



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE PSICOLOGIA

THAYLINE SANDY FONTELES SILVA

RESILIÊNCIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão integrativa

FORTALEZA

2021

THAYLINE SANDY FONTELES SILVA

RESILIÊNCIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão integrativa

Artigo TCC apresentado ao curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO - como requisito para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso em Psicologia.

Orientador(a): Prof.^a M^a. Teresa Gláucia Gurgel Gabriele Costa

FORTALEZA

2021

THAYLINE SANDY FONTELES SILVA

RESILIÊNCIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão integrativa

Artigo TCC apresentado no dia 15 de dezembro de 2021 ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO – como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a M^a. Teresa Gláucia Gurgel Gabriele Costa
Orientadora - Centro Universitário Fametro

Prof. Me. José Edson da Silva
Membro - Centro Universitário Fametro

Prof^a. Dr^a. Maria Zelfa de Souza Feitosa
Membro - Centro Universitário Fametro

A alegria faz bem à saúde; estar sempre triste é morrer aos poucos.

Provérbios: 17.22.

RESILIÊNCIA DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: uma revisão integrativa

Thayline Sandy Fonteles Silva¹
Teresa Gláucia Gurgel Gabriele Costa²

RESUMO

O ingresso no ensino superior pode ser marcado por inúmeros desafios, devido às mudanças que trazem na vida do indivíduo. Os prazos para entrega de atividades, as cobranças, provas, estágios podem desencadear, alguns sintomas de estresse e ansiedade, sendo prejudiciais à saúde mental dos estudantes. Algumas pessoas lidam bem com essas mudanças, outras têm mais dificuldade, devido a mudança de cidade para cursar o ensino superior, distância da família, dificuldade de estabelecer vínculos ou mesmo características pessoais do indivíduo. Desta forma, a resiliência, enquanto capacidade do indivíduo passar por uma experiência difícil, obtendo aprendizado e crescimento, saindo dessa situação mais forte emocionalmente, evidencia-se como um processo psicológico presente nessas situações adversas. Apesar das adversidades, as pessoas desenvolvem formas de enfrentamento, que podem ser mais adaptativas ou menos adaptativas, de acordo com os recursos psicológicos e sociais que elas possuem. A partir disso, optou-se por utilizar o método de revisão integrativa da literatura, tendo como objetivo analisar o que tem sido publicado sobre resiliência de estudantes no ensino superior, identificando fatores de risco e proteção à saúde mental de estudantes no ensino superior. Após selecionar os artigos, elaborou-se categorias de análise, a saber: a) fatores de risco e proteção e b) formas de enfrentamento. Os resultados encontrados apontam como fatores de proteção: atitude positiva e autoconfiança, maior idade, apoio social e flexibilidade; e como fatores de risco: níveis altos de ansiedade e estresse, baixa autoestima, dificuldade nos relacionamentos, estar no início ou final do curso, bem como fatores da própria instituição, como a falta de preparo das universidades em elaborar práticas que estimulem o cuidado à saúde mental do aluno em seu percurso acadêmico. Assim, percebe-se a necessidade de mais pesquisas voltadas ao tema e a importância de estimular ações que promovam resiliência no ensino superior, visando cuidar da saúde mental dos estudantes e auxiliá-los a se desenvolverem de melhor forma nesse ambiente.

¹ Graduanda do curso de Psicologia pelo Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO.

² Psicóloga, Mestra em Psicologia, Prof^a. Orientadora do curso de Psicologia pelo Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.

Palavras-Chave: Resiliência Psicológica. Universitários. Saúde Mental.

ABSTRACT

Enrollment in higher education is a highlight moment in a student's life, portrayed by diversified adversities, that brings changes in an individual life. Deadlines, pressure, assessments, internships, future career prospects are some factors that can cause anxiety and stress symptoms, affecting the student's mental health and growth. In this case, some people can deal with arising changes, yet, others have more difficulty managing the aftereffect of a new academic routine, such as moving to a new city, being away from family, facing hardships in connecting with new people. To this extent, resilience is the ability to acquire knowledge and growth as you pass through hardships. Despite the adversities, people can develop coping mechanisms, which can be adaptive or not depending on the psychological and social resources. Therefore, it was chosen as a method the integrative literature review, having as objective an analysis of what has been published about higher educational students' resilience, identifying mental health risk and protective factors. After selecting articles, was produced analysis categories, which are: A) risk and protective factors B) coping mechanism. The results found indicate as protective factors: positive attitude and self-confidence, older age, social support and flexibility; and as risk factors: high levels of anxiety and stress, low self-esteem, difficulty in establishing and maintaining relationships, being at the beginning or end of the course, as well as factors of the institution itself, such as the universities' lack of preparation in developing practices that encourage the student's self-care with their mental health on their academic path. Thus, there is a need for more research in the present theme-oriented, and the importance of stimulating actions that promote resilience in higher education, aiming for the student's mental health care and the assistance on the development in this environment.

Key words: Psychological Resilience. College students. Mental Health.

1 INTRODUÇÃO

A transição do ensino médio para o ensino superior pode ser um período difícil, pois significa deixar a fase da adolescência e iniciar a fase adulta, na qual surgirão novas demandas com as quais o estudante terá de lidar. Estudar e trabalhar, mães jovens que necessitam estudar e cuidar da criança, alguns que migraram de outros cursos, ou que se mudaram para estudar em outra cidade ou até mesmo outro estado, enfim cada pessoa tem sua especificidade e lida com ela da melhor forma possível.

O ingresso no ensino superior é um momento importante na vida do jovem, e está relacionado ao desenvolvimento psicossocial, pois é nesse ambiente que ele se desenvolve na tentativa de estabelecer sua própria identidade, através da escolha profissional e das relações com grupos que possuam os mesmos gostos e interesses

(ERIKSON, 1976). Por meio das atividades realizadas na faculdade, o jovem identifica o que o interessa e pode traçar planos para seu crescimento profissional.

Com o ingresso na faculdade o estudante tem que lidar com uma série de novos desafios, além das suas questões pessoais (família, inseguranças), com as demandas da própria instituição (provas, trabalhos, estágio). Essa experiência pode desencadear ansiedade, depressão e estresse, dependendo de como a pessoa percebe e lida com os conflitos que surgem ao longo do caminho (RIBEIRO-PAIS, 2004).

Chaves (2020) afirma que no ambiente universitário é possível verificar questões voltadas ao adoecimento psicológico, tendo relação com a sobrecarga de atividades estudantis, a privação de sono, a incerteza quanto ao futuro, a ansiedade em relação à inserção no mercado de trabalho, a pressão pelo alto desempenho acadêmico, as dificuldades financeiras. Assim, questões de saúde mental, como ansiedade, depressão, dificuldades nos relacionamentos podem surgir, entretanto se não tratados podem levar o estudante a desistir do curso de graduação, entre outras questões (CERCHIARI, 2004). Tal contexto, demanda dos estudantes uma capacidade de adaptação ou de enfrentamento para lidarem com essas adversidades.

A capacidade que algumas pessoas têm de enfrentar e superar adversidades, obtendo aprendizado e saindo dessa situação mais forte emocionalmente pode ser chamada de resiliência (BRANDÃO; MAHFOUD; GIANORDOLI-NASCIMENTO, 2011). Apesar das dificuldades dessa nova etapa, as pessoas criam estratégias para lidar com as adversidades, algumas de formas mais adaptativas, outras menos, dependendo dos recursos que dispõem.

O conceito de resiliência teve sua origem na física e na engenharia, estando relacionado a propriedade dos materiais de resistir ao impacto, ou seja, após sofrer uma determinada pressão retornam ao seu estado normal, anterior a deformação. Se refere a energia de deformação máxima que um corpo pode aguentar, sem sofrer alterações permanentes em sua estrutura (YUNES, 2003).

No campo da saúde o conceito de resiliência é bem recente, começou a ser pesquisado na década de 1970, com pessoas que passaram por experiências traumáticas agudas ou prolongadas, mas não se abatiam como o esperado (SOUZA e CERVENY, 2006). Assim, como construto psicológico, define-se como a capacidade do indivíduo de

se reconstruir de forma positiva diante das dificuldades, mesmo estando em um ambiente desfavorável, possibilitando crescimento e superação (BARLACH, 2005).

É importante pontuar que ter a capacidade de resiliência não significa não ser atingido pelas dificuldades, a resiliência não é um escudo que torna a pessoa inabalável. Pessoas com essa capacidade, se abatem com as dificuldades, mas conseguem se reerguer, superando e obtendo aprendizado após enfrentar as adversidades. A resiliência é um processo dinâmico, influenciado tanto por características do ambiente, como do próprio indivíduo, de forma que a pessoa identifique quais as melhores decisões para cada contexto. (PINHEIRO, 2004; ASSIS; PESCE; AVANCI, 2006).

Um conceito utilizado para descrever os mecanismos de enfrentamento que as pessoas usam para lidar com as adversidades é conhecido como *coping*, que se refere aos esforços cognitivos e mentais utilizados pelos indivíduos na tentativa de lidar com situações estressantes ou adversas (PESCE *et al*, 2004).

Assim, o processo de resiliência se refere a um conjunto de fenômenos articulados entre si, que se constroem ao longo da vida, em diversos meios (social, afetivo, cultural), através de recursos internos e externos ao sujeito que auxiliam os indivíduos na superação dos seus problemas, obtendo desenvolvimento a partir das adversidades (BENETTI e CREPALDI, 2012).

Assim, o presente trabalho aborda a temática resiliência de estudantes universitários, mediante os desafios presentes nessa nova fase. A partir disso, surge a seguinte questão problema: o que tem sido produzido no Brasil sobre resiliência de estudantes universitários.

O interesse pela revisão integrativa se deu pela necessidade de conhecer o que tem sido publicado sobre o tema resiliência no ensino superior e sua relação com a saúde mental dos estudantes universitários. A pesquisa visa contribuir com novos estudos, de forma a ampliar o conhecimento sobre os aspectos psicossociais envolvidos, possibilitando estabelecer novos modelos para a práxis psicológica.

Assim, o objetivo geral da pesquisa é identificar na literatura brasileira o que tem sido produzido sobre resiliência de estudantes universitários. Objetivos específicos: identificar fatores de risco e fatores de proteção em relação a resiliência de estudantes do

ensino superior e analisar as estratégias de enfrentamento identificadas nos estudos em análise.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Saúde Mental dos Estudantes

O ingresso na universidade é marcado por diversas mudanças, que geram a necessidade de adaptações do estudante para lidar com esse ambiente novo, o qual pode afetar seu desenvolvimento pessoal, profissional, social e cognitivo. Esse novo ambiente pode gerar ansiedade e estresse, além de afetar seu desempenho acadêmico (SCHLEICH, 2006), principalmente em algumas situações específicas como ingresso e conclusão do curso de ensino superior (CRUZ *et al*, 2010).

Alguns desafios podem surgir nessa nova etapa, como falta de motivação, não identificação com o curso escolhido, excesso de atividades, dificuldade nas relações com colegas e professores, podendo ocorrer no início, meio ou final do curso (FERREIRA *et al*, 2019; SOARES *et al*, 2019). Essas situações podem afetar a saúde mental do estudante, sendo um fator de risco para seu desenvolvimento.

Os transtornos mentais são um problema crescente em estudantes universitários, causando prejuízos à saúde do indivíduo. (FERNANDES *et al*, 2018). Assim, alguns estudos têm comprovado que os níveis de ansiedade, estresse e depressão tem aumentado sobretudo entre estudantes da área da saúde (LEÃO *et al*, 2018; COSTA, *et al*, 2020).

É importante destacar que os primeiros episódios de transtornos mentais costumam surgir no início da vida adulta e, usualmente, no mesmo período do início da formação acadêmica (RODRIGUES *et al*, 2019), sendo necessárias ações de cuidado aos estudantes devido à alta carga mental que enfrentam nessa etapa.

Alguns sintomas de ansiedade podem se manifestar nesse momento, sendo considerada uma reação natural do ser humano, essencial a autopreservação, mas que em níveis altos e de forma frequente, torna-se um transtorno, podendo se caracterizar por dificuldade de concentração, distúrbios do sono, fadiga, inquietação, entre outros. Pode se desenvolver diante de prazos estabelecidos pela instituição, como na entrega de atividades e provas, gerando desgaste emocional (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014; LEÃO *et al*, 2018).

Outro fator associado ao sofrimento psíquico, é a depressão, que é caracterizada por falta de interesse por atividades do dia a dia, pelo trabalho, pela vida, falta de ânimo, dificuldade para dormir, irritabilidade, tristeza sem motivo específico. Em casos mais graves, pode chegar à ideação e tentativa de suicídio (JARDIM, 2011). De acordo com os estudos de Vasconcelos *et al.* (2015), identificou-se que estudantes universitários vindos de municípios distantes da faculdade têm maiores riscos de desenvolver sintomas depressivos, justamente devido a essa questão de estarem afastados da família, o que os torna mais vulneráveis.

Diante de um nível muito alto de exigência do ambiente, o indivíduo pode se encontrar sem recursos suficientes para se adaptar as mudanças exigidas pelas situações. Assim, quando o sujeito se encontra em desequilíbrio é provável entrar em estado de estresse, pois não tem meios para lidar com o problema (MOTA-CARDOSO *et al.*, 2002).

Os últimos semestres de graduação são períodos de altos níveis de estresse, devido a várias atividades que são cobrados e estágios do final do curso, causando cansaço nos alunos (CARLOTTO; NAKAMURA; CÂMARA, 2006). Assim, o relacionamento com os colegas e com a faculdade, uma autopercepção insuficiente, expectativas sobre o futuro profissional e alto números de atividades podem trazer prejuízos à saúde mental do estudante (MOSER; AMORIM; ANGST, 2013).

2.2 Resiliência

Inicialmente, em estudos realizados na década de 1980, o conceito de resiliência estava relacionado a invulnerabilidade ou invencibilidade, pois nas primeiras pesquisas realizadas com crianças, elas tiveram bom desenvolvimento, apesar de terem sido expostas a adversidades (CARVALHO; TEODORO; BORGES, 2014). Assim, os pesquisadores identificaram algumas características e chamaram de “grupo resiliente” as crianças com maiores níveis de autoestima, maior nível de autocontrole, maior desenvolvimento intelectual, temperamento afetivo, entre outras (YUNES, 2006).

Devido a esses fatores identificados nas pesquisas, associou-se a resiliência a características individuais dos indivíduos que os diferenciava dos outros, fazendo-os se adaptarem de melhor forma as dificuldades, o que contribuiu para que a resiliência fosse pensada como traço individual (CARVALHO; TEODORO; BORGES, 2015).

Entretanto, com o avanço nos estudos sobre o conceito, Morais e Koller (2004), pontuam que a resiliência é um fenômeno dinâmico e contextual, resultando da interação

entre características individuais e ambientais. Assim, não pode ser entendida como uma característica fixa ou inata, como os primeiros autores acreditavam, ela pode aparecer e desaparecer em diferentes momentos da vida, dependendo da situação que o indivíduo se encontra (POLETTO e KOLLER, 2008).

Assis, Pesce e Avanci (2006), abordam que a resiliência se forma nos primeiros anos de vida do indivíduo, podendo crescer ou diminuir mediante as reações do meio. Quando o sujeito desenvolve um bom grau de confiança em si e nos outros, isso dá-lhe apoio para suportar as dificuldades da vida, contribuindo para seu crescimento psicológico e desenvolvendo a resiliência.

Em estudos realizados por Yunes (2003), identificou-se a família como elemento primordial na formação da identidade do indivíduo, podendo atuar como fator protetivo ou de risco no desenvolvimento da resiliência. Assim, diante do ensino superior, o apoio da família nessa fase torna-se primordial, como meio para que o indivíduo lide da melhor forma com as mudanças encontradas nessa nova etapa.

Assim, conforme não existem pessoas resilientes e não resilientes, todas as pessoas podem ter essa capacidade, apesar de não ser uma condição inata e estável dos sujeitos, pode desenvolver-se, pois é entendida como um processo que se estabelece a partir da interação com o ambiente (Silva *et al*, 2020).

2.3 Fatores de Risco e Proteção

A resiliência está relacionada com a forma que o indivíduo resiste a um trauma, criando estratégias para se adaptar a situação, ou seja, a forma que ele subsiste diante das dificuldades (ANAUT, 2002). Assim, diante de situações complexas, o indivíduo pode reagir por meio de atitudes de resiliência ou de vulnerabilidade (ANDRIOLA, 2003). A resiliência é formada a partir de fatores ambientais e individuais em relação ao sujeito, se manifestando de acordo com a forma que o sujeito elabora os fatores de proteção e risco envolvidos nas situações de adversidade (ANDRIOLA e PASQUALI, 1995).

Os fatores de proteção são características individuais e/ou ambientais que melhoram as respostas do indivíduo diante de um risco, protegendo-o de efeitos negativos do ambiente (POLETTO e KOLLER, 2006). Esses fatores podem estar relacionados ao suporte vindo da família ou de outras relações; ao suporte social como na escola, trabalho

ou igreja; a autoestima e autonomia do indivíduo diante das situações, entre outros (MORAIS e KOLLER, 2004).

Os fatores de risco são eventos que podem dificultar o desenvolvimento da pessoa, causando o aumento nas chances de o sujeito apresentar problemas físicos, sociais e psicológicos (POLETTTO e KOLLER, 2008). Esses fatores devem ser analisados de acordo com o contexto de cada indivíduo, pois uma situação vivenciada como risco para um pode não ser vivenciada como risco para outro, desta forma é fundamental estudar os diferentes elementos presentes no ambiente do indivíduo (POLETTTO e KOLLER, 2008).

Algumas características individuais presentes nos sujeitos, podem tornar-se impedimentos para o desenvolvimento da resiliência, como auto culpabilização, pessimismo, falta de reação diante das dificuldades, auto vitimização, críticas regulares, nível de exigência alta consigo mesmo ou com os outros e o isolamento (OLIVEIRA, 2010).

3 METODOLOGIA

Para realização do presente estudo, optou-se por uma revisão integrativa da literatura que consiste na pesquisa, análise e síntese de diversas pesquisas sobre um determinado assunto, de forma ordenada e sistemática. Foram seguidas as seguintes etapas: escolha do tema e da questão norteadora, critérios de inclusão e exclusão para busca nas bases de dados, categorização das informações encontradas nos estudos, análise dos estudos incluídos na revisão, interpretação dos resultados e apresentação da revisão (GIL, 2010). Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, do tipo descritiva, de natureza qualitativa.

Realizou-se a busca de artigos nas Bases de Dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando-se os descritores: “resiliência” *and* “estudante universitário/ estudantes/ ensino superior/ universitários”, fazendo-se o cruzamento entre os termos utilizando-se o operador booleano “*and*”.

O levantamento foi realizado no mês de novembro. Como critérios de inclusão utilizou-se artigos disponíveis em versão completa, em língua portuguesa, que estivessem de acordo com o tema da pesquisa. Como critérios de exclusão, foram utilizados: artigos duplicados, artigos em outras línguas, artigos que não se relacionavam com o tema, artigos indisponíveis para visualização.

Não se utilizou o recorte temporal como critério, pois devido aos poucos resultados, considerou-se que a quantidade poderia ficar ainda menor. Após leitura dos títulos e resumos, selecionou-se apenas artigos que continham pelo menos um dos descritores utilizados na pesquisa nas palavras-chave ou no título do estudo.

Tabela 1- Resultados Encontrados nas Três Bases de Dados:

	LILACS	PEPSIC	SCIELO
Resiliência and estudante universitário	0	3	0
Resiliência and estudante/s and universitário/s	22	3	5
Resiliência and ensino superior	2	0	8
Total:	24	6	13

Fonte: Elaborada pela autora (2021)

Tabela 2 - Artigos Selecionados para Análise:

	LILACS	PEPSIC	SCIELO
Artigos recuperados	24	6	13
Artigos eliminados após critérios de inclusão e exclusão	19	6	13
Artigos selecionados para análise	5	0	0
Total nas três bases de dados			5

Fonte: Elaborada pela autora (2021)

A partir dos descritores citados acima, encontrou-se no total 43 artigos, nas três bases de dados. Entretanto, após exclusão devido a estarem repetidos, em outra língua, não disponíveis para leitura ou não se encaixarem no tema, restaram 5 artigos para análise.

4 RESULTADOS

Após leitura dos títulos e resumos, aplicando os critérios de inclusão e exclusão, restaram 5 artigos para análise na revisão.

Tabela 3 – Artigos Selecionados Para a Revisão

Nº	Título	Autor/Ano	Tipo de Estudo	Objetivo	Resultados
01	A Importância da intergeracionalidade para o desenvolvimento de	LEITE S. V.; FRANÇA L. H. F. P., 2016.	Pesquisa qualitativa, por meio de entrevistas semiestruturadas e utilização da	Este trabalho teve por objetivo verificar a importância da intergeracionalidade no	Os resultados deste estudo sugerem que a intergeracionalidade encontrada nas universidades favorece o desenvolvimento dos universitários mais

	universitários mais velhos.		análise de conteúdo.	desenvolvimento dos estudantes mais velhos.	velhos tanto pessoal quanto o desempenho acadêmico.
02	Estresse e Características Resilientes em Alunos com Deficiência e TFE na UFP.	PEREIRA, R. R. <i>et al</i> , 2019.	Pesquisa por meio de um questionário semiestruturado e duas escalas: Escala de Estresse Percebido e Escala de Resiliência.	A presente pesquisa visou descrever as características sociodemográficas e acadêmicas de 50 estudantes universitários participantes da pesquisa e correlacioná-las com os níveis de estresse e de resiliência.	Concluiu-se que uma instituição de ensino resiliente atua de maneira positiva no contexto acadêmico quando favorece um processo de mudança que aumente e resgate autoestima dos alunos estimulando-os a resistir ao estresse com o intuito de superarem as adversidades da vida acadêmica.
03	Fatores sociodemográficos e acadêmicos relacionados à resiliência de graduandos da área da saúde.	MORAES-FILHO I. M. <i>et al</i> , 2020.	Pesquisa quantitativa por meio de um questionário sociodemográfico e acadêmico e da escala de Resiliência de Wagnild & Young.	Analisar a associação de fatores sociodemográficos e acadêmicos ao nível de resiliência de graduandos da área de saúde.	Conclui-se que os discentes da área de saúde apresentam de moderada à alta resiliência. Afirmando que os fatores que mais contribuem para o desenvolvimento da resiliência são Resoluções de Ações e Valores e Autoconfiança e capacidade de adaptação.
04	Promoção a saúde de estudantes universitários: contribuições para um espaço de integração e acolhimento.	MATTOS M. P. <i>et al</i> , 2018.	Relato de Experiência	Relatar uma iniciativa de integração universitária com uso de viagem educacional e oficinas temáticas sobre práticas de autocuidado com estudantes de uma universidade.	Por meio das práticas utilizadas possibilitou-se uma ampliação na perspectiva universidade-discentes-docentes. De forma a motivar os estudantes por meio da interdisciplinaridade, autocuidado, resiliência, empatia e construção coletiva do conhecimento.
05	Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados.	GRANER K. M.; RAMOS CERQUEIRA A. A. T. A., 2019.	Revisão Integrativa realizada em três bases de dados: Web of Science, Medline e Scopus.	Esta revisão propôs-se a identificar fatores de risco e proteção para sofrimento psíquico em estudantes universitários.	Foram identificadas como fatores de proteção, apresentar determinadas estratégias de <i>coping</i> , senso de coerência, autoeficácia, vigor, autoestima, resiliência, entre outras condições

					psicológicas. Apontando para possíveis intervenções que poderiam contribuir para o bem-estar dos estudantes e estimular vivências mais positivas no ambiente educacional.
--	--	--	--	--	---

Fonte: Elaborada pela autora (2021)

Os resultados encontrados na pesquisa abrangem diversos tipos de estudo, como relato de experiência, revisão integrativa e pesquisas de campo quantitativas e qualitativas. Apesar da busca estar relacionada a resiliência de estudantes universitários, alguns dos estudos encontrados eram voltadas a saúde mental destes estudantes, então optou-se por trabalhar com eles, devido a poucas pesquisas voltadas especificamente ao tema, a partir da pesquisa com os descritores antes relatados.

Os artigos encontrados abordam sobre (estudo 01) o desenvolvimento de universitários mais velhos por meio da intergeracionalidade, (estudo 02) estresse e resiliência em alunos com deficiência, (estudo 03) fatores sociodemográficos relacionados a resiliência, (estudo 04) oficinas de práticas de autocuidado com estudantes universitários e (estudo 05) fatores de risco e proteção voltados ao sofrimento psíquico de estudantes universitários.

Os anos de publicação dos artigos encontrados foram entre os anos de 2016 e 2020, ou seja, bem recentes apesar de não ter se estabelecido esse critério na busca. Os locais em que foram produzidos são: Universidade Federal do Pará, Universidade Federal do Oeste da Bahia, instituições privadas do Rio de Janeiro, Brasília e São Paulo.

5 ANÁLISE DOS DADOS

A partir da leitura dos artigos, elaborou-se duas categorias para análise: a) fatores de risco e proteção e b) formas de enfrentamento.

5.1 Fatores de Risco e Proteção

Os fatores de risco e proteção podem variar para cada indivíduo e diante de cada situação. Os estudos encontrados na pesquisa abordam fatores de proteção como atitude positiva e autoconfiança, maior idade, apoio social e flexibilidade. Os fatores de risco encontrados se relacionam a níveis altos de ansiedade e estresse, baixa autoestima, dificuldade nos relacionamentos, estar no início ou final do curso, bem como fatores da

própria instituição, como a falta de preparo das universidades em elaborar práticas que estimulem o cuidado a saúde mental do aluno em seu percurso acadêmico.

Leite e França (2016), ao analisar universitários mais velhos, constataram que um dos fatores que promoveram resiliência nesse público, foram a presença de atitude positivas, determinação e força de vontade. Conforme Cecconello e Koller (2000), quanto mais velho o indivíduo, ele tem maior capacidade de empatia, conseguindo entender o outro e procurar soluções para os problemas, tendo maior capacidade de iniciativa que os mais jovens.

Os estudos de Leite e França (2016) e Pereira *et al* (2019), concordam que os níveis mais altos de resiliência podem estar associados a idade, pois por terem mais experiências adquiridas ao longo da vida, as pessoas sabem lidar de melhor forma com as dificuldades apresentadas no ambiente universitário. O resultado pode estar relacionado a atributos do indivíduo como adaptabilidade, enfrentamento das dificuldades, conduta positiva, fragilidade e habilidades cognitivas. Essas características podem ser desenvolvidas mediante as dificuldades, permitindo ao indivíduo crescimento e superação (MELILLO; ESTAMATTI; CUESTAS, 2005).

Nos 05 artigos, percebe-se o suporte social como ponto importante para o aumento dos níveis de resiliência. Assim, ter apoio da família e de amigos, igreja, grupo do trabalho, boa habilidade de comunicação, suporte acadêmico, envolvimento em atividades sociais, são relevantes para proteger a saúde mental do estudante, bem como fator protetivo para a resiliência.

Segundo Campos (2004), o suporte da família diante das dificuldades se dá quando o indivíduo se sente amado, acolhido, valorizado, reconhecido, passando a lidar com as situações de forma mais positiva, resultando na redução do estresse, aumento da autoestima e bem-estar psicológico. Desta forma, a família tem papel importante na relação que o estudante constrói com a vida acadêmica.

Moraes Filho *et al* (2020), identificou como fatores protetivos para resiliência, ações relacionadas a persistência e disciplina, valores que dão sentido à vida, autoconfiança e capacidade de adaptação. Assim, por meio de fatores internos como crença em si mesmo e flexibilidade, o estudante poderá lidar de melhor forma com as demandas que surgem no ensino superior.

O nível de resiliência pode variar de acordo com o ambiente e com características pessoais do indivíduo. Pessoas com maior capacidade de resiliência, tem mais facilidade em enfrentar os desafios e o mercado de trabalho, pois conseguem enfrentar com maior facilidade as situações do dia a dia (PINTO *et al*, 2014).

Em relação aos fatores de risco, Leite e França (2016), abordam sobre a falta de preparação dos professores e funcionários ao lidar com estudantes mais velhos, Pereira *et al* (2019), aponta a falta de preparo da instituição em relação aos recursos tecnológicos e metodológicos e dos professores para lidar com alunos com deficiências e transtornos, e Matos *et al* (2018), a necessidade de empenho da universidade em promover práticas de reflexão sobre autocuidado para promover saúde mental dos estudantes.

A partir disso, percebe-se o quanto o meio acadêmico influencia na saúde mental do estudante, podendo ser um ambiente que tanto promove saúde mental quanto pode causar adoecimento. Dependendo das práticas propostas nesse ambiente, pode-se criar estratégias de promoção de saúde mental e consequentemente resiliência.

Conforme Pereira *et al* (2019), por meio de uma pesquisa com estudantes universitários constatou que níveis elevados de estresse geram menor resiliência, sendo um fator de risco no ambiente acadêmico. Devido a altas demandas de atividades, estágios e prazos de entrega, o estudante pode se sentir sobrecarregado, desenvolvendo sintomas de estresse e dificultando o desenvolvimento saudável durante o curso.

As adversidades podem envolver fatores econômicos, políticos, ambientais, familiares e culturais, desta forma não acontecem de forma isolada. Assim, quando vários fatores de risco se associam, gera o aumento na probabilidade de se ter mais dificuldades para o desenvolvimento de resiliência no indivíduo (SAPIENZA e PEDROMÔNICO, 2005).

Já de acordo com Graner e Ramos Cerqueira (2019), identificou-se como fatores de risco para o sofrimento psíquico de estudantes universitários, dificuldade nos relacionamentos, dificuldade de adaptação a vida acadêmica, estar no início ou final do curso, neuroticismo (níveis altos de ansiedade, preocupação), baixa autoestima, entre outros. Assim, essas características podem estar relacionadas tanto a fatores internos (psicológicos), quanto a fatores externos (acadêmicos), influenciando na forma que o estudante vai vivenciar e se desenvolver nesse ambiente.

5.2 Formas de Enfrentamento

No estudo realizado por Leite e França (2016), com universitários jovens e mais velhos, identificou-se o apoio social (familiares e colegas) com mecanismo de enfrentamento. Por meio do contato intergeracional, pôde-se transmitir suas experiências, bem como aprender com os mais jovens, que os auxiliavam a lidar com os recursos tecnológicos presentes no ensino superior.

Ao abordar em sua pesquisa sobre o estresse vivenciado por estudantes com deficiência no ensino superior, Pereira *et al* (2019), constataram que alunos que apresentaram níveis altos de estresse, são os mesmos alunos com níveis baixos e moderados de resiliência. Assim, identificou-se nos alunos dificuldade em relação a fatores como competência social, aceitação de si, independência, autoconfiança e flexibilidade diante das situações da vida. Ou seja, sua forma de enfrentamento prejudica sua capacidade de resiliência, entretanto ela pode ser desenvolvida por meio de estratégias vindas da própria instituição.

Matos *et al* (2018), propôs atividades realizadas pela própria instituição como forma de enfrentamento no ambiente acadêmico, que visavam estimular a reflexão, o planejamento do futuro, o autocuidado, as emoções e a criação de vínculos. Por meio dessas atividades, a instituição pode apoiar o estudante com as adversidades que surgem durante o percurso, possibilitando meios que os auxiliem na forma como percebem as exigências da vida e na forma como podem reagir a elas. De forma cooperativa, poderiam buscar soluções para as situações que pudessem surgir, tendo essa rede de suporte da instituição e dos professores.

Os demais estudos Moraes Filho *et al* (2020) e Graner e Ramos Cerqueira (2019) estão mais direcionados a fatores relacionados a resiliência e a saúde mental dos estudantes do que às formas de enfrentamento em si.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim, conclui-se o ambiente acadêmico pode ser benéfico ou prejudicial à saúde mental do estudante, sendo necessário ações que visem cuidar desses universitários, promovendo saúde mental e os auxiliando a lidar com as dificuldades presentes nesse ambiente. Por meio do estudo, pôde-se identificar alguns fatores protetivos e de risco e as formas de enfrentamentos utilizadas diante desse cenário.

Constatou-se que o foco dos estudos está em conhecer quais os fatores relacionados a saúde mental dos estudantes como formas de estimular o autocuidado, buscando promover ações que visem cuidar da saúde mental dos alunos, assim como desenvolver resiliência nesse ambiente.

Embora tenha-se usado palavras chaves relacionadas ao tema, percebe-se que há poucos artigos voltados especificamente ao assunto. Assim, torna-se necessário mais pesquisas voltadas ao tema resiliência de estudantes universitários visando entender as características presentes no cotidiano dos universitários de forma que se possa criar estratégias de promoção de resiliência como forma de auxiliá-los nessa etapa de suas vidas.

Assim, a universidade por ser um espaço onde os estudantes passam grande parte do tempo, tem importante papel na produção de conhecimento e saúde mental dos estudantes. Pode atuar como educadora para a resiliência, por meio de projetos e atividades que estimulem o desenvolvimento do sujeito. Bem como afirmam Poletto e Koller (2008, p. 412) sobre a escola, pontuando que pode ser “um espaço para a promoção de processos de resiliência, por meio de projetos e atividades que estimulem as potencialidades individuais e a cooperação”.

Esse trabalho foi construído em meio a dificuldades, bem como o tema proposto, sobre as adversidades da vida acadêmica e o processo de resiliência. Ao escrevê-lo percebeu-se o quanto pode ser adoeecedor, a falta de tempo, os prazos, a ansiedade e medo, de não conseguir alcançar o que se pretendia. O estresse é outro fator bem relacionado, devido se estar no final de curso e por dificuldades surgidas ao longo do processo, como o receio devido a aprovação final no curso. Apesar disso, por meio de apoio de amigos, familiares e outros fatores, pôde-se alcançar a realização desse projeto.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANAUT, M. **A resiliência: Ultrapassar os traumatismos**. Lisboa: Climepsi Editores, 2002.

ANDRIOLA, W. B. Evasão discente no âmbito da Universidade Federal do Ceará (UFC): proposta para identificar suas causas e implantar um Serviço de Orientação e Informação (SOI) para os egressos do ensino médio. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, p. 483, 2003.

ANDRIOLA, W. B.; PASQUALI, L. A construção de um Teste de Raciocínio Verbal (RV). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Porto Alegre, v. 8, n. 1, p. 51-72, 1995.

ANTONI, C.; KOLLER, S. H. Vulnerabilidade e resiliência familiar: Um estudo com adolescentes que sofreram maus tratos intrafamiliares. **Psico**, 31(1), 39-66, 2000.
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/psi-15391>. Acesso em: 30/11/2021.

ASSIS, S. G.; PESCE, R. P.; AVANCI, J. Q. **Resiliência: enfatizando a proteção dos adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

BARLACH L. **O que é resiliência humana? Uma contribuição para a construção do conceito** [dissertação]. São Paulo (SP): Universidade de São Paulo. Instituto de Psicologia; 2005. Disponível em:
<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-19062006-101545/publico/LiseteBarlach.pdf>. Acesso em: 27/05/2021.

BENETTI I. C.; CREPALDI M. A. Resiliência revisitada: uma abordagem reflexiva para principiantes no assunto. **REID**. Santa Catarina, 2012. Disponível em:<https://www.researchgate.net/publication/320143134_Resiliencia_revisitada_uma_abordagem_reflexiva_para_principiantes_no_assunto>. Acesso em: 20/03/2021.

BRANDAO J.; MAHFOUD M.; GIANORDOLI-NASCIMENTO I. F. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia**, Belo Horizonte, v. 21, n. 49, pp. 263-271, 2011. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/pdf/paideia/v21n49/14.pdf>>. Acesso em: 21/03/2021.

CAMPOS, E. P. Suporte Social e Família. Em: J. Mello Filho (Org.), *Doença e família* (pp. 141-161). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

CARLOTTO, M. S.; NAKAMURA, A. P.; CÂMARA, S. G. Síndrome de Burnout em estudantes universitários da área da saúde. **PSICO**, Porto Alegre, v. 37, n. 1, p. 57-62, 2006. Disponível em:
<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/download/2175-8042.2017v29nespp243/35497/182484>>. Acesso em: 30/11/2021.

CARVALHO, V. D.; TEODORO, M. L. M.; BORGES, L. de O. Resiliência no contexto de trabalho. In: PUENTE-PALACIOS, K.; PEIXOTO, A. de L.A. (Org.). *Ferramentas de diagnóstico para organizações e trabalho: um olhar a partir da psicologia*. Porto Alegre: **Artmed**, 2015.

_____. Escala de Resiliência para Adultos: aplicação entre servidores públicos. **Aval. psicol.**, Itatiba, v. 13, n. 2, p. 287-295, ago. 2014. Disponível em:
<<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/avp/v13n2/v13n2a16.pdf>>. Acesso em: 30/11/2021.

CECCONELLO, A. M.; KOLLER, S. H. Competência social e empatia: Um estudo sobre resistência com crianças em situação de pobreza. **Estudos de Psicologia**, 5(1), 71-93, 2000.

CERCHIARI E. A. N. Saúde Mental e Qualidade de vida em Estudantes Universitários. Tese de Doutorado Pós-Graduação da Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, p.46, 2004. Disponível em:
<http://repositorio.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/313371/1/Cerchiari_EdneiaAlbinoNunes_D.pdf>. Acesso em: 30/08/2021.

CHAVES F. L. *et al.* Resiliência Psicológica De Estudantes Universitários: Estudo Em Cursos De Graduação. **Educação & Linguagem** ano 7, nº 2, p. 98-115. 2020.

Disponível em: <https://www.fvj.br/revista/wp-content/uploads/2021/02/9_REdLi_2020.2.pdf>. Acesso em: 30/08/2021.

COSTA, D. S. *et al.* Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 44(1), e040, 2020. Disponível em:<

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/KcypBsxmXSmQgDgKNqNkhPy/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 06/09/2021.

CRUZ, C. *et al.* Ansiedade nos estudantes do ensino superior. Um estudo com estudantes do 4º ano do curso de licenciatura em enfermagem da Escola Superior de Saúde de Viseu. *Millenium*, 2010; 223-242. Disponível em:

<<https://repositorio.ipv.pt/bitstream/10400.19/305/1/Ansiedade%20nos%20estudantes%20do%20ensino%20superior..pdf>>. Acesso em: 06/09/2021.

ERIKSON, E. H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar., 1976.

FERNANDES, M. A. *et al.* Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 71(5), 2169-2175, 2018. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 06/09/2021.

FERREIRA, B. C.; DA SILVA, S. M.; COSTA, B. V. Verificação de ansiedade em Acadêmicos dos cursos de saúde de uma Universidade Privada da Zona da Mata mineira, 2019.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

JARDIM, S. Depressão e trabalho: Ruptura de Laço Social. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, n. 36, p. 84-92, 2011.

LEÃO, A. M. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Brasília, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/rbem/a/kyYq35bwkZKHpKRTjyqjMYz/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 06/09/2021.

MELILLO, A.; ESTAMATTI, M.; CUESTAS, A. Alguns fundamentos psicológicos do conceito de resiliência. In: A. Melillo, & E. N. S. Ojeda (Orgs.), **Resiliência: Descobrimo as próprias fortalezas** (pp. 59-72). Porto Alegre, RS: Artmed, 2005.

MORAIS, N. A.; KOLLER, S. Abordagem ecológica do desenvolvimento humano, psicologia positiva e resiliência: ênfase na saúde. In: KOLLER, S. (Org.) **Ecologia do desenvolvimento humano: pesquisa e intervenção no Brasil**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2004.

MOSER A. M.; AMORIM C.; ANGST R. Burnout E Resiliência Em Estudantes De Pedagogia De Curitiba/Pr. **PsicoFAE**, Curitiba, v. 2, n. 2, p. 49-58, 2013. Disponível em: <https://revistapsicofae.fae.edu/psico/article/download/24/24>. Acesso em: 30/11/2021.

MOTA-CARDOSO, R. *et al.* **O stress nos professores portugueses: Estudo IPSSO 2000**. Porto: Porto, 2002.

OLIVEIRA A. **Resiliência para principiantes**. Lisboa: Edições Sílabo, 2010.

PESCE R. P. *et al.* Risco e Proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. v. 20, n.2. p.135-143, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ptp/v20n2/a06v20n2.pdf/>. Acesso em: 27/05/2021.

PINHEIRO, D. P. N. A resiliência em discussão. **Psicologia em Estudo**, v. 9, n.1, pp. 67-75, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/hCkq6FLmry946QGxPWFxsGQ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 25/05/2021.

PINTO F. R., *et al.* Resiliência em discentes de administração, por idade, religiosidade e gênero. **Revista da faculdade de administração e economia**. Ceará.; 5(2): 141-62, 2014. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-metodista/index.php/ReFAE/article/download/3751/4187>. Acesso em: 30/11/2021.

POLETTO, M.; KOLLER, S.H. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. **Estud. psicol.** (Campinas), vol.25, no.3, p.405-416, 2008. Disponível em: < http://www.scielo.br/scielo.php?pid=s0103-166x2008000300009&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 20/08/2018.

POLETTO, M.; KOLLER, S.H. Resiliência: uma perspectiva conceitual e histórica. In: DELL'AGLIO, D.D.; KOLLER, S.H. e YUNES, M.A.M. (Orgs). **Resiliência e Psicologia Positiva: Interfaces do risco à proteção**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

RIBEIRO-PAIS, J.L.; HONRADO, A.; LEAL, I. Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. **Psicologia, Saúde e Doenças**, vol. V, núm. 2, 2004, pp. 229-239 Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde, Lisboa, Portugal, 2004. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/362/36250207.pdf>>. Acesso em: 30/08/2021.

RODRIGUES, M. D. D. S. *et al.* Transtorno de Ansiedade Social no Contexto da Aprendizagem Baseada em Problemas. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 43(1), 65-71, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/Hc8Mn7wsyR78KPqLmRT3XMp/?lang=pt>. Acesso em: 30/11/2021.

SAPIENZA, G.; PEDROMÔNICO, M. R M. Risco, proteção e resiliência no desenvolvimento da criança e do adolescente. **Psicologia em Estudo**, 10(2), 209-216, 2005.

SCHLEICH, A. L. R. Integração na educação superior e satisfação acadêmica de estudantes ingressantes e concluintes. Dissertação de Mestrado. Campinas: Universidade Estadual de Campinas. 2006, 172p. Disponível em: <http://bdtd.ibict.br/vufind/Record/CAMP_5d756812cb2604c472c95e00076a1adf>. Acesso em: 06/09/2021.

SILVA, O. *et al.* Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. **Revista E-Psi**, 9(1), 118-136, 2020. Disponível em: <https://revistaepsi.com/wp-content/uploads/artigos/2020/Ano9-Volume1-Artigo8.pdf>. Acesso em: 06/09/2021.

SOARES, A. B. *et al.* Diferenças de Adaptação Acadêmica entre Estudantes do Curso de Psicologia. **Psicologia em Pesquisa**, 13, 93-118, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/27231>. Acesso em:

SOUZA, M. T. S.; CERVENY, C. M. O. Resiliência Psicológica: Revisão da Literatura e Análise da Produção Científica. **Revista Interamericana de Psicologia**, v. 40, n. 1, p. 119-126, 2006. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a13.pdf>. Acesso em:

TRIGUEIRO, T. H. *et al.* O processo de resiliência de mulheres vítimas de violência doméstica: uma abordagem qualitativa. **Cogitare Enferm.** Curitiba, v.19, n. 3, p.443, 2014. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/34726/23208>>. Acesso em: 20/03/2021.

VASCONCELOS, T. C. *et al.* Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, 39(1), 135-142, 2015.

YUNES, M. A. M. Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. **Psicol Estudo**. 8(n esp):75-84, 2003. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/8NB6nkqmK49dWHJYbqXLFDB/?format=pdf&lang=pt>>. Acesso em: 27/05/2021.

_____. Psicologia positiva e resiliência. In: DELL'AGLIO, D.; KOLLER, S.H.; YUNES, M.A. (Orgs.) **Resiliência e psicologia positiva: interfaces do risco à proteção**. I. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.