



Resiliência e stress em estudantes universitários

Natália Vara^{1,2}, Adília Fernandes¹, Cristina Queirós^{2,3}, & Helena Pimentel¹

1. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Portugal

2. Laboratório de Reabilitação Psicossocial (FPCEUP/ESTSPIPP), Porto, Portugal

3. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal

Resumo

A entrada para o ensino superior coloca aos jovens desafios aos quais têm que se adaptar, nomeadamente a distância da família e o novo meio onde têm de se inserir. Esta experiência pode ser geradora de stress ou depressão dependendo da forma como as exigências são avaliadas pelo jovem. A resiliência tem sido considerada um fator protetor do stress e depressão, consistindo num processo de coping com a adversidade e numa capacidade para se ajustar positivamente a stressores importantes. No âmbito de um estudo longitudinal, apresentam-se os dados do primeiro momento, com o objetivo de identificar os níveis de stress percecionado, bem como os valores de resiliência em estudantes do 1º ano do ensino superior de duas instituições geograficamente diferentes (IPB e FPCEUP). Os dados foram recolhidos em Outubro de 2015, no início do ano letivo, junto de uma amostra de 270 estudantes utilizando a *Perceived Stress Scale* (Cohen et al., 1983; Trigo et al., 2010) e a *Resilience Scale* (Wagnil & Young, 1993; Oliveira & Machado, 2011). Os resultados indicaram uma resiliência moderada na maioria dos participantes e baixos valores de stress, sendo a dimensão aceitação de si e da vida um bom preditor do stress. Importa então refletir até que ponto os jovens universitários são resilientes, se os contextos académicos onde se inserem podem funcionar como fatores de risco ou de proteção, e se a acumulação de experiências e o ciclo de vida podem influenciar a resposta individual global e sistémica (corpo-mente).

Palavras-chave: Resiliência; Stress; Estudantes, Ensino Superior.



Abstract

The entry to higher education places challenges that the young student must cope with, in particular the distance from family and new social context where the student need to be included. This experience can elicit stress or depression depending on how the demands are evaluated by the student. Resilience has been considered a protective factor of stress and depression, consisting in the process of coping with adversity and an ability to adjust positively to major stressors. In the context of a longitudinal study, the data from the first moment are presented, aiming to identify perceived stress levels, as well as the values of resilience among first-year students in higher education from two geographically different institutions (IPB and FPCEUP). The data were collected in October 2015, at the beginning of the academic year, on a sample of 270 students and using the Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983; Trigo et al., 2010) and the Resilience Scale (Wagnil & Young, 1993; Oliveira & Machado, 2011). Results indicated a moderate resilience in most participants and low values of stress, being the self-acceptance and life acceptance dimension a good predictor of stress. Data suggested that we must think about how far the university students are resilient, as well if academic contexts where they are included can function as risk or protection factors, and if the accumulation of experience and the life cycle can influence the individual's global and systemic (body-mind) response.

Keywords: Resilience; Stress; Students; Higher Education.



Introdução

Os jovens que ingressam no ensino superior deparam-se na maioria das vezes com a saída de casa dos pais, a distância das suas esferas de referência e uma série de novos desafios aos quais deverão adaptar-se. Esta experiência pode ser geradora de stress, ansiedade ou depressão, dependendo de como o jovem avalia as pressões e exigências. Estudos salientam a estreita ligação da ansiedade aos sintomas de depressão (Pais-Ribeiro et al., 2004), bem como a relação entre resiliência e elevada perceção de stress e depressão (Wagnild & Collins, 2009). A resiliência tem sido definida como um processo de coping com a adversidade, implicando mudança psicológica (Richardson, 2002). Trata-se de um processo complexo que se refere à capacidade para se ajustar positivamente a stressores importantes, estando associada à ideia de força interior, competência, flexibilidade e coping bem sucedido (Wagnild & Collins, 2009).

Não sendo a resiliência um traço de personalidade individual nem um constructo imutável, mas sim um processo psicológico que pode ser desencadeado em determinados momentos de vida, deve ser entendida como uma interação dinâmica entre as características individuais e a complexidade do contexto ecológico (Polleto & Koller, 2008). Assim, Angst (2009) defende que não existe uma pessoa que é resiliente, mas que está resiliente, conforme as escolhas que faz em determinado contexto e podendo ter um papel ativo em busca de recursos em si mesmo e no ambiente que o rodeia para a resolução de conflitos. Na mesma linha de ideias, Masten e Wright (2009) explicam a resiliência como uma capacidade que resulta de um processo dinâmico e evolutivo que varia conforme as circunstâncias, a natureza humana, o contexto e a etapa de vida, e cuja expressão varia de diferentes formas em diferentes culturas.

Segundo Garcia (2001) podem ser considerados três tipos de resiliência: emocional, académica e social. A primeira relaciona-se com experiências que proporcionam sentimentos positivos, nomeadamente, a autoestima, autonomia, autoeficácia, capacitando o indivíduo para lidar com as mudanças e, conseqüentemente construir um conjunto de estratégias de resolução de problemas. A segunda (académica) foca-se no contexto escolar como potencial espaço para aprender capacidades e habilidades através dos agentes educativos, promovendo competências para lidar com as adversidades. Por fim, a terceira (social) envolve fatores relacionados com o sentimento de pertença, relação afetiva e relacionamento com pais, pares e amigos que possam proporcionar o desenvolvimento de *skills* de resolução de problemas. Os vários estudos de resiliência tornaram claro que apesar da exposição à adversidade, a adaptação positiva e a resiliência envolvem um progresso de crescimento (Masten & Garmezy, 1985; Werner & Smith, 1982; ambos citados por Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Assim as situações adversas contribuem para capacitar o indivíduo de forma a lidar com situações stressantes futuras de forma mais satisfatória, uma vez já experienciado determinado conflito, o nível de stress diminuirá mediante uma situação ou conflito semelhante, fortalecendo-o (Delvan et al., 2010).

A literatura sobre a resiliência enfatiza características pessoais como adaptabilidade, competência social, capacidade de regulação emocional, capacidades de coping eficaz, sentimento de autoeficácia e de autoestima (Anaut, 2005; Cecconello & Koller, 2003) e, simultaneamente, fatores de proteção que modificam a reação à situação que apresenta o risco, ao reduzir o efeito do risco e as reações negativas. Alguns autores (Anaut, 2005;



Benzies & Mychasiuk, 2008; Luthar et al., 2000; Walsh, 2003) agrupam os fatores de proteção em três níveis: primeiro, o nível individual como por exemplo locus de controlo interno, sistema de crenças, autoeficácia, aumento do nível de educação, competências, saúde, temperamento, género, capacidade de fazer planos realistas e tomar medidas para cumpri-los, visão positiva de si mesmo e confiança nas suas forças e habilidades, e habilidades de comunicação e de resolução de problemas; segundo, o nível familiar, nomeadamente estrutura familiar, estabilidade na satisfação conjugal, coesão familiar, interação apoiante entre pais-filho, ambiente estimulante, suporte social, influências da família de origem, situação económica estável e adequada, e ainda, habitação adequada; por fim, o nível social ou comunitário, especificamente a rede de apoio social, experiências de êxito escolar, envolvimento na comunidade, aceitação pela parte dos pares, apoio dos mentores, viver em bairros seguros e ter ensino de qualidade. Nesta perspetiva, os fatores de proteção irão amortecer o efeito do risco e correlativamente, as suas consequências negativas (Oliveira & Machado, 2011).

Paralelamente, são apontados fatores que potenciam o risco de inaptações desenvolvimentais, nomeadamente, elevados níveis de introversão, isolamento, pertencer a minorias, condições de pobreza, ruturas familiares, violência, perdas importantes, experiência de doença crónica, estar num ambiente estranho e/ou culturalmente muito diverso, consumo excessivo de álcool, padrões inseguros de vinculação, ausência de estratégias ativas de coping (Li, 2008; Machado, 2007; Noronha et al., 2009; Oliveira & Machado, 2011). Nesta ótica, a resiliência pode ser encarada como o resultado do equilíbrio desenvolvimental entre fatores de risco e fatores de proteção. Além disso, é enfatizada a visão subjetiva do indivíduo sobre determinada situação, ou seja, a situação é considerada stressante mediante a sua perceção e o significado que a pessoa atribui ao evento stressor. Os eventos considerados de risco são obstáculos individuais ou ambientais que aumentam a vulnerabilidade do indivíduo dependendo do seu ciclo vital (Yunes, 2003). Assim, a relação do sujeito com eventos stressores passa por distintos graus de ocorrência, intensidade, frequência, duração e severidade, e, desta forma, o impacto é determinado pela maneira como é percebido (Dell'Aglio, Koller, & Yunes, 2006; Polleto & Koller, 2008).

Existem várias relações e associações documentadas na literatura sobre os efeitos positivos da resiliência. A relação entre resiliência e saúde mental é uma delas, e no seu estudo, Hiew e colaboradores (2000) verificaram que a resiliência reduz a intensidade do stresse e produz o decréscimo de sinais emocionais negativos como a ansiedade, a depressão ou a raiva, ao mesmo tempo que aumenta a curiosidade e a saúde emocional. Por sua vez, McCarthy, Lambert e Moller (2006) analisaram o papel mediador de dois tipos de recursos psicológicos (capacidade geral para lidar com o stresse e capacidade específica para regular o afeto negativo) na relação entre vinculação aos pais e adaptação à universidade, tendo observado o efeito “amortecedor” de ambas as capacidades referidas. Outra variável estudada tem sido a idade e o envelhecimento, e estudos que analisaram a resiliência em adultos idosos sugerem que a resiliência pode aumentar na vida adulta, traduzindo, nesses casos, o efeito dos sucessos anteriores em lidar com a adversidade (Bauman, Adams & Waldo, 2001; Wagnild & Collins, 2009). Foi então observado que envelhecimento “bem-sucedido” ou saudável apresenta uma correlação positiva com a resiliência enquanto o stress diário experienciado revela uma correlação negativa com a resiliência (Byun & Jung, 2016). Numa



investigação com adolescentes mais velhos verificou-se que elevados níveis de resiliência predizem pontuações mais baixas nos níveis de depressão, ansiedade, stress e sintomas obsessivo-compulsivos (Hjemdal et al., 2011).

Uma pesquisa realizada com estudantes de medicina e de psicologia revelou que os estudantes de ambas as licenciaturas apresentavam médias de resiliência e stress psicológico semelhantes, estando 48% dos estudantes de medicina e 55% dos estudantes de psicologia em sofrimento psicológico. Também Bacchi e Licinio (2016) encontraram níveis elevados de resiliência associados a níveis baixos de stress psicológico e ansiedade, enquanto Cazan (2014) constatou, em estudantes, que as características de personalidade resiliente mediavam a relação entre o stress académico e o ajustamento académico. Por fim, o estudo conduzido em estudantes universitários por Oliveira e Machado (2011) apontou para a correlação negativa entre a resiliência e o traço de ansiedade, destacando-se diferenças de género, sendo as raparigas as que se percebem em média como sendo mais ansiosas do que os rapazes e menos resilientes.

Como já referido, o stress tem surgido associado à resiliência. Contudo é uma parte necessária da aprendizagem de vida e que pode fortalecer o jovem, embora haja limites para a quantidade de stress que é saudável. No contexto académico, são vários os fatores de risco que podem influenciar a saúde mental e bem-estar dos alunos, refletindo-se no seu ajustamento à nova realidade e etapa do seu ciclo de vida. Como já referido, existem diversos fatores que são protetores, contribuindo para o desenvolvimento da resiliência como característica positiva no crescimento individual. Importa, então, refletir até que ponto os jovens universitários são resilientes, se os contextos académicos onde se inserem poderão funcionar como fatores de risco, e se a acumulação de experiências e o ciclo de vida podem influenciar a resposta individual global e sistémica (corpo-mente). Para tal, foi concebido um estudo longitudinal com três momentos (início, meio e fim do ano letivo) com o objetivo de identificar os níveis de stress percebido, ansiedade e depressão, bem como os valores de resiliência em estudantes do 1º ano do ensino superior de duas instituições cujos alunos são provenientes de meios familiares e culturais diversos: Instituto Politécnico de Bragança e Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. A recolha de dados decorreu ao longo do ano letivo 2015-2016, apresentando-se neste estudo apenas a comparação relativa ao primeiro momento.

Metodologia

Participantes

A amostra foi constituída por 270 participantes, sendo 92 alunos Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) e 178 da Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Bragança (IPB), respetivamente dos cursos de Psicologia e de enfermagem, dietética e nutrição, ciências biomédicas e laboratoriais, gerontologia e farmácia. Predomina o sexo feminino (86%), a idade varia entre 18 e 25 anos (Média = 19,00 e D.P. = 1,63), 92% é exclusivamente estudante (nos restantes existem 2% com estatuto de estudante-trabalhador, 4% de atleta e 2% de dirigente associativo). A escolha do curso foi a primeira opção para 69% dos alunos, 58% vem de meio urbano e 42% de meio rural. Embora a maioria nunca tenha exercido qualquer atividade profissional ou de voluntariado (53%),



uma percentagem considerável (47%) já possui experiências de trabalho ou de voluntariado em diversas organizações (ex: Banco Alimentar, Cruz Vermelha, Bombeiros Voluntários, Escuteiros, distribuição de refeições em ONG, apoio a lares ou idosos em hospitais, centros de dia ou colónias de férias, etc.).

Instrumentos

Utilizou-se um questionário através do qual foram recolhidos dados de caracterização sociodemográfica, nomeadamente, idade, género, estatuto (e.g. atleta), meio de onde provém (rural ou urbano), escolha do curso e se possui experiência de trabalho ou de voluntariado, considerando que poderiam influenciar as variáveis em estudo. Para avaliação global do stress utilizou-se o *Perceived Stress Scale – Escala do Stress Percecionado* (Cohen et al., 1983; adaptação de Trigo et al., 2010), permitindo determinar até que ponto os acontecimentos de vida são percebidos como indutores do stress, em consequência do seu carácter imprevisível, incontroável ou excessivo. Aplicou-se a versão constituída por 10 itens (PSS-10), em que as respostas são assinaladas mediante uma escala de Likert de 5 pontos que varia entre 0 (nunca) e 5 (muito frequentemente) e os resultados totais oscilam entre 0 e 40 pontos. A resiliência foi avaliada através da *Resilience Scale – Escala de Resiliência* (Wagnild & Young, 1993; adaptação de Oliveira & Machado, 2011), que considera a resiliência através das dimensões: crença acerca da sua própria competência, e aceitação de si mesmo e da vida de modo a promover a adaptação individual. É composta por 25 itens, organizados segundo uma escala de Likert de 7 pontos (o valor 1 correspondente a “discordo totalmente”, o valor 4 correspondente a “não concordo nem discordo”, e o valor 7 corresponde a “concordo totalmente” com a afirmação). Os valores totais podem variar entre 25 e 175, indicando os resultados mais elevados uma maior resiliência (Wagnild, 2009; Wagnild & Young, 1993). Além disso, os autores originais consideram que um valor abaixo dos 121 é considerado indicativo de “reduzida resiliência”, entre 121 e 145 é considerado como “resiliência moderada”, e acima dos 145 é considerado de “moderada-elevada” a “resiliência elevada”.

Procedimento

A recolha dos dados relativa ao primeiro momento decorreu em Outubro 2015 simultaneamente nas duas instituições, em contexto de sala de aula, com autorização do docente da unidade curricular. Inicialmente os participantes foram informados dos objetivos gerais do estudo longitudinal, bem como sobre o anonimato e a confidencialidade dos dados, pedindo a criação de um código pessoal para o estudo longitudinal. Em seguida foram distribuídos os questionários impressos, não tendo existido nenhuma recusa. As recolhas seguintes foram efetuadas on-line ou em papel conforme preferência dos participantes, em Fevereiro/Março e em Maio e 2016, estando ainda em fase de análise de resultados, pelo que neste estudo apenas se utilizam os dados do primeiro momento. Os dados foram tratados através do programa IBM-SPSS 21.

Resultados

No que se refere às variáveis estudadas (Quadro 1), o nível de stress percecionado no início do ano letivo (e primeiro momento do estudo longitudinal) pode ser considerada reduzido,



pois situa-se abaixo do valor intermédio da escala possível (20 pontos na escala de 0 a 40), enquanto o nível de resiliência pode ser considerado moderado pois situa-se acima do ponto intermédio da escala (100 na escala de 25 a 175). A dimensão da resiliência competências pessoais é elevada, enquanto a dimensão aceitação de si e da vida é também elevada, mas ligeiramente inferior á primeira dimensão. No que se refere à distribuição do valor total de resiliência por categoria (Quadro 2), verifica-se que 22% da amostra apresenta reduzida resiliência, 58% resiliência moderada e 20% resiliência elevada. Contudo, não observamos a existência de associação entre as categorias de resiliência (reduzida, moderada ou elevada) e as variáveis sociodemográficas. Analisando apenas as correlações entre variáveis diferentes, a idade correlaciona-se de forma positiva e significativa com a aceitação de si e da vida e com o total de resiliência, embora seja uma correlação fraca (Levin & Fox, 2004). O stress apresenta uma correlação significativa negativa fraca com a dimensão competências pessoais e moderada com a dimensão aceitação de si e o total de resiliência.

Quadro 1. Médias e correlações do stress e resiliência

Dimensões	Média	Desvio Padrão	Idade	Total stress	Competências pessoais	Aceitação de si e da vida
Idade	19	1,63				
Total stress (0-40)	19,6	6,7	-,110			
Competências pessoais (1-7)	5,6	,65	,111	-,402**		
Aceitação de si e da vida (1-7)	4,8	,89	,143*	-,547**	,648**	
Total resiliência (25-175)	132,2	16,9	,139*	-,511**	,931**	,866**

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$

Quadro 2. Frequência e percentagem por categoria do valor total de resiliência

Categoria	Frequência	Percentagem
Resiliência reduzida (abaixo 121)	59	21,9
Resiliência moderada (121-145)	158	58,4
Resiliência moderada elevada a resiliência elevada (acima 145)	53	19,6

Efetuuou-se em seguida uma análise comparativa em função das características sociodemográficas da amostra, não se tendo encontrado uma associação significativa entre estas características e as categorias do total de resiliência. No que se refere às variáveis estatuto de estudante (estudante em exclusividade, trabalhador, atleta ou dirigente associativo), meio de onde provém (rural ou urbano), escolha do curso como primeira opção (sim ou não) e experiência de trabalho ou de voluntariado (sim ou não), também não se encontraram diferenças significativas. Contudo, no que se refere à instituição (Quadro 3), encontraram-se diferenças estatisticamente significativas na dimensão da resiliência *aceitação de si e da vida*, apresentando os estudantes do IPB médias superiores aos da FPCEUP. Por fim, no que se refere ao género (Quadro 4), encontraram-se diferenças estatisticamente significativas apenas no total de stress, apresentando o sexo feminino valores mais elevados.



Quadro 3. Comparação de médias em função da instituição de ensino superior

	FPCEUP	IBP	<i>t Student</i>	<i>p</i>
Total stress (0-40)	19,49	19,66	-,202	,840
Competências pessoais (1-7)	5,55	5,59	-,453	,651
Aceitação de si e da vida (1-7)	4,63	4,93	-2,677	,008**
Total resiliência (25-175)	130,00	133,39	-1,570	,118

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Quadro 4. Comparação de médias em função do género

	Masculino	Feminino	<i>t Student</i>	<i>p</i>
Total stress (0-40)	17,30	19,97	-2,273	,024*
Competências pessoais (1-7)	5,50	5,59	-,750	,454
Aceitação de si e da vida (1-7)	4,85	4,82	-,144	,885
Total resiliência (25-175)	131,32	132,38	-,353	,724

* $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

A análise de regressão hierárquica (Field, 2009) foi realizada para testar o valor preditivo global da resiliência e das variáveis sociodemográficas (género, idade, meio de proveniência, instituição de ensino superior, estatuto estudante, curso como primeira opção e experiência profissional ou voluntariado) no stress. Colocou-se como primeiro bloco as dimensões de resiliência e como segundo bloco as variáveis sociodemográficas. Nas variáveis sociodemográficas qualitativas foi efetuada a necessária codificação para a regressão: género codificado em masculino=0 e feminino=1; estatuto de estudante trabalhador ou outro codificados em possui =0 e não possui =1; curso ter sido a primeira opção codificado em sim=0 e o não=1; experiência profissional ou voluntariado codificado em sim=0 e não=1; meio de proveniência codificado em rural=0 e urbano=1; e instituição de ensino superior codificada em FPCEUP=0 e IPB=1. Os resultados (Quadro 5) demonstram que o modelo preditivo composto por estes dois blocos é estatisticamente significativo ($F=13,639$ e $p=.000$), com reduzida diferença entre o valor de R e o seu valor ajustado. A resiliência é um preditor do stress, explicando 31%, enquanto as variáveis sociodemográficas não possuem valor preditivo significativo, explicando apenas 4%.

Quadro 5. Valor preditivo da resiliência e variáveis sociodemográficas no stress

Preditores	R^2	$R^2_{Adjusted}$	R^2_{Change}	$F(p)$
Resiliência	,311	,304	,311	39,794 (.000)
Variáveis sociodemográficas	,347	,321	,035	1,984 (.058)

A análise mais detalhada do impacto de cada uma das dimensões da resiliência no stress enquanto variável dependente foi efetuada através da regressão linear pelo método *Stepwise*. Verificou-se (Quadro 6) que a dimensão aceitação de si e da vida é o único preditor significativo do stress, explicando 30%, no sentido negativo (isto é, quanto menos aceitação de si e da vida, mais stress). Concretamente, o aumento de um ponto na dimensão aceitação de si e da vida corresponde à diminuição de 4,1 pontos no total de stress.



Quadro 6. Valor preditivo da resiliência no stress

Preditores	R^2	$R^2Change$	B	$Beta$	$t(p)$	$F(p)$
Aceitação de si e da vida	,299	,299	-4,109	-,547	-10,690 (,000)	114,268 (,000)

Discussão e Conclusões

Foram encontradas médias elevadas para a resiliência e as suas dimensões (competências pessoais e aceitação de si e da vida) e um baixo valor para o stress percecionado, sugerindo que os estudantes de ambas as instituições não apresentavam sintomas preocupantes no início do ano letivo e demonstravam possuir boas competências pessoais que lhe permitiam fazer face às solicitações nas atuais circunstâncias da sua vida. Tal como no estudo de Oliveira e Machado (2011), foram encontradas algumas diferenças de género, pois as raparigas apresentam tendencialmente uma avaliação mais pessimista, com um nível de stress percecionado mais elevados do que nos rapazes. No que se refere à idade as correlações positivas encontradas com o total de resiliência e a dimensão aceitação de si e da vida são concordantes com a literatura (Wagnild & Collins, 2009), sugerindo que a resiliência pode aumentar na vida adulta, traduzindo, nesses casos, o efeito dos sucessos anteriores em lidar com a adversidade. A relação inversa observada do stress com a resiliência, competências pessoais e aceitação de si e da vida são coerentes com as várias investigações (Bacchi & Licinio, 2016; Byun & Jung, 2016; Cazan, 2014), tendo ainda sido verificado que a dimensão da resiliência aceitação de si e da vida é um bom preditor do stress percecionado, explicando 30%. A resiliência contribui então para reduzir a intensidade do stress, refletindo-se positivamente no decréscimo de sinais negativos como a ansiedade, a depressão ou a raiva (Hjemdal et al., 2011), ao mesmo tempo que aumenta a saúde emocional (Hiew et al., 2000).

Os resultados obtidos permitiram conhecer os níveis de stress e resiliência nos estudantes universitários de duas instituições na fase inicial da sua entrada neste novo contexto académico. No entanto, uma amostra mais equitativa entre rapazes e raparigas ou, noutras períodos do ciclo de vida poderia, eventualmente, conduzir a resultados diversos, motivo pelo qual o estudo foi concebido como longitudinal durante um ano letivo. Importa, agora, acompanhar e perceber se estes estudantes irão manter estes níveis de resiliência e stress ao longo do seu percurso académico quando confrontados com outras exigências e circunstâncias, nomeadamente, contextos de aprendizagem, avaliação, motivação para a aprendizagem, acumulação de experiências e ciclo de vida. Consequentemente, importa refletir de que forma o equilíbrio entre fatores de proteção e de risco contribui para o desenvolvimento de competências de coping e resiliência que amortecem o efeito do risco e as suas consequências negativas (Dell'Aglio et al., 2006). Assim, um ponto importante para se pensar deverá ser a promoção da saúde mental e bem-estar psicológico que poderá contemplar programas que reforçam determinadas características resilientes. Por fim, no caso de os estudantes apresentarem já níveis de stress preocupantes, nomeadamente o aumento ao longo do ano letivo, sugere-se o contexto clínico e neste, a escala de resiliência, acompanhada de questões abertas, pode ser utilizada para discutir a perceção do sujeito na vida (Wagnild & Collins, 2009), pois por vezes diversos motivos levam a que a resiliência



diminua (e.g., doença, ausência do suporte familiar, perdas importantes, solidão, morte de um familiar, estar num ambiente estranho, acumulação de fatores de risco) fazendo todo o sentido a (re)avaliação em diferentes fases da vida. A resiliência pode então, ser considerada como “*um constructo que aponta para um novo modelo de se compreender o desenvolvimento humano – pela dimensão da saúde e não da doença*” (Dell’Aglío et al., 2006, p.13), numa fase da vida em que o estudante se confronta com exigências permanentes no ensino superior, podendo estas potenciar o seu crescimento enquanto pessoa capaz de resistir às adversidades que o mundo profissional lhe pode trazer. Dotar os estudantes do ensino superior para o desenvolvimento de melhor lidarem com o stress, é então um imperativo para futuros profissionais mais saudáveis.

Contacto para Correspondência

Natália Vara, Instituto Politécnico de Bragança, Avenida D. Afonso V, 5300-121 Bragança, nvara@ipb.pt

Referências

- Anaut, M.(2005). *A resiliência: ultrapassar os traumatismos*. Lisboa: Climepsi.
- Angst, R. (2009). Psicologia e resiliência: uma revisão da literatura. *Psicologia Argumento*, 27(58), 253-260.
- Bacchi, S., & Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry, online first*, 1-4. DOI: 10.1007/s40596-016-0488-0
- Bauman, S., Adams, J.H., & Waldo, M. (2001). Resilience in the oldest-old. *Counseling and Human Development*, 34(2), 1-19.
- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2008). Fostering family resiliency: A review of the key protective factors. *Child and Family Social Work*, 14, 103 -114.
- Byun, J., & Jung, D. (2016) The influence of daily stress and resilience on successful ageing. *International Nursing Review*, 63(3), 482-489.
- Cazan, A.M. (2014). Academic resilience and academic adjustment for the first year university students. In M. Tomita & S. Cace (Eds.) *Book of proceedings of the Second World Congress on Resilience: From Person to Society* (pp. 321-327), 8-10 May, Timișoara (Romania). Bologna: Medimond.
- Cecconello, A.M., & Koller, S.H. (2003). Avaliação da competência social em crianças em situação de risco. *Psico-USF*, 8(1), 1-9.
- Cohen, S.; Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396
- Dell’Aglío, D.D., Koller, S.H., & Yunes, M.A.M. (2006). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco à proteção*. S.Paulo: Casa do Psicólogo.
- Delvan, J.S., Becker, A.P. & Braun, K. (2010). Fatores de risco no desenvolvimento de crianças e resiliência: um estudo teórico. *Revista de Psicologia da IMED*, 2(1), 349-357.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*, 3rd ed. London: Sage.
- Garcia, I. (2001). Vulnerabilidade e resiliência. *Adolescência Latinoamericana*, 2, 128-130.
- Hiew, C.C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: preliminary results with a stat-trait resilience inventory. *Journal of Learning & Curriculum Development*, 1, 1-19.
- Hjemdal, O., Vogel, P., Solem, S. Hagen, K., & Stiles, T. (2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 314-321.
- Levin, J., & Fox, J.A. (2004). *Estatística para ciências humanas*, 9^a ed. São Paulo: Prentice Hall.



- Li, M.H. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese College students. *College Student Journal*, 42(2), 312-325.
- Luthar, S.S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Machado, T. S. (2007). Padrões de vinculação aos pais em adolescentes e jovens adultos e adaptação à Universidade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(2), 5-28.
- Masten, A.S., & Wright M. (2009). Resilience over the lifespan: developmental perspectives on resistance, recovery, and transformation. In J.W. Reich, A. Zautra, & J.S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp.213-237). New York: Guilford Publications.
- McCarthy, C.J., Lambert, R.G., & Moller, N.P. (2006). Preventive resources and emotion regulation expectancies as mediators between attachment and College students' stress outcomes. *International Journal of Stress Management*, 13(1), 1-22.
- Noronha, M.G., Cardoso, P.S., Moraes, T.N., & Centa, M.L. (2009). Resiliência: nova perspetiva na promoção de saúde da família. *Ciência e Saúde Coletiva*, 14(2), 497-506.
- Oliveira, M., & Machado, T. (2011). Tradução e validação da Escala de Resiliência para Estudantes do Ensino Superior. *Análise Psicológica*, 4(24), 579-591.
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS) de 21 itens de Lovibond e Lovibond. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239.
- Polleto, M., & Koller, S.H. (2008). Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e proteção. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416.
- Richardson, G.E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53, 353-378.
- Wagnil, G.M. (2009). A Review of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 7(2), 105-113.
- Wagnild, G.M., & Collins, J.A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47(12), 28-33.
- Wagnild, G.M., & Young, H.M. (1993). Development and Psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Walsh, F. (2003). Family Resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1-18.
- Yunes, M.A. (2003). Psicologia positiva e resiliência: o foco no indivíduo e na família. *Psicologia em Estudo*, 8 (nº especial), 75-84.