

Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo

Luíza Gomes Gimenes de Jesuz

**CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO AO
SOFRIMENTO MENTAL: UMA TECNOLOGIA SOCIAL VOLTADA
AOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.**

Outubro/2023

Luíza Gomes Gimenes de Jesuz

**CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO AO
SOFRIMENTO MENTAL: UMA TECNOLOGIA SOCIAL VOLTADA
AOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no curso de graduação da Escola de
Enfermagem da Universidade de São Paulo.

Orientadora: Patrícia Campos Pavan Baptista.

Outubro/2023

AGRADECIMENTOS

O desenvolvimento deste trabalho de conclusão de curso contou com a ajuda e o apoio de diversas pessoas, dentre as quais agradeço:

Ao meu pai, Roberto, e minha mãe, Adriana, que sempre estimularam meus estudos e sempre acreditaram no meu potencial, ensinando-me a ter responsabilidade e, acima de tudo, gratidão.

Ao meu namorado, Pedro, que sempre me incentivou e me manteve centrada, garantindo a felicidade em cada conquista.

À minha orientadora, Patrícia, que, através das correções e dos ensinamentos, me permitiu apresentar meu melhor desempenho e garantiu que, hoje, eu pudesse estar concluindo este trabalho com orgulho.

Acima de tudo, gostaria de agradecer a Deus, pela minha vida, por sempre me dar forças para superar todos os obstáculos e superar todas as dificuldades encontradas ao longo do caminho, e por me permitir cursar o caminho que me foi traçado.

CAMPANHA DE PREVENÇÃO E ENFRENTAMENTO AO SOFRIMENTO MENTAL: UMA TECNOLOGIA SOCIAL VOLTADA AOS ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS.

Luíza Gomes Gimenes de Jesus¹

Patrícia Pavan Campos Baptista²

1. INTRODUÇÃO

O período que marca o fim da adolescência e o início da vida adulta é uma fase com importantes marcos e realizações que sinalizam um novo ciclo na vida do jovem adulto. Para muitos, esse marco é representado pelo ingresso no ensino superior, onde poderão adquirir competências e habilidades necessárias para seu futuro desempenho profissional. (COELHO, TONY, LAGUARDIA, SANTOS, FRIEDRICH, CAVALCANTE, CARBOGIM, 2021).

O ensino superior promove mudanças no convívio social, autonomia e liberdade, trazendo consigo um estilo de vida mais intenso, carga horária de estudos mais elevada, abdições sociais e de lazer, mais responsabilidades e, em muitos casos, o distanciamento geográfico da família. (COELHO, TONY, LAGUARDIA, SANTOS, FRIEDRICH, CAVALCANTE, CARBOGIM, 2021; FERNANDES, VIEIRA, SILVA, AVELINO, SANTOS, 2018).

Durante esse período, os estudantes universitários vivenciam situações de estresse e diversos obstáculos pessoais e profissionais, de modo a estarem vulneráveis a altos investimentos físicos e emocionais decorrentes da própria formação acadêmica, como pressão excessiva, competitividade entre colegas, elevado nível de exigências e cobranças por desempenho, e sobrecarga de assuntos, que podem provocar sentimentos como desapontamento, irritabilidade, preocupação e impaciência durante a graduação. Não é incomum a relação entre esses sentimentos e fatores estressores a distúrbios psíquicos como ansiedade e depressão. (COELHO, TONY, LAGUARDIA, SANTOS, FRIEDRICH, CAVALCANTE,

¹ Graduanda em enfermagem, candidata à bolsa científica.

² Professora Titular do Departamento de Orientação Profissional da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

CARBOGIM, 2021; MELO, SEVERIAN, EID, SOUZA, SEQUEIRA, SOUZA, POMPEO, 2021).

Entende-se a ansiedade como um transtorno mental comum, como um estado de autoproteção do ser humano, que consiste em respostas fisiológicas e comportamentais orientadas para o futuro e dirigidas a situações de ameaça. No entanto, torna-se patológica quando prolongada e quando desproporcional ao seu estímulo, manifestando inquietação, insônia, fadiga, tremores, taquicardia, alterações no apetite, alterações comportamentais, como irritabilidade, tristeza e falta de concentração. Já a depressão é referida como um transtorno de diferentes etiologias, considerada um problema de saúde pública, é uma doença multifatorial que manifesta alterações do humor, como tristeza prolongada, desprazer e sentimento de culpa, perda de iniciativa, distúrbios do sono e apetite, diminuição da capacidade de concentração e ideações suicidas. (COELHO, TONY, LAGUARDIA, SANTOS, FRIEDRICH, CAVALCANTE, CARBOGIM, 2021; FERNANDES, VIEIRA, SILVA, AVELINO, SANTOS, 2018).

Atualmente a saúde mental do estudante de nível superior se tornou foco de atenção não só dos especialistas na área da saúde, mas da população em geral, pois os transtornos mentais são problemas emergentes e sua alta prevalência e efeitos destrutivos à saúde dos estudantes são preocupantes, dado que possuem grande morbidade, principalmente entre estudantes da área da saúde. (LIMA, SANTANA, 2019)

Segundo a literatura, a prevalência de distúrbios psíquicos entre estudantes universitários pode ser até quatro vezes maior às taxas encontradas na população em geral, onde a prevalência de depressão em universitários é de, aproximadamente, 30%, enquanto na população em geral corresponde a 9% e para a ansiedade esses números são ainda mais alarmantes, dado que estudos apontam a prevalência de ansiedade em universitários variando entre valores próximos de 63% e 92%. Além disso, há um número crescente de acadêmicos que optaram pela interrupção de seus estudos e até mesmo de suas vidas em decorrência de transtornos psíquicos. (COELHO, TONY, LAGUARDIA, SANTOS, FRIEDRICH, CAVALCANTE, CARBOGIM, 2021; FERNANDES, VIEIRA, SILVA, AVELINO, SANTOS, 2018).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), o suicídio é apontado como a segunda causa de morte entre os estudantes universitários (na

faixa etária de 15 a 29 anos) e estima-se que mais de 800 mil pessoas morrem por suicídio todo ano, de modo que as tentativas de suicídio podem chegar até 20 vezes esse número. (VELOSO, LIMA, SALES, MONTEIRO, GONÇALVES, JÚNIOR, 2019; SANTOS, MARCON, ESPINOSA, BAPTISTA, PAULO, 2017; MORAES, MAGRINI, ZANETTI, SANTOS, VEDANA, 2016).

Devido a pandemia de COVID-19 que se instaurou no mundo em 2020, houve, inegavelmente, uma ampliação nos fatores de risco associados aos transtornos mentais e ao suicídio. Em um cenário marcado pelo caos e pelo crescente número de mortes, medidas de proteção, como restrições físicas, sociais e ocupacionais, foram instauradas para tentar combater a doença. (PAIXÃO, SEABRA, VIEIRA, GORLA, CRUZ, 2022; SHEN, HU, RAN, ZHU, LIU, WANG, HONG, WU, 2021).

É de conhecimento geral que esse período de isolamento, de restrições e medo tiveram uma repercussão negativa na população, pois houve uma quebra brusca na rotina, na dinâmica familiar, no ambiente de trabalho, nos estudos e nas próprias relações interpessoais, propiciando preocupantes consequências na saúde mental da população. (MOURA, BASSOLI, SILVEIRA, DIEHL, SANTOS, WAGSTAFF, PILLON, 2022).

Entretanto, os efeitos das medidas sanitárias afetam diferentes esferas da população de modos distintos, pois alguns segmentos sociais, como os universitários, são mais vulneráveis às repercussões da pandemia, sendo mais propensos a manifestar quadros de ansiedade, depressão e estresse, pois, além de todos os estímulos negativos proporcionados pela pandemia, como medo e a frustração, há, em adição, o estresse, a pressão e a dificuldade de manejar a nova vida acadêmica com o cenário pandêmico. (MOURA, BASSOLI, SILVEIRA, DIEHL, SANTOS, WAGSTAFF, PILLON, 2022).

Desse modo, este estudo visa produzir uma tecnologia social/educativa, conceituada pela CAPES (2019, pg. 36) como um método, processo ou produto transformador, desenvolvido para uma população, que representa solução para inclusão social e melhoria das condições de vida, a qual deve ser desenvolvida de modo simples, com baixo custo e de fácil aplicabilidade e replicabilidade. (SCORSOLINI-COMIN, PATIAS, COZZER, FLORES, HOHENDORFF, 2021).

Acredita-se que a utilização e a construção de tecnologias sociais direcionadas à prevenção e enfrentamento do sofrimento psíquico em universitários

possa promover um processo de reflexão, mudança e busca de estratégias para lidar com a complexidade desse tipo de agravo.

2. OBJETIVO

Desenvolver uma campanha para a prevenção e enfrentamento do sofrimento psíquico para estudantes universitários.

3. MÉTODO

3.1 Tipo de pesquisa

Trata-se de uma revisão de literatura destinada ao desenvolvimento de uma Campanha de prevenção e enfrentamento do sofrimento psíquico, considerada uma tecnologia social.

3.2 Local da pesquisa

Está sendo desenvolvida na Universidade de São Paulo (USP). A USP é a maior universidade pública brasileira e uma das maiores instituições de ensino superior da América Latina. Ela é mantida pelo governo do estado de São Paulo e, dentre as universidades públicas, a USP é a instituição com maior número de vagas de graduação e pós-graduação no Brasil, sendo responsável por metade de toda a produção científica do estado de São Paulo. Ela possui, aproximadamente, 97.000 alunos matriculados, onde em torno de 60.000 são alunos de graduação, e 340 cursos de acordo com dados de 2019, além de 7 campi espalhados pelo estado de São Paulo.

3.3 População

O público-alvo da campanha são os estudantes de diversos cursos da Universidade de São Paulo que se encontram no campus de São Paulo. De acordo com dados do jornal da USP de 2019, 68,8% dos cursos se encontram no campus de São Paulo, e esse comporta a maioria dos alunos matriculados na universidade - cerca de 68,5%.

3.4 Desenvolvimento da Campanha

Além de educacional, a campanha desenvolvida pode ser considerada uma tecnologia social, que possui como objetivo transformar a realidade, proporcionando informação, empoderamento, reflexão e sensibilização a respeito do tema, sendo considerada ainda, um espaço promotor de debate, interação, diálogo e inovação.

A proposta possui diferentes formas de comunicação e sensibilização dos universitários, incluindo: cartazes, fluxogramas e um guia de enfrentamento.

Para o desenvolvimento da Campanha, foi realizada uma revisão de literatura sobre a prevalência do sofrimento psíquico em universitários e as medidas de enfrentamento adotadas. A partir disso, foram planejadas as comunicações a serem utilizadas.

4. RESULTADOS

Para a busca bibliográfica, partiu-se das seguintes questões de pesquisa: “Quais são as principais causas do sofrimento mental nos universitários?” e “Quais são os métodos de enfrentamento utilizados?”. Em seguida, foram acessados sete bases de dados diferentes, sendo elas a EMBASE, CINAHL, BVS, APA PSICNet, Web of Science, PUBMED e SCOPUS, utilizando os seguintes descritores: (“Angústia Psicológica” OR “Psychological Distress” OR “Distrés Psicológico”) OR (“Sofrimento Mental” OR “Mental Distress”) AND ((“Prevenção de Doenças” OR “Disease Prevention” OR “Prevención de Enfermedades”) OR (Prevenção OR Prevention)) AND ((“Adaptação Psicológica” OR “Adaptation, Psychological” OR “Adaptación Psicológica”) OR (Enfrentamento OR “Psychological Adaptation”)) AND (Estudantes OR Students OR Estudiantes); (“Psychological Distress”[Mesh] OR “Psychological Distress”) AND (Prevention)) AND (“Adaptation, Psychological”[Mesh] OR “Psychological Adaptation”)) AND (“Students”[Mesh] OR Students).(MH “Psychological Distress”) OR “Psychological Distress”) AND (Prevention) AND ((MH “Adaptation, Psychological”) OR “Psychological Adaptation”) AND ((MH “Students, College”) OR “College Students”; ('distress syndrome' OR 'psychological distress') AND ('psychological adjustment' OR 'psychological adaptation') AND ('college student' OR 'college students'). Distress AND Prevention

AND Adaptation AND “college students”; "Psychological Distress" AND adaptation AND "College Students" ; "Psychological Distress" AND Adaptation AND “College Students”. A busca bibliográfica resultou em um total de 233 artigos, destes, 46 foram considerados elegíveis para a elaboração da campanha em questão. Segue a seguir um link para a visualização da tabela com os artigos elegíveis: https://drive.google.com/file/d/18i3y2F8jFmR6v0K9_14wk3eFx_HeGIIJ/view?usp=sharing.

Em relação às causas e aos potencializadores dos sintomas de ansiedade e depressão, e aos fatores de proteção e estratégias de enfrentamento: As principais causas dos sintomas de depressão e ansiedade foram, majoritariamente, o estresse percebido, a presença de altos níveis de angústia e frustração, e a prática de coping desadaptativo/negativo, como o enfrentamento evitativo, passivo e focado na emoção, além de comportamentos de risco como o uso de substâncias e o abuso de álcool. Como estratégias de enfrentamento positivas, destacam-se a prática do mindfulness, o bem-estar psicológico e espiritual, envolvendo uma atitude positiva, otimismo, felicidade, satisfação com a vida e a valorização dos fenômenos cotidianos, e a inteligência emocional, que é a habilidade de regulação emocional do indivíduo em situações de estresse e sofrimento mental, que mostrou ser um fator de proteção. Ainda em relação aos fortalecedores, o apoio/suporte social foi um destaque imprescindível, estudos apontaram que o apoio social possui uma relação negativa entre o estresse, a angústia e o aparecimento de sintomas de depressão e ansiedade, de modo que o apoio social é um fator de proteção contra a ansiedade e depressão, de modo a diminuir sintomas já existentes e de prevenir o surgimento de novos. A resiliência, que seria a tolerância ao sofrimento e a habilidade de enfrentamento e superação dos problemas, também é citada, assim como o enfrentamento ativo ou o enfrentamento focado no problema.

Para o desenvolvimento da campanha, foi realizado uma nova filtragem dos resultados encontrados, sendo o estresse percebido e o coping desadaptativo as principais causas consideradas do sofrimento mental, e o enfrentamento ativo focado na resolução de problemas, o mindfulness e o apoio social como as principais intervenções, pois apresentaram os melhores resultados para a prevenção e para a redução dos sintomas ansiosos e depressivos e eram os mais adequados, de modo a serem acessíveis e poderem abranger todos e quaisquer alunos que tenham interesse em praticá-los.

Os conteúdos definidos e realizados foram uma narrativa digital sobre o cenário dos universitários, seus sofrimentos e os métodos de enfrentamento mais utilizados e eficazes na redução dos sintomas de ansiedade e depressão dentro desta população, um fluxograma sobre o método de enfrentamento ativo focado na resolução do problema e um guia rápido de bolso sobre a prática e o estado mental do Mindfulness. Vale ressaltar que, os canais de comunicação e o conjunto de mídias utilizados foram selecionados de modo que a campanha tenha um objetivo educacional e seja uma tecnologia social, com o intuito de promover o empoderamento, a reflexão e a sensibilização em relação ao tema.

5. DISCUSSÃO

Como dito anteriormente, os tópicos abordados foram o estresse percebido, a prática de métodos de enfrentamento adaptativos e desadaptativos, o apoio social e o mindfulness.

Primeiramente, durante a revisão da literatura encontrada, o conceito do estresse percebido esteve muito presente nos materiais encontrados, sendo a principal causa do sofrimento mental entre os universitários. O estresse percebido refere-se à percepção individual do evento estressante, de modo que o mesmo evento pode ser experienciado de diversas formas por diferentes indivíduos. O grau em que as pessoas consideram uma situação de vida estressante irá determinar se as pessoas sentem que possuem a capacidade de lidar ou não com a situação (DING, Y.; FU, X.; LIU, R.; HWANG, J.; HONG, W.; WANG, J.. 2021).

O estresse é percebido quando as demandas excedem o limite ou os recursos disponíveis pelo indivíduo para lidar com a situação, principalmente diante de circunstâncias incontroláveis ou imprevisíveis, é diante desses momentos que as estratégias de enfrentamento escolhidas pela pessoa entram em destaque e irão definir a forma como a pessoa lidará com o estresse e com o sofrimento (DING, Y.; FU, X.; LIU, R.; HWANG, J.; HONG, W.; WANG, J.. 2021). Dessa forma, o efeito dos estressores depende da disponibilidade de recursos e do uso de estratégias de enfrentamento pela pessoa (CROCKETT, L. J.; ITURBIDE, M. I.; STONE, R. A. T.; MCGINLEY, M.; RAFAELLI, M.; CARLO, G., 2007).

De acordo com os documentos estudados, foram identificados os principais recursos pessoais e sociais nas formas de *coping*, como o método de

enfrentamento positivo, o apoio social e a atenção plena, que podem promover o enfrentamento positivo do sofrimento e melhorar o bem-estar psicológico, atuando como fatores de proteção contra os eventos estressores da graduação.

Coping, ou enfrentamento, pode ser descrito como os esforços cognitivos e comportamentais contínuos para gerenciar as demandas excessivas impostas sobre os indivíduos. O método de enfrentamento escolhido pelo indivíduo denota qual será sua estratégia para proteger-se dos efeitos deletérios dos estressores (LU, L.; WANG, X.; WANG, X.; GUO, X.; PAN, B., 2022).

O enfrentamento é um processo regulatório que pode reduzir os sentimentos negativos resultantes de eventos estressantes (CROCKETT, L. J.; ITURBIDE, M. I.; STONE, R. A. T.; MCGINLEY, M.; RAFAELLI, M.; CARLO, G., 2007). Existem diversos tipos de enfrentamento, podendo ser divididos em enfrentamentos adaptativos, que são métodos de enfrentamento eficazes e que apresentam resultados e melhora em relação ao estresse percebido e em relação à prevenção e redução dos sintomas ansiosos e depressivos relacionados ao sofrimento mental, e desadaptativos, que são métodos que não apresentam bons resultados em relação ao problema enfrentado e acabam por intensificar o estresse, a ansiedade, a depressão e o mal-estar psicológico, um exemplo clássico seria o enfrentamento evitativo ou passivo, onde o problema é ignorado ou reprimido, além do uso de substâncias da evitação e da autculpa. Esse tipo de enfrentamento potencializa o sofrimento mental causado pelo estresse e os sintomas de ansiedade e depressão, além de ser associado à baixa autoestima e ao isolamento social autoimposto (DU, J.; MAYER, G.; HUMMEL, S.; OETJEN, N.; GRONEWOLD, N.; ZAFAR, A.; SCHULTZ, J., 2020; GRAVES, B. S.; HALL, M. E.; DIAS-KARCH, C.; HAISCHER, M. H.; APTER, C. 2021).

De modo geral, diante elementos estressores, os indivíduos que utilizaram de estratégias de enfrentamento evitativas (enfrentamento desadaptativo) com mais frequência apresentaram mais sintomas depressivos e tiveram mais dificuldades em observar aspectos positivos da vida (LU, L.; WANG, X.; WANG, X.; GUO, X.; PAN, B., 2022).

Dentro dos enfrentamentos adaptativos, destaca-se o enfrentamento ativo, no qual o foco é a solução do problema e este é gerenciado cognitivamente ou por meio de uma ação, de modo que, diante uma situação de estresse, o indivíduo tende a pensar na melhor forma de lidar com o problema, com o objetivo de

eliminá-la, minimizá-la ou contorná-la. Ou seja, refere-se a maneiras intencionais de lidar com os problemas, incluindo a busca por conforto e apoio social. Acredita-se que esse método de enfrentamento mitiga os efeitos debilitantes do estresse, além de ser associado a menores índices de depressão, ansiedade, e a níveis mais elevados de autoestima (CROCKETT, L. J.; ITURBIDE, M. I.; STONE, R. A. T.; MCGINLEY, M.; RAFAELLI, M.; CARLO, G., 2007; LOPES, A. R.; NIHEI, O. K., 2021; GRAVES, B. S.; HALL, M. E.; DIAS-KARCH, C.; HAISCHER, M. H.; APTER, C., 2021).

Dados indicam que o enfrentamento ativo é um dos mais populares entre os estudantes de graduação, e os indivíduos com esse método de enfrentamento apresentaram níveis mais altos de satisfação com a vida e bem-estar psicológico que os demais alunos (LOPES, A. R.; NIHEI, O. K., 2021).

Outro destaque dos métodos de enfrentamento encontrados foi a presença e a busca pelo apoio social. O apoio social, ou suporte social, foi um importante fator encontrado durante a pesquisa, destacado como um elemento benéfico à saúde psicológica do indivíduo, já que, em níveis elevados, minimizam o sofrimento psicológico (LEPORE, S. J., 1991). É definido como a assistência psicológica e/ou física prestada por familiares, amigos e outras pessoas a um indivíduo que enfrenta dificuldades (LU, L.; WANG, X.; WANG, X.; GUO, X.; PAN, B., 2022). Ele possui diversas formas e pode ser obtido de diversas fontes, oferecendo diferentes níveis e tipos de apoio (CROCKETT, L. J.; ITURBIDE, M. I.; STONE, R. A. T.; MCGINLEY, M.; RAFAELLI, M.; CARLO, G., 2007).

O apoio social percebido é considerado um fator chave para reduzir o risco de sofrimento psicológico, fracasso acadêmico e afastamento dos estudantes da universidade, pois ele atua como um amortecedor contra o estresse, ele modera as relações entre o estresse e o ajustamento, seja prevenindo o estresse ao evitar que a situação seja avaliada como estressante em primeiro lugar, seja fornecendo uma solução para o problema e minimizando sua importância percebida, promovendo e facilitando respostas comportamentais saudáveis (TINAJERO, C.; MARTÍNEZ-LÓPEZ, Z.; RODRÍGUEZ, M.; PÁRAMO, M., 2020; CROCKETT, L. J.; ITURBIDE, M. I.; STONE, R. A. T.; MCGINLEY, M.; RAFAELLI, M.; CARLO, G., 2007).

De acordo com alguns estudos, os alunos que relataram menores níveis de apoio social eram mais propensos a se envolver em comportamentos de risco,

apresentavam maior sofrimento mental e baixa adaptação acadêmica e social (RODRIGUEZ, N.; MIRA, C. B.; MYERS, H. F.; MORRIS, J. K.; CARDOZA, D., 1997). Enquanto que estudantes com maior grau de apoio social apresentaram maior estabilidade emocional e menos problemas de saúde (FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, C.; SOTO-LÓPEZ, T.; CUESTA, M., 2019).

Por fim, a atuação do Mindfulness foi amplamente mencionada como um grande fator para a redução e prevenção do sofrimento mental de acordo com os estudos. O Mindfulness, ou atenção plena, é a capacidade de um indivíduo de prestar atenção à experiência do momento presente de forma aberta, com consciência e receptividade dos processos e ambientes mentais. É a percepção, livre de julgamentos, das experiências momento a momento (WU, A. M. S.; LAI, M. H. C.; ZHANG, M.; YOGO, M.; YU, S. M.; MAO, S.; CHEN, J. H., 2022; KANG, Y. S.; CHOI, S. Y.; RYU, E., 2009; HOU, W. K.; NG, S. M.; WAN, J. H. Y. 2014). Essa prática facilita a regulação emocional e o reconhecimento cognitivo do problema, além de ser um fator pertinente para o desenvolvimento da resiliência, pois possui seu foco em como o indivíduo reage e lida com os estressores, ao invés na melhoria direta do problema (COLLINS, K. R. L.; STRITZKE, W. G. K.; PAGE, A. C.; BROWN, J. D.; WYLDE, T. J., 2018.). A partir do Mindfulness, o indivíduo consegue reconhecer e identificar pensamentos e sentimentos pessoais (GRAVES, B. S.; HALL, M. E.; DIAS-KARCH, C.; HAISCHER, M. H.; APTER, C., 2021).

Há diversos estudos que apontam o Mindfulness como um grande aliado à saúde mental, de modo que o enfrentamento do estresse a partir da meditação mindfulness é eficaz na redução e prevenção do estresse e da ansiedade. (KANG, Y. S.; CHOI, S. Y.; RYU, E., 2009; ZHU, Y.; ZUO, T.; LAI, Y.; ZHAO S.; QU, B., 2021). Análises relacionadas ao Mindfulness e à MBSR, 'Mindfulness-Based Stress Reduction', ou 'Redução de Estresse Baseada no Mindfulness' indicam que a atenção plena atua como um mediador dos sintomas depressivos, ansiosos e no estresse, apresentando eficácia na redução do sofrimento psicológico, de modo a reduzir os distúrbios de humor (ROSENZWEIG, S.; REIBEL, D. K.; GREESON, J. M.; BRAINARD, G. C.; HOJAT, M., 2003). Esses dados sugerem que a aquisição das competências de mindfulness é um importante mecanismo por trás dos resultados de saúde mental, pois é o único que atua na redução dos pensamentos ruminativos e distrativos e aumenta a capacidade do indivíduo de resistir ao sofrimento, promovendo assim, a tolerância e a resiliência. (KUCHLER, A.-M.,

KAHLKE, F., VOLLBRECHT, D., PEIP, K., EBERT, D. D., & BAUMEISTER, H., 2022; KUHLMANN, S. M.; HUSS, M.; BURGER, A.; HAMMERLE, F., 2016; KRAEMER, K. M.; LUBERTO, C. M.; O'BRYAN, E. M.; MYSINGER, E.; COTTON, S., 2016).

Além dos diversos benefícios da prática do Mindfulness ao mediar e promover uma melhoria quanto à forma de enfrentamento praticadas pelos estudantes, a meditação mindfulness também aumenta a capacidade e o desejo de lutar pelos objetivos pessoais, pois seu efeito indireto, através do entusiasmo pela vida, implica no desejo de viver uma vida significativa e congruente com os valores individuais de cada um, melhorando a saúde psicológica, incluindo vitalidade, autonomia e autoestima aos estudantes. Curiosamente, esse efeito indireto foi mais evidente nos indivíduos com níveis de sofrimento psicológicos, de sobrecarga e de frustração elevados (COLLINS, K. R. L.; STRITZKE, W. G. K.; PAGE, A. C.; BROWN, J. D.; WYLDE, T. J., 2018; RAMLER, R. T.; TENNISON, L. R.; LYNCH, J.; MURPHY, P., 2015).

Entretanto, os benefícios do Mindfulness se expandem por diversos outros segmentos do bem-estar, sendo associada a níveis elevados de qualidade do sono, melhor saúde física, dieta e até mesmo a redução do consumo de álcool dos estudantes (RAMLER, R. T.; TENNISON, L. R.; LYNCH, J.; MURPHY, P., 2015; HOU, W. K.; NG, S. M.; WAN, J. H. Y., 2014).

7. MATERIAIS DESENVOLVIDOS PARA A CAMPANHA

Os materiais finais desenvolvidos para essa campanha foram: Uma narrativa digital no formato de vídeo mp4, com duração de 6 minutos e 40 segundos, que aborda o contexto dos universitários, apresentando as mudanças em suas vidas ao ingressar no ensino superior e as consequências dessas mudanças, mostrando a prevalência do sofrimento mental, da ansiedade e da depressão nessa população. A narrativa aborda os sofrimentos dos universitários, suas causas e explica os métodos de enfrentamento mais utilizados, como os métodos de enfrentamento adaptativos e desadaptativos, e o apoio social. Por fim, o vídeo questiona o telespectador e instiga uma reflexão sobre si e sobre os sentimentos do próprio telespectador, encorajando-o a identificar seus potenciais pontos de fortalecimento e a lidar com o seu sofrimento mental de uma forma adequada.

Segue a seguir, um link para visualização da narrativa digital:
<https://drive.google.com/file/d/1n9iJcgsbbtUvcfF8kqstTc-ugAeduvyR/view?usp=sharing>

O outro material elaborado foi um panfleto informativo sobre o *Coping* ativo focado na resolução de problemas. Este material foi produzido com o intuito de ser um produto físico, consiste em um folheto com duas dobras contendo uma breve explicação sobre o que é *coping* e contendo um passo a passo sobre o método de enfrentamento ativo com foco no problema.

Segue a seguir um link para visualização do panfleto:
<https://drive.google.com/file/d/1QMjxJTWTFfiaoqYjMjYaMvh4K2IUcUbj/view?usp=sharing>.

Por fim, o último material elaborado foi um guia rápido de bolso sobre a prática e o estado mental do Mindfulness. Este guia é um material que também foi elaborado com o intuito de ser um produto físico, mas ele pode ser utilizado virtualmente sem nenhum tipo de interferência.

O guia possui um total de 21 páginas, sem contar a capa e contracapa, contendo uma introdução sobre o que é o guia e o seu objetivo, uma explicação sobre o Mindfulness e as vantagens da sua prática. Em seguida, é apresentada uma Escala de Estresse Percebido, que é um instrumento utilizado para avaliação do estresse do indivíduo. Por fim, há um passo a passo inicial ensinando o leitor a praticar o Mindfulness no dia a dia. O livro é finalizado com agradecimentos e as respectivas referências.

Segue a seguir, um link para a visualização do pdf do guia:
https://drive.google.com/file/d/1b3DtSjzNY2kKI8NkT_GtfuBb5c0slgIE/view?usp=sharing.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As conclusões deste projeto destacam a necessidade de reduzir o enfrentamento negativo, promovendo o enfrentamento ativo, aumentar o apoio social percebido e tornar a prática do Mindfulness mais conhecida e acessível para os estudantes universitários. Dessa forma, as estratégias de intervenção elaboradas neste projeto visam fortalecer as redes de apoio emocionalmente significativas aos estudante, que sejam positivas para o indivíduo e que fomentem a competência e os

valores dos alunos, além de munir o estudante com as informações necessárias para que ele possa manejar seu estresse e sua resposta diante situações problemáticas a partir do uso da estratégia de enfrentamento de sua escolha (TINAJERO, C.; MARTÍNEZ-LÓPEZ, Z.; RODRÍGUEZ, M.; PÁRAMO, M., 2020).

9. REFERÊNCIAS

PAIXÃO, G. M.; SEABRA, A. D.; VIEIRA, A. C. S.; GORLA, J. A.; CRUZ, D. C. Occupational Participation, stress, anxiety and depression in workers and students from Brazilian universities during the COVID-19 pandemic. **Scielo**. Jan. 2022. DOI: <<https://doi.org/10.1590/2526-8910>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/4RYdyNH4ppZ8YRF8FML9kYr/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

SHEN, S.; HU, Y.; RAN, X.; ZHU, Z.; LIU, H.; WANG, J.; HONG, Q.; WU, R.; Investigation on psychosomatic status of entry quarantine personnel during the COVID-19 pandemic. **Scielo**. Set. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1590/fst.57521>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/cta/a/TJfjhy336zSJpQSrjNxGQjw/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

MOURA, A. A. M.; BASSOLI, I. R.; SILVEIRA, B. V.; DIEHL, A.; SANTOS, M. A.; WAGSTAFF, C.; PILLON, S. C. Is social isolation during the COVID-19 pandemic a risk factor for depression?. **Scielo**. Mar. 2022. DOI: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0594>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/wmrZZ7ffTLFyz69csX38Nhc/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

COELHO, L. S.; TONY, A. C. C.; LAGUARDIA, G. C. A.; SANTOS, K. B.; FRIEDRICH, D. B. C.; CAVALCANTE, R. B.; CARBOGIM, F. C. Are symptoms of depression and anxiety in nursing students associated with their sociodemographic characteristics?. **Scielo**. Mai. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0503>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/f8Nc45JQhVhC9rswfTWptKF/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

MELO, H. E.; SEVERIAN, P. F. G.; EID, L. P.; SOUZA, M. R.; SEQUEIRA, C. A. C.; SOUZA, M. G. G.; POMPEO, D. A. Impacto dos sintomas de ansiedade e depressão na autoeficácia percebida em estudantes de enfermagem. **Scielo**. Jul. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO01113>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/ape/a/73H5Lx9kPybXCgK3ZHGQS3d/?lang=pt>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

LIMA, S. O.; SANTANA, V. R.; Prevalência da Depressão nos Acadêmicos da Área de Saúde. **Scielo**. Dez. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1982-3703003187530>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pcp/a/Qd5gjh8KPsf6kXVvQWFgmHp/?lang=pt>>. Acesso em 6 mai. 2022.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S.; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M. Prevalence of anxious and depressive symptoms in college students of a public institution. **Scielo**. 2018. DOI: <<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0752>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reben/a/JwkL4F3S5DQGkmvx5ZP7cYQ/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

SCORSOLINI-COMIN, F.; PATIAS, N. D.; COZZER, A. J.; FLORES, P. A. W.; HOHENDORFF, J. V. Mental health and coping strategies in graduate students in the COVID-19 pandemic. **Scielo**. Out. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.5012.3491>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/ZWnTbwWJgm76RhfbVYG5p9c/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

VELOSO, L. U. P.; LIMA, C. L. S.; SALES, J. C. S.; MONTEIRO, C. F. S.; GONÇALVES, A. M. S.; JÚNIOR, F. J. G. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. **Scielo**. Out. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180144>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rgenf/a/JttXRNsgZJGqtG3b4NnBZHS/?lang=pt>>. Acesso em 6 mai. 2022.

SANTOS, H. G. B.; MARCON, S. R.; ESPINOSA, M. M.; BAPTISTA, M. N.; PAULO, P. M. C. Factors associated with suicidal ideation among university students. **Scielo**. 2017. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1592.2878>>. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rlae/a/PhmjVpP5Z86X8vkHgCdqz9D/?lang=en>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

MORAES, S. M.; MAGRINI, D. F.; ZANETTI, A. C. G.; SANTOS, M. A.; VEDANA, K. G. G. Atitudes relacionadas ao suicídio entre graduandos de enfermagem e fatores associados. **Scielo**. Nov-Dez. 2016. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1982-0194201600090>>. Disponível em <<https://www.scielo.br/j/ape/a/w78bLKT8FBh6mmKtWYLF3zd/?lang=pt>>. Acesso em: 6 mai. 2022.

DIAS, H. Em 30 anos, USP duplica o número de alunos na graduação. **Jornal USP**, São Paulo, 08 out. 2020. Disponível em <<https://jornal.usp.br/universidade/em-30-anos-usp-aumenta-100-o-numero-de-alunos-na-graduacao/>>. Acesso em: 11 mai. 2022.

CROCKETT, L. J.; ITURBIDE, M. I.; STONE, R. A. T.; MCGINLEY, M.; RAFAELLI, M.; CARLO, G. Acculturative Stress, Social Support, and Coping: Relations to Psychological Adjustment Among Mexican American College Students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*. **Embase MEDLINE**. Out. 2007. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1037/1099-9809.13.4.347>>. Disponível em <<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F1099-9809.13.4.347>>. Acesso em: 09 Fev. 2023.

SU, J.; LEE, R. M.; VANG, S. Intergenerational Family Conflict and Coping Among Hmong American College Students. *Journal of Counseling Psychology*. **Embase**. Dez. 2005. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.482>>. Disponível em <<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-0167.52.4.482>>. Acesso em: 02 Fev. 2023.

RODRIGUEZ, N.; MIRA, C. B.; MYERS, H. F.; MORRIS, J. K.; CARDOZA, D. Family or Friends: Who Plays a Greater Supportive Role for Latino College Students?. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*. **Embase**. Jan. 1997. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1111/j.1440-1819.1997.tb02367.x>> Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1440-1819.1997.tb02367.x>>. Acesso em: 03 Mar. 2023.

FLETT, J. A. M.; CONNER, T. S.; RIORDAN, B. C.; PATTERSON, T. HAYNE, H. App-based mindfulness meditation for psychological distress and adjustment to college in incoming university students: a pragmatic, randomised, waitlist-controlled trial. **CINAHL**. Ago. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1080/08870446.2019.1711089>>. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870446.2019.1711089?journalCode=gps2>>. Acesso em: 25 jan. 2023.

KUHN. T. A.; HORST, A. V.; GIBSON, G. C.; CLEVELAND, K. A.; WAWROSC, C.; HUNT. C.; WOOLVERTON, C. J.; HUGHES, J. W. Distress and Prevention Behaviors During the COVID-19 Pandemic Among College Students: the Moderating Role of Resilience. **CINAHL**. Out. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s12529-021-10034-w>>. Disponível em <<https://link.springer.com/article/10.1007/s12529-021-10034-w>>. Acesso em: 23 jan. 2023.

BALLESTER, A. M. J.; BARRERA, U.; SCHOEPS, K.; MONTOYA-CASTILLA, I. Factores Emocionales que median la relación entre inteligencia emocional y problemas psicológicos en adultos emergentes. *Psicología Conductual*. **IBCS MEDLINE**. Abr. 2022. DOI: <<https://doi.org/10.51668/bp.8322113s>>. Disponível em: <https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2022/04/13.Jimenez_30-1Es.pdf>. Acesso em: 28 Abr. 2023.

WU, A. M. S.; LAI, M. H. C.; ZHANG, M.; YOGO, M.; YU, S. M.; MAO, S.; CHEN, J. H. Effects of Psychological Distress and Coping Resources on Internet Gaming Disorder: Comparison between Chinese and Japanese University Students. *Int J Environ Res Public Health*. **BVS MEDLINE**. Mar. 2022. DOI: <<https://dx.doi.org/10.3390/ijerph19052951>>. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8910164/>>. Acesso em: 08 Mar. 2023.

LOPES, A. R.; NIHEI, O. K. Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *Plos One*. **BVS MEDLINE**. Out. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>>. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8513908/>>. Acesso em: 28 Abr. 2023.

RODRÍGUEZ, I.; FONSECA, G. M.; ARAMBURÚ, G. Estrés Académico en Alumnos Ingresantes a la Carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int. J. Odontostomat*. **BVS LILACS**. Dez. 2020. DOI: <<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2020000400639>>. Disponível em: <https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639>. Acesso em: 08 Mar. 2023.

DU, J.; MAYER, G.; HUMMEL, S.; OETJEN, N.; GRONEWOL, N.; ZAFAR, A.; SCHULTZ, J. Mental Health Burden in Different Professions During the Final Stage of the COVID-19 Lockdown in China: Cross-sectional Survey Study. *J Med Internet Res*. **BVS MEDLINE**. Dez.

2020. DOI: <<https://doi.org/10.2196%2F24240>>. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7713530/>>. Acesso em: 01 Mai. 2023.

WIESE, I. R. B.; FEITOSA, I. P.; ARAÚJO, P. A. A.; ADRIANO, M. S. P. F. Psychological distress and coping in the pandemic scenario of covid-19 in Brazil. Estudos de Psicologia. **BVS LILACS**. Set. 2020. DOI: <<http://dx.doi.org/10.22491/1678-4669.20200027>>. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2020000300004>. Acesso em: 08 Mar. 2023.

YU, Y.; YU, Y.; LI, B. Effects of mindfulness and meaning in life on psychological distress in Chinese university students during the COVID-19 epidemic: A chained mediation model. Asian J Psychiatry 53. **BVS**. Out. 2020. DOI: <<https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102211>>. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-32590142>>. Acesso em 06 Mar. 2023.

FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, C.; SOTO-LÓPEZ, T.; CUESTA, M. Needs and demands for psychological care in university students. Psicothema. **BVS IBICS**. Nov. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.7334/psicothema2019.78>>. Disponível em <<https://www.psicothema.com/pdf/4559.pdf>>. Acesso em: 07 Mar. 2023.

LEW, B.; HUEN, J.; YU, P.; YUAN, L.; WANG, D.; PING, F.; TALIB, M. A.; LESTER, D.; JIA, C. Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. PLoS One. **BVS MEDLINE**. Jul. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>>. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-31260454>>. Acesso em: 07. Mar. 2023.

XU, Y.; WU, T.; WU, T.; YU, Y.; LI, M. A randomized controlled trial of well-being therapy to promote adaptation and alleviate emotional distress among medical freshmen. BMC Medical Education. **BVS MEDLINE**. Jun. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1186%2Fs12909-019-1616-9>>. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6547604/>>. Acesso em: 07 Mar. 2023.

VAN ECK, K.; WARREN, P.; FLORY, K. A Variable-Centered and Person-Centered Evaluation of Emotion Regulation and Distress Tolerance: Links to Emotional and Behavioral Concerns. Journal of Youth and Adolescence. **BVS MEDLINE**. Jul. 2016. DOI: <<https://doi.org/10.1007/s10964-016-0542-y>>. Disponível em <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10964-016-0542-y>>. Acesso em 01 Mai. 2023.

SILVA, A. G.; CERQUEIRA, A. T. A. R.; LIMA, M. C. P. Apoio social e transtorno mental comum entre estudantes de Medicina. Rev. Bras. Epidemiol. **BVS LILACS**. Mar. 2014. DOI: <<https://doi.org/10.1590/1415-790X201400010018ENG>>. Disponível em <<https://scielosp.org/article/rbepid/2014.v17n1/229-242/>>. Acesso em 09 Mar. 2023.

KANG, Y. S.; CHOI, S. Y.; RYU, E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. Nurse Education Today 29. **BVS MEDLINE**. Dez. 2009. DOI: <<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2008.12.003>>. Disponível em

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0260691708001792>>. Acesso em 06 Mar. 2023.

KNOWLSEN, A. P.; SHARMA, M.; KANEKAR, A.; ATRI, A. Sense of coherence and hardiness as predictors of the mental health of college students. **International Quarterly of Community Health Education**, 33(1), 55–68. 2012. DOI <<https://doi.org/10.2190/IQ.33.1.e>>. Acesso em 25 mai. 2023.

Park, C. L. (2017). Spiritual well-being after trauma: Correlates with appraisals, coping, and psychological adjustment. **Journal of Prevention & Intervention in the Community**, 45(4), 297–307. 2017. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10852352.2016.1197752>>. DOI <<https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1197752>>. Acesso em 17 mai. 2023.

LU, L.; WANG, X.; WANG, X.; GUO, X.; PAN, B. Association of COVID-19 pandemic-related stress and depressive symptoms among international medical students. **BMC Psychiatry**, 22, Article 20. 2022. Disponível em <>. DOI <<https://doi.org/10.1186/s12888-021-03671-8>>. Acesso em 12 mai. 2023.

RENSHAW, T. L.; HINDMAN, M. L. Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students' mental health. **Mental Health and Prevention**, 7, 37–44. 2013. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212657017300387?via%3Dihub>>. DOI <<https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.08.001>>. Acesso em 12 mai. 2023.

KUCHLER, A.M., KAHLKE, F., VOLLBRECHT, D., PEIP, K., EBERT, D. D., & BAUMEISTER, H. Effectiveness, acceptability, and mechanisms of change of the Internet-based intervention StudiCare Mindfulness for college students: A randomized controlled trial. **Mindfulness**, 13(9), 2140–2154. 2022. Disponível em <<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-022-01949-w>>. DOI <<https://doi.org/10.1007/s12671-022-01949-w>>. Acesso em 12 mai. 2023.

CONLEY, C. S.; TRAVERS, L. V.; BRYANT, F. B.; Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. **JOURNAL OF AMERICAN COLLEGE HEALTH**. 2013. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/07448481.2012.754757>>. DOI <<http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>>. Acesso em 26 Jun. 2023.

FRANZOI, I. G.; CARNEVALE, G.; SAUTA, M. D.; GRANIERI, A. Housing conditions and psychological distress among higher education students: a systematic literature review. **JOURNAL OF FURTHER AND HIGHER EDUCATION**. 2022. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0309877X.2022.2102416>>. DOI <<http://dx.doi.org/10.1080/0309877X.2022.2102416>>. Acesso em 03 Jul. 2023.

TINAJERO, C.; MARTÍNEZ-LÓPEZ, Z.; RODRÍGUEZ, M.; PÁRAMO, M. Perceived social support as a predictor of academic success in Spanish university students. **ANALES DE**

PSICOLOGIA. 2020. Disponível em <<https://revistas.um.es/analesps/article/view/344141>>. DOI <<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.344141>>. Acesso em 03 de Jul. 2023.

RAMLER, R. T.; TENNISON, L. R.; LYNCH, J.; MURPHY, P. Mindfulness and the College Transition: The Efficacy of an Adapted Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention in Fostering Adjustment among First-Year Students. **MINDFULNESS**. 2015. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>>. Acesso em 04 Jul. 2023.

BROWN, T. L.; PHILLIPS, C. M.; ABDULLAH, T.; VINSON, E.; ROBERTSON, J. Dispositional Versus Situational Coping: Are the Coping Strategies African Americans Use Different for General Versus Racism-Related Stressors?. **JOURNAL OF BLACK PSYCHOLOGY**. 2010. Disponível em <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0095798410390688>>. DOI <<https://doi.org/10.1177/0095798410390688>>. Acesso em 04 Jul. 2023.

HOU, W. K.; NG, S. M.; WAN, J. H. Y. Changes in positive affect and mindfulness predict changes in cortisol response and psychiatric symptoms: A latent change score modelling approach. **PSYCHOLOGY & HEALTH**. 2014. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/08870446.2014.990389>>. DOI <<http://dx.doi.org/10.1080/08870446.2014.990389>>. Acesso em 05 Jul. 2023.

NEUKRUG, H.; BENSON, G. P.; BUHRMAN, G.; VOLPE, V. V. Affect Reactivity and Lifetime Racial Discrimination Among Black College Students: The Role of Coping. **American Journal of Orthopsychiatry**. 2022. DOI <<https://doi.org/10.1037/ort0000630>>. Acesso em 12 Jul. 2023.

DING, Y.; FU, X.; LIU, R.; HWANG, J.; HONG, W.; WANG, J. The Impact of Different Coping Styles on Psychological Distress during the COVID-19: The Mediating Role of Perceived Stress. **International Journal of Environmental Research and Public Health**. 2021. DOI <<https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>>. Acesso em 12 Jul. 2023.

CÉNAT, J. M.; SMITH, K.; HÉBERT, M.; DERIVOIS, D. Polyvictimization and Cybervictimization Among College Students From France: The Mediation Role of Psychological Distress and Resilience. **Journal of Interpersonal Violence**. 2021. DOI <<https://doi.org/10.1177/0886260519854554>>. Acesso em 13 Jul. 2023.

GRAVES, B. S.; HALL, M. E.; DIAS-KARCH, C.; HAISCHER, M. H.; APTER, C. Gender differences in perceived stress and coping among college students. 2021. **PLoS ONE**. 2021. DOI <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>>. Acesso em 13 de Jul. 2023.

LI, M.; XU, Z.; HE, X.; CHANG, J.; SONG, R.; DUAN, W.; LIU, T.; YANG, H. Sense of Coherence and Mental Health in College Students After Returning to School During COVID-19: The Moderating Role of Media Exposure. **Frontiers in Psychology**. 2021. DOI <<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.687928>>. Acesso em 13 Jul. 2023.

HURD, N. M.; ALBRIGHT, J.; WITTRUP, A.; NEGRETE, A.; BILLINGSLEY, J. Appraisal Support from Natural Mentors, Self-worth, and Psychological Distress: Examining the

Experiences of Underrepresented Students Transitioning Through College. *Journal of Youth and Adolescence*. 2018. DOI: 10.1007/s10964-017-0798-x. Acesso em 15 Jul. 2023.

RENSHAW, T. L.; HINDMAN, M. L. Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students' mental health. **Mental Health and Prevention**. 2017. DOI: <<http://dx.doi.org/10.1016/j.mhp.2017.08.001>>. Acesso em 17 de Jul. 2023.

LEPORE, S. J. Social Conflict, Social Support, and Psychological Distress: Evidence of Cross-Domain Buffering Effects. **Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied**. 1991. DOI: 10.1080/00223980.1991.10543289. Acesso em 18 Jul. 2023.

LEW, B.; HUEN, J.; PENG PENG, Y.; YUA, L.; WANG, D.; PING, F.; TALIB, M. A.; LESTER, D.; JIA, C. Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLoS One*. 2019. DOI: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217372>>. Acesso em 19 Jul. 2023.

ZHU, Y.; ZUO, T.; LAI, Y.; ZHAO S.; QU, B. The associations between coping strategies, psychological health, and career indecision among medical students: a cross-sectional study in China. *BMC Med Educ*. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1186/s12909-021-02781-x>>. Acesso em 24 Jul. 2023.

LAHIRIL, A.; JHA, S. S.; ACHARYA R.; DEY, A.; CHAKRABORTY, A. Has loneliness and poor resilient coping influenced the magnitude of psychological distress among apparently healthy Indian adults during the lockdown? Evidence from a rapid online nation-wide cross-sectional survey. *PLoS One*. 2021. DOI: <<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245509>>. Acesso em 24 Jul. 2023.

MCLAUGHLIN, W. G. Overloaded and overlooked: Improving resident advisors' self-care. *J Am Coll Health*. 2018. DOI: <<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1440573>>. Acesso em 24 Jul. 2023.

ROSENZWEIG, S.; REIBEL, D. K.; GREESON, J. M.; BRAINARD, G. C.; HOJAT, M. Mindfulness-Based Stress Reduction Lowers Psychological Distress In Medical Students. *Teach Learn Med*. 2003. DOI: <https://doi.org/10.1207/S15328015TLM1502_03>. Acesso em 25 Jul. 2023.

COLLINS, K. R. L.; STRITZKE, W. G. K.; PAGE, A. C.; BROWN, J. D.; WYLDE, T. J. Mind full of life: Does mindfulness confer resilience to suicide by increasing zest for life? *J Affect Disord*. 2018. DOI: <<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.043>>. Acesso em 25 Jul. 2023.

DIJK, I. V.; LUCASSEN, P. L. B. J.; AKKERMANS, R. P.; ENGELEN, B. G. M. V.; WEEL, C. V.; SPECKENS, A. E. M. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Acad Med*. 2017. DOI: <<https://doi.org/10.1097/acm.0000000000001546>>. Acesso em 25 Jul. 2023.

DIJK, II. V.; LUCASSEN, P. L. B. J.; SPECKENS, A. E. M. Mindfulness training for medical students in their clinical clerkships: two cross-sectional studies exploring interest and

participation. J Adv Nurs. 2014. DOI: <<https://doi.org/10.1111/jan.12283>>. Acesso em 25 Jul. 2023.

KUHLMANN, S. M.; HUSS, M.; BURGER, A.; HAMMERLE, F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. BMC Med Educ. 2016. DOI: <<https://doi.org/10.1186/s12909-016-0833-8>>. Acesso em 25 Jul. 2023.

KRAEMER, K. M.; LUBERTO, C. M.; O'BRYAN, E. M.; MYSINGER, E.; COTTON, S. Mind–Body Skills Training to Improve Distress Tolerance in Medical Students: A Pilot Study. Teach Learn Med. 2016. DOI: <<https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1146605>>. Acesso em 31 Jul. 2023.