



Planejamento e implementação de atividades relacionadas a Estratégias de Enfrentamento/*Coping* para os membros da comunidade do Instituto de Biologia:

Funcionários, Docentes e Discentes

Proposta de extensão para a Comunidade Unicamp e seu entorno
Stress management

Campinas

Conteúdo

SÚMULA	3
INTRODUÇÃO	4
HISTÓRICO RECENTE E APRESENTAÇÃO DA PROPOSTA	4
AÇÕES NO INSTITUTO DE BIOLOGIA	5
CONCEITOS	6
JUSTIFICATIVA	7
CONCEITOS PARA ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE	8
PROPOSTA E ETAPAS	9
<i>COMUNIDADE A SER ATENDIDA</i>	9
FATORES RELACIONADOS A ESTRATÉGIAS DE <i>COPING</i> POR FOLKMAN E LAZARUS	9
AGENDA DA COMISSÃO E ATIVIDADES	11
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA	11

Súmula

O Projeto teve início no Instituto de Biologia (IB) da Unicamp desde dezembro de 2021, e vem desenvolvendo ações que buscam apresentar conhecimentos a toda comunidade do IB para a detecção das principais fontes de estresse no ambiente laboral ou não e dar informações para aprender a gerenciar a resposta do organismo aos estímulos. A comunidade poderá participar de forma ativa e voluntária em todas as atividades. A melhora no ambiente laboral inclui os atores do HIDS e toda comunidade, pois esta proposta está pautada no estudo prévio com a própria comunidade Unicamp que foi divulgado em 2020, este estudo apontou que a comunidade, tanto estudantes como funcionários docentes e não docentes estão com altos índices de estresse psicossocial e que podemos desenvolver ou nuclear estratégias de enfrentamento (coping) que amenizam os efeitos deletérios no organismo. Este projeto alcança os seguintes objetivos sustentáveis da agenda 2030: o terceiro que visa Boa saúde e Bem estar, o quarto, que indica Educação de Qualidade, o quinto que trás a Igualdade de Gênero, o oitavo que trata de Emprego Digno, o décimo que versa sobre a Redução das Desigualdades e o décimo sexto que fala sobre Paz Justiça e Instituições fortes. Associado a estes itens, em janeiro de 2022 a Organização Mundial da Saúde incluiu o *burnout* nas doenças laborais, transformando então o gestor como responsável pela qualidade no ambiente laboral, incluindo aqui estudantes e funcionários. Todo este contexto associado ao retorno em atividades presenciais motivou o então vice-diretor do Instituto de Biologia a criar uma comissão com as expertises locais para planejar e desenvolver estratégias de prevenção ao adoecimento decorrente do estresse psicossocial. O objetivo primordial deste projeto contempla a intenção da saúde e bem estar compartilhados com toda a comunidade pertencente à Unicamp. Navega por atividades de conscientização que abrangem o autoconhecimento e a auto-aceitação bem como atividades práticas presenciais de preferência que podem ser locais ou encaminhadas e avaliações constantes dos processos. Os encontros têm sido presenciais e os registros estão sendo armazenados na página também criada para a divulgação. Atualmente o foco é o Instituto de Biologia mas podemos e gostaríamos de estender para toda Comunidade que compõe a Unicamp oferecendo oficinas, práticas e a divulgação do conhecimento e do autocuidado para um ambiente de paz e saudável. A Comissão tem é composta de voluntários, apresenta identidade visual e a forma de trabalhar que seja possível visualizar e divulgar a Filosofia Ubuntu, que fala da nossa interdependência, que também é um dos princípios da Comunicação Não-Violenta, ou seja, *ajudar o outro é ajudar a mim mesma ou a mim mesmo*, incluindo obviamente os conhecimentos de Diversidade, Equidade, Inclusão e Direitos Humanos abordando com destaque os ODSs contemplados neste projeto

Introdução

Histórico recente e apresentação da proposta

O desempenho no ambiente acadêmico, bem como em outros locais de trabalho, pode estar atrelada a como o indivíduo percebe e sente o ambiente ao seu redor, e aos impactos que isto gera em sua saúde física e mental. Uma perspectiva negativa desse ambiente pode desencadear o desenvolvimento de estresse psicossocial elevado, sinais depressivos acentuados, resiliência baixa e formas de enfrentamento do estresse (*coping*) não eficazes no gerenciamento das adversidades do dia a dia. Assim, estudos relacionados a estes tópicos na academia, ou ambiente acadêmico, são importantes para uma melhor identificação do perfil destes grupos para o desenvolvimento de uma percepção positiva e melhor desempenho, com mais saúde e qualidade no ambiente de trabalho.

Este projeto está integrado ao Plano de Ocupação do HIDS que visa o desenvolvimento sustentável. E integra todas as ações voltadas para a aplicação de ações que atendam a Diversidade, Equidade, Inclusão e Direitos Humanos. Claramente o projeto alcança os seguintes objetivos sustentáveis da agenda 2023: o terceiro que visa Boa saúde e Bem estar, o quarto, que indica Educação de Qualidade, o quinto que trás a Igualdade de Gênero, o oitavo que trata de Emprego Digno, o décimo que versa sobre a Redução das Desigualdades e o décimo sexto que fala sobre Paz Justiça e Instituições fortes. Associado a estes itens, em janeiro de 2022 a Organização Mundial da Saúde incluiu o burnout nas doenças laborais, transformando então o gestor como responsável pela qualidade no ambiente laboral, incluindo aqui estudantes e funcionários.

Sendo assim o projeto tem como eixos principais o conhecimento e o autocuidado que versam juntos a caminho da prevenção. Foi em 25 de setembro de 2015, 193 líderes mundiais se comprometeram com 17 Metas Globais, Objetivos, para alcançar 3 objetivos extraordinários nos próximos 15 anos: 1) Erradicar a pobreza extrema; 2) Combater a desigualdade e a injustiça; 3) Conter as mudanças climáticas. Esses objetivos são conhecidos como os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS).



<https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/17>

O ambiente acadêmico está sob pressão constante de produtividade, competição, busca de recursos escassos e agendas com atividades nos três turnos. Esta pressão de produtividade em todos os segmentos que compõem um ambiente acadêmico associados a necessidade do convívio social compõem o agente estressor mais impactante da vida moderna denominado de estresse psicossocial. Este estresse se refere a uma grande variedade de fatores psicológicos e sociais que se relacionam com a produtividade, a saúde e a doença mental. O estresse no trabalho, a vulnerabilidade ao estresse, a não satisfação do trabalho, a fadiga crônica, a ansiedade, o neuroticismo e a extroversão, o autoconceito, parecem ser acompanhados de um desconforto emocional significativo e podem aumentar a probabilidade de o indivíduo desenvolver alterações comportamentais. Um dos fatores que mais vem afetando o estado de humor hoje em dia são as pressões que a rotina impacta nos ritmos biológicos, gerando estresse no organismo e conseqüentemente prejudicando a saúde. E conseqüentemente notamos o aumento na agressividade acompanhado de falta de tolerância e de dificuldades de relacionamentos.

Como consequência de sobrecarga de pressão psicológica temos a síndrome de burnout, termo bastante difundido ao longo da pandemia. Termo este que pode ser definido como “queimar por dentro”, desencadeando queda de desempenho, absenteísmo e dificuldades de relacionamentos. A Organização Mundial da Saúde, (OMS), em janeiro de 2022 mudou a classificação da síndrome que passou a ser descrita como um fenômeno ocupacional, ou seja, um esgotamento condicionado exclusivamente ao trabalho.

E depois de mais de um ano desta inclusão o que mudou? Hoje muito se fala em saúde mental, e alguns espaços em empresas estão sendo idealizados em empresas na busca de sanar ou prevenir a doença mental. O nosso projeto busca formalizar critérios necessários para que as atividades associadas sejam de fato aplicadas com conhecimento científico e sejam eficientes.

Ações no Instituto de Biologia

A Comissão de Coping no Instituto de Biologia (<https://www.ib.unicamp.br/comissoes/coping>) foi criada em dezembro de 2021. Desde então tem desenvolvido atividades, inclusive de divulgação pela Revista Ciência Hoje (numero 392) em outubro de 2022 (<https://cienciahoje.org.br/artigo/em-busca-do-equilibrio-fisico-e-mental/#>).

Os registros dos diferentes eventos estão divulgados no site da Comissão e informações de ações que atendem as diferentes estratégias podem ser encontradas em vídeos de curta duração no canal da comissão no instagram (<https://coping.ib.unicamp.br/>; @coping_ib)

Conceitos

O estresse psicossocial é uma das formas de estresse mais recorrentes em nossa rotina, podendo estar relacionado com o surgimento de sinais depressivos nos indivíduos. A depressão é tratada como a doença da sociedade moderna, porém é um termo empregado com várias conotações na linguagem corriqueira, podendo ser: um estado emocional normal (principalmente a tristeza), um sintoma, uma síndrome e uma ou várias doenças. O transtorno depressivo maior, também conhecido como depressão clássica, depressão unipolar ou depressão clínica, é a forma mais comum da doença depressiva. Essa forma caracteriza-se em apresentar sintomas como humor deprimido, anedonia (perda de interesse ou prazer em fazer as coisas), problemas com o sono, cansaço ou falta de energia, mudança no apetite ou peso, sentimento de culpa ou inutilidade, problemas de concentração, sentir-se lento ou inquieto e pensamentos suicidas.

A depressão é um fator de grande preocupação para sociedade por gerar não só impactos no indivíduo, mas também no ambiente em que se inclui. O pensamento suicida é um dos sintomas mais graves da depressão. Segundo dados apresentados pela OMS (Organização Mundial da Saúde), cerca de 800.000 pessoas se suicidam por ano, evidenciando a gravidade deste sintoma. Assim, a necessidade de um maior desenvolvimento da capacidade de superação dos estressores, ou resiliência, é imprescindível para a prevenção de doenças mentais como a depressão, decorrentes da exposição a altos índices de estresse psicossocial diário e surgimento de sinais depressivos acentuados.

A resiliência é um conceito muito utilizado para explicar diferenças nos efeitos que um mesmo estímulo estressante tem sobre diferentes indivíduos. Dessa forma, somente a exposição a eventos estressores não é condição preexistente para desencadear a resposta ao estresse, ou seja, diferentes indivíduos vão responder de forma mais ou menos intensa a um mesmo agente estressor. Isto se deve a fatores como a capacidade de resiliência e o uso de estratégias de *coping* eficientes que permitem o indivíduo a enfrentar de forma mais adequada esses eventos, ou seja, de forma mais resiliente, o que pode levar ao crescimento positivo e uma redução em episódios de doenças.

Coping pode ser definido como um enfrentamento consciente para lidar com o estresse percebido e as estratégias de *coping* definidas como recursos cognitivos, emocionais e

comportamentais que o indivíduo emprega na tentativa de lidar com situações estressoras. Esta definição implica que as estratégias de *coping* são ações decididas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas conforme as situações estressoras naquele momento. Elas estão relacionadas com a saúde mental, já que podem moderar os impactos dos acontecimentos de vida, aumentando a sensação de bem-estar (como alegria, prazer em viver) e diminuindo o sofrimento (como ansiedade e depressão).

Os autores Lazarus e Folkman discutiram um modelo que divide o *coping* em três grandes dimensões: o coping focado no problema, o focado na emoção e ações para evitar o enfrentamento. A primeira está relacionada ao esforço e à tentativa de mudar a situação que deu origem ao estresse, com o objetivo de alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. Já a segunda relaciona-se ao esforço para regular o estado emocional que é associado ao estresse, com o objetivo de alterá-lo de forma a minimizar a tensão gerada. Por último, ações que visam evitar a situação problema incluem comportamentos que são considerados menos efetivos quando relacionados às outras dimensões do *coping*, como comportamentos de abstinência, desengajamento e de negação diante das situações estressoras. O *coping*, a resiliência, a depressão e o estresse psicossocial são tópicos relacionados entre si, sendo que o desenvolvimento de estratégias de *coping* positivas, ou seja, enfrentamentos capazes de amenizar o estresse psicossocial elevado e aumentar a resiliência, é de suma importância para uma melhor performance no dia a dia e para promoção da saúde.

Justificativa

Esta proposta de projeto tem como objetivo apoiar bem como realizar atividades que melhorem a qualidade do ambiente laboral. Consideramos, entre vários fatores, principalmente o cuidado com a saúde física e mental da Comunidade que compõe inicialmente o Instituto de Biologia e se aprovado pelo HIDS a Comunidade da Unicamp. A intenção é trabalhar na prevenção, bem como buscando melhorias na qualidade no ambiente de trabalho.

Esta proposta se baseou nos resultados obtidos no estudo de Amaral Prado e colaboradores em de 2017-2020, que apresenta os resultados coletados pela Comunidade da Unicamp e objetivamos diminuição do estresse psicossocial.

A coleta de dados do referido estudo se deu sempre nos meses de maior intensidade de atividades no ambiente Universitário, ou seja, ao final dos semestres letivos, nos meses de junho e de novembro de 2017 a 2020. No caso de 2020, a coleta de junho, para o artigo completo, foi analisada em separado devido a determinação por decreto do estado de pandemia e de que, na Unicamp, as atividades de ensino aconteceram prioritariamente na forma remota. Em geral estes resultados demonstraram que a população está com níveis intermediários e elevados de estresse psicossocial, quanto maior o estresse menor os

indicativos de resiliência e que o primeiro semestre da pandemia vivido em junho de 2020 não agravou estes indicadores.

Quanto às estratégias de coping quantificado absolutamente utilizadas, os funcionários e estudantes de pós-graduação apresentaram tanto o autocontrole e o suporte social como as principais estratégias utilizadas, os professores apresentaram o suporte social como destaque e os estudantes de graduação a fuga - esquivar-se como principal estratégia de coping. Entretanto, como a máxima não é idêntica a todos os indicadores, temos os valores de 14-26, os pesquisadores definiram a análise relativa a pontuação total de cada categoria para facilitar as comparações. Assim, quando analisamos as estratégias de coping quantificado de forma relativa observamos que os funcionários e estudantes de pós-graduação apresentaram o suporte social como a principal estratégia de coping utilizada, os alunos de graduação foi aceitação de responsabilidade e os professores apresentaram o autocontrole como destaque.

Conceitos para Envolvimento da Comunidade

Iniciação Científica

Heloísa Monteiro do Amaral-Prado
 PIBIC-CNPq e Fapesp Processo nº 2019/03117-2

<https://www.youtube.com/channel/UCS32FIjfy0J8HZbXJ6KKxng>
<https://www.youtube.com/watch?v=i8IBMY-uDzo>
https://www.youtube.com/watch?v=ZGv8_Csm47o&t=26s
<https://www.youtube.com/watch?v=559UIPxZvII&t=7s>
<https://www.youtube.com/watch?v=VdF-LYFZyk4>
<https://www.youtube.com/watch?v=q90yWQeKmXo&t=9s>
<https://www.youtube.com/watch?v=Ussdr529FjE>

Pós-Doutorado em Jornalismo Científico

Paula Gomes
 Ref.: Processo 2019/19023-7
 Estresse Talks

https://www.youtube.com/channel/UCGHgP_S_Y0FxQwKua3c0vLQA/videos
<https://www.youtube.com/watch?v=8ysFa0eU7WE>
<https://www.youtube.com/watch?v=TXBoekLZLbw>
<https://www.youtube.com/watch?v=gVqBvvjOdMc&t=155s>
https://www.youtube.com/watch?v=QB7K_xK8qW8&t=26s
<https://www.youtube.com/watch?v=3pyUs9J3yH8>
<https://www.youtube.com/watch?v=-7Adw6I7nHs>
<https://www.youtube.com/watch?v=TJXpGZXM86I&t=8s>
<https://www.youtube.com/watch?v=gm-FMLQFMFc>
<https://www.youtube.com/watch?v=1sKNRZwRT78>
<https://www.youtube.com/watch?v=usB3rF3UjCc>
<https://www.youtube.com/watch?v=wcitCRu9ji8>
<https://www.youtube.com/watch?v=eaqRzz3vUjk>
<https://www.youtube.com/watch?v=Lq3iBzyREA8>
<https://www.youtube.com/watch?v=VOVFnIYkb1E>

Divulgação do trabalho e os agradecimentos

<https://www.unicamp.br/unicamp/ju/noticias/2020/12/04/pesquisa-aponta-que-comunidade-da-unicamp-alterou-estrategias-para-enfrentar>

Link para acessar o artigo

<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020971318>

Vídeo convidando a comunidade a participar do estudo

<https://youtu.be/Ctqx1m1i1IA>

Proposta e Etapas

As atividades já contêm identidade visual e forma de trabalhar que seja possível visualizar e divulgar a Filosofia Ubuntu, que fala da nossa interdependência, que também é um dos princípios da Comunicação Não-Violenta, ou seja, *ajudar o outro é ajudar a mim mesma ou a mim mesmo, incluindo os conhecimentos de Diversidade, Equidade, Inclusão e Direitos Humanos abordando com destaque os ODSs contemplados neste projeto.*

<https://www.youtube.com/watch?v=KaQSIvWV7wo>

Os integrantes da Comissão divulgarão as atividades por meio de palestras e vídeos gravados, convidando a comunidade a participar de forma síncrona ou assíncrona, como se adequarem melhor. Em seguida a comunidade será consultada para trabalharmos os principais temas que geram medo e paralelamente faremos um levantamento de interesses para atividades diferenciadas, com propostas de voluntários que desejam se envolver como tutores de atividades.

Buscaremos abordar todos os 8 eixos das diferentes estratégias de coping, com enfoque no conhecimento, ciência, atividades físicas, arte e cultura.

Todas as atividades presenciais que serão propostas obedecerão aos critérios de controle sanitário.

Comunidade a ser atendida

O projeto atenderá toda a comunidade:

- Funcionários
- Docentes
- Terceirizados
- Estudantes - graduação e pós

Fatores Relacionados a Estratégias de *Coping* por Folkman e Lazarus

Fator 1 - confronto

Proposta - Conhecer o que causa o medo – identificar o medo com questionários e trazer para debate e conhecimento.

Exemplos: Palestras, Lives, Debates com referências no assunto

Fator 2 – afastamento

Proposta – Ofertar atividades de descontração e de lazer que permita ao indivíduo se desligar momentaneamente de seus problemas, propiciando descontração.

Exemplos: Oficinas diversas incluindo arte e cultura, apresentação de espetáculos, “contação de causos” e/ou histórias por profissionais na área ou voluntários no IB que tenham aptidão e/ou interesse.

Fator 3 - autocontrole

Proposta – Ofertar práticas que sabidamente desenvolvam o autocontrole.

Exemplos: Mindfulness, práticas marciais, Meditação e Yoga.

Fator 4 - suporte social

Proposta – Identificar o suporte social que a comunidade está demandando e programar o atendimento de grupos com causas comuns.

Exemplo: atuação em atividades de voluntariado, estudos sobre a filosofia das religiões, entre outras propostas.

Fator 5 - aceitação de responsabilidade

Proposta – Guiados por terapeutas e profissionais da área, contribuir para o reconhecimento do próprio papel na situação e tentativa de recompor o problema.

Fator 6 - fuga-esquiva

Proposta – Guiados por terapeutas e profissionais da área, contribuir para o reconhecimento e conhecimento de estratégias para escapar ou evitar o problema, inclusive com a proposta de ressignificação dele.

Fator 7 - resolução de problemas

Proposta – Mentores guiados por terapeutas e profissionais da área, contribuir para o reconhecimento e conhecimento de estratégias para resolução do problema.

Exemplo: Identificar caminhos já traçados na Unicamp que possam contribuir.

Fator 8 - reavaliação positiva

Proposta – Guiados por especialistas e profissionais da área, identificar fatores e significados positivos, por meio de diferentes técnicas podendo, também, apresentar dimensão religiosa.

Agenda da Comissão e atividades

Os membros da Comissão estabeleceram uma rotina de encontros semanais ou quinzenais para que as atividades sejam oferecidas à comunidade sem sobrecarregar os envolvidos.

A identificação das atividades será elaborada considerando a demanda local (questionários estruturados ou instrumentos validados) e a disponibilidade da comunidade e do profissional visitante.

A atividade poderá ser reconhecida em processos avaliatórios ou mesmo pela presença da comunidade ou mesmo acesso aos vídeos gravados.

A proposta da Comissão como um todo também deverá estar em constante processo de renovação e de movimento para que todos possam ser atendidos de forma relevante.

Bibliografia consultada

- Antoniazzi AS, Dell'Aglio DD. O conceito de coping: uma revisão teórica Estudos de Psicologia (Natal) 1998;3:273-94.
- Anzaldi K, Shifren K. Optimism, Pessimism, Coping, and Depression: A Study on Individuals With Parkinson's Disease. Int J Aging Hum Dev. 2019;88(3):231-49.
- Bacchi S, Licinio J. Resilience and psychological distress in psychology and medical students. Academic Psychiatry. 2017;41(2):185-8.
- Bhagra A, Medina-Inojosa JR, Vinnakota S, Arciniegas MC, Garcia M, Sood A, et al. Stress Management and Resilience Intervention in a Women's Heart Clinic: A Pilot Study. Journal of Women's Health (2002). 2019;28(12).
- Bhandari PM, Neupane D, Rijal S, Thapa K, Mishra SR, Poudyal AK. Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. BMC Psychiatry. 172017.
- Binik YM. Psychosocial predictors of sudden death: a review and critique. Soc Sci Med. 1985;20(7):667-80.
- Busnello FdB. Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem. Psicologia Escolar e Educacional. 2009;13.
- Campbell RL, Svenson LW, Jarvis GK. Perceived level of stress among university undergraduate students in Edmonton, Canada. Percept Mot Skills. 1992;75(2):552-4.
- Campbell-Sills L, R. Forde D, B. Stein M. Demographic and Childhood Environmental Predictors of Resilience in a Community Sample. Journal of psychiatric research. 2009;43(12).
- Castleden M, McKee M, Murray V, Leonardi G. Resilience thinking in health protection. J Public Health (Oxf). 2011;33(3):369-77.

- Chowdhury R, Mukherjee A, Mitra K, Naskar S, Karmakar PR, Lahiri SK. Perceived psychological stress among undergraduate medical students: Role of academic factors. *Indian J Public Health*. 2017;61(1):55-7.
- Della'Aglia DD, Hutz CS. Estratégias de coping e estilo atribucional de crianças em eventos estressantes. *Estudos de Psicologia (Natal)*. 2002;7.
- Dell'Aglia DD. O processo de coping em crianças e adolescentes: adaptação e desenvolvimento. 2003:38-45.
- Divaris K, Barlow PJ, Chendea SA, Cheong WS, Dounis A, Dragan IF, et al. The academic environment: the students' perspective. *Eur J Dent Educ*. 2008;12 Suppl 1:120-30.
- Eaton RJ, Bradley G. The role of gender and negative affectivity in stressor appraisal and coping selection. *International Journal of Stress Management*. 2008;15(1):94.
- Enns A, Eldridge GD, Montgomery C, Gonzalez VM. Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse Educ Today*. 2018;68:226-31.
- Esteves FC, Galvan AD. Depression in the contemporary context. *Aletheia*. 2006:24.
- Eysenbach G, Wyatt J. Using the Internet for surveys and health research. *Journal of Medical Internet Research*. 2002;4(2):e13.
- Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *J Pers Soc Psychol*. 1985;48(1):150-70.
- Folkman S, Lazarus RS. *Stress, appraisal, and coping*: New York: Springer Publishing Company 1984.
- Hirsch CD, Barlem ELD, Tomaschewski-Barlem JG, Lunardi VL, Oliveira ACCd. Predictors of stress and coping strategies adopted by nursing students. *Acta paul enferm*. 2015;28(3):224-9.
- Hodes E. G, E, C. Neill. Sex Differences in Vulnerability and Resilience to Stress Across the Life Span. *Biological Psychiatry*. 2019;86(6).
- Houpy JC, Lee WW, Woodruff JN, Pincavage AT. Medical student resilience and stressful clinical events during clinical training. *Med Educ Online*. 2017;22(1):1320187.
- Hull AM. Neuroimaging findings in post-traumatic stress disorder. Systematic review. *Br J Psychiatry*. 2002;181:102-10.
- Jakovljevic M, Bjedov S, Jaksic N, Jakovljevic I. COVID-19 pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security. *Psychiatria Danubina*. 2020;32(1):6-14.
- Karatsoreos IN, McEwen BS. Resilience and vulnerability: a neurobiological perspective. *F1000Prime Rep*. 2013;5:13.
- Killinger SL, Flanagan S, Castine E, Howard KA. Stress and Depression among Veterinary Medical Students. *J Vet Med Educ*.44(1):3-8.

- Kocalevent RD, Hinz A, Brahler E. Standardization of the depression screener patient health questionnaire (PHQ-9) in the general population. *Gen Hosp Psychiatry*. 2013;35(5):551-5.
- Levasseur M, Roy M, Michallet B, St-Hilaire F, Maltais D, Génereux M. Associations between resilience, community belonging, and social participation among community-dwelling older adults: Results from the Eastern Townships Population Health Survey. *Archives of physical medicine and rehabilitation*. 2017;98(12):2422-32.
- Lisboa C, Koller SH, Ribas FF, Bitencourt K, Oliveira L, Porciuncula LP, et al. Estratégias de coping de crianças vítimas e não vítimas de violência doméstica. *Psicologia: reflexão e crítica*. 2002;15(2):345-62.
- Luft CdB, Sanches SdO, Mazo GZ, Andrade A. Brazilian version of the Perceived Stress Scale: translation and validation for the elderly. *Revista de Saúde Pública*. 2007;41.
- Maftum MA, Alencastre MB. A prática e o ensino de enfermagem em saúde mental e psiquiátrica no Brasil: questões para reflexões. *Cogitare Enfermagem*. 2002;7(1).
- Maron Vichi Freire de Mello T, Martins Soares Pelissoni A, Aparecida Dantas Graciolla M, Martins MJ, Martorano Amaral E. Boas práticas para promoção de bem estar na universidade. Campinas, SP2020.
- Melendez JC, Mayordomo T, Sancho P, Tomas JM. Coping strategies: gender differences and development throughout life span. *Span J Psychol*. 2012;15(3):1089-98.
- Notario-Pacheco B, Solera-Martínez M, Serrano-Parra MD, Bartolomé-Gutiérrez R, García-Campayo J, Martínez-Vizcaíno V. Reliability and validity of the Spanish version of the 10-item Connor-Davidson Resilience Scale (10-item CD-RISC) in young adults. *Health and quality of life outcomes*. 2011;9(1):63.
- Ongori H, Agolla JE. An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana. *Academic Journals*. 2009.
- Peres JFP, Mercante J, Nasello A. Promovendo resiliência em vítimas de trauma psicológico. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. 2007;27.
- Pulido-Martos M, Augusto-Landa JM, Lopez-Zafra E. Sources of stress in nursing students: a systematic review of quantitative studies. *International Nursing Review*. 2012;59(1):15-25.
- Rahimi B, Baetz M, Bowen R, Balbuena L. Resilience, stress, and coping among Canadian medical students. *Canadian Medical Education Journal*. 2014;5(1):e5.
- Rondo PH, Ferreira RF, Nogueira F, Ribeiro MC, Lobert H, Artes R. Maternal psychological stress and distress as predictors of low birth weight, prematurity and intrauterine growth retardation. *Eur J Clin Nutr*. 2003;57(2):266-72.
- Santos IS, Tavares BF, Munhoz TN, Almeida LS, Pio de S, Nathália, Tessele Barreto da T, et al. Sensitivity and specificity of the Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) among adults from the general population. *Cadernos de Saúde Pública*. 2013;29(8):1533-43.
- Silva ABB. *Mentes Depressivas: As três dimensões da doença do Século*: Globo Livros; 2016.

Smith GD, Yang F. Stress, resilience and psychological well-being in Chinese undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. 2017;49:90-5.

Trombeta LHAP, Guzzo RSL. Enfrentando o cotidiano adverso: Estudo sobre resiliência em adolescentes. Campinas2002.

WHO. World health statistics 2019: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. 2019.