

Millenium, 2(31)

pt

DA COMPREENSÃO DO PERFECCIONISMO À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: SERÁ A LITERACIA SOBRE O PERFECCIONISMO A PRÓXIMA FRONTEIRA?

FROM UNDERSTANDING PERFECTIONISM TO PROMOTING MENTAL HEALTH: IS PERFECTIONISM LITERACY THE NEXT FRONTIER?

DE LA COMPRENSIÓN DEL PERFECCIONISMO A LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL: ¿SERÁ LA ALFABETIZACIÓN SOBRE EL PERFECCIONISMO LA PRÓXIMA FRONTERA?

Marcela Mansur-Alves¹  <https://orcid.org/0000-0002-3961-3475>

¹ Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, Brasil

Marcela Mansur-Alves - marcelamansuralves@yahoo.com.br



Autor Correspondente:

Marcela Mansur-Alves

Av. Antônio Carlos, 6627

31270-901- Minas Gerais

marcelamansuralves@yahoo.com.br

RECEBIDO: 21 de julho de 2026

ACEITE: 21 de julho de 2026

PUBLICADO: 02 de setembro de 2026

EDITORIAL

DA COMPREENSÃO DO PERFECCIONISMO À PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL: SERÁ A LITERACIA SOBRE O PERFECCIONISMO A PRÓXIMA FRONTEIRA?

Estamos a viver um momento histórico particularmente desafiante: a cultura ocidental tem valorizado sistematicamente a excelência, a produtividade, o desempenho e as conquistas, ao mesmo tempo que nos bombardeia com mensagens sobre a importância de cuidarmos da nossa saúde física e mental. Em contextos em que é exigido esforço e em que ser meramente bom não é suficiente, o perfeccionismo é amplamente considerado uma qualidade positiva, reforçada em várias esferas das nossas vidas. No entanto, a literatura científica acumulada ao longo das últimas décadas apresenta um cenário substancialmente diferente. O perfeccionismo multidimensional pode ser definido como a tendência para estabelecer e perseguir padrões pessoais extremamente elevados e rígidos, acompanhada por autocritica frequente e excessiva, preocupações constantes com o fracasso e os erros, autoavaliação negativa e a vinculação da autoestima ao cumprimento desses padrões (Flett & Hewitt, 2020; Frost et al., 1990). Em conjunto, as investigações realizadas em diferentes contextos e envolvendo diversos resultados e faixas etárias apontam, em grande medida — ao contrário do que tendemos a ouvir numa entrevista de emprego ou numa conversa informal num bar — para os efeitos prejudiciais de níveis elevados de perfeccionismo. O perfeccionismo tem sido consistentemente associado a condições e sintomas relacionados com a ansiedade e a depressão, distúrbios alimentares, ideação suicida, perturbações obsessivo-compulsivas, insatisfação conjugal, isolamento social, esgotamento, dor crónica e indicadores de pior qualidade de vida (Flett & Hewitt, 2020; Limburg et al., 2017; Pinto et al., 2017; Smith et al., 2018; Stackpole et al., 2023). Estas conclusões sublinham a importância de colocar o perfeccionismo no centro dos cuidados de saúde mental. O aumento acentuado do perfeccionismo reforça ainda mais a necessidade de estratégias para o identificar e prevenir, bem como para desenvolver intervenções eficazes. Curran e Hill (2019) afirmam que os níveis de perfeccionismo aumentaram drasticamente nas últimas três décadas e estimam um aumento de 32% entre os adultos entre 1989 e 2017.

Nas últimas décadas, tem sido dedicado um esforço científico considerável à compreensão do perfeccionismo. Tal como salientam Smith et al. (2022), o número de artigos indexados na PsycINFO aumentou de aproximadamente 100 entre 1990 e 1999 para quase 2 500 publicações entre 2010 e 2019. A produção científica não só é extensa, como também diversificada em termos de temática. Existem estudos que analisam os fatores de risco e de vulnerabilidade para o desenvolvimento do perfeccionismo; investigações centradas na identificação de tipos de perfeccionistas e nas diferenças entre eles; estudos que associam o perfeccionismo a vários resultados relacionados com a saúde mental e problemas psicológicos, bem como a resultados académicos e profissionais; e estudos realizados nos contextos do desporto, da dança e do exercício físico. No entanto, em que medida é que este conhecimento chegou efetivamente às pessoas? Este artigo defende que a literacia em saúde mental pode ser vista como uma estratégia poderosa e escalável para a prevenção e a promoção da saúde, ao abordar diretamente a compreensão do público sobre o que é o perfeccionismo e os seus efeitos.

Tradicionalmente, a literacia em saúde mental é entendida como «o conhecimento e as crenças sobre os perturbações mentais que contribuem para o seu reconhecimento, gestão e prevenção» (Jorm et al., 1997, p. 182). Como salienta Jorm (2012), não se trata apenas de possuir conhecimento, mas de ser capaz de agir em benefício da própria saúde mental e da dos outros. Foi demonstrado que a literacia em saúde mental reduz o estigma, aumenta o conhecimento sobre as condições de saúde mental e melhora as atitudes e as intenções de procurar ajuda, tanto entre adultos como entre crianças (Amaro-Rodriguez et al., 2022; Chen et al., 2024; Yeo et al., 2024). Até mesmo a OMS, embora não utilize o termo «literacia em saúde mental», tem vindo a enfatizar nos seus documentos a necessidade de alargar o conhecimento sobre a saúde mental, a fim de reduzir o estigma, capacitar as pessoas e promover a saúde mental.

Neste contexto, e entendendo o perfeccionismo como um processo transdiagnóstico com importantes impactos negativos na saúde mental, a literacia sobre o perfeccionismo poderia ser entendida como um conjunto de conhecimentos, crenças e competências que permitiria às pessoas reconhecer as manifestações do perfeccionismo em si próprias e nos outros; distinguir o perfeccionismo de uma busca saudável pela excelência; compreender os seus fatores de risco e mecanismos de manutenção; identificar quando o perfeccionismo está a causar sofrimento ou comprometimento funcional; conhecer estratégias baseadas em evidências para a sua gestão; e saber quando e como procurar ajuda (Etherson et al., 2025). A literacia em perfeccionismo poderia, portanto, ser considerada uma estratégia relevante para a prevenção e promoção da saúde mental, a ser integrada em programas de saúde escolar, prevenção do suicídio, saúde universitária e saúde no trabalho.

Se o perfeccionismo é um processo transdiagnóstico e modificável, associado ao desenvolvimento e à manutenção de múltiplas perturbações mentais, por que razão ainda não o tratamos como um alvo específico da literacia em saúde? Transformar o conhecimento científico em literacia pode ser um dos próximos passos mais promissores para reduzir o impacto do perfeccionismo na saúde mental.

DOI: <https://doi.org/10.29352/mill0231.48581>

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado-Rodríguez, I. D., Casañas, R., Mas-Expósito, L., et al. (2022). Effectiveness of Mental Health Literacy Programs in Primary and Secondary Schools: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Children*, 9(4), 480. <https://doi.org/10.3390/children9040480>
- Chen, Q., Zhao, Z., Bao, J., Lin, J., Li, W., & Zang, Y. (2024). Digital empowerment in mental health: A meta-analysis of internet-based interventions for enhancing mental health literacy. *International journal of clinical and health psychology*, 24(3), 100489. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2024.100489>
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological Bulletin*, 145(4), 410–429. <https://doi.org/10.1037/bul0000138>
- Etherson, M. E., Hill, A. P., Grugan, M. C., Madigan, D. J., & Smith, M. M. (2025). Development and validation of the Perfectionism Literacy Questionnaire. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 43(3), 273-295. <https://doi.org/10.1177/07342829241313089>
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2020). Reflections on three decades of research on multidimensional perfectionism: An introduction to the special issue on further advances in the assessment of perfectionism. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 38(1), 3-14. <https://doi.org/10.1177/0734282919881928>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449–468. doi:10.1007/BF01172967
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231–243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognize mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- 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>
- Pinto, A., Dargani, N., Wheaton, M. G., Cervoni, C., Rees, C. S., & Egan, S. J. (2017). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder and related disorders: What should treating clinicians know? *Journal of Obsessive-Compulsive and Related Disorders*, 12, 102-108. <https://doi.org/10.1016/j.jocrd.2017.01.001>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Chen, S., Saklofske, D. H., Mushquash, C., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism–suicide relationship. *Journal of Personality*, 86(3), 522-542. <https://doi.org/10.1111/jopy.12333>
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggle, D. L. (2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 63(1), 16-31. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/cap0000288>
- Stackpole, R., Greene, D., Bills, E., & Egan, S. J. (2023). The association between eating disorders and perfectionism in adults: A systematic review and meta-analysis. *Eating Behaviors*, 101769. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101769>
- Yeo, G. H., Reich, S. M., Liaw, N. A., & Chia, E. Y. M. (2024). The Effect of Digital Mental Health Literacy Interventions on Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e51268. <https://doi.org/10.2196/51268>