilidades cognitivas, estilo de enfrentamento e recursos emocionais. Esses elementos desempenham um papel significativo no processo de transição para a vida adulta, contribuindo para o enfrentamento de desafios e exploração das oportunidades que surgem durante esse período. Assim, as forças pessoais agem como fatores protetivos, oferecendo suporte interno que fortalece os adultos emergentes diante das adversidades e contribui para um desenvolvimento psicológico saudável.

A partir da observação das narrativas das participantes, foi possível perceber que os elementos presentes na sessão Forças parecem estar ligados a concepções de que esses recursos fortalecem o alcance de determinado sucesso, de superação de dificuldades e de que estão indo bem no processo de tornar-se adultas. Dessa forma, é expressiva a ideia de que as participantes entendem que vivenciam um período da vida de enfrentamentos e que suas características pessoais positivas devem fortalecê-las nessas vivências. Uma das participantes utilizou a palavra “adaptação” para descrever sua capacidade de



enfrentamento de situações difíceis, processo que na Psicologia é descrito como *Coping* (Skinner *et al.* 2003).

A Teoria Motivacional do *Coping* (TMC) (Skinner *et al.* 2003) inclui algumas categorias, como a resolução de problemas, que engloba elementos como autoconfiança, determinação e persistência ((Gomide Vasconcelos; Nascimento, 2016), que foram identificados em outras falas da categoria Forças. É possível ressaltar o valor da autoeficácia, que é a crença ou a convicção de uma pessoa em sua capacidade de realizar com sucesso uma tarefa específica ou alcançar um objetivo (Bandura, 1989). Dutra-Thomé *et al.* (2017) demonstraram que a autoeficácia é um fator protetivo para um desenvolvimento positivo nessa fase. De acordo com Leme *et al.* (2016), as crenças de autoeficácia frente aos papéis de adulto contribuem para o aumento da confiança sobre as responsabilidades e desafios desta transição, e auxilia no estabelecimento de objetivos e na sua realização. A capacidade de estabelecer e realizar objetivos, reforçada pela autoeficácia, é evidente nas narrativas das participantes, que frequentemente mencionam suas aspirações e a importância de acreditar em si mesmas para alcançar o sucesso. A valorização da autoeficácia por parte das participantes demonstra como a crença em suas capacidades pode atuar como um poderoso fator motivacional, permitindo que enfrentem os desafios e busquem seus objetivos com maior determinação.

A determinação, por sua vez, pode ser considerada um fator ligado à autoeficácia, já que acreditar nas próprias capacidades contribui para a clareza e foco na execução dos objetivos e metas estabelecidos (Oliveira *et al.* 2014). Ter consciência das próprias metas e disposição para executá-las deve ser concebido como um fator de proteção, apesar de não se tratar de uma tarefa simples. É preciso, portanto, valorizar esse exercício, sobretudo em um país como o Brasil, no qual as condições socioeconômicas mais precárias podem prejudicar essas intenções nos adultos emergentes (Núñez, 2018). Entretanto, é fundamental reconhecer que, em contextos de desigualdade social e econômica, como é o caso do Brasil, ser determinado pode ser desafiador, exigindo outras competências socioemocionais por parte das adultas emergentes.

A determinação é um elemento psicossocial que está relacionado à autonomia. Conforme Dutra-Thomé *et al.* (2017), na adultez emergente, a autonomia aparece como um exercício de assunção pelas próprias escolhas, como presente na exploração identitária proposta por Arnett (2015). Além disso, a autonomia também pode ser conceituada como o alcance de independência psicológica e funcional em relação às figuras parentais. Esse processo é descrito como uma conquista fundamental, que ocorre



durante a passagem da adolescência para a idade adulta. A autonomia não apenas envolve a capacidade de lidar com questões práticas sem depender dos pais, mas também a separação ideológica, emocional e conflitual em relação a eles (Andrade, 2016). As pressões sociais e culturais, aliadas a expectativas familiares, podem dificultar esse processo, exigindo um esforço considerável por parte das adultas emergentes para afirmarem suas próprias vozes e decisões, o que, entre as participantes, apareceu como uma força presente.

Nas falas referentes à autonomia, todas as participantes utilizaram o termo “liberdade”. Em certa medida, esta palavra parece conotar um sentido de um espaço que foi conquistado. Observando-se que essas falas são femininas, é importante pontuar que a autonomia (liberdade) para elas pode significar uma conquista como uma posição alcançada não somente em relação aos pais, mas, também, no que diz respeito a outras pessoas de seu convívio, o que também aponta para a superação da sensação de ambivalência, bem como demonstram vivências de exploração da identidade, ambos marcadores da adultez emergente (Arnett, 2010). Além disso, considerando o fator gênero, é preciso destacar que os níveis mais elevados de estresse e sofrimento psicológico experimentado pelas mulheres (Matud *et al.* 2020) pode impactar uma busca por autonomia em meio a desafios sociais e emocionais, sugerindo que conquistar essa liberdade é também um processo de enfrentamento ativo em resposta aos fatores estressantes.

O posicionamento apresentado como autonomia pode também se referir a um comportamento assertivo e aponta para a importância das habilidades sociais como um fator de proteção para o desenvolvimento positivo na chegada da vida adulta (Pereira; Leme, 2018). A complexidade das interações sociais nessa fase demanda uma série de comportamentos que contribuem para um desempenho social mais efetivo, incluindo relações interpessoais mais saudáveis, diminuição do isolamento social, escolhas de comportamentos mais adequados em diversos contextos e comunicação mais eficaz. Com relações interpessoais mais satisfatórias, os pensamentos negativos ligados à avaliação social podem diminuir, trazendo consequências positivas para a saúde mental dos indivíduos (Pereira; Dutra-Thomé; Koller, 2016). As narrativas das participantes nesta categoria trazem uma alusão às relações interpessoais como um desafio a ser enfrentado e revelam as suas capacidades de se posicionar nas relações como uma força.

Já a sessão Fraqueza extenua os desafios vividos e a dificuldade de autorregulação física, cognitiva, emocional e social, sendo que essas dimensões não devem ser



consideradas de forma isolada, pois se entrelaçam, prejudicando-se mutuamente. Presumindo-se o conteúdo da categoria Forças, conseguir cuidar de si própria frente às posturas de enfrentamento para corresponder às expectativas de sucesso ou, simplesmente, existir dignamente e desenvolver-se, aparenta custar um preço. É importante ressaltar os prejuízos adicionais que o gênero feminino pode encontrar na manutenção de uma vida digna e saudável, já que se encontram em desvantagens psicossociais e demográficas em relações aos homens (Richmond *et al.* 2015; Machado; Gomes; Bandeira, 2018). A presença dessas condições danosas para as mulheres pode ser destacada nos relatos apresentados nesta categoria.

Na esfera das condições físicas, foi apresentado como fraqueza a dificuldade para cuidar da saúde e para manter um sono regulado. Ambas as situações são descritas com associações à inabilidade com manejo de estresse e à autocobrança. Em um dos relatos, uma participante descreve que o foco nos estudos dificulta a realização de atividades físicas. Paradoxalmente, a realização dos exercícios físicos é associada à melhoras dos níveis cognitivos (Haverkamp *et al.* 2020), o que traria melhor performance na vida acadêmica.

É comum que jovens apresentem dificuldades na manutenção da saúde, incluindo o sono, sendo prevalentes os distúrbios soníferos entre estudantes universitários. A má qualidade e higiene do sono estão associadas a problemas físicos, acadêmicos e emocionais (Fisher *et al.* 2022). O comportamento inverso traria mais benefícios à produtividade e a própria participante inicia sua fala descrevendo as consequências negativas deste hábito insalubre.

No campo cognitivo, a comparação apareceu como uma fraqueza para algumas participantes. Noon *et al.* (2021) apresentam a comparação social de habilidade e de opinião. De acordo com os autores, as comparações sociais de habilidade estão associadas a conquistas e desempenho, característica da cultura ocidental, na qual é presente a tendência de busca contínua por melhorias e confirmação de ser “melhor” que os outros, resultando em comparações altamente competitivas e julgadoras. Nas redes sociais, as comparações acontecem de maneira vertical com os perfis de pessoas aparentemente superiores, levando a sentimentos de fracasso e insatisfação, e impactando negativamente a autoestima e a autovalorização, podendo prejudicar a saúde mental. Já a comparação de opiniões envolve a avaliação e aceitação das próprias preferências e crenças em relação as dos outros. Essas comparações tendem a ser mais informativas do que competitivas, com evidências sugerindo que elas podem ter implicações adaptativas no



desenvolvimento da identidade, promovendo reflexão e exploração ativa entre adultos emergentes. Com efeitos menos negativos, esse tipo de comparação pode auxiliar no ajustamento social e na capacidade reflexiva.

Nas falas das participantes, a comparação se aproxima do primeiro conceito descrito por Noon *et al.* (2021) e aparece como um fator desmotivador em uma época da vida em que as expectativas para a concretização de planos e ideais pode se tornar uma pressão. Além da desmotivação, a comparação ainda aparenta funcionar como um elemento que gera incertezas e insegurança em relação às escolhas. Pensamentos de comparação podem afetar negativamente a autoconfiança e a autoestima, o que, por sua vez, pode dificultar a expressão de suas próprias opiniões ou necessidades.

A assertividade se refere à habilidade de expressar ideias, opiniões, sentimentos e limites de forma confiante e respeitosa, ainda que seja composta de expressões positivas e negativas, mas como uma ação voltada para alcançar objetivos individuais ou coletivos. Desenvolver habilidades de comunicação assertiva é crucial para os adultos emergentes diante dos desafios aos quais estão expostos. Sendo assim, comportamentos assertivos podem ser considerados complexos, envolvendo autoconfiança, respeito, clareza na comunicação, autocontrole e empatia (Pfafman, 2020; Millar; Groth; Mahon, 2018). Aparentemente, algumas falas foram compostas de conteúdos que indicaram dificuldades no comportamento assertivo como uma fraqueza, trazendo consequências negativas para a saúde mental e relacionamentos.

Plantade-Gipch *et al.* (2023) indicaram que a assertividade como uma habilidade de comunicação deve ser adquirida para melhorar o bem-estar e a regulação emocional dos adultos emergentes. A regulação emocional é o processo que envolve o ajuste consciente de emoções para atingir objetivos, sendo essencial para a adaptação em diversos contextos da vida, como educação, trabalho e relações interpessoais. É uma habilidade protetora que controla a impulsividade, minimiza comportamentos problemáticos e promove um desenvolvimento saudável e harmonioso (Batista; Noronha, 2018). As falas das participantes relacionadas a esse fator indicaram inabilidade de manejo das emoções com consequências indesejadas no comportamento alimentar. Apesar dessas narrativas não apresentarem dados indicativos para transtornos alimentares, é importante salientar essa dificuldade como um fator de risco para o desenvolvimento desse tipo de adoecimento.

A revisão sistemática de Romero-Mesa, Pelaez-Fernandez e Extremera (2021) sobre regulação emocional e transtornos alimentares em diversas etapas do



desenvolvimento humano verificou que entre os estudos com jovens adultos existe uma associação significativa entre regulação emocional e transtornos alimentares, evidenciando que déficits nessa área estão relacionados a uma maior propensão a esses transtornos. De forma ainda mais específica, a revisão sistemática de Potterton *et al.* (2020) sobre o mesmo tema, apenas com adultos emergentes, indicou que os aspectos específicos desta fase, como exploração da identidade, podem contribuir para o adoecimento. Ressaltaram também que os serviços e tratamentos convencionais desses transtornos apresentam limitações em seus resultados para adultos emergentes, enquanto os serviços e tratamentos adaptados às necessidades dessa população são viáveis, aceitáveis e mais eficazes do que o tratamento despersonalizado. As falas das participantes ilustram o desafio que é não compensar dificuldades emocionais em desajustes alimentares nessa fase da vida.

A categoria Oportunidades abarca os elementos contextuais positivos que favorecem a experiência de transição para a vida adulta das participantes. O elemento presente em todas as falas foi a presença de suporte social, em sua maioria por parte de familiares, mas também presente nas relações profissionais. O suporte social pode ser entendido como o quanto uma pessoa percebe a disponibilidade e a oferta de ajuda oferecida por outras pessoas de sua rede de convivência, como familiares, amigos e colegas de trabalho. Os tipos de suporte social recebidos podem ser considerados: a) emocionais — envolvendo expressões de empatia, compaixão e afeto por parte dos outros, ajudando a pessoa a lidar com suas próprias emoções; b) instrumentais — envolvendo ajuda material ou prática, como ajuda financeira, cuidados físicos ou auxílio em tarefas do dia a dia; e c) informativos — referindo-se a contribuições como conselhos, informações úteis ou orientações para lidar com problemas específicos (Thoits, 2011).

As narrativas das participantes indicam uma série de aspectos relacionados ao apoio familiar e suas influências nos seus percursos educacionais e profissionais. A partir dessas falas, é possível observar a importância do suporte emocional e financeiro proporcionado pelas suas famílias na busca de alcance de objetivos acadêmicos e profissionais. Diante das condições socioeconômicas das participantes, apenas algumas ressaltaram a presença de apoio financeiro, ao mesmo tempo que, na maioria das colocações, manifestaram também a presença do suporte emocional.

Ao levar em conta o conteúdo desses diálogos, logo após a apresentação das falas na categoria Fraquezas, faz sentido ressaltar a hipótese do amortecimento proposta por Cohen e Wills (1985), que sugere que o suporte social pode agir como um amortecedor



contra os efeitos negativos do estresse na saúde mental e física das pessoas. Segundo essa teoria, a presença de suporte social pode atenuar os efeitos prejudiciais do estresse, fornecendo recursos psicológicos e emocionais para ajudar as pessoas a lidarem com situações estressantes, como certamente é o enfrentamento empregado nos empreendimentos educacionais e profissionais das participantes durante a transição para a vida adulta.

Ressaltando a importância do apoio social na adultez emergente, pode-se citar o estudo de Scardera *et al.* (2020), que apontou que a maior percepção de apoio social aos 19 anos estava associada a menos problemas de saúde mental aos 20 anos, mesmo após controlar fatores como histórico prévio de saúde mental e características familiares. A percepção de apoio social também se correlacionou com menos sintomas de depressão e ansiedade, e reduziu o risco de ideação e tentativas de suicídio. Alguns relatos destacam o papel do apoio familiar, especialmente o apoio emocional, na execução de seus objetivos educacionais e na busca pela independência financeira. Apesar das dificuldades econômicas enfrentadas por suas famílias, o incentivo e o suporte emocional oferecidos por seus pais desempenham um papel crucial em suas vivências educacionais.

Esses relatos refletem a importância do apoio familiar para estudantes e podem ser lidos à luz da contribuição de Roksa e Kinsley (2019). Esses autores afirmaram que estudantes universitários enfrentam desafios significativos durante a sua formação em comparação com seus colegas economicamente mais favorecidos e propuseram uma investigação que verificou as diferenças entre o apoio familiar emocional e financeiro entre 728 estudantes com menor renda. Os resultados demonstraram que o apoio emocional da família é crucial para promover resultados acadêmicos positivos, promovendo o bem-estar psicológico e o engajamento dos alunos. Embora o apoio financeiro não tenha sido associado diretamente aos resultados acadêmicos gerais, foi percebido que os alunos de primeira geração se beneficiam menos do apoio financeiro da família em comparação com os alunos de geração contínua.

As narrativas das participantes ressaltaram as associações benéficas entre o papel dos familiares no desenvolvimento da sua autonomia e a autodeterminação em diversos domínios da vida, incluindo a educacional. Ainda que enfrentem desafios financeiros, o apoio emocional e prático oferecido por sua família é valorizado como um elemento essencial para enfrentar os obstáculos e alcançar seus objetivos, conforme apontado por Soenens e Vansteenkiste (2005). Estimando ainda as dificuldades financeiras das participantes, a família se apresenta como um suporte essencial.



Na sessão Ameaças, estão agrupadas as falas referentes a fatores externos que representam riscos ou desafios para as participantes, assim como falta de recursos que podem impactar negativamente a sua transição para a vida adulta. Em primeiro lugar, a escassez de recursos financeiros emerge como uma das principais barreiras enfrentadas. Esse fator é destacado como um obstáculo significativo para alcançar seus objetivos educacionais e profissionais. Uma das participantes menciona a falta de condições para se dedicar a estudos ou concursos devido à necessidade de trabalhar para se sustentar, enquanto outra expressa a preocupação com a dependência financeira de seus pais ao retomar seus estudos, o que a faz sentir uma regressão em sua independência.

Alguns estudos investigaram a relação entre recursos financeiros e dimensões psicológicas de adultos emergentes (Bosch *et al.* 2016; Butterbaugh; Ross; Campbell, 2020; Cherney *et al.* 2020; Terriquez; Gurantz, 2015). De acordo com esses estudos, os fatores econômicos afetam a transição para a vida adulta, ressaltando a necessidade de apoio financeiro durante esse período. As dificuldades econômicas podem gerar estresse, impactando negativamente o bem-estar emocional dos jovens adultos. A conquista da independência financeira nessa fase é tomada como uma característica essencial da maturidade, e a capacidade financeira dos indivíduos medeia a relação entre dificuldades econômicas e seu bem-estar, mostrando que aqueles com situação financeira desfavorável têm maior probabilidade de relatar menor satisfação com a vida e sintomas depressivos. A estabilidade da identidade financeira ao longo dessa transição leva em conta fatores como a percepção da situação financeira dos pais, a comunicação familiar e a educação financeira dos indivíduos.

Uma participante compartilhou desafios significativos, incluindo a sobrecarga financeira de sustentar sua família e a sensação de isolamento resultante da falta de recursos para participar de atividades sociais com colegas de trabalho. Similarmente a essa experiência, o estudo de Freire *et al.* (2022), caracterizado por uma análise de caso de uma adulta emergente brasileira de 24 anos, revelou os prejuízos das dificuldades econômicas na saúde mental e nas interações sociais da participante. A análise dos seus relatos estabeleceu quatro categorias principais associadas ao seu sofrimento psicológico: preocupações financeiras e com o mercado de trabalho; falta de apoio estudantil e dificuldades de permanência na universidade; desafios nas relações interpessoais; e dificuldades relacionadas à sua identidade pessoal.

Além das limitações financeiras, os relacionamentos familiares também são capazes de afetar negativamente as experiências de algumas das participantes. Algumas



delas mencionam conflitos com seus pais, que representam uma fonte de estresse e insegurança, como a frustração de uma das participantes com a falta de apoio de seu pai, que está encerrando o pagamento da pensão alimentícia. Por outro lado, outra participante compartilhou suas dificuldades em um ambiente familiar tóxico, no qual o apoio percebido pelo pai inicialmente revelou-se prejudicial a sua autoconfiança e capacidade de sonhar alto.

Em relação a essa questão, estudos internacionais utilizam o termo *overparenting* (super parentalidade) para se referir a práticas parentais, sejam elas bem-intencionadas ou não, mas com excessos de envolvimento e intrusão na vida dos filhos, impactando sua autonomia e independência (Winner; Nicholson, 2018). A meta-análise de Cui, Hong e Jiao (2022) identificou a prevalência de associações negativas entre a super parentalidade e o desenvolvimento de adultos emergentes nas dimensões psicológica, comportamental, social, acadêmica e profissional. Esses dados se aproximam da experiência compartilhada pela participante, que revela dificuldades em visualizar seu desenvolvimento devido às consequências emocionais oriundas dos comportamentos inadequados de seu pai, similarmente aos dados apresentados por Steele e McKinney (2020).

Tal discurso reflete os desafios enfrentados por adultos emergentes, como a pressão de equilibrar as obrigações profissionais, acadêmicas e pessoais. Esses fatores já haviam aparecido na categoria Fraquezas. Entretanto, o foco da categoria Ameaças é o contexto de sua vida, na qual a participante não encontra condições adequadas para manter a saúde física e mental, comprometendo a qualidade do seu sono e proporcionando esgotamento acadêmico.

De acordo com Niquice *et al.* (2018), jovens que vivenciam a transição para a vida adulta em contexto de vulnerabilidade apresentam maior propensão a encontrar dificuldades dadas à falta de apoio social e às dificuldades para sustentar as novas tarefas desta fase, enquanto aqueles indivíduos com situações econômicas mais abastadas possuem uma maior proteção contra esses fatores desafiadores, aproveitando as oportunidades de exploração e desenvolvimento pessoal, profissional e social.

Ao final da análise das narrativas das participantes, ainda é preciso considerar uma importante especificidade dessa amostra que é composta por jovens adultas brasileiras, destacando-se, assim, o fator gênero e latinidade presentes nos relatos. Além das associações apresentadas por Matud *et al.* (2020) e Gómez-López, Viejo e Ortega-Ruiz (2019), deve-se reconhecer que a experiência das jovens adultas latino-americanas é moldada por pressões sociais e restrições nas oportunidades educacionais e profissionais.



Portanto, ao analisar as narrativas das jovens adultas brasileiras, é essencial refletir sobre essas influências culturais e contextuais que moldam suas experiências e desafios, destacando a importância de políticas e programas sensíveis às especificidades regionais e de gênero.

5 Considerações finais

O objetivo deste estudo foi compreender quais condições individuais e contextuais presentes nas experiências das participantes favorecem ou dificultam a sua transição para a vida adulta, utilizando uma abordagem baseada na análise SWOT (Forças, Fraquezas, Oportunidades e Ameaças). Ao destacar tanto as forças pessoais quanto as fraquezas enfrentadas pelas participantes, o estudo procurou identificar os desafios a as potencialidades de mulheres durante a fase da adultez emergente. Com a categorização das falas das participantes nas quatro dimensões, obteve-se um panorama dos elementos que contribuem ou dificultam os seus processos de transição para a vida adulta. Foi possível observar que os conteúdos emergidos nas categorias estão presentes em diversas investigações sobre a adultez emergente, porém muitas vezes de maneira isolada. Já a abordagem qualitativa neste estudo possibilitou uma apuração dos elementos internos e externos que perpassam as vidas das participantes de uma maneira mais integrada.

As forças identificadas revelaram recursos pessoais positivos, como adaptabilidade, determinação, autoeficácia e autonomia, como contribuintes para o desenvolvimento das participantes. Esses elementos estão relacionados a um enfrentamento mais eficaz de desafios e ao direcionamento em prol do alcance de objetivos pessoais e profissionais. No entanto, as fraquezas apontam para dificuldades, como a falta de habilidades de autorregulação, comparação social e inabilidade de manejo das emoções. Esses desafios podem impactar negativamente sua saúde física e mental, além de prejudicar suas relações interpessoais e seu desempenho acadêmico e profissional.

Nas oportunidades, destacam-se a importância do suporte social, especialmente o apoio emocional fornecido pela família na promoção do bem-estar e no sucesso em domínios acadêmicos. Apesar dos desafios enfrentados, o apoio familiar pode atuar como um amortecedor contra os efeitos negativos do estresse, fornecendo recursos psicológicos e emocionais, e auxiliando no enfrentamento das adversidades e no alcance de objetivos. As ameaças incluem a escassez de recursos financeiros, conflitos familiares e pressão



para equilibrar múltiplas responsabilidades em pouco tempo diário. A falta de apoio financeiro e emocional pode aumentar o estresse e dificultar a consecução de metas educacionais e profissionais. Além disso, práticas parentais excessivamente controladoras podem comprometer a autonomia e independência dos adultos emergentes, da mesma forma que conflitos familiares podem aumentar o estresse e a insegurança.

O estudo oferece dados sobre as experiências e desafios enfrentados pelas adultas emergentes durante a transição para a vida adulta, destacando tanto os aspectos positivos quanto os negativos nesse período. Ao adotar uma abordagem qualitativa, é possibilitada uma compreensão das percepções e vivências das participantes. O fato da amostra ser composta por mulheres brasileiras proporciona uma atenção voltada para as experiências femininas na América Latina, já que a amostra pode representar uma população que enfrenta desafios socioeconômicos como pobreza, desigualdade de gênero e acesso limitado a serviços de saúde, o que impacta diretamente seu bem-estar psicológico. Ao integrar essas experiências na literatura científica, promove-se representatividade e inclusão, possibilitando que as experiências de mulheres latino-americanas sejam consideradas, e que as teorias e práticas psicológicas sejam culturalmente sensíveis e relevantes para essa população.

Os resultados desse estudo, portanto, podem servir para profissionais da saúde mental, educadores e formuladores de políticas no desenvolvimento de intervenções para adultos emergentes, em especial mulheres, que parecem carecer de maiores cuidados institucionais. Especificamente para o campo da Psicologia, esses resultados podem orientar o desenvolvimento de programas para promoção do bem-estar e desenvolvimento positivo de adultos emergentes. Além disso, o modelo SWOT pode ser um instrumento a ser utilizado em diversos campos da Psicologia, como a clínica, a educacional e a institucional, para abordagens de experiências e avaliações psicológicas tanto individuais quanto grupais.

Embora sejam reconhecidas as contribuições desta pesquisa, algumas limitações devem ser elencadas. A amostra pode não representar adequadamente a diversidade de contextos socioeconômicos, culturais e geográficos dos adultos emergentes como um todo, uma vez que foi composta apenas por mulheres e ainda em uma quantidade reduzida. Isso limita a generalização dos resultados para outros grupos demográficos e contextos socioculturais. Além disso, os dados foram coletados por meio de apenas uma entrevista e em formato online. Outra limitação é a ausência de uma análise longitudinal, o que restringe a capacidade de observar mudanças ao longo do tempo, conhecer melhor



as trajetórias de desenvolvimento, os fatores de risco e proteção durante o desenvolvimento psicossocial das participantes e as implicações de longo prazo das experiências individuais e das influências contextuais durante essa fase da vida. Dessa maneira, sugere-se que futuras pesquisas possam explorar de forma mais ampla as condições individuais e contextuais dos adultos emergentes, contemplando abordagens investigativas longitudinais e comparativas entre diferentes grupos populacionais.

Referências

- ANDRADE, C. A construção da Identidade, Auto-conceito e Autonomia em Adultos Emergentes. **Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 137-146, jan. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-353920150201944>.
- ARNETT, J. J. Emerging adulthood(s): The cultural psychology of a new life stage. In: JENSEN, L. A. (ed.). **Bridging cultural and developmental approaches to psychology**: New syntheses in theory, research, and policy. Oxford: Oxford University Press, 2010. p. 255-275.
- ARNETT, J. J. Introduction: Emerging adulthood theory and research. In: ARNETT, J. J. (ed.). **The Oxford Handbook of Emerging Adulthood**. Oxford: Oxford University Press, 2015b. p. 1-11. DOI: <http://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.36>.
- BACKES, D. S.; COLOMÉ, J. S.; ERDMANN, R., H.; LUNARDI, V. L. Grupo focal como técnica de coleta e análise de dados em pesquisas qualitativas. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 35, n. 4, p. 438-442, 2011. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-619126>. Acesso em: 06 out. 2024.
- BATISTA, H. H. V.; NORONHA, A. P. P. Instrumentos de autorregulación emocional: una revisión de literatura. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 17, n. 3, p. 389-398, 2018. DOI: <https://doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>.
- BANDURA, A. Human agency in social cognitive theory. **American Psychologist**, Washington, v. 44, n. 9, p. 1175, 1989. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.9.1175>.
- BOSCH, L. A.; SERIDO, J.; CARD, N. A.; SHIM, S.; BARBER, B. Predictors of financial identity development in emerging adulthood. **Emerging Adulthood**, Oaks, v. 4, n. 6, p. 417-426, fev. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696816631845>. Acesso em: 30 mai. 2024.
- BUTTERBAUGH, S. M.; ROSS, D. B.; CAMPBELL, A. My money and me: Attaining financial independence in emerging adulthood through a conceptual model of identity capital theory. **Contemporary Family Therapy**, New York, v. 42, n. 1, p. 33-45, mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09515-8>. Acesso em: 30 mai. 2024.
- CARNEIRO, V. T.; SAMPAIO, S. M. R. Adulthood emergente: um fenômeno normativo? **Revista Saúde & Ciência**, Campina Grande, v. 4, n. 1, p. 32-40, abr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.35572/rsc.v4i1.238>. Acesso em: 09 out. 2024.
- CHAO, G.; GARDNER, P. Healthy transitions to work. In: PADILLA-WALKER, L. M.; NELSON, L. J. (eds.). **Flourishing in emerging adulthood**: Positive development during the third decade of life. Oxford: Oxford University Press, 2017. p. 104-128.



CHERNEY, K.; ROTHWELL, D.; SERIDO, J.; SHIM, S. Subjective financial well-being during emerging adulthood: The role of student debt. **Emerging Adulthood**, Oaks, v. 8, n. 6, p. 485-495, out. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696819879252>. Acesso em: 30 mai. 2024.

COHEN, S.; WILLS, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. **Psychological Bulletin**, Washington, v. 98, n. 2, p. 310-357, set. 1985. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>. Acesso em: 30 mai. 2024.

CUI, M.; HONG, P.; JIAO, C. Overparenting and emerging adult development: A systematic review. **Emerging Adulthood**, Oaks, v. 10, n. 5, p. 1076-1094, set. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/21676968221108828>. Acesso em: 30 mai. 2024.

DEMIR, M.; TYRA, A.; ÖZEN-ÇIPLAK, A. Be there for me and I will be there for you: Friendship maintenance mediates the relationship between capitalization and happiness. **Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being**, Dordrecht, v. 20, n. 2, p. 449-469, set. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9957-8>.

DESOUZA, D. A.; PEREIRA, A. S. Características e funções dos relacionamentos de amizade na adultez emergente. In: DUTRA-THOMÉ, L.; PEREIRA, A. S.; NUÑEZ, S. I.; KOLLER, S. H. (org.). **Adultez emergente no Brasil: Uma nova perspectiva desenvolvimental sobre a transição para a vida adulta**. São Paulo: Vetor Editora, 2018. p. 95-94.

DUTRA-THOMÉ, L.; PONCIANO, E. The relationship between emerging adults and their parents as PYD promotive factor in Brazil. In: DIMITROVA, R.; WIIUM, N. (ed.). **Handbook of positive youth development: Advancing research, policy, and practice in global contexts**. Cham: Springer Nature Switzerland AG, 2021. p. 123-134. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5_9.

DUTRA-THOMÉ, L.; LEME, V. R.; PEREIRA, A. S.; PAIVA, I. L.; DIAS, A. C. G., GAIÃO, E. S.; KOLLER, S. H. Factores de proteccion y de riesgo en la transicion para la vida adulta en cinco regiones brasileras. **Avances en Psicología Latinoamericana**, Bogotá, v. 35, n. 3, p. 485-500, set. 2017.

FINGERMAN, K.; YAHIRUN, J. Emerging adulthood in the family contexto. In: ARNETT, J. (ed.). **The oxford handbook of emerging adulthood**. Oxford: Oxford University Press, 2015. p. 163-176.

FISHER, R. S.; DATTILO, T. M.; SHARKEY, C. M.; TRAINO, K. A.; ESPELETA, H. C.; KRIETSCH, K. N.; CHANEY, J. M.; MULLINS, L. L. Sleep patterns related to emotion dysregulation among adolescents and young adults. **Journal of Pediatric Psychology**, Oxford, v. 47, n. 1, p. 111-120, ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab084>.

FREIRE, K.; HESSEL, B. R.; DAZZANNI, M. V.; MARISCO, G. Desigualdade social, adultez emergente e saúde mental: uma análise a partir de um caso clínico atendido em um projeto de acolhimento psicológico. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Curitiba, v. 24, n. 3, p. 13-26, jan. 2022. DOI: <http://doi.org/10.5935/2318-0404.20220031>.

GILMORE, K. Is emerging adulthood a new developmental phase? **Journal of the American Psychoanalytic Association**, Oaks, v. 67, n. 4, p. 625-653, out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/0003065119868680>.

GÓMEZ-LÓPEZ, M.; VIEJO, C.; ORTEGA-RUIZ, R. Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. **International Journal of**



Environmental Research and Public Health, Basel, v. 16, n. 13, p. 1-31, jul. 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>.

GOMIDE VASCONCELOS, A.; NASCIMENTO, E. do. Teoria Motivacional do Coping: um modelo hierárquico e desenvolvimental. **Avaliação Psicológica**, Itatiba, v. 15, n. spe, p. 77-87, ago. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2016.15ee.08>.

GONDIM, S. M. G.; BENDASSOLLI, P. F. Uma crítica da utilização da análise de conteúdo qualitativa em psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 19, n. 2, p. 191-199, jun. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-737220530002>.

HAVERKAMP, B. F.; WIERSMA, R.; VERTESSSEN, K.; VAN EWIJK, H.; OOSTERLAAN, J.; HARTMAN, E. Effects of physical activity interventions on cognitive outcomes and academic performance in adolescents and young adults: A meta-analysis. **Journal of Sports Sciences**, Abingdon, v. 38, n. 23, p. 2637-2660, ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1794763>.

KUWABARA, S. A.; VAN VOORHEES, B. W.; GOLLAN, J. K.; ALEXANDER, G. C. A qualitative exploration of depression in emerging adulthood: disorder, development, and social context. **General Hospital Psychiatry**, Amsterdã, v. 29, n. 4, p. 317-324, ago. 2007. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2007.04.001>.

LANDBERG, M.; LEE, B.; NOACK, P. What alters the experience of emerging adulthood? How the experience of emerging adulthood differs according to socioeconomic status and critical life events. **Emerging Adulthood**, Oaks, v. 7, n. 3, p. 208-222, out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696819831793>.

LAPIERRE, S.; POULIN, F. Friendship instability and depressive symptoms in emerging adulthood. **Journal of American College Health**, Abingdon, v. 70, n. 5, p. 1306-1310, ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1801693>.

LEME, V. B. R.; FERNANDES, L. M.; JOVARINI, N. V.; FALCÃO, A. O.; MORAES, G. A. Percepções de jovens sobre a transição para a vida adulta e as relações familiares. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 9, n. 2, p. 182-194, dez. 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202016000200003&lng=pt&tln=pt. Acesso em: 6 out. 2024.

MACHADO, W. L.; GOMES, P. R. S.; BANDEIRA, D. R. Satisfação de vida e estresse: O papel central do gênero na adultez emergente. In: DUTRA-THOMÉ, L.; PEREIRA, A. S.; RODRIGUES, S. I. N.; KOLLER, S. H. **Adultez Emergente no Brasil**. São Paulo: Vetor Editora, 2018. p. 57-70.

MASSETTI, G. M.; THOMAS, C. C.; KING, J.; RAGAN, K.; BUCHANAN LUNSFORD, N. Mental health problems and cancer risk factors among young adults. **American Journal of Preventive Medicine**, Amsterdã, v. 53, n. 3, p. S30-S39, d 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.04.023>.

MATUD, P.; DÍAZ, A.; BETHENCOURT, J. M.; IBÁÑEZ, I. Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. **Journal of Clinical Medicine**, Basel, v. 9, n. 9, p. 2-11, set. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>.

MILLAR, C. C.J.M; GROTH, O.; MAHON, J. F. Management innovation in a VUCA world: Challenges and recommendations. **California Management Review**, Berkeley, v. 61, n. 1, p. 5-14, out. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/0008125618805111>.



MURRAY, J. L.; ARNETT, J. J. (org.). **Emerging adulthood and higher education: A new student development paradigm**. New York: Routledge, 2018.

NIQUICE, F. L. A.; FARIAS, B. G.; NUÑEZ, S. I. Adulthood emergente em situações de risco e vulnerabilidade social. In: DUTRA-THOMÉ, L.; PEREIRA, A. S.; NUÑEZ, S. I.; KOLLER, S. H. (org.). **Adulthood emergente: A proposta de uma nova perspectiva desenvolvimental sobre a transição para a vida adulta no Brasil**. São Paulo: Vetor, 2018. p. 239-251.

NOON, E. J.; SCHUCK, L. A.; GUTU, S.; SAHIN, B.; VUJOVIC, B.; AYDIN, Z. To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on Instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. **Journal of Adolescence**, London, v. 93, n. 1, p. 134-145, dez. 2021.

NUÑEZ, S. Metas e sentido de vida em jovens adultos no Brasil. In: DUTRA-THOMÉ, L.; PEREIRA, A. S.; RODRIGUES, S. I. N.; KOLLER, S. H. **Adulthood emergente no Brasil: uma nova perspectiva desenvolvimental sobre a transição para a vida adulta**. São Paulo: Vetor Editora, 2018. p. 45-56.

OLIVEIRA, J. E.; MENDONÇA, M.; COIMBRA, S.; FONTAINE, A. M. Family support in the transition to adulthood in Portugal—Its effects on identity capital development, uncertainty management and psychological well-being. **Journal of Adolescence**, London, v. 37, n. 8, p. 1449-1462, 2014. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.004>.

OLIVEIRA, J. C.; MENDONÇA, M.; COIMBRA, S.; FONTAINE, A. F. Especificidades do grupo focal on-line: uma revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 37, n. 8, p. 1813-1826, dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232022275.11682021>.

PEREIRA, A. S.; DUTRA-THOMÉ, L.; KOLLER, S. H. Habilidades sociales y factores de riesgo y de protección en la adultez emergente. **Psico**, Porto Alegre, v. 47, n. 4, p. 268-278, dez. 2016. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.4.23398>.

PEREIRA, A. S.; DUTRA-THOMÉ, L.; KOLLER, S. Uma análise contextual da adultez emergente sob a ótica da teoria bioecológica do desenvolvimento humano. In: C. Andrade et al. (org.) **Olhares sobre a psicologia diferencial**. Porto: Mais Literaturas Editora, 2018. p. 189-205.

PEREIRA, A. S.; LEME, V. A importância das habilidades sociais nas relações interpessoais durante a adultez emergente. In: DUTRA-THOMÉ, L.; PEREIRA, A. S.; NUÑEZ, S. I.; KOLLER, S. H. (org.). **Adulthood Emergente no Brasil: Uma Nova Perspectiva Desenvolvimental sobre a Transição para a Vida Adulta**. São Paulo: Vetor Editora, 2018. p. 71-94.

PFAFMAN, T. Assertiveness. In: ZEIGLER-HILL, V.; SHACKELFORD, T. K. (ed.). **Encyclopedia of Personality and Individual Differences**. Cham: Springer International Publishing, 2020. p. 263-269.

PLANTADE-GIPCH, A. BRUNO, J.; STRUB, L.; BOUVARD, M.; MARTIN-KRUMM, C. Emotional regulation, attachment style, and assertiveness as determinants of well-being in emerging adults. **Frontiers in Education**, Lausanne, v. 8, p. 1-13, fev. 2023. DOI: <https://doi.org/10.3389/educ.2023.1058519>.

POTTERTON, R.; RICHARDS, K.; ALLEN, K.; SCHMIDT, U. Eating disorders during emerging adulthood: A systematic scoping review. **Frontiers in Psychology**, Lausanne, v. 10, p. 1-16, jan. 2020. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03062>.



RESSEL, L. B.; BECK, C. L. C.; GUALDA, D. M. R.; HOFFMANN, I. C.; SEHNEM, G. D.; SILVA, R. M. O uso do grupo focal em pesquisa qualitativa. **Texto & Contexto-Enfermagem**, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 779-786, dez. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400021>.

RICHMOND, K.; LEVANT, R.; SMALLEY, B.; S. COOK. The Femininity Ideology Scale (FIS): Dimensions and its relationship to anxiety and feminine gender role stress. **Women & health**, Abingdon, v. 55, n. 3, p. 263-279, fev. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1080/03630242.2014.996723>.

ROKSA, J.; KINSLEY, P. The role of family support in facilitating academic success of low-income students. **Research in Higher Education**, Dordrecht, v. 60, n. 4, p. 415-436, jun. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11162-018-9517-z>.

ROMERO-MESA, J.; PELAEZ-FERNANDEZ, M. A.; EXTREMERA, N. Emotional intelligence and eating disorders: a systematic review. **Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity**, Milan, v. 26, n. 5, p. 1287-1301, jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00968-7>.

SCARDERA, S.; PERRET, L. C.; OUELLET-MORIN, I.; GARIÉPY, G.; JUSTER, R. P.; BOIVIN, M.; TURECKI, G.; TREMBLAY, R. E.; CÔTÉ, S.; GEOFFROY, M. C. Association of social support during adolescence with depression, anxiety, and suicidal ideation in young adults. **JAMA Network Open**, Chicago, v. 3, n. 12, p. e2027491-e2027491, dez. 2020. DOI: <http://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.27491>.

SEVERY, L. Career development in emerging adulthood. In: MURRAY, J. L.; ARNETT, J. J. (ed.). **Emerging adulthood and higher education**. Routledge, 2018. p. 75-88. DOI: <https://doi.org/10.4324/9781315623405>.

SILVA, A. H.; FOSSÁ, M. I. T. Análise de conteúdo: exemplo de aplicação da técnica para análise de dados qualitativos. **Qualitas Revista Eletrônica**, Campinas, v. 16, n. 1, p. 1-14, mai.. 2015. Disponível em: <https://www.fepiam.am.gov.br/wp-content/uploads/2020/06/2113-7552-1-PB.pdf>. Acesso em: 06 out. 2024.

SKINNER, E. A.; EDG, K.; ALTMAN, J.; SHERWOOD, H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. **Psychological Bulletin**, Washington, v. 129, n. 2, p. 216, mar. 2003. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>.

SMITH, E. P.; YUNES, M. A. M.; FRADKIN, C. From prevention and intervention research to promotion of positive youth development: Implications for global research, policy, and practice with ethnically diverse youth. In: DIMITROVA, R.; WIIUM, N. (ed.). **Handbook of positive youth development: Advancing research, policy, and practice in global contexts**. Cham: Springer Nature Switzerland AG, 2021. p. 549-566. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-030-70262-5_36.

SOARES, A. B.; MONTEIRO, M.; MAIA, F. A.; DE ALMEIDA SANTOS, Z. Comportamentos sociais acadêmicos de universitários de instituições públicas e privadas: o impacto nas vivências no ensino superior. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, São João del-Rei, v. 14, n. 1, p. 1-16, mar. 2019. Disponível em: http://www.seer.ufsj.edu.br/revista_ppp/article/view/1783. Acesso em: 14 out. 2024.

SOENENS, B.; VANSTEENKISTE, M. Antecedents and outcomes of self-determination in 3 life domains: The role of parents' and teachers' autonomy support. **Journal of Youth and**



Adolescence, New York, v. 34, n. 6, p. 589-604, dez. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8948-y>.

STEELE, E.; MCKINNEY, C. Relationships among emerging adult psychological problems, maltreatment, and parental psychopathology: Moderation by parent-child relationship quality. **Family Process**, New York, v. 59, n. 1, p. 257-272, mar. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.124070>.

SWANSON, J. A. Trends in literature about emerging adulthood: Review of empirical studies. **Emerging Adulthood**, Oaks, v. 4, n. 6, p. 391-402, fev. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696816630468>.

TERRIQUEZ, V.; GURANTZ, O. Financial challenges in emerging adulthood and students' decisions to stop out of college. **Emerging Adulthood**, Oaks, v. 3, n. 3, p. 204-214, abr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1177/2167696814550684>.

THOITS, P. A. Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. **Journal of health and Social Behavior**, Washington, v. 52, n. 2, p. 145-161, jun. 2011.

WALKER, C.; MCKINNEY, C. Parental and emerging adult psychopathology: Moderated mediation by gender and affect toward parents. **Journal of Adolescence**, London, v. 44, n. 1, p. 158-167, ago. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.07.016>.

WINNER, N. A.; NICHOLSON, B. C. Overparenting and narcissism in young adults: The mediating role of psychological control. **Journal of Child and Family Studies**, Dordrecht, v. 27, n. 11, p. 3650-3657, nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1176-3>.

WOOD, D.; CRAPNELL, T.; LAU, L.; BENNETT, A.; LOTSTEIN, D.; FERRIS, M. KUO, A. Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In: HALFON, N., FORREST, C., LERNER, R., FAUSTMAN, E. (eds). **Handbook of life course health development**, Cham: Springer Nature Switzerland, 2018. p. 123-143. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7.

Recebido em: 31 de maio de 2024.

Aceito em: 22 de outubro de 2024.