Resiliência e redes de apoio na mitigação dos efeitos negativos da pressão acadêmica e emocional na universidade

Resilience and support networks in mitigating the negative effects of academic and emotional pressure in the university

Eduarda Valadares Ribeiro Caetano[1]
Maria Izadora de Caldas Francelino[2]
Lívia Layanne Lopes Fernandes Rodrigues[3]
Lais Batista Mendes[4]
Milena Nunes Alves de Sousa[5]
Francisco Romário Silveira[6]

RESUMO
O estudo da resiliência mental investiga como alguns lidam melhor com desafios, especialmente na universidade. O apoio social é crucial para enfrentar o estresse e melhorar o bem-estar. A resiliência ajuda a gerenciar adversidades e reduzir emoções negativas. O objetivo é avaliar o impacto da resiliência e das redes de apoio na redução dos efeitos negativos da pressão acadêmica e emocional na universidade. Foi realizada uma Revisão Integrativa, com artigos completos de 2019 a 2024, utilizando as bases de dados Medical Publisher (PUBMED) e a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), com Descritores em Ciências da Saúde em inglês: *"social support"* AND *"students"* AND *"resilience, psychological.* Após a leitura e aplicação dos filtros, foram selecionados 17 artigos. A análise revelou que estudantes universitários enfrentam alta vulnerabilidade a estresse e problemas psicológicos devido à pressão acadêmica. Assim, o apoio social e a resiliência são fundamentais para mitigar esses efeitos negativos, destacando a necessidade de promover o desenvolvimento da resiliência e fortalecer as redes de apoio na universidade.

Palavras-Chave: Resiliência psicológica; Apoio social; Pressão acadêmica.

ABSTRACT
The study of mental resilience explores how some individuals cope better with challenges, particularly in university settings. Social support is crucial for managing stress and improving well-being. Resilience helps to navigate adversities and reduce negative emotions. The goal is to assess the impact of resilience and support networks in mitigating the negative effects of academic and emotional pressure at university. An Integrative Review was conducted, using full-text articles from 2019 to 2024, and the databases Medical Publisher (PUBMED) and Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS), with Health Sciences Descriptors in English: "*social support*" AND "*students*" AND "*resilience, psychological*". After reviewing and applying filters, 17 articles were selected. The analysis revealed that university students experience high vulnerability to stress and psychological issues due to academic pressure. Therefore, social support and resilience are essential to mitigate these negative effects, highlighting the need to promote resilience development and strengthen support networks in university settings.

Keywords: Resilience Psychological; Social support; Academic pressure.

[1]Graduanda em Medicina no Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: eduardacaetano@med.fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0009-0008-8695-7650
[2]Graduanda em Medicina no Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: mariafrancelino@med.fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0009-0007-1196-201X
[3]Graduanda em Medicina no Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: liviarodrigues@med.fiponline.edu.br
[4]Graduanda em Medicina no Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: laismendes@med.fiponline.edu.br. https://orcid.org/0000-0003-3499-9302
[5]Doutora em Promoção de Saúde do Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: milenanunes@fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-8327-9147
[6]Mestrando e especialista em Psicologia Clínica do Centro Universitário de Patos (UNIFIP), Patos-PB. E-mail: franciscosilveira@fiponline.edu.br. Orcid: https://orcid.org/0000-0001-6054-9837

INTRODUÇÃO

A resiliência é considerada a capacidade de se recuperar das dificuldades, adaptar-se positivamente aos desafios e se fortalecer a partir de experiências adversas (American Psychological Association, 2022; Denckla *et al.,* 2022; Dong *et al*., 2024; Masten *et al.,* 2022). O estudo deste fenômeno busca compreender por que alguns indivíduos conseguem lidar melhor com determinadas situações em detrimento de outros. Dito de outra forma, por que algumas pessoas conseguem atravessar situações complexas ou mesmo traumáticas com menos impactos emocionais e, às vezes, até extraindo destas experiências alto nível de crescimento pessoal? Uma explicação possível para esta diferença pode ser feita por meio do fenômeno da resiliência.

Entre as experiências que apresentam desafios significativos, está o ingresso em nível superior. A adaptação dos estudantes à universidade pode ser vista como um processo complexo que, em muitos casos, envolve mudanças significativas na vida dos graduandos, resultando em uma ruptura em relação às suas experiências pessoais, sociais e acadêmicas anteriores que, consequentemente, gera novas necessidades de adaptação nessas áreas (Quan *et al.,* 2024; Kamel, 2021). Os estudantes universitários enfrentam uma combinação de pressões e obstáculos acadêmicos, sociais e financeiros, sendo a resiliência um fator crucial para a promoção do bem-estar e o sucesso dos alunos (Fullerton; Zhang; Kleitman, 2021). Durante essa fase de preparação para a vida profissional, os estudantes enfrentam diversas exigências que requerem um ajuste contínuo, tornando-os particularmente vulneráveis ao estresse (Murakami *et al*., 2024) e, consequentemente, suscetíveis a outros sofrimentos psicológicos que podem se manifestar como menor desempenho acadêmico (Browning *et al.,* 2021; Liran; Miller, 2019), burnout (De Sousa *et al.,* 2020; Wang *et al.,* 2021), ansiedade e depressão (Chee *et al.,* 2020; Visser *et al.,* 2021).

O apoio social pode ter um impacto considerável nos mecanismos de enfrentamento, com grupos que recebem mais apoio social tendendo a lidar de forma mais proativa e positiva com o estresse proveniente de diversas fontes (Almeida *et al.,* 2020; Raza *et al.,* 2021). Ele é um fator essencial na mediação entre estresse psicológico e saúde, historicamente reconhecido na literatura por oferecer uma experiência emocional em que as pessoas se sentem acolhidas, respeitadas e compreendidas (Rogers, 2001). Além disso, o apoio social percebido pode influenciar a relação entre as estratégias de enfrentamento e a depressão, intermediados pela resiliência, que mais do que superar adversidades, implica em crescer experiencialmente diante delas e se tornar mais forte ao longo do tempo (Williams; Koenen, 2021).

Nesse contexto, como uma característica mental benéfica, a resiliência auxilia os indivíduos a lidar com as influências negativas dos estressores (Morrison; Stuifbergen, 2022), permitindo que enfrentem melhor adversidades e eventos estressantes. Isso resulta em menos emoções negativas e em um nível mais elevado de bem-estar subjetivo. Além disso, no campo da saúde mental, a resiliência é vista como um fator de proteção contra problemas psicológicos (American Psychological Association, 2022), como solidão e estresse, podendo prever de forma eficaz o bem-estar e a adaptação à vida universitária. Isso tem levado cada vez mais estudiosos a apoiar estratégias de intervenção voltadas para o aumento da resiliência, com o objetivo de reduzir o risco de doenças mentais (Cao *et al*., 2024)

Este estudo tem como objetivo principal, a partir da literatura existente, analisar a resiliência e redes de apoio na mitigação dos efeitos negativos da pressão acadêmica e emocional de estudantes universitários, analisando como esses fatores podem contribuir para a redução dos impactos adversos associados ao estresse acadêmico e emocional.

MÉTODO

Esse estudo consiste em uma Revisão Integrativa da Literatura (RIL), a qual é crucial para a construção de um conhecimento específico (De Sousa; Bezerra; Do Egypto, 2023). Para a realização do estudo, conforme os autores, devem-se seguir seis etapas: definição do tema e formulação da questão de pesquisa, determinação dos critérios de filtragem, identificação dos estudos pré-selecionados e selecionados, organização e categorização dos estudos escolhidos, análise, discussão dos resultados e apresentação da revisão.

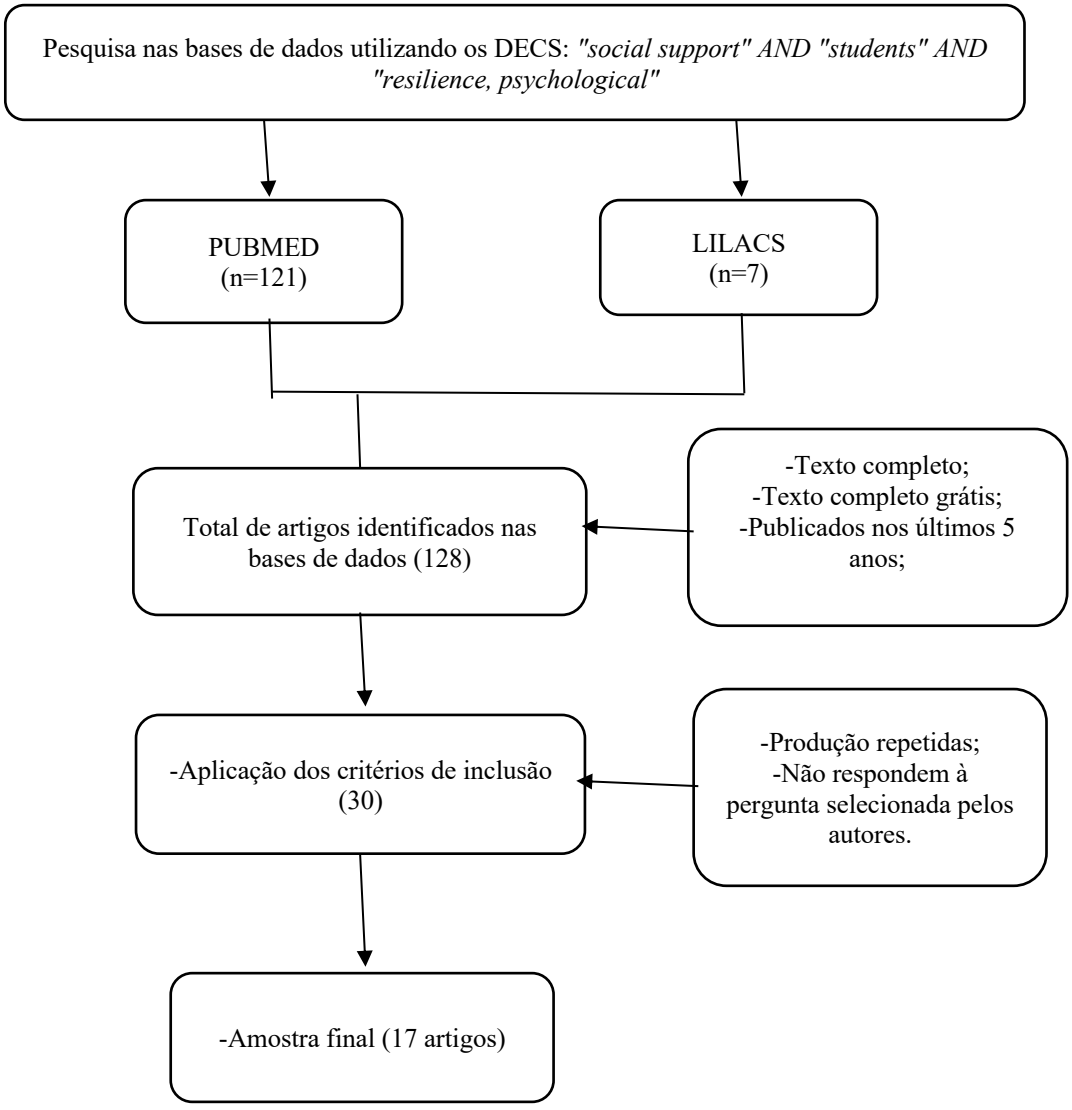
A primeira etapa envolveu a definição do tema com o objetivo de responder à questão norteadora da pesquisa: "A resiliência e as redes de apoio têm impacto na mitigação dos efeitos negativos da pressão acadêmica e emocional de universitários?".

Precedeu-se a determinação dos critérios de inclusão e exclusão, bem com a busca e seleção dos artigos, utilizando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) com a combinação dos termos: "*social support", "students*" e "*resilience, psychological*", com o operador booleano "*AND*". As bases de dados utilizadas foram *Medical Publisher* (PUBMED) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), escolhidas por sua abrangência e relevância nas ciências da saúde, oferecendo uma ampla gama de literatura científica.

Os critérios de inclusão específicos, delimitados foram: artigos completos e acessíveis gratuitamente, publicados nos últimos cinco anos (entre 2019 e 2024), e disponíveis em português, inglês e espanhol. Em seguida, foram aplicados os critérios de exclusão: estudos

repetidos ou duplicados nas bases de dados ou que não abordaram a questão principal da pesquisa. Como resultado, foram encontrados 28 artigos na PUBMED e 2 na LILACS. Após a leitura e a aplicação dos filtros, restaram 17 artigos que atenderam aos critérios de seleção (figura 1).

Figura 1: Processo de triagem dos estudos



Fonte: Dados de Pesquisa, 2024.

A organização e categorização dos estudos foi realizada a partir da triagem das informações Autores, ano, título, idioma, base de dados, resultados principais, os quais foram segmentados em duas categorias: 1) Rede de apoio e Resiliência. Por fim, foi feita a análise, discussão e a apresentação da revisão integrativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a seleção dos estudos para realização dessa revisão integrativa, 94,1% (n=16) foram encontrados na PubMed e 5,8% (n=1) dos artigos na plataforma MEDLINE. Quanto ao idioma, a maioria apresentou a língua inglesa, sendo 15 artigos (88,2%). Ademais, 35,2% (n=6) são do ano de 2023 e 29,4% (n=5) do ano de 2024, como demonstrado no quadro 1.

Quadro 1: Informações sobre autor, título, ano, objetivo e idioma.

Autores	Título	Ano	Idioma
Cao *et al.*.	Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles	2024	Inglês
Choi *et al.*.	A relação entre os níveis de autoestima e o desenvolvimento de depressão em adultos jovens com sintomas depressivos leves	2019	Português
Dong *et al.*.	Enhancing psychological well-being in college students: the mediating role of perceived social support and resilience in coping styles	2024	Inglês
Fan *et al.*	Psychological health status of Chinese university students: based on Psychological Resilience Dynamic System Model	2024	Inglês
Fullerton, Zhang e Kleitman	An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation	2021	Inglês
Hahn, Brzosk e Kiessling	On the correlation between gratitude and resilience in medical students	2024	Inglês
Jiang *et al.*	Online communication and positive psychological capital of college students in China: the mediating role of online social support	2023	Inglês
Liu *et al.*.	Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence: A nonrecursive analysis from a two-year longitudinal study	2021	Inglês
Monteiro e Soares	Adaptação Acadêmica em Universitários	2023	Português
Perry *et al.*.	Modeling the social determinants of resilience in health professions students: impact on psychological adjustment	2023	Inglês
Pineda *et al.*	Resilience, Social Support, Loneliness and Quality of Life during COVID-19 Pandemic: A Structural Equation Model	2022	Inglês
Selak *et al.*	Resilience and social support as protective factors against suicidal ideation among tertiary students during COVID-19: a cross-sectional study	2024	Inglês
Shen *et al.*	Remote and adjacent psychological predictors of early-adulthood resilience: Role of early-life trauma, extraversion, life-events, depression, and social-support	2021	Inglês
Thanoi *et al.*	Examining Predictors of Psychological Well-Being among University Students: A Descriptive Comparative Study across Thailand and Singapore	2023	Inglês
Xianglian yu *et al.*	The Effect of Social Support on Depression among Economically Disadvantaged College Students: The Mediating Role of Psychological Resilience and the Moderating Role of Geography	2023	Inglês
Ye *et al.*	Resilience, Social Support, and Coping as Mediators between COVID-19-related Stressful Experiences and Acute Stress Disorder among College Students in China	2020	Inglês
Zeng *et al.*	COVID-19-associated impact and post-traumatic stress symptoms 39 days after pandemic in a sample of home-quarantined Chinese college students: the mediating effecting of past stressful events, psychological resilience, and social support	2023	Inglês

Fonte: Dados de Pesquisa, 2024.

Os artigos foram cuidadosamente revisados e avaliados por completo. Para comparar e analisar os dados, foram criadas categorias, conforme mostrado no Quadro 2. Desse modo, foi observado que a maioria dos artigos abordou a resiliência humana como fator para mitigar os efeitos negativos da pressão acadêmica.

Quadro 2: Categorização dos principais estudos.

Categorias	Autores (ano)	N	%
Rede de apoio	Choi *et al.*, 2019 Jiang *et al.,* 2023 Jiang *et al.,* 2023. Monteiro; Soares, 2023. Pineda *et al.,* 2022. Selak *et al.,* 2024. Xianglian yu *et al*., 2023.	7	41,1
Resiliência	Cao *et al.,* 2024. Dong *et al.,* 2024. Fan *et al.,* 2024. Fullerton; Zhang; Kleitman, 2021. Hahn; Brzosk; Kiessling, 2024. Li, Peng, 2022. Perry *et al.,* 2023. Shen *et al.,* 2021. Thanoi *et al.,* 2023. Zeng, *et al.,* 2023.	10	58,8

Discussão

A pressão acadêmica e emocional é uma realidade enfrentada por muitos estudantes em ambientes educacionais. Desse modo, a resiliência e as redes de apoio desempenham papéis cruciais na mitigação dos efeitos negativos dessa pressão, ajudando os indivíduos a manterem seu bem-estar e desempenho acadêmico (Cao *et al.,* 2024; Choi *et al.,* 2019; Dong *et al.,* 2024; Fan *et al.,* 2024; Fullerton, Dayana J, Zhang,Lisa m; Kleitman, Sabina 2021; Hahn Nicolai, Brzoska, Patrick, Kiessling, Claudia 2024; Jiang *et al.,* 2023; Liu et al., 2021; Monteiro, Marcia Cristina; Soares, Adriana Benevides 2023; Perry *et al.,* 2023; Pineda *et al.,* 2022; Selak *et al*., 2024; Shen *et al*., 202; Thanoi *et al.,* 202; Xianglian yu *et al.,* 2023; Ye *et al.,* 2020; Zeng *et al.,* 2023).

Nos últimos anos, com o contexto da pandemia, muitos estudos, tanto nacionais quanto internacionais, passaram a se concentrar na saúde mental dos estudantes universitários, analisando como eles enfrentam situações de crise (Dong *et al.,* 2024; Riede *et al*., 2021).

Com base nisso, foi evidenciado que em relação aos grupos não acadêmicos, os estudantes universitários apresentam maior prevalência nos índices de depressão, e essa taxa tende a aumentar no decorrer do tempo, isto ocorre, especialmente, devido à vulnerabilidade

desses indivíduos, visto que estão em uma fase de desenvolvimento distinta, lidando com pressões tanto da vida cotidiana quanto das exigências acadêmicas e de relacionamentos interpessoais complicados. Isso torna os fatores que afetam a depressão entre estudantes universitários especialmente complexos (Acharya *et al*., 2018; Dong *et al*., 2024; Ibrahim *et al*., 2013).

Nesse contexto, a resiliência e o apoio social emergem como fatores essenciais para lidar com as dificuldades e garantir um equilíbrio saudável entre as diversas demandas da vida universitária, pois as habilidades sociais favorecem um maior envolvimento nas atividades acadêmicas, facilitam a adaptação a novos métodos de ensino e contribuem para o alcance das metas profissionais (Monteiro *et al.,* 2023; Soares *et al*., 2019,).

O apoio social, em particular, exerce um impacto positivo significativo na qualidade de vida dos estudantes, especialmente nas áreas ambiental e de relacionamentos sociais. Ter acesso a uma rede de recursos sociais proporciona aos alunos maiores oportunidades para buscarem assistência financeira e adquirir novas informações e habilidades, o que, por sua vez, melhora a sensação de segurança física e contribui para uma melhor qualidade de vida ambiental (Pineda *et al*., 2022).

O suporte social diminui a chance de depressão ao suavizar os efeitos adversos e promover uma experiência emocional positiva. A partir dessa ideia foi criado um modelo que sugere que um alto nível de apoio social está associado a uma melhor saúde mental, enquanto outro modelo propõe que ele atua como um amortecedor, reduzindo o impacto negativo de eventos estressantes na saúde física e mental (Ridings, 2018; Yu, 2023).

Em contrapartida, as mídias sociais são frequentemente consideradas um fator significativo no agravamento da saúde mental entre adolescentes, especialmente em estudantes que se sentem socialmente isolados (Fruehwirth; Weng; Pereira, 2024). Isso ocorre com maior prevalência nesse grupo, porque eles tendem a recorrer às mídias sociais em busca de validação e pertencimento, mas frequentemente encontram um ambiente que amplifica suas inseguranças e sentimentos negativos, ao invés de proporcionar apoio genuíno. Essa dinâmica pode criar um ciclo de dependência emocional das mídias sociais, exacerbando a solidão e o mal-estar psicológico.

Portanto, a falta de uma rede de apoio robusta torna-os mais vulneráveis ao estresse e à ansiedade gerados por interações online, que muitas vezes oferecem uma sensação ilusória de conexão enquanto perpetuam a sensação de desconexão da vida real, impactando, assim, a autoestima e saúde mental das pessoas (Saiphoo; Vahedi, 2019).

A resiliência é a habilidade de se ajustar ao estresse e às adversidades, promovendo um estado psicológico mais saudável (Dong *et al.,* 2024; Howe; Smajdor; Stockl, 2012). Uma teoria fundamental na pesquisa sobre resiliência é a metateoria da resiliência de Richardson, que afirma que os recursos de resiliência determinam se os estressores perturbam o equilíbrio biopsicoespiritual de uma pessoa. Sem recursos suficientes, essa perturbação pode levar a respostas emocionais e comportamentais que resultam em um dos quatro desfechos possíveis: (1) reintegração resiliente, onde o indivíduo alcança um estado de homeostase superior; (2) reintegração homeostática, retornando ao seu nível de equilíbrio anterior; (3) reintegração com perda, resultando em um nível mais baixo de funcionamento; e (4) reintegração disfuncional, que conduz a comportamentos desadaptativos e destrutivos (Fullerton *et al.,* 2021; Richardson, 2002).

É evidente que desenvolver uma forte resiliência psicológica em indivíduos pode contribuir para a manutenção de estados mentais estáveis e saudáveis (Fan *et al.,* 2024). Ademais, é importante compreender a relação entre resiliência e autoestima, visto que são aspectos fundamentais da psicologia positiva e servem como indicadores-chave de uma boa saúde mental.

Diversas teorias na psicologia dialogam com a ideia de a autoestima ser considerada como um senso geral de valor pessoal ou valor próprio de um indivíduo (Mruk, 1995; Rogers; Kinget, 1977; Rosenberg, 1965). Para Rogers (1959), se relaciona intimamente com a congruência entre o eu real (a percepção que se tem de si mesmo) e o eu ideal (o que gostaria de ser). Quanto mais distância essas percepções, menos apreciado será o valor atribuído si próprio. Essa constituição acontece ainda na infância, quando a pessoa experimenta ou não aceitação incondicional positiva nas primeiras relações interpessoais importantes. Nas palavras do autor: "o indivíduo se torna uma pessoa à medida que é aceito e valorizado, sem condicionamentos, pelo outro que lhe é significativo, e essa aceitação positiva incondicional é essencial para o desenvolvimento saudável do *self*" (Rogers, 1961).

A autoestima indica se alguém mantém um relacionamento saudável consigo próprio e com o outro (Markus; Kitayama, 1991) e, portanto, se desfruta de experiências emocionais favoráveis ou não. Ela é expressa através da autoaceitação e do autovalor e consequentemente atua como um fator protetor para a saúde mental, funcionamento psicológico e habilidade para enfrentar e lidar com diversos problemas estressores, como pressão acadêmica e altas expectativas sociais e pessoais de maneira mais eficaz (Baumeister *et al.,* 2003, Liu *et al*., 2021).

Percebe-se que a resiliência e a autoestima se complementam, uma vez que a resiliência capacita os indivíduos a enfrentarem e superarem situações adversas estressantes, enquanto a autoestima promove a autoaceitação, a responsabilidade pessoal e o autocuidado (Liu *et al*., 2021). No entanto, esta ainda não é a realidade de muitos acadêmicos de medicina, uma vez que há várias razões para que eles apresentem pontuações de resiliência mais baixas em comparação com outros grupos ou populações, visto que, enfrentam níveis elevados de estresse (Bonnano, 2004; Heinen; Bullinger; Kocallevent, 2017; Hahn; Brzoska; Kiessling, 2024; Sherina; Rampal; Kaneson, 2004) e são mais propensos a distúrbios do sono (Almojali *et al.*, 2017) e depressão (Dyrbye *et al.,* 2014, Hahn; Brzoska; Kiessling 2024; Rotenstein *et al.,* 2016,).

A maioria dos estudos foram realizados avaliando conexões interrompidas após a pandemia pelo COVID-19, sendo assim, é imprescindível que sejam observados, também, o sentimento de solidão dos universitários dentro de contextos diferentes, como em jovens que vivem em ambientes com desestruturação familiar ou que possuem desenvolvimento psicossocial deficiente desde a infância, e dessa forma sejam determinados mecanismos eficientes que auxiliem no desenvolvimento da resiliência e redes de apoio dentro do ambiente universitário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a leitura dos artigos, fica evidente a importância crucial da resiliência e do apoio social na mitigação dos efeitos negativos da pressão acadêmica e emocional. Além disso, notou-se que o contexto da pandemia trouxe um foco para a saúde mental dos estudantes universitários, revelando que esses indivíduos vivenciam problemas complexos e apresentam maior prevalência nos índices de depressão, ansiedade e outras dificuldades emocionais em comparação a outros grupos sociais.

Desse modo, é necessário que dentro do ambiente universitário seja estimulado o desenvolvimento da resiliência e do apoio social para que os estudantes lidem positivamente com o estresse, enfrentem dificuldades com perseverança e adquiram o sentimento de pertencimento, o que ajuda no desenvolvimento da autonomia, na tomada de decisões e na liberdade psicológica.

REFERÊNCIAS

ACHARYA, L.; JIN, L.; COLLINS, W. College life is stressful today – Emerging stressors and depressive symptoms in college students. **Journal of American College Health**, v. 66, n. 7, p. 655–664, 22 maio 2018.

ALMEIDA, A. M. *et al.* Common mental disorders among medical students**. Jornal Brasileiro de Psiquiatria,** v. 56, n. 4, p. 245-251, 2020.

ALMOJALI, A. I. *et al*. The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. **Journal of Epidemiology and Global Health**, v. 7, n. 3, p. 169–174, 5 maio 2017.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. **The road to resilience.** APA Publications, 2022.

BAUMEISTER, R. F. *et al*. Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? **Psychological Science in the Public Interest**, v. 4, n. 1, p. 1–44, maio 2003.

BONANNO, G. A. Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? **American psychologist**, v. 59, n. 1, p. 20, 2004.

BROWNING, M. H. E. M.; LARSON, L. R.; SHARAIEVSKA, I. Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. **PLOS ONE,** v. 16, p. 1-12, 2021.

CAO, Fei *et al*. Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. **Frontiers in public health**, v. 12, p.1331813, 2024.

CHEE, K.; USHER, K.; BAKER, M. The link between academic stress and psychological distress in medical students. **BMC Medical Education,** v. 20, p. 225, 2020.

COHEN, S.; WILLS, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. **Psychological Bulletin**, v. 98, n. 2, p. 310–357, 1 set. 1985.

DE SOUSA, M. N. A. *et al.* Correlatos das dimensões de Burnout com características de saúde e demográficas de estudantes de medicina. **CES Medicina**, v. 34, n. 1, p. 27-39, 2020.

DE SOUSA, M. N. A.; BEZERRA, A. L. D.; DO EGYPTO, I. A. S. Trilhando o caminho do conhecimento: o método de revisão integrativa para análise e síntese da literatura científica. **Observatorio de la economía latinoamericana**, v. 21, n. 10, p. 18448-18483, 2023.

DENCKLA, C. A.; CICCHETTI, D.; KOENEN, K. C. Psychological resilience: An update on definitions and research recommendations. **European Journal of Psychotraumatology**, v. 13, n. 1, p. 1822064, 2022.

DONG, S. *et al*. Enhancing psychological well-being in college students: the mediating role of perceived social support and resilience in coping styles. **BMC psychology**, v. 12, n. 1, 15 jul. 2024.

DYRBYE, L. N. *et al*. Burnout Among U.S. Medical Students, Residents, and Early Career Physicians Relative to the General U.S. Population. **Academic Medicine**, v. 89, n. 3, p. 443–451, mar. 2014.

FAN, J. *et al*. Psychological health status of Chinese university students: based on Psychological Resilience Dynamic System Model. **Frontiers in public health**, v. 12, 23 maio 2024.

FRANZEN, M.; LARSON, L. R.; SHARAIEVSKA, I. Psychological distress among health discipline students: COVID-19 and academic year-end stress. **PLOS ONE**, v. 16, p. 1-12, 2021.

FULLERTON, D. J.; ZHANG, L. M.; KLEITMAN, S. An integrative process model of resilience in an academic context: Resilience resources, coping strategies, and positive adaptation. **PLOS ONE**, v. 16, n. 2, p. e0246000, 2 fev. 2021.

LIRAN, B. H.; MILLER, P. The role of psychological capital in academic adjustment among university students. **Journal of Happiness Studies,** v. 20, n. 1, p. 51-65, 2019.

HEINEN, I.; BULLINGER, M.; KOCALEVENT, R.-D. Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. **BMC medical education**, v. 17, n. 1, p. 4, 2017.

HOWE, A.; SMAJDOR, A.; STÖCKL, A. Towards an understanding of resilience and its relevance to medical training. **Medical Education**, v. 46, n. 4, p. 349–356, 16 mar. 2012.

IBRAHIM, A. K. *et al*. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **Journal of Psychiatric Research**, v. 47, n. 3, p. 391–400, mar. 2013.

JAKOBSEN, I. S. *et al*. The relationship between resilience and loneliness elucidated by a Danish version of the resilience scale for adults. **BMC Psychology**, v. 8, n. 1, dez. 2020.

JANE COOLEY FRUEHWIRTH; ALEX XINGBANG WENG; PERREIRA, K. M. The effect of social media use on mental health of college students during the pandemic. **Health economics**, 14 jun. 2024.

KAMEL, O. M. Academic overload and social support as predictors of academic adjustment. **Psycho-Educational Research Reviews**, v. 13, p. 86-93, 2021.

LIU, Q. *et al.* Social support, resilience, and self-esteem protect against common mental health problems in early adolescence. **Medicine**, v. 100, n. 4, 29 jan. 2021.

MARKUS, H.; KITAYAMA, S. Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. **Psychological Review**, v. 98, p. 224-253, 1991.

MARTÍNEZ-NICOLÁS, I. *et al*. Impact of Depression on Anxiety, Well-being, and Suicidality in Mexican Adolescent and Young Adult Students From Mexico City: A Mental Health Screening Using Smartphones. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 83, n. 3, p. 40447, 6 abr. 2022.

MASTEN, A. S.; OBRADOVIC, J.; TELLEGEN, A. Resilience theory: A summary of the research. **Positive Psychology Journal**, v. 6, p. 109-123, 2022.

MORRISON, C.; STUIFBERGEN, A. Resilience and well-being in the face of adversity. *Journal of Health Psychology*, v. 11, p. 200-214, 2022

MRUK, C. J. **Self-esteem research, theory, and practice:** Toward a positive psychology of self-esteem. Springer Publishing Company, 2006.

MURAKAMI, Karolina *et al*. Stress and Coping with Difficulties in Health University Students. **Psicologia: Ciência e Profissão, v**.44, p. 1-16, 2024.

PINEDA, C. N. *et al.* Resilience, Social Support, Loneliness and Quality of Life during COVID-19 Pandemic: A Structural Equation Model. **Nurse Education in Practice**, p. 103419, jul. 2022.

QUAN, X.; SUN, J. Negative life events and college students' adjustment: The mediating role of self-esteem and the moderating role of grade. **Frontiers in Psychology**, v. 15, p. 1-10, 2024.

RAZA, S. A.; QAZI, W.; YOUSUFI, S. The influence of social support on academic adjustment during university transition. **Journal of Applied Research in Higher Education**, v. 13, p. 849-870, 2021.

RICHARDSON, G. E. The metatheory of resilience and resiliency. **Journal of Clinical Psychology**, v. 58, n. 3, p. 307–321, 2002.

RIEDEL, B. *et al*. Mental Health Disorders in Nurses During the COVID-19 Pandemic: Implications and Coping Strategies. **Frontiers in Public Health**, v. 9, n. 9, 26 out. 2021.

ROGERS, C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships: as developed in the client-centered framework. In: KOCH, S. (Ed.) **Psychology:** A Study of a Science. New York: McGraw-Hill, 1959.

ROGERS, C. R. **Terapia centrada no cliente**. Ediual-Editora da Universisade Autónoma de Lisboa, 2003.

ROGERS, C. R. **Tornar-se Pessoa: uma abordagem centrada no cliente**. São Paulo: Martins Fontes, 1961.

ROGERS, C. R. Sobre o poder pessoal. 4. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001. (Trabalho original publicado em 1979).

ROGERS, C.; KINGET, M. **Psicoterapia e relações humanas:** teoria e prática da terapia não-diretiva. Belo Horizonte: Interlivros. 1977. v. 1.

SAIPHOO, A. N.; VAHEDI, Z. Social media use and self-esteem: A meta-analysis. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, v. 22, n. 1, p. 11-19, 2019.

SELAK, Š. *et al*. Resilience and social support as protective factors against suicidal ideation among tertiary students during COVID-19: a cross-sectional study. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, 19 jul. 2024.

SHERINA, M. S.; RAMPAL, L.; KANESON, N. Psychological stress among undergraduate medical students. **The Medical Journal of Malaysia**, v. 59, n. 2, p. 207–211, 1 jun. 2004.

THANOI, W. *et al.* Examining Predictors of Psychological Well-Being among University Students: A Descriptive Comparative Study across Thailand and Singapore. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 3, p. 1875, 19 jan. 2023.

VISSER, M.; LAW-VAN WYK, E. Psychological distress among university students in South Africa. **South African Journal of Psychology,** v. 51, n. 3, p. 1-15, 2021.

WANG, X.; CHENG, X. Academic stress, burnout, and psychological distress: A review. **Journal of Educational Psychology,** v. 113, n. 3, p. 524-534, 2021.

WILLIAMS, D. R.; DENCKLA, C. A.; KOENEN, K. C. **Psychological resilience in times of crisis.** Harvard University Press, 2021.

YU, X. *et al*. The Effect of Social Support on Depression among Economically Disadvantaged College Students: The Mediating Role of Psychological Resilience and the Moderating Role of Geography. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 20, n. 4, p. 3053, 9 fev. 2023.

ZHANG, X. *et al.* The influence of interpersonal relationships on school adaptation among Chinese university students during COVID-19 control period: Multiple mediating roles of social support and resilience. **Journal of Affective Disorders**, v. 285, p. 97–104, 15 abr. 2021.