



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Resiliência, Saúde e Bem-Estar em Estudantes do Ensino Superior Português

Mestrado em Educação para a Saúde

2022, Denise Nemoto Piccoli



**Escola Superior
de Educação**

Politécnico de Coimbra



**Escola Superior
de Tecnologia
da Saúde**

Politécnico de Coimbra

Denise Nemoto Piccoli

**Resiliência, Saúde e Bem-Estar em Estudantes do Ensino
Superior Português**

Mestrado em Educação para a Saúde

Escola Superior de Educação de Coimbra

Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra

para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Professora Doutora Ana Paula Amaral

Arguente: Professora Doutora Susana Ambrósio

Orientadora: Professora Doutora Ana Carolina Frias

abril de 2022

Agradecimentos

Por vezes o caminho é muito difícil...

Com o apoio certo,

descobrimos que somos capazes de chegar ao fim.

Com toda a minha gratidão e admiração por sua competência técnica na orientação, assistência emocional, compreensão e disponibilidade de tempo, durante este trabalho, sem a qual não conseguiria

Prof. Doutora Ana Carolina Morgado Ferreira de Frias

Professor(as) do Mestrado

Em especial

Prof. Doutor(a) Maria Filomena Rodrigues Teixeira

Prof. Doutor(a) Ana Paula Amaral

Minhas amadas filhas, Tatiana, Themyra e Tanara, que cursaram comigo este mestrado

Minha família, colegas e amigos(as)

***“O valor das coisas não está no tempo em que elas duram,
mas na intensidade com que acontecem.
Por isso, existem momentos inesquecíveis,
coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.”***

Fernando Pessoa

Resumo

Resiliência, Saúde e Bem-Estar em Estudantes do Ensino Superior Português

A resiliência é um conceito em desenvolvimento com forte ligação à saúde e bem-estar, cada vez mais investigado em diferentes contextos, como o da educação. Numa altura de Pandemia por Covid-19, implicada num contexto também novo e com novas exigências, adaptações, restrições e desafios quer a nível pessoal, familiar e/ou social, desenvolveu-se este projeto descritivo de índole qualitativa, com uma seleção não probabilística e intencional, de 11 estudantes do 1º ano do curso de Gerontologia Social, com o principal objetivo de conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com estudantes universitários/as da Cidade de Coimbra. Teve como objetivos específicos: i) Conhecer a perceção dos/as Estudantes participantes no estudo sobre o conceito de resiliência; ii) Implementar sete sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar no grupo de participantes em estudo; iii) Compreender quais os principais fatores que os/as estudantes consideram ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde; iv) Avaliar a evolução das perceções apresentadas pelos/as estudantes relativamente ao conceito de resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar após a intervenção educativa implementada. Com recurso à aplicação de um questionário sociodemográfico e uma entrevista (antes e após a intervenção), foi possível compreender uma evolução de perceções sobre a essência da pessoa resiliente, bem como de fatores que consideram ser promotores da manutenção da sua resiliência, nos quais o estudo assume destaque, bem como adotar novas posturas perante as situações adversas. Ainda que inicialmente tenham identificado fatores que dificultaram a adaptação ao ensino superior, como as aulas online na sequência da pandemia, entre outras, após o projeto as participantes sublinham a necessidade de se manterem resilientes e de participarem no seu próprio processo de desenvolvimento pessoal. A necessidade de realização pessoal, profissional e de ser feliz, mostra ser relevante para as participantes no decorrer das intervenções educativas. Projetos desta natureza podem ajudar a clarificar a perceção sobre resiliência, saúde e bem-estar, de estudantes que se confrontem com diferentes desafios no ensino superior, particularmente numa era de pandemia.

Palavras-chave: Resiliência, estudantes do ensino superior, promoção da saúde, Educação, Covid-19.

Abstract

Resilience, Health and Well-Being in Portuguese Higher Education Students

Resilience is a developing concept with a strong connection to health and well-being, increasingly investigated in different contexts, such as education. At a time of Pandemic by Covid-19, involved in a context that was also new and with new demands, adaptations, restrictions and challenges at a personal, family and/or social level, this descriptive project of a qualitative nature was developed, with a non-probabilistic selection and intentional, of 11 students in the 1st year of the Social Gerontology course, with the main objective of designing, implementing and evaluating a health education project in resilience, health and well-being with university students from the City of Coimbra. Its specific objectives were: i) To know the perception of students participating in the study on the concept of resilience; ii) Implement seven educational sessions on resilience, health and well-being in the group of study participants; iii) Understand what are the main factors that students consider to be promoters of their resilience, well-being and health; iv) Assess the evolution of perception presented by students regarding the concept of resilience and its relationship with their health and well-being after the implemented educational intervention. Through the application of a sociodemographic questionnaire and an interview (before and after the intervention), it was possible to understand an evolution of perception about the essence of the resilient person, as well as factors considered to promote the maintenance of their resilience, in which the study stands out, as well as adopting new postures in the face of adverse situations. Even though they initially identified factors that made it difficult to adapt to higher education, such as online classes following the pandemic, among others, after the project the participants emphasize the need to remain resilient and participate in their own personal development process. The need for personal and professional fulfillment and to be happy proves to be relevant for the participants during the educational interventions. Projects of this nature can help to clarify the perception of resilience, health and well-being of students facing different challenges in higher education, particularly in an era of pandemic.

Keywords: Resilience, Higher Education Students, Health Promotion, Education, Covid-19.

Índice

Agradecimentos	I
Resumo	III
Abstract.....	IV
Lista de siglas	VII
Lista de quadros	VIII
Lista de tabelas	IX
1. INTRODUÇÃO	1
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	3
2.1. Resiliência humana: um conceito em transformação	3
2.2. Resiliência e Educação	5
2.3. Resiliência e promoção de Saúde	7
2.4. Resiliência em estudantes universitários	9
2.4.1. Fatores de Risco e Proteção	10
3. METODOLOGIA	13
3.1. Objetivos do projeto	13
3.2. Natureza do estudo	13
3.3. Seleção dos/as participantes	14
3.4. Instrumentos de recolha de dados	15
3.5. Implementação das sessões educativas	16
3.6. Questões éticas.....	18
4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	19
4.1. Caracterização Sociodemográfica das participantes	19
4.2. Resiliência nas estudantes do 1º ano do ensino superior	22
4.3. Evolução das conceções sobre resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar com a intervenção educativa	24
5. CONCLUSÃO	33
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

APÊNDICES	49
Apêndice 1 – Questionário Sóciodemográfico	51
Apêndice 2 – Entrevista (Guião inicial)	55
Apêndice 3 – Entrevista (Guião final)	57
Apêndice 4 – Sessões Educativas.....	58
Apêndice 5 – Termo de Consentimento Informado	62
ANEXOS	63
Anexo 1- Pedido de Autorização à Comissão de Ética do IPC.....	65
Anexo 2 – Deferimento do pedido para realização do estudo pela Comissão de Ética do IPC	74

Lista de siglas

EM - Estruturas Mentais

ES - Ensino Superior

ESEC - Escola Superior de Educação

GS - Gerontologia Social

PP - Psicologia Positiva

SA - Situação(s) Adversa(s)

SCO - Sentido de Coerência

Lista de quadros

Quadro 1 - Apresentação das sessões educativas e respetivas temáticas	18
Quadro 2 - Matriz de análise da avaliação da resiliência nas estudantes do Ensino Superior – antes da implementação das sessões educativas	22
Quadro 3 - Matriz de análise da evolução das conceções sobre resiliência, saúde e bem-estar com a intervenção educativa	25

Lista de tabelas

Tabela 1 - Caracterização geral das participantes	19
Tabela 2 - Caracterização sócio-económica dos pais.....	21

1. INTRODUÇÃO

Ao longo da nossa vida confrontamo-nos com diferentes desafios que simultaneamente nos proporcionam descobertas acerca de nós próprios e do mundo que nos rodeia (Ralha-Simões, 2014a). A etapa da conclusão do ensino secundário e acesso ao ensino superior, representa um momento de grandes mudanças na vida de uma pessoa e alguns estudos sugerem uma relação com um aumento de problemas de saúde neste período, nomeadamente com diminuição do rendimento académico (Acha, 2014). Toda a transição implica também um processo adaptativo, que dependendo da forma como é conseguido, pode gerar desequilíbrio, com sintomas de irritabilidade e, por vezes, depressão (Meleis, 2010). Estudar como se apresenta a saúde e bem-estar dos/as alunos/as do ensino superior (AES), mostra-se importante diante do aumento de stresse, ansiedade (Carvalho et al., 2013), perturbação do sono e do humor, frequentemente mencionados (Royal College of Psychiatry, 2011). Um processo adaptativo e de superação de situações adversas (SA) é uma das definições do constructo da resiliência (American Psychological Association, 2014), que se revê nos propósitos deste trabalho, a par da aplicabilidade dos princípios da resiliência na promoção da saúde e bem-estar em estudantes do ensino superior.

Paralelamente aos desafios que se associam à entrada de estudantes no ensino superior, ocorre a ainda em curso, pandemia COVID-19, causada pelo SARS-CoV-2, que, tal como referem alguns estudos produzidos, teve impacto na vida dos/as estudantes deste nível de ensino em todo o mundo, e também em Portugal, afetando o seu bem-estar físico e mental, revelando ansiedade, preocupação face aos estudos e, por vezes frustração (Ferrinho, 2020). Este grupo populacional não foi o mais afetado em termos de perigosidade da doença, mas o confinamento e as suas consequências na vida social e das instituições de ensino geraram efeitos importantes ao nível do seu bem-estar, marcado pelo receio, pela perda de liberdade, afastamento dos outros e das rotinas do quotidiano e angústia relativamente ao futuro (Xavier, et al., 2020).

Neste sentido, sabendo que a resiliência tem potencial de, ao longo da vida, funcionar como um elemento de preservação da estrutura psicológica do sujeito e cujo estudo importa ampliar no contexto da educação e formação (Jorge, 2008), o que se julga pertinente numa época de pandemia que veio afetar a transição para o ensino superior

de muitos alunos/as, desenvolveu-se o presente projeto, de acordo com a metodologia qualitativa e com recurso ao uso de entrevista, como instrumentos de recolha de dados, com o principal objetivo de «Conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com estudantes universitários/as da Cidade de Coimbra». Teve ainda como objetivos específicos: conhecer a perceção dos/as estudantes Universitários/as participantes no estudo sobre o conceito de resiliência; Implementar sete sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar no grupo em estudo; compreender quais os principais fatores que os/as estudantes consideram ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde; e ainda avaliar a evolução das perceções apresentadas pelos/as estudantes relativamente ao conceito de resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar, após a intervenção educativa implementada. Nele participaram 11 estudantes do 1º ano do curso de Licenciatura em Gerontologia Social da ESEC.

Relativamente à sua estrutura o trabalho contempla, num primeiro momento, o enquadramento teórico, no qual é feito o desenvolvimento do conceito de resiliência humana, analisando-a enquanto conceito em transformação; também a relação entre Resiliência e Educação; Resiliência e promoção de Saúde; Resiliência em estudantes universitários; e Fatores de Risco e Proteção. Seguidamente apresenta-se o enquadramento metodológico, onde se descrevem os objetivos do trabalho, participantes em estudo e respetiva seleção, instrumento de recolha de dados utilizado, bem como, procedimentos necessários à sua implementação, questões éticas e sessões educativas concretizadas. Apresentam-se posteriormente os principais resultados, que se discutem à luz do quadro teórico adotado, bem como, em seguida, as principais conclusões do trabalho. No final, após as referências bibliográficas, incluem-se também os anexos e apêndices.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O enquadramento teórico deste trabalho inicia por apresentar o desenvolvimento histórico da construção do conceito de resiliência, a sua abrangência paralela aos estudos sobre o desenvolvimento humano, na amplitude dos conceitos científicos que permeiam a constructo da resiliência. Engloba também a abordagem de diferentes vertentes teóricas, a sua importância na educação, saúde e principalmente como um elemento dinâmico, que pode contribuir para que os (jovens) estudantes que iniciam o primeiro ano do curso superior se adaptem de forma mais construtiva neste momento de plena pandemia.

2.1. Resiliência humana: um conceito em transformação

A evolução do pensamento e a construção dos princípios elaborados, permitiu surgir uma nova condicionante que é a experiência. Através da experiência foi possível observar, repetir e concluir com precisão sobre os processos físicos, e foi nesta ciência que o termo resiliência teve a sua primeira utilização e definição (Chaves, 2009).

Partindo da origem etimológica (do latim, *resillire*), resiliência quer dizer "saltar para trás" (Matos & Tomé, 2012). O conceito remete para 1807, em pleno Iluminismo, quando o médico Thomas Young, proferiu numa palestra o seu achado da resistência passiva de alguns materiais e a identificou a capacidade da absorção de energia com a reversão para o estado original (Libório et al., 2006).

Mais tarde a física definiu a resiliência como a propriedade pela qual a energia armazenada num corpo deformado é devolvida, quando cessa a tensão causadora desta deformação. O corpo sofre a deformação e ao cessar a pressão, ele tem a capacidade de retomar a forma original (Yunes, 2003).

O facto é que o conceito de resiliência acompanhou as evoluções do desenvolvimento humano na visão do indivíduo em relação com o mundo. Iniciou no indivíduo (traços de personalidade), ampliando-se em seguida para a família (contexto relacional) e mais tarde abrangendo o contexto social - visão ecológica (Barlach, 2005). Também acompanhou o desenvolvimento na relação transversal, abrangendo a criança,

o adolescente, o adulto e a pessoa idosa (Alvarez, 1999). Alguns estudos do comportamento humano identificaram a singularidade da resiliência, como um conjunto, composto por um processo social e anímico, intrapsíquico, uma capacidade pessoal de superar o stresse e a adversidade (Rutter, 1987).

Há definições específicas para a resiliência, como da psicologia norte americana, onde é descrita como a habilidade de uma pessoa voltar rapidamente ao seu estado de saúde usual ou de espírito, após sofrer doenças ou dificuldades, definindo esta propriedade como resiliência de carácter (Polleto & Koller, 2006). Para as restantes situações em que se aplica esta reversibilidade, interpreta-se o conceito como uma flexibilidade; ou a capacidade de uma substância sofrer pressão e voltar à forma original, ao ser retirada essa mesma pressão (Polleto & Koller, 2006).

Para o psiquiatra Michael Rutter (1993), esta capacidade elástica e reversível, foi descrita como uma capacidade constante, uma resistência absoluta ao stresse. Contudo, esta interpretação foi rejeitada pelo psiquiatra e psicanalista Zimmerman (1994), baseado na visão de que ser invulnerável, não pode ser equivalente ou igual a ser resiliente.

Além de ter a definição descrita como um processo bem-sucedido das estruturas mentais (Ralha-Simões, 2014a), a resiliência também pode ser entendida, como a capacidade de adaptação às situações adversas perante o confronto com tragédias, traumas, ou na presença de ameaças à integridade da pessoa (Southwick, et al., 2014).

Por outro lado, também tem sido descrita a necessidade de compreender a complexa amplitude da resiliência, sendo difícil mensurá-la estaticamente. Neste sentido, o constructo deve ser entendido como um processo intimamente relacionado com a percepção, no campo das sensações e emoções, com diferentes interferências, perante a diversidade presente na sociedade humana (Southwick, et al., 2014). As interferências que provocam o desequilíbrio pessoal, que afetam a estrutura biopsicossocial, são manifestadas e ocorrem nos mais variados contextos da vida de uma pessoa, como na família, na comunidade, no grupo religioso onde está inserido, ou local de estudo ou trabalho (Ralha-Simões, 2014a).

Polleto e Koller (2006), realizaram um estudo para tentar identificar o que faz uma pessoa superar uma situação adversa na vida, enquanto outras não, e entram, por

exemplo, no desespero ou depressão (Gonçales et al., 2007). Na visão da psicologia positiva, a depressão (considerada como um estado depressivo, geralmente de intensidade moderada quando comparado a situações graves, presentes nos transtornos neuróticos e psicóticos), – poderia ser descrita como um processo de resiliência mal sucedido (Gonçales et al., 2007). Polleto e Koller (2008), utilizaram os recursos da psicologia positiva, para tentar desvendar o funcionamento da sociedade perante a enorme desigualdade social vigente, desigualdade que produz a pobreza da população, que gera sofrimento e sentimento de abandono, acompanhados, pelo vandalismo e a marginalidade, presentes na sociedade contemporânea (Gonçales et al., 2007). Nesta visão, questiona-se se seria a energia contida na resiliência a principal “arma” de adaptação nos caóticos contextos sociais (Polleto & Koller, 2008). Esta interpretação, da adaptação resiliente ao caos, limita a visão da transformação social, que emerge do povo socialmente oprimido. No questionamento de como, neste grupo de pessoas subjugadas, emergem parcelas com resistência ao sofrimento, a presença da positividade é o primeiro indício, que justifica a manutenção da saúde e da não doença (Polleto & Koller, 2008).

Por seu lado, Cyrulnik (2005), defende o pensamento da construção pessoal da resiliência, de um processo que exige da pessoa ações e palavras na perspectiva de uma determinada cultura. Esse processo que pode ser construído com o suporte de uma cultura, sem o carácter (de quantidade) de ser mais ou menos resiliente, mas como a possibilidade de ser algo que se vai manifestar na pessoa Cyrulnik (2005).

Ralha-Simões (2014b), refere que das diversas perspetivas de resiliência que existem atualmente, talvez a mais consensual, referindo (Matos & Tomé, 2012), seja a de uma adaptação com sucesso às tarefas da vida em condições de desvantagem social ou situações fortemente adversas.

2.2. Resiliência e Educação

A Comissão Internacional para a Educação do século XXI, presidida pelo economista francês, Jacques Delors em 1993, apresentou os quatro pilares do conhecimento para uma educação holística. Aprender a conhecer, aprender a fazer, aprender a viver juntos e aprender a ser. Conhecer exige assimilar novos conhecimentos;

fazer pressupõe pôr em prática os novos conhecimentos adquiridos; viver juntos é o maior desafio a ser conquistado a nível individual e coletivo; e ser, exige além da autoaceitação, aceitar o outro; fator complexo diante da singularidade humana e da diversidade que se apresenta na sociedade do século XXI (Delors, 1993). Aprender a viver juntos é um importante desafio para a humanidade, algo que podemos reconhecer, por exemplo, na atual situação de pandemia Covid-19. Através da educação torna-se possível desenvolver o sentido humano da existência, com os valores éticos, com o sentimento de tolerância e solidariedade (Delors, 1993).

Através do ato de aprender, no ambiente escolar e académico, é possível construir uma nova interpretação diante da situação adversa, com a possibilidade de uma postura mais otimista e flexível (Benetti, 2014). Perceber que podemos aprender a acionar um mecanismo interno, a resiliência, como um impulso dinâmico e positivo, sempre que acontecimentos de situações adversas ou indesejáveis se apresentarem, gera a possibilidade de um enfrentamento saudável. A aprendizagem deste importante mecanismo, impulsiona a qualidade de vida, que contribui para a saúde e bem-estar (Bonanno, 2004).

Uma boa preparação científica e a educação, permite aos estudantes do ensino superior ter a visão de que, mesmo em períodos tranquilos e felizes, podem surgir situações de pequena a grande importância, causadoras de situações adversas, caos existencial, ou desequilíbrio emocional, sendo importante que haja estratégias na instituição de ensino para o apoio emocional e de inclusão, para desenvolver o sentimento de pertença, do pensamento positivo frente aos fatos do cotidiano e promover a resiliência (Benetti, 2014). Construir a percepção de que as situações adversas são episódios indissociáveis da vida humana, contribui para a preservação da saúde e bem-estar, tendo como consequência a possibilidade do autoconhecimento e de uma melhor qualidade de vida (Bonanno, 2004; Costa, 2017).

Assim, é também através da educação que se podem conhecer conceitos, bem como aprender a lidar com diferentes tipos de situações, por vezes trágicas, adversas ou de ameaçadoras à integridade física ou emocional (Ralha-Simões, 2014a). É também através dela possível aprender a voltar ao equilíbrio e reconquistar o bem-estar, respeitando o tempo que cada situação requer (Ralha-Simões, 2014a).

Além disso, percebe-se que a educação contribui para a construção da resiliência na medida em que se contrapõe a passividade, e estimula uma aprendizagem constante. A pedagogia Waldorf tem a sua fundamentação fenomenológica baseada neste princípio da atividade cognitiva constante, onde o centro está focado no aluno, sendo ele o promotor das suas ações (Costa, 2017). Assim, a saúde e a educação constituem um conjunto indissolúvel, onde os princípios se complementam na promoção da educação para a saúde com vistas ao bem-estar (Antonovsky, 1997; Costa, 2017).

A educação colabora com a promoção dos cuidados com a saúde na medida em que amplia a responsabilidade sobre às ações e suas consequências. Possibilita uma maior preparação para corresponder às responsabilidades exigidas na formação dos estudantes do ensino superior e para desenvolver um trabalho, promovendo o bem estar social (Costa, 2017). Assim o ato de educar contribui para a compreensão das mudanças pessoais decorrentes do confronto com as situações adversas que se apresentam na vida humana, seja no campo familiar, social ou nas relações de trabalho (Ralha-Simões, 2014a). Esta humanização permite a compreensão de que as qualidades intrínsecas podem contribuir ou dificultar o processo de resiliência (Ralha-Simões, 2012a).

2.3. Resiliência e promoção de Saúde

O modelo salutogénico (Costa, 2017), contrariamente ao paradigma patogénico, tem a saúde como centro e foco de ações e intervenções.

Ter saúde já esteve associado a uma visão fisiológica, como a ausência de sintomas, de doenças, porém os avanços sociais e tecnológicos do século XXI exigiram a recontextualização de tal paradigma (Who, 1986). O conceito de saúde recebeu a primeira visão pluridisciplinar com a conferência internacional promovido pela OMS, em Alma-Ata (Who, 1978). Saúde ficou definida como ausência de doença ou enfermidade e completo bem-estar físico, psíquico e social. Essa visão, por sua vez, é considerada ultrapassada, por ser uma perfeição inatingível, diante das variáveis características da personalidade e contraria a pulsão humana (Segre & Ferraz, 1997).

Desta forma, o conceito de saúde atinge a percepção da pessoa sobre a sua condição integral, holística e passa a ser definido como biopsicossocial, uma pessoa pode estar doente e dar continuidade à sua vida, enquanto outra sem apresentar uma doença física, pode não conseguir exercer as suas funções e apresenta sintomas de doença, sem existir uma doença física evidente (Segre & Ferraz, 1997). Assim, saúde pode ser descrita como toda e qualquer ação que venha a contribuir para diminuir uma situação adversa e contribuir para o bem-estar (Costa, 2017).

A saúde está, portanto, em constante oscilação e, ter saúde exige o envolvimento pessoal e ações positivas, diante de uma visão holística e salutogénica, sugere atenção referente aos estudantes do ensino superior no que diz respeito à promoção da saúde e bem-estar (Costa, 2017).

Como refere Matos & Tomé (2012), a saúde constrói-se em colaboração com a família, escola e locais de trabalho, através de uma comunicação interpessoal eficaz e promotora da autonomia, que permita também nos jovens uma eficaz autorregulação autonomia na tomada de decisão e adoção de estilos de vida saudáveis.

No que diz respeito à saúde e bem-estar de estudantes do ensino superior, a qualidade do sono passa a ser um importante fator de saúde (Vara et al., 2016). É referindo que bons hábitos de sono elevam o rendimento académico e, que a qualidade do sono diminui ao longo da formação académica (Gomes, et al., 2009). Em Portugal, de entre os ainda poucos estudos sobre a qualidade do sono, pode mencionar-se um estudo recente com estudantes do ensino superior que identificou que 53,6% dos inquiridos possuíam sonolência diurna, fator que pode estar associado ao enfrentamento com a situação adversa (Certo, 2016).

Ser resiliente está diretamente ligado ao contexto de vida da pessoa, como também da sua estrutura emocional e da sua autoestima, ao contexto de vida e das relações intra e interpessoais (Ralha-Simões, 2014a). Assim a resiliência também se assume como um fator de proteção ao stresse e depressão, num processo coping da situação adversa na sua capacidade de um suporte com positividade (Richardson, 2002). Esta pulsão está presente em todas as pessoas, ainda que não em todas da mesma forma

e, variando também na maneira como cada uma interage com as situações adversas que aparecem na sua vida (Ralha-Simões, 2014b).

2.4. Resiliência em estudantes universitários

Entrar para o ensino superior constitui uma experiência desafiadora para os jovens, na medida em que implica que tenham que se adaptar a um novo contexto, conseguir inserir-se nele, a par da distância da família, das suas esferas de referência, entre outros aspetos que no global podem trazer implicações para a sua saúde (Vara, et al., 2016).

Este período da vida que traz exigências e enfrentamentos totalmente novos e desconhecidos. Ficam os jovens estudantes suscetíveis a fazerem escolhas ou julgamentos, por vezes influenciados pelas suas emoções, na resposta a uma situação adversa, o que pode ter impacto negativo nas suas vidas (Pietrzak & Southwick, 2011). Neste sentido, referem os autores, pode dizer-se que a resiliência interfere diretamente na estabilidade biopsicoemocional de uma pessoa. É importante observar que a prevalência e a intensidade da resiliência não acompanham do mesmo modo o desenvolvimento humano (Southwick, et al., 2014). Na verdade, apresenta diferentes níveis de desenvolvimento, em diferentes pessoas ao longo da vida, podendo estar mais presente na infância, adolescência ou na fase adulta (Vara, et al., 2016).

Ser resiliente contribui para a saúde mental e emocional e está diretamente ligado ao contexto de vida da pessoa, como também à sua estrutura emocional e à sua autoestima (Ralha-Simões, 2014a).

Pesquisas realizadas indicaram que os principais motivos de stresse nos estudantes, vão além das exigências para com o currículo e trabalhos académicos, recaindo na tarefa de administrar as questões do quotidiano e, principalmente, nas pressões do convívio com os pares e do orçamento financeiro das suas despesas (Deasy et al., 2014). Quanto à solução de problemas, a busca de estratégias positivas mostrou estar relacionada com a adaptação do caloiro no seu primeiro ano do curso superior (Deasy et al., 2014). A estabilidade emocional revela-se importante para permitir a

melhores escolhas à medida que novas situações adversas vão surgindo (Deasy et al., 2014). O stress pode ser definido como uma reação de resposta do organismo perante uma situação adversa, que pode provocar diferentes reações, de acordo com o modo de vida da pessoa. Pode impulsionar ações de solução, de adaptação à situação adversa, ou pelo contrário, causar danos ao organismo quando não há adaptação ou superação da adversidade, agindo de forma contrária ao constructo resiliente (Men & Len, 2001; Ralha-Simões, 2014b).

A forma como os alunos lidam com o stress causado nesta etapa de suas vidas, pode interferir com o seu bem-estar. Então, a resiliência na sua ação protetoras das situações adversas, consegue trazer uma proteção interior, como uma força, que pode ser interpretada como um sucesso de *coping* (Wagnild & Collins, 2009).

Para Garcia (2001), são consideradas três tipos de resiliência: a resiliência emocional; resiliência académica; e resiliência social. A Resiliência emocional refere-se às experiências que remetem para a positividade, como a autoestima, autonomia, autoeficácia, elementos que contribuem para a construção de estratégias, na resolução de problemas (Garcia, 2001). A Resiliência académica, por seu lado, envolve o âmbito educativo com enfoque no aprender, criando subsídios para administrar as situações adversas (Garcia, 2001). Por fim, a resiliência social das relações afetivas ligada aos pais, pares e amigos (Garcia, 2001). Assim, o confronto com a adversidade, vai produzindo na pessoa, uma somatória de experiências, que contribuem para a diminuição dos seus níveis de stress durante o confronto com novas situações adversas (Delvan et al., 2010).

2.4.1. Fatores de Risco e Proteção

A resiliência tem sido compreendida enquanto resultado do equilíbrio entre os designados fatores de risco e proteção (Vara, et al., 2016).

Os fatores de risco, numa perspetiva holística, salutogénica e positiva, são elementos que pertencem a vida das pessoas, são eventos menos positivos ou desfavoráveis, que geram *stress* e não há como eliminá-los (Eshel et al., 2018). Este risco acontece com maior probabilidade em alguns contextos, de pobreza, violência, consumo

de álcool, doenças crónicas, famílias numerosas, baixa afetividade, desorganizadas, com problemas económicos e comportamentos desviantes, que podem produzir sentimentos negativos como baixa autoestima, apatia e alienação (Benetti, 2014). Para os estudantes estes conteúdos negativos, podem gerar dificuldades de relacionamento com os pares, o que implica um baixo rendimento académico (Nogueira, 2017).

Os fatores de proteção possuem raízes na segurança emocional construída na família, no convívio social, nas trocas saudáveis com os pares, na realização de desporto, arte, na autoestima elevada, no cuidado pessoal, fatores positivos que emergem e contribuem para uma boa qualidade de vida, para a saúde e o bem-estar (Souza et al., 2012). São estes fatores protetores que darão o suporte perante as situações adversas, que contribuem para a superação das dificuldades (Vara, et al., 2016). Esta problemática dos fatores de risco e proteção, recebe atenção em programas de intervenção nas propostas de políticas públicas, com a intenção de proporcionar saúde e bem-estar, conquista de longo prazo e de grande exigência em investimentos de recursos humanos e financeiros (Eshel et al., 2018).

Para os estudantes do ensino superior, o grupo de pares exerce grande influência e por vezes pressão, interferem na formação de hábitos, atitudes e opiniões, sendo importante e saudável as abordagens académicas de estilos de vida saudáveis, em habilidades artísticas, nos hábitos alimentares, no desporto, eventos culturais e lazer (Eshel et al., 2018).

3. METODOLOGIA

Ao longo deste ponto apresentam-se as opções metodológicas tomadas, bem como os procedimentos empreendidos para a implementação do projeto, com base no enquadramento teórico de suporte.

3.1. Objetivos do projeto

- **Objetivo Geral**

Conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com estudantes do ensino superior da Cidade de Coimbra.

- **Objetivos específicos**

i) Conhecer a perceção dos/as estudantes do ensino superior participantes no estudo sobre o conceito de resiliência;

ii) Implementar sete sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar no grupo de participantes em estudo;

iii) Compreender quais os principais fatores que os/as estudantes consideram ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde;

iv) Avaliar a evolução das perceções apresentadas pelos/as estudantes relativamente ao conceito de resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar após a intervenção educativa implementada.

3.2. Natureza do estudo

Este estudo descritivo de índole predominantemente qualitativa, preconizou a implementação de um projeto de educação para a saúde, mais concretamente no âmbito da resiliência, com estudantes do ensino superior, procedendo, antes e após a intervenção, à realização de pesquisa de literatura e, durante as sessões, também à observação dos participantes. A “lente” de observação adotada, recorreu aos contributos

do modelo teórico do SCO Salutogénico (Antonovsky, 1997; Costa, 2017), e com a instigação sobre a questão da adaptabilidade dos (jovens) participantes ao seu primeiro ano do ensino superior.

A recolha das informações/dados foi feita no ambiente de atividade dos participantes, o contexto escolar, que em época de pandemia por Covid-19, ocorreu on-line (o ensino decorria à distância através de plataformas como o zoom e outros artefactos), contudo sempre fora dos seus períodos letivos.

Como refere Coutinho (2021), a observação é uma estratégia de recolha de dados relevante em ciências humanas e sociais, através da qual o investigador consegue documentar atividades, comportamentos e características (por exemplo físicas, ou outras), dependendo principalmente de si próprio. Ainda assim, para além do recurso a esta técnica no atual projeto, importa referir que a maioria dos dados foi recolhida por via da utilização de um questionário e entrevista, mais adiante mencionados. A análise desses dados foi feita, também, mediante os contributos da análise de conteúdo (proposta por Bardin, 2010), com a qual foi possível construir categorias de análise em função das respostas facultadas pelas participantes, sustentadas nos pressupostos teóricos no âmbito da resiliência.

3.3. Seleção dos/as participantes

A seleção dos/as participantes para este estudo foi não probabilística e intencional. Como refere-se Coutinho (2021), é não probabilística a amostragem em que não é possível especificar a probabilidade de um sujeito pertencer a uma dada população, tal como acontece numa amostragem por conveniência, na qual se utilizam grupos de sujeitos já constituídos. Como refere a autora (mencionando Schutt, 1999), nas situações em que se recorre a este método de seleção dos participantes, os resultados obtidos não podem ser generalizados para além do grupo em estudo.

No presente projeto foi selecionada uma turma do 1º ano do Curso de Licenciatura de Gerontologia Social da Escola Superior de Educação (ESEC), pela facilidade da investigadora no acesso aos potenciais participantes, dado que foi nesta Escola que

desenvolveu o seu percurso de mestrado e mantinha uma relação de proximidade/maior acessibilidade por motivos académicos. Importa ainda realçar que a escolha de uma turma neste curso, em particular, se deveu também ao facto de esta ter no seu plano de estudos, durante o 1º ano/2º semestre, a Unidade Curricular «Resiliência, Saúde e Envelhecimento», o que motivou a investigadora a empreender um projeto de educação para a saúde no qual pudesse mobilizar também possíveis contributos lecionados na Unidade Curricular mas, para além disso, sobretudo experiências mencionadas e analisadas fora do contexto de sala de aula (obtidas no decorrer deste projeto).

Foram definidos como critérios de inclusão: i) serem estudantes do primeiro ano do curso de Licenciatura Gerontologia Social na ESEC; ii) aceitarem livremente participar no estudo, preenchendo o termo de consentimento informado; iii) participar no processo de recolha de dados antes e após a implementação da intervenção educativa.

O projeto contou com a participação de 11 estudantes (que se descrevem na apresentação dos resultados), os quais responderam aos instrumentos de recolha de dados administrados, ainda que nem todos tenham participado na totalidade das sessões educativas.

3.4. Instrumentos de recolha de dados

Para proceder à recolha dos dados referentes ao estudo da resiliência no contexto dos estudantes do ensino superior, neste momento de isolamento devido à pandemia por Covid-19, foi utilizado como instrumentos um questionário sociodemográfico (Apêndice 1) e um guião de entrevista sobre a Resiliência, Saúde e bem-estar em estudantes do ensino superior (Apêndice 2).

Com o questionário sociodemográfico foi possível conhecer e compreender o perfil dos participantes no que diz respeito ao género, idade, motivo da escolha do curso, informações sobre com quem moram e o tipo de moradia, bem como sobre o investimento financeiro implicado na realização do curso, horas diárias dedicadas ao estudo, entre outros aspetos. No que diz respeito à entrevista, ela foi elaborada com o intuito de conhecer os maiores desafios para a entrada, adaptação e sucesso no ensino

superior, bem como, compreender como lidam habitualmente com as exigências do curso, seus questionamentos acerca do propósito e sentido da vida. Além disso, também se avaliou e analisou a percepção sobre a resiliência, ações promotoras da saúde e bem-estar e o facto de iniciarem esta fase durante a pandemia por Covid-19.

Ambos os instrumentos foram aplicados em ambiente virtual, através da aplicação *Google forms*, com o intuito de facilitar o acesso aos participantes em época de pandemia e também pela possibilidade de estes responderem comodamente no seu contexto, sem outros constrangimentos decorrentes, por vezes, da presença da investigadora.

Após as sessões os participantes foram ainda convidados a responder a uma versão simplificada da entrevista inicial, na qual se colocaram apenas algumas questões para compreensão da evolução das percepções sobre resiliência, saúde e bem-estar (Apêndice 3).

Ao longo das sessões educativas, através da observação, a investigadora procedeu também ao registo de dados que puderam enriquecer a análise dos resultados.

3.5. Implementação das sessões educativas

Para proceder às intervenções educativas contempladas neste estudo, foram elaboradas sete sessões, com cerca de 45 minutos cada, as quais decorreram entre os meses de maio e julho de 2021, com os/as estudantes do 1º ano do Curso de Licenciatura em Gerontologia Social da ESEC, que voluntariamente expressaram o desejo de aderir ao convite para participar no projeto, e em função das suas disponibilidades para o efeito.

A percepção das sessões educativas contemplou os princípios da psicologia social de Kurt Lewin (1978), que destaca a importância do grupo, mais que a soma dos seus membros, por possuir uma estrutura e objetivos. Seguindo esta abordagem e para que o grupo de participantes pudesse ter uma interação pautada pelo respeito e geradora de confiança e bem-estar, foram sublinhados alguns requisitos como – a importância de utilizarem o respeito, a aceitação, a tolerância e a lealdades para uns para com os outros dentro do grupo (Dias, 2019).

Previamente à implementação das sessões, foi realizado o convite aos estudantes, com a respetiva apresentação do projeto, na qual foi descrita a metodologia inerente à sua aplicação, ferramentas necessárias para tal (ambiente virtual) e tempo previsto para a sua concretização, bem como questões sobre a garantia da privacidade dos dados recolhidos e cumprimento dos requisitos éticos (autorização cedida pela Comissão de Ética do IPC, entre outros aspetos).

Após se constituir o grupo de participantes, parte dessas informações foram referidas novamente na sessão inicial a par da apresentação de todos os elementos e da investigadora. Foi também esclarecido que as sessões não teriam como propósito a duplicação de conteúdos já lecionados na Unidade Curricular de Resiliência, Saúde e Envelhecimento, integrante do seu plano de estudos e lecionada no 1º ano do ciclo de estudos. Pelo contrário, foi reforçada a perspetiva de que as intervenções educativas tinham como propósito permitir a discussão em grupo mais restrito (considerando que apenas 11 participantes vieram a integrar o projeto), “fora da sala de aula”, dando espaço à partilha de perspetivas pessoais sobre saúde e bem-estar, interpretação pessoal do conceito de resiliência, dos seus fatores protetores e dos riscos encontrados no quotidiano por cada elemento do grupo.

No sentido de promover estas discussões e partilhas (indispensáveis também à recolha de dados) as sessões obedeceram a diferentes temáticas, como descrito no quadro a baixo (quadro 1) e pormenorizadas em apêndice (apêndice 4).

Quadro 1 - Apresentação das sessões educativas e respetivas temáticas

Sessões educativas	Temáticas	Descrição breve/conteúdos
1ª Sessão	<i>Resiliência no Ensino Superior: Um projeto em desenvolvimento</i>	Dinâmica de apresentação inicial dos/as participantes e de esclarecimento do projeto de Mestrado.
2ª Sessão	<i>Resiliência, Adaptação ou conformismo?</i>	Clarificação inicial de alguns conceitos de resiliência. Realização de uma Dinâmica de Quebra gelo.
3ª Sessão	<i>Desafios da Pandemia Covid-19 a uma adaptação resiliente no Ensino Superior</i>	Auscultação de perspetivas dos/as estudantes sobre o impacto da pandemia nas suas vidas, também na componente académica.
4ª Sessão	<i>Autoestima e resiliência</i>	Clarificado o conceito de autoestima e discutida a sua relação com a resiliência humana. Realização de uma dinâmica centrada nesse conceito.
5ª Sessão	<i>Resiliência: fatores de risco e proteção</i>	Apresentados alguns contributos teóricos sobre fatores de Risco e Proteção em Resiliência. Convidados a refletir e discutir sobre a relação desses fatores com a promoção da saúde e bem-estar em cada estudante.
6ª Sessão	<i>Humor e Resiliência</i>	Discussão de um texto científico « <i>Mau humor ou humor mau? Dois problemas na ética do humor.</i> » (Silva, 2020) sobre a temática e implementação de uma dinâmica de grupo.
7ª Sessão	<i>Resiliência e desenvolvimento pessoal</i>	Abordagem de alguns contributos teóricos e auscultação das perspetivas do grupo. Atividade de Encerramento

3.6. Questões éticas

A elaboração deste trabalho teve em conta os pressupostos éticos necessários a todas as investigações com seres humanos. Antes de realizar o estudo, foi pedida autorização à Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Coimbra (Anexo 1), o qual foi deferido (Anexo 2). A par disso, também foi dado a assinar aos participantes do termo de consentimento informado (Apêndice 5), sem o qual não poderiam participar. Também foi clarificado e reforçado perante os participantes o sigilo relativo aos dados recolhidos e todas as informações facultadas, dando também a possibilidade de desistirem da intervenção caso considerassem necessário, bem como esclarecidas todas dúvidas que pudessem surgir. Por fim, para dar início ao estudo, também foi enviado um e-mail para dar conhecimento e solicitar concordância à Presidência da ESEC (Anexo 3), pedindo a autorização para implementar o projeto.

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Ao longo deste ponto são apresentados e discutidos os principais resultados do projeto implementado.

4.1. Caracterização Sociodemográfica das participantes

Este projeto teve uma participação de 11 estudantes (n=11), todas do sexo feminino, a maioria com idades compreendidas entre os 17 e 21 anos, e apenas uma com mais de 30 anos, coabitam com a mãe (n=3), com tios(as)(n=3), duas com cônjuge ou companheiro (n=2), duas com amigas (n=2) e uma participante com irmão (n=1). A maioria refere ser solteira (n=9) e duas em união de facto, e apenas uma tem (3) filhos, (tabela 1).

Tabela 1 - Caracterização geral das participantes

Participantes	Grupo Etário (anos)	Pessoas com quem Coabitam na residência onde passam maior parte do tempo durante a semana/ESEC	Estado Civil	Filhos	Tempo de estudo Diário
P1	17/21	Irmão	Solteira	Não	+ 3h
P2	17/21	Mãe	Solteira	Não	3h
P3	17/21	tia materna	Solteira	Não	não estudam, apenas realizam as tarefas
P4	17/21	Mãe	Solteira	Não	fim de semana
P5	17/21	tia maternal	Solteira	Não	+ 3h
P6	17/21	Amiga	Solteira	Não	2h
P7	31	Cônjuge	união est.	3	fim de semana
P8	17/21	Mãe	Solteira	Não	+ 3h
P9	17/21	tio materno	Solteira	Não	3h
P10	17/21	Companheiro	união est.	Não	não estudam, apenas realizam as tarefas
P11	17/21	Amiga	Solteira	Não	não estudam, apenas realizam as tarefas

Em função do questionário realizado, foi possível também verificar que a auto-percepção das participantes relativamente ao investimento financeiro feito para se manterem a estudar neste curso, variava entre investimento financeiro "médio" (n=5) e "baixo" (n=5), sendo que apenas uma referiu ser um investimento "alto" (n=1). Por seu lado, referiram também as participantes, que o investimento em termos de tempo dispensado ao estudo, verificou-se que apenas duas referiram estudar apenas ao fim de semana, enquanto a maioria (n=9) referia estudo diário e nestas, a maioria pelo menos 2 horas.

Quando questionadas sobre os motivos que levaram à escolha do curso de gerontologia, a totalidade referiu *"o interesse e gosto pessoal pelo curso"*, bem como por *"acreditar que podem vir e fazer a diferença na sociedade enquanto gerontólogos"* (n=11). Duas participantes (n=2) já haviam iniciado outros cursos de Agricultura Biológica e Administração e Marketing, sendo a mudança do curso devida, num caso, à distância da instituição e outra pela falta de adaptação no curso, pelo que vieram a ingressar no curso de gerontologia, no qual se encontram atualmente, e satisfeitas.

Sobre a importância de estar no ensino superior, as participantes (n=11) referiram que esta realidade lhes permitia ter maior conhecimento na área de estudos, necessário à aquisição de competências para serem boas profissionais, para poderem enfrentar e dar resposta aos desafios da vida profissional e pessoal. Foi possível interpretar nos seus contributos, que o facto de se encontrarem no ensino superior lhes poderia trazer oportunidades de aprendizagem que seriam de difícil ou impossível o acesso de outra forma, como em formações ou estágios e também o significado de liberdade (n=4), pela condição de ser mulher (n=3) e do sentimento de orgulho (n=4), poder ter a liberdade de estudar e de ter possibilidades para isso e de conquistar um bom emprego (n=9).

No que diz respeito à situação socioeconómica das participantes, na sua totalidade (n=11) não trabalham e, dos familiares/elementos do agregado familiar que contribuem para a frequência do curso por parte de cada participante, verificou-se que na maioria dos casos os familiares (pai e mãe) se encontravam empregados (n=10), sendo que apenas num dos casos, um dos elementos estava desempregado. Na maior parte das situações, assumem ter pais casados (n=6), com profissões variadas (assistente operacional, empregada doméstica, cozinheira, entre outras). A pessoa com nível de

escolaridade mais elevado (mestrado) é a que exerce a profissão de bibliotecária, verificando-se que a maioria dos pais e mães frequentaram níveis de ensino inferiores ao 12º ano. Verifica-se também, tal como expresso na tabela a baixo (tabela 2).

Tabela 2 - Caracterização sócio-económica dos pais

Participante	Escolaridade dos Pais Mãe / Pai		Situação laboral	Tipologia da habitação	Estado civil
P1	9º	9º	Empregados	Moradia	Separados
P2	12º	4º	Empregados	Apartamento	Separados
P3	9º	4º	Empregados	Apartamento	Casados
P4	9º	6º	Empregados	Apartamento	Casados
P5	9º	9º	Empregados	Moradia	Casados
P6	nenhum	nenhum	Desempregados	apartamento	Separados
P7	9º	12º	Empregados	apartamento	Separados
P8	Mestr.	9º	Empregados	Moradia	Separados
P9	6º	4º	Empregados	Moradia	Casados
P10	9º	4º	Empregados	Moradia	Casados
P11	4º	4º	Empregados	apartamento	Casados

À semelhança dos resultados divulgados pelo inquérito às condições socioeconómicas dos estudantes do ensino superior em Portugal - 2017, a grande maioria dos estudantes está na faixa etária mais jovem, 72% dos estudantes têm até 25 anos, tendo a mediana de 22 anos de idade (Martins, 2017). Para além disso, informa que nos últimos dez anos tem vindo a aumentar o número de estudantes na faixa de idade acima dos 30 anos. Refere ainda o mesmo estudo, que 53% dos estudantes do ensino superior são mulheres, aumento presente em toda a Europa, o que se considera ser promotor da igualdade de género, tanto no trabalho como na família (Martins, 2017).

No presente projeto, a maioria das participantes mencionou depender dos rendimentos da família para frequentar o curso superior, tal como sublinha o inquérito mencionado, em que 90,1% dos estudantes dependem do rendimentos das famílias (Martins, 2017).

4.2. Resiliência nas estudantes do 1º ano do ensino superior

No sentido de conhecer e analisar a perceção das estudantes que participaram no projeto sobre o conceito de resiliência, de conhecer e compreender os principais fatores que estas consideram ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde, foi realizada uma entrevista (anexo 2). Em função do processo de análise de dados emergiram algumas categorias e respetivas subcategorias, como clarificado no quadro seguinte (quadro 2).

Quadro 2 - Matriz de análise da avaliação da resiliência nas estudantes do Ensino Superior – antes da implementação das sessões educativas

Categorias de análise	Subcategorias	Unidades de registo (alguns exemplos)	N
1. Características de uma estudante do ensino superior resiliente	Persistente	<i>“...é preciso ser persistente” (P1)</i> <i>“...continuar e querer fazer” (P3)</i>	5
	Confiante/ Determinado	<i>“...ser confiante”(P7)</i> <i>“...tem que ter determinação e confiança em si” (P4)</i>	5
	Responsável	<i>“...ter cabeça”(P5)</i> <i>“...ser responsável no que faz” (P1)</i>	8
	Ser positivo	<i>“...ser positivo e confiar na vida”(P10)</i>	1
	Organizado	<i>“...é preciso ser organizado” (P3)</i>	2
	Flexível	<i>“...ser uma pessoa flexível e ter uma boa capacidade de adaptação a coisas diferentes” (P10)</i>	1
2. Fatores que permitiram uma boa adaptação a este nível de ensino	Apoio familiar	<i>“...família”(P3)</i> <i>“...família, os pais e avós” (P5)</i>	7
	Ter amigos	<i>“...amigos”(p8)</i> <i>“...bons amigos”(P1)</i>	4
	Ter fé	<i>“...a minha fé em Deus”(P6)</i>	1
	Ser sociável	<i>“...saber relacionar-se com todos” (P11)</i> <i>“...fazer amizades”(P4)</i>	2
	Ser organizada	<i>“...determinado”(P2)</i>	2
	Almejar a realização pessoal/profissional	<i>“...o foco no meu projeto profissional”(P7)</i> <i>“...quero vencer na vida”(P9)</i>	6

3. Fatores que constituíram um desafio no acesso ao Ensino Superior	A Pandemia	<i>“...os cuidados para evitar o contágio por Covid” (P3), “...a pressão e não poder ter convívios” (P6), “...a pandemia neste ano tão atípico” (P9)</i>	4
	As aulas online na sequência da pandemia	<i>“...a pandemia interfere na aprendizagem, não só mas principalmente na medida em que não permite que algumas matérias sejam desenvolvidas na prática”(P4) “...as aulas à distância, que acabaram por diminuir a compreensão de certos temas” (P5) “...aulas on-line” (P2)</i>	9
	Necessidade de procurar casa	<i>“...adaptar à nova rotina” (P3)</i>	5
	Estar longe da família	<i>“...ficar longe da minha família”(P2)</i>	5
	Complexidade das novas matérias/ testes	<i>“...preenchimento de documentos referentes ao curso”(P4) “...quantidade de matéria e trabalhos, exames” (P2)</i>	5

Relativamente à primeira categoria “características de uma estudante do ensino superior resiliente”, as participantes, referiram a responsabilidade (n=8), ser confiante/determinado (n=5), persistente (n=5) e ainda, com menor expressão, ser organizado (n=2), ser positivo (n=1) e ser flexível (n=1). Estas características vão ao encontro do que é descrito por diferentes autores no âmbito da resiliência, que referem pessoa resiliente como aquela que confia em si, que colabora diretamente para atingir as metas e os objetivos que se pretende conquistar, é um importante suporte para ultrapassar um obstáculo, uma situação adversa, aumenta a segurança na capacidade de atingir o que foi planeado e favorece o rendimento académico (Almeida, 2018).

Já no que diz respeito à segunda categoria “fatores que permitiram uma boa adaptação a este nível de ensino”, as estudantes referiram maioritariamente o importante apoio da família (n=7), almejar a realização pessoal/profissional (n=6), e ainda o apoio dos amigos (n=4), para além de referirem a fé (n=1), ser organizada (n=2) e ser sociável (n=2). Muitos autores consideram o fator de proteção oferecido na parentalidade

positiva, na família, que permite a estabilidade, que acolhe e impulsiona para o desenvolvimento (Ralha-Simões, 2014a; Nogueira, 2017). O convívio parental positivo parece ser um fator de proteção relevante no sentido de evitar o envolvimento emocional negativo (Sousa, 2015).

Relativamente à terceira categoria, “fatores que constituíram um desafio no acesso ao Ensino Superior”, o mais evidenciado pelas participantes foi as aulas on-line na sequência da pandemia (n=9). Além disso, referiram também a necessidade da procura de uma casa/quarto ou com quem morar (n=5), o facto de estar longe da família (n=5) e, a complexidade do preenchimento de documentos referentes ao curso e a quantidade de matéria, trabalhos e exames (n=5) e ainda a pandemia em si (n=4).

À semelhança do que aqui se observou, a resiliência parece não se restringir a traços de personalidade, sendo antes a um processo para o qual concorrem múltiplos fatores (Anaut, 2005; Ralha-Simões, 2014b). É entendida como uma interação dinâmica entre as características individuais e a complexidade do contexto ecológico dos sujeitos (Polleto & Koller, 2008), o que se entende também nestes resultados, na interpretação dos dados referentes às categorias «fatores que permitiram uma boa adaptação» e «fatores que constituíram um desafio». No que diz respeito aos fatores protetores, ou seja, aqueles que permitiram uma boa adaptação, são visíveis nestes resultados aspetos relacionados com o meio (apoio familiar, amizades), interagindo com fatores individuais (ter fé, ser sociável, organizada, e almejar a realização pessoal/profissional) (Ralha-Simões, 2014a).

4.3. Evolução das perceções sobre resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar com a intervenção educativa

No sentido de compreender a evolução das perceções das estudantes sobre resiliência e de conhecer a sua relação com a saúde e bem-estar, as participantes puderam ainda responder a algumas questões colocadas (Apêndice 3), sobre em que medida se consideram pessoas resilientes, que fatores lhes proporcionam bem-estar e saúde e o propósito da vida. Em função dos dados recolhidos, identificaram-se quatro categorias – razão de ser resiliente; estratégias para se manterem resilientes; fatores

geradores de saúde e bem-estar; propósito de vida – como esquematizado no quadro a baixo (quadro 3).

Quadro 3 - Matriz de análise da evolução das percepções sobre resiliência, saúde e bem-estar com a intervenção educativa

Categorias de análise	Subcategorias	Unidades de registo (alguns exemplos)	Nº
1. Razão de ser resiliente	Sou determinada	<i>“...porque não desisto de conseguir o que quero” (P3)</i> <i>“...tenho determinação” (P6)</i>	10
	Tenho objetivos	<i>“...luto pelos meu objetivos” (P5)</i> <i>“...temos que ser resilientes para que possamos alcançar os nossos objectivos” (P1)</i>	4
	Adaptei-me bem	<i>“...consigo adaptar me facilmente às situações” (P2)</i> <i>“...por ter a capacidade de me adaptar com alguma facilidade a possíveis adversidades” (P5)</i> <i>“...para superar esta distância de familiares e amigos temos que nos adaptar” (P1)</i> <i>“...somos capazes de nos adaptar às adversidades e arranjar um ponto de equilíbrio” (P11)</i>	11
	Estou motivada	<i>“...ter coragem, motivação e garra acompanhada de muita paciência e auto-controle.” (P9)</i>	4
	Sou persistente	<i>“...apesar das dificuldades sempre consegui seguir em frente sem nunca ter desistido”(P10)</i> <i>“... tenho objetivos, e esforço-me para os alcançar” (P3)</i> <i>“...em todos os acontecimentos da minha vida, principalmente os mais fortes e complicados, eu consegui dar a volta por cima” (P9)</i>	6
	Sou positiva	<i>“...autoconfiança” (P8)</i> <i>“...ter positividade para superar dificuldades” (P1)</i>	7

		“...enfrentar desafios da forma mais positiva” (P5) “...não adianta ficar frustrada por algo que possa ser inevitável” (P4)	
	Consigo respeitar os outros	“...ser compreensiva, flexível, saber ouvir” (P4)	4
	Superar adversidades	“...superar adversidades” (P4) “...adversidades fazem parte do nosso quotidiano” (P7) “...voltar sempre ao seu estado normal, manter a calma e com o tempo superar cada adversidade” (P4) “...apesar de todos os obstáculos que apareceram no meu caminho eu fui capaz de superá-los” (P10)	10
2. Estratégias para se manterem resilientes	Assumir novas atitudes perante situações adversas (ser positiva; respeitar o outro; observar atentamente; ser inteligente)	“...pensamento positivo”(P1) “...tento ver o outro lado das coisas”(P9) “...um estudante tem de ser acima de tudo humilde, e eu tento ser”(…) “ser audaz” (...) “não me deixando abater pelas peripécias da vida” (P5) “...arranjar várias soluções alternativas” (P10) “...adaptar-me às circunstâncias, e tentar ver o que posso fazer em vez de ficar num looping de tristeza como já aconteceu” (P4) “...procuro perceber como posso dar um significado positivo a algo que não é assim tão positivo, para conseguir continuar a vida e lidar com certas questões.”(P8) “...inteligência e a observação” (P10) “...nem sempre é fácil, mas desde que superemos o que quer que seja, mais leveza traremos para a vida “(P9)	11
	Aprender com os erros	“... apesar das dificuldades eu continuo a tentar e tenho aprendido com os meus erros e melhorado com as minhas experiências” (P6)	5

	Aceitar as situações difíceis	<i>"Entender que existem coisas que vão para lá da nossa possibilidade de resolver e capacidade de entender" (P4)</i> <i>"Aprender a aceitar as circunstâncias evita o sofrimento e frustração" (P11)</i> <i>"...nem sempre é fácil, mas desde que superemos o que quer que seja, mais leveza traremos para a vida" (P9)</i> <i>"... ser racional, aceitar a situação e tentar dar a volta, caso o mesmo não seja possível, aceitar e seguir" (P4)</i>	7
	Estudar	<i>"...um objetivo, o meu esforço, a realização de um sonho." (P5)</i> <i>"...estudar é um caminho" (P1)</i>	8
	Pedir ajuda aos professores e /ou colegas	<i>"...apoio e motivação dos professores e colegas" (P2)</i>	7
3. Fatores geradores de saúde e bem-estar	Ter boas notas	<i>"...cada trabalho entregue, cada nota positiva e que considero boa e justa" (P9)</i> <i>"...quando tenho boas notas e vejo que estou a conseguir o que quero" (P10)</i>	8
	Auto-cuidado	<i>"...cuidar de mim, mimando-me" (P10)</i>	4
	Apoio social, familiar e de amigos/colegas	<i>"...rede de suporte social, e familiar" (P3)</i> <i>"...estar com os que mais gosto" (P5)</i> <i>"...quando criei laços com os meus colegas" (P2)</i> <i>"...convívios com as minhas amigas" (P11)</i>	11
	Evitar pessoas difíceis	<i>"...fugir ou evitar toda e qualquer pessoa tóxica" (P4)</i> <i>"...evitar pessoas perfeccionistas, porque têm uma personalidade difícil de lidar, e provocam um cansaço extremo" (P7)</i>	3
	Fazer coisas que aprecia (ouvir música; fazer desporto; fazer meditação)	<i>"...ouvir música" (P3)</i> <i>"...ouvir música é um fator que me proporciona muito bem-estar e saúde"</i> <i>"...ter um hobbie" (P8)</i> <i>"...atividades de lazer" (P5)</i> <i>"...praticar exercício físico" (P9)</i> <i>"...estar em silêncio" (P10)</i>	11
	Boa alimentação	<i>"...beber água, mal acordo" (P5)</i>	11

		<i>"...alimentação saudável" (P10)</i>	
	Sono adequado	<i>"...horas de sono recomendadas" (P9)</i>	2
4. Propósito de vida na pessoa resiliente	Ter bem-estar, saúde e felicidade	<i>"...ter saúde e ser feliz" (P2) "...ver a minha família bem e juntos" (P8) "...sonho em ser feliz" (P10)</i>	8
	Fazer outros felizes	<i>"...fazer felizes os meus e os outros" (P5) "...contribuir para a felicidade alheia com os recursos que disponho" (P10) "...ajudar o próximo talvez será perto disso o meu propósito" (P9)</i>	10
	Ter objetivos/metasp	<i>"...manter e determinarmos objetivos de vida" (P1) "...criar metas, faz com que nos sintamos ativos e bem connosco próprios" (P5)</i>	4
	Ter um destino	<i>"...penso que tudo aquilo que vivo, está de alguma forma escrito" (P3)</i>	1
	Ter realização pessoal	<i>"...acabar a licenciatura, sem deixar nenhuma cadeira por fazer" (P7) "...ser bem sucedida na vida" (P11) "...orgulhar meus pais" (P6)</i>	9
	Ter realização profissional	<i>"...dedicar-me à profissão" (P4) "...dar tudo o que eu puder aos outros" (P10) "...ser uma boa profissional" (P11)</i>	7

Relativamente à primeira categoria "razão de ser resiliente", que permite conceptualizar a resiliência na perceção das participantes, após as sessões educativas, verificou-se que a maioria considerou ter tido uma boa adaptação perante os diferentes desafios que o curso lhes proporcionou (n=11); bem como determinação (n=10); capacidade de superação de adversidades (n=10). Para além destas razões também consideraram o facto de serem pessoas positivas (n=7); serem persistentes (n=6); ter motivação (n=4); respeitar os outros (n=4) e ter objetivos (n=4). Ou seja, percebe-se, pela análise dos resultados, que o entendimento inicial sobre resiliência evidenciava 6 aspetos como persistência, confiança, responsabilidade, ser positivo, ser organizado, ser flexível – que com a evolução do projeto se ampliam para os 8, agora identificados. O discurso das

participantes enfatiza portanto o facto de se considerarem pessoas resilientes, por terem boa adaptação, concretamente pela sua determinação, superação de adversidades e, pelo facto de serem positivas, persistentes e consideram-se bem sucedidas. Pesquisas anteriores apontam que a satisfação académica é preditora do bem-estar (Martins e Duarte, 2015), que os objetivos com a carreira e com o estudo são agentes de motivação, que corroboram com a boa adaptação e regulação ao curso e agem para o sentimento de bem-estar (Almeida, 2018). Entrar para o ensino superior, a saída da casa dos pais, a distância das referências da família e amigos, como também, encontra-se perante novas situações a enfrentar, os estudantes percebem em si ansiedade e stresse, e com isso, cria-se uma ligação direta entre resiliência e a perceção do stresse e da depressão (Wagnild & Collins, 2009). Ou seja, a medida que conseguem enfrentar as situações adversas, vivenciando a possibilidade de exercer o constructo da resiliência, num processo de grande complexidade e ajustes, diante das adversidades, com o auxílio das forças interiores conseguem estabilidade emocional (Vara et al., 2016; Wagnild & Collins, 2009), favorecendo a saúde e bem-estar.

Relativamente à segunda categoria "estratégia para se manterem resilientes", temáticas também exploradas nas sessões educativas, às participantes referiram novas atitudes diante de situações adversas. Referiram ter pensamento positivo, arranjar soluções alternativas, respeitar o outro, observar atentamente, ver o outro lado das situações e ser inteligente (n=11); referiram a importância de estudar (n=8); como também saber aceitar as situações difíceis (n=7), a aprender com os erros (n=5) e, diante de dificuldades, pedir ajuda aos colegas e professores (n=7). Perante estes resultados, percebe-se na análise da primeira matriz, que os resultados para positivo e flexível antes apresentavam apenas uma unidade de registo (n=1) e com as intervenções deste trabalho também houve uma valorização ao apoio dos amigos, que antes era (n=4) e agora (n=7); e para além disso, referiram-se ao apoio dos professores, que anteriormente não foi mencionado. Estudos indicam a grande influência do suporte social, no fator da afetividade com os pares (Almeida, 2018) e com professores (Pinto e Teixeira, 2018), como preditores de bem-estar. Sendo a resiliência um constructo variável de carácter individual e bastante complexo (Ralha-Simões, 2014a), que está presente como um processo psicológico que permeia a personalidade e que, vindo a ser desencadeado, pode

contribuir para a saúde do indivíduo, no confronto com situações adversas (Polleto & Koller, 2008). Julga-se portanto que as atividades realizadas nestas sessões educativas permitiram a reflexão e autoavaliação no sentido de ampliar as estratégias das estudantes participantes, para manterem-se resilientes, favorecendo assim a saúde e o bem-estar.

Na terceira categoria, "fatores geradores de saúde e bem-estar", obtiveram maior menção os itens, fazer coisas que apreciam (ouvir música, ter um *hobbie*, lazer, fazer desporto, meditação) (n=11), a importância do apoio social e de reunir com os(as) amigos /colegas (n=11), bem como ter uma boa alimentação (n=11). Para além disso referiram o facto de ter boas notas (n=8), e do autocuidado (n=5). Com menor expressividade mencionaram o sono adequado (n=2). Estes resultados mostram que na primeira avaliação, no que se refere a permitir uma boa adaptação ao ensino superior, os cuidados com a saúde e o bem estar não obtiveram menção, e após as sessões educativas houve uma evolução, pois as participantes referiram a boa alimentação (n=11) e a fazer coisas que apreciam (n=11). Este dado parece evidenciar que, a participação nas intervenções possibilitou uma reformulação de perceções sobre a resiliência, e sobre as atividades protetoras que promovem a resiliência e favorecem a saúde e bem-estar individual. Tal como no estudo de Vara, Fernandes, Queirós & Pimentel (2016), sobre resiliência e stresse em estudantes 1º ano do Ensino Superior, para a promoção de saúde, no âmbito aqui apresentado neste trabalho, na perceção da psicologia positiva e com a visão holística de saúde; que apresentou como resultados, que a resiliência contribui para diminuir níveis de stresse, de ansiedade e depressão, como também que estudantes resilientes atingem um melhor estilo de vida e mais saúde (Vara, et al., 2016; Pinto & Teixeira, 2018).

Relativamente à quarta categoria, "propósito de vida na pessoa resiliente", maioritariamente as participantes referiram o poder fazer os outros felizes (n=10); ter realização pessoal (n=9) e ter bem-estar, saúde e felicidade (n=8). Para além disso mencionaram a importância da realização profissional (n=7), ter objetivos e metas (n=4) e, com menor expressão, ter um destino (n=1). Percebe-se, nesta análise dos resultados, que a participação nas intervenções, ampliou o conhecimento sobre os fatores que propiciam superar os desafios no acesso e adaptação ao Ensino Superior, com as abordagens, nas sessões educativas, dos temas sobre adaptação, desafios e de

desenvolvimento pessoal. Favoreu a reflexão sobre a escolha da carreira profissional, onde a dedicação ao outro, (fazer os outros felizes (n=10)) se identifica com o curso de Gerontologia Social, escolhido pelas participantes e, ter realização pessoal, ser feliz, ter realização profissional e, definir objetivos e metas, evidenciam que houve um importante acréscimo no entendimento inicial sobre a complexidade do conceito de resiliência. Estudos anteriores sugerem que o mérito das metas definidas direciona a vida e confirma melhores resultados académicos (Martins, 2016). A visão holística do dueto “estudar e bem-estar”, impulsiona o envolvimento na futura carreira (Robertson, 2015). Facto que vai ao encontro das características que foram apontadas pelas alunas ao final deste trabalho, demonstraram que vislumbram construir novas competências, para enfrentar as situações adversas, e assim, proporcionar saúde e bem-estar (Martins & Duarte, 2015).

Importante também apontar que os estudos com alunos do ensino superior, onde revelam que altos níveis de resiliência, estão diretamente relacionados a níveis baixos de ansiedade e stresse psicológico (Bacchi & Licinio, 2016). Em outro estudo ficou registrado que, “caraterísticas de personalidade resiliente”, permitiram que alunos do ensino superior, obtivessem as melhores estratégias para mediar os ajustes necessários, na relação stresse académico e adaptação académica (Cazan, 2014). Assim, diante dos fatores geradores de saúde e bem-estar, o stresse está associado a resiliência e, estar no ensino superior durante uma pandemia, gerou uma nova associação a ser administrada pelas estudantes. Enfrentaram situações de risco emocional, diante do isolamento não somente dos pares, mas de todo um conjunto de fatores de proteção, que fazem parte de suas vidas e que foram relacionados acima, como o lazer e as práticas de desporto, entre outros (Nogueira, 2017).

Este projeto, realizado durante a Pandemia Covid-19, contemplou ainda a manifestação pessoal das participantes para com a proposta educativa implementada, verificando-se satisfação para com o projeto, o que ajudou a reforçar a sua pertinência:

"A resiliência é tudo aquilo que uma pessoa precisa se quiser viver e não é apenas existir". "Gosto deste tema e acho-o muito importante" (P2)

"Ser resiliente é perceber que a vida prega partidas, e que muitas vezes o sentido e a beleza da vida estou nessas partidas". "Aprendi isso"(P3)

“...situações que não são superiores, mas não impossíveis” (P1)

Tendo como partida a proposta de *conceber, "implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com sessões educativas, para os estudantes universitários/as do 1º ano, da Cidade de Coimbra"*, proposta esta implementada durante a pandemia- Covid-19, já é um facto merecedor de discussão. Realizar atividades com o uso da modalidade virtual, através da tela do ecrã, foi para os participantes e para a pesquisadora um conjunto de novos desafios a serem vencidos. O estudo nesta fase académica merece especial atenção por ser, na grande maioria, dos estudantes que estão concomitantemente, iniciando a fase adulta de suas vidas, com um conjunto de novas responsabilidades a cumprir (Bento, 2021). Para além disso, a adaptação ao ensino superior em si, já traz novas exigências aos estudantes, com novas interações e novas aprendizagens, que desafiam a adaptação e progresso na carreira escolhida, repercutindo no bem-estar e na saúde (Ferrinho, 2020). A pandemia sugere a necessidade de averiguar como procede esta dupla adaptação, ensino superior e pandemia.

5. CONCLUSÃO

O desenvolvimento e implementação deste projeto de intervenção educativa em resiliência com estudantes do ensino superior, concretizado em época de pandemia por covid 19 em Portugal, mais concretamente na cidade estudantil de Coimbra, permitiu, a par da implementação de sete sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar, conhecer a perceção dos/as participantes (11 estudantes do Curso de Licenciatura de Gerontologia Social) sobre o conceito de resiliência e sobre os fatores que consideram ser promotores da sua resiliência bem-estar e saúde.

Com a aplicação de um questionário sociodemográfico inicial e uma entrevista realizada antes e após a intervenção, verificou-se uma evolução no que diz respeito ao conceito de resiliência e aos fatores promotores da resiliência individual, reforçando, como referem vários autores a complexidade deste conceito. Assim, antes das sessões educativas as perceções sobre a resiliência e o ser resiliente estavam sobretudo associadas ao ser responsável, persistente e confiante, desenvolvendo-se esta num equilíbrio entre fatores protetores/promotores de resiliência (designadamente, almejar a realização pessoal e profissional; ter apoio familiar, seguindo-se o apoio de amigos) e fatores de risco/dificultadores deste processo de adaptação positiva à integração e frequência do ensino superior (onde se destacou principalmente a existência de aulas online na sequência da pandemia). Com o decorrer das sessões implementadas, verificou-se, na avaliação feita à *posteriori*, que o ser resiliente implica, para o grupo participante, uma boa adaptação, superar adversidades, ser positivo, persistente, determinado, entre outros aspetos que enformam este complexo constructo. Na construção deste processo de resiliência e de adaptação resiliente, foram igualmente capazes de reconhecer a existência de múltiplos fatores geradores de saúde e bem-estar (promotores da resiliência) como o apoio social, familiar e de amigos/colegas (mencionado também na avaliação inicial), agora a par de fazer coisas que apreciam (ouvir música; fazer desporto; ...); bem como de uma boa alimentação; para além do ter boas notas, entre outros (Benetti, et al., 2014). A promoção da resiliência e bem estar parece também estar associada no grupo de estudantes que participaram no estudo, à identificação de um propósito de vida, no qual tem relevância, fazer outros felizes, ter realização pessoal, alcançar bem-estar, saúde e felicidade, entre outros aspetos.

A Pandemia Covid-19, trouxe mais um novo desafio, o isolamento social. Impediu as estudantes de conviverem, de compartilharem as sensações e emoções, que esta nova etapa de vida proporciona, durante o primeiro ano do Ensino superior, muito aguardado e desejado. A pandemia impediu o convívio social, as importantes trocas sociais da afetividade, empatia reciprocidade; como também das situações menos favoráveis, que fazem parte do universo académico, as discriminações, críticas e julgamentos; sendo estes alguns dos elementos que permeiam o constructo da resiliência. Estes conteúdos menos favoráveis, possibilitam promover um maior diferencial para reflexão, no âmbito da resiliência, como também para permitir a construção de novos comportamentos de proteção. A falta do contacto directo com os colegas do curso, no ambiente académico, também trouxeram um diferencial e um novo contexto para o conjunto desta pesquisa. Para além disso, os estudantes no início do seu percurso universitário passam por inúmeras mudanças e desafios, para Santos (2014), ansiedade nos jovens adultos é a problemática mais frequente, que impede muitas vezes o sucesso escolar. A dinâmica dos estudantes universitários exige um grande esforço para se adaptarem aos seus afazeres e vencerem desafios com sucesso (Santos, 2014). Os jovens passam por fases da vida, em que a evolução/mudanças, físicas, biológicas, ajustamento psicológico e social é uma realidade e, muitas vezes, o próprio estilo de vida é que propicia a um desequilíbrio emocional (Nogueira, 2017). Nesse processo eles enfrentam diversas realidades e, diante disso, reagem e sentem-se ansiosos, considerando ser difícil a adaptação a essa nova fase académica.

No decorrer das sessões educativas, novas e diferentes observações foram apresentadas pelas participantes. Diante da escolha do curso de Gerontologia Social, havia uma ideia inicial da pesquisadora, de que todas as participantes estavam totalmente engajadas, na proposta de qualificarem-se para a atuação profissional, com o público de pessoas idosas; porém algumas alunas receberam pouca orientação quando da escolha profissional. Algumas ficaram com dúvidas em prosseguir o curso, mas o investimento de tempo e dinheiro, como a decepção familiar em abandonar o curso, fez que persistissem com a percepção de construir uma nova visão, ao longo do 2º ano do curso, e na percepção de pós-pandemia. Diante dos resultados obtidos após as Sessões Educativas, na aplicação do Guião sobre a resiliência, as estudantes demonstraram novas

reflexões e formas de encarar as situações adversas, como também de vir a compreender um novo modelo na dimensão do desenvolvimento humano, através da visão da saúde, e não da doença; trazendo benefícios para a saúde e o bem-estar (Costa, 2017; Almeida, 2018). Assim, torna-se importante continuar os estudos e pesquisas para com os estudantes do ensino superior, principalmete aos que iniciam uma formação profissional, com a finalidade de promover além da saúde e do bem-estar, vir a construir caminhos para a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHA - American College Health Association (2005). The American College Health Association National College Health Assessment (ACHANCHA), spring 2003 reference group report. *Journal American College Health*, 53 (5)199-210.
- ACHA - American College Health Association (2008). American College Health Association National College Health Assessment Spring 007 reference group report (abridged). *Journal of American College Health*, 56 (5), 465-480.
- ACHA - American College Health Association (2014). *Is a national research survey organized*. Refrence group executive summary. <https://www.acha.org/documents/ncha>.
- Alvarez, A. M. S. (1999). A resiliência e o morar na rua: estudo com moradores de rua-criança e adulto – *Revista Brasileira Crescimeto e Desenvovimeto Humano* 9(1): 49-56, jan.-jun. BR67.1. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-272914>.
- Almeida, A. (2018). *Hábitos Alimentares e Actividade Física de Estudantes do Ensino Superior* [Mestrado Integrado em Medicina apresentado à Faculdade de Medicina]. <http://hdl.handle.net/10316/82796>.
- American Psychological Association. (2014). *Publication manual of the american psychological association*. D.C.: American Psychological Association.
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the american psychological association* (7th ed.). APA.
- Anaut, A. (2005). *A resiliência: ultrapassar os traumatismos*. Climepsi Editores.
- Antonovsky, A. (1997). *Salutogênese: zur Entmystifizierung der Gesundheit*. Dgvt-Verlag, Tübingen.
- Antonovsky, A. & Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family sense of adaptation. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 79-92.

- Bacchi, S. & Licinio, J. (2016). Resilience and psychological distress in psychology and medical students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 185-188. doi:10.1007/s40596-016-0488-0.
- Bardin, L. (2010). *Análise de conteúdo*. 4. ed. Edições70.
- Barlach, L. (2005). *O que é resiliência humana? Uma contribuição para a construção do conceito*. Psicologia Social. <https://www.teses.usp.br/disponiveis/47/47/134/tde-19062006-101545/publico/liseteBarlach.pdf>.
- Barlach, L., Limongi-frança, A. C., & Malvezzi, S. (2008). O Conceito de Resiliência Aplicado ao Trabalho nas Organizações. *Interamerican Journal of Psychology*, 42, 101–112.
- Benetti, I. C., Grisard, E. & Figueiredo, O. (2014). *Redes de apoio: Estado, família e escola como contextos promotores de desenvolvimento*. Roteiro, 39(1), 240-260.
- Bento, M. C., Barroso, T., Ferreira, T. R., Henriques, C. & Pimentel, H. (2021). *Comportamentos e Saúde e Bem-Estar dos Estudantes do Ensino Superior Politécnico: Um diagnóstico a partir da perspectiva dos estudantes*. Conselho Coordenador dos Institutos Superiores Politécnicos.PT. <http://racslusofonia.org>.
- Bonanno, G. (2004). Loss, trauma and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28. <https://www.scielo.br/j/pcp/a/Rhkt76ZKTnCNjVFSLGQ7Whw/?lang=pt>.
- Brandão, J. M., Mahfoud M. & Nascimento, I. F. G. (2011). *A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens*. Centro Universitário - Universidade Federal de Minas Gerais.
- Byun, J., & Jung, D. (2016). The influence of daily stress and resilience on successful ageing. *International Nursing Review*, 63(3), 482-489.
- Carvalho, A., Peixoto, B., Saraiva, C., Sampaio, D., Amaro, F., & Santos, J. (2013). *Plano Nacional de Prevenção do Suicídio 2013/2017*. Direção Geral da Saúde Alto Comissariado da Saúde.

- Cazan, A. M. (2014). *Aprendizagem Auto-Regulada e Realização Acadêmica no Contexto de Ambientes de Aprendizagem Online*. [A Conferência Científica Internacional e Learning e Software para Educação 3: 90-95]. Universidade de Defesa Nacional.
- Cecconello, A. M. & Koller, S. H. (2003). Competência social e empatia: um estudo sobre resiliência com crianças em situação de pobreza social. *Estudos de Psicologia*, 5(1). 71-93. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2000000100005>.
- Certo, A. T. (2016). *Qualidade do sono e suas implicações ao nível da ansiedade, depressão e stress nos estudantes do ensino superior*. Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde.
- Chaves, F. M. P. (2009). *Física A*. São Cristóvão: Universidade Federal de Sergipe, CESAD. https://cesad.ufs.br/ORBI/public/uploadCatalogo/15105016022012Fisica_A_aula_1.pdf.
- Correia, J. M. (2020). *O impacto dos Fatores de Risco e de Proteção no Consumo da Substância Álcool em Jovens Acolhidos*. Departamento Ciências Sociais e Humanas Instituto Superior de Ciências Educativas.
- Costa, E. M. G. (2017). Pedagogia Waldorf e Salutogênese: o ensino como fonte de saúde. Universidade del Zulia. *Utopia Y Praxis Latinoamericana*, 22 (79). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27956721008>.
- Costa, L. S., Ferreira, A., Figueiredo, J. P., Amaral, A. P., Seco, S. & Loureiro, A. (2020). *Avaliação das Condições de Trabalho e de Saúde no Politécnico de Coimbra durante o Confinamento Social Associado a Pandemia Covid 19*. Politécnico de Coimbra.
- Coutinho, C. (2021). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. 2ª ed. Edições Almedina.
- Cyrlunik, B. (2005). *Murmúrios dos fantasmas*. Martins Fontes. Coleção: Psicologia e Pedagogia.
- Cyrlunik, B. (2011). *Resilience: How your inner strength can set you free from the past*. Tarcher: Penguin Group.

- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). *Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry*. doi:10.1371/journal.pone.0115193.
- Dell’Aglio, D.D., Koller, S.H., & Yunes, M.A.M. (2006). *Resiliência e Psicologia Positiva: interfaces do risco à proteção*. Casa do Psicólogo.
- Delors, J. et al. (1993) (Org.). *Educação: um tesouro a descobrir – relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. UNESCO, Cortez Editora.
- 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.
- Dias, R. (2019). *Dinâmica para Jovens: um jeito descontraído de falar sério*. Artmed. [blog.softwareavaliacao.com.br › dinamica-para-jovens](http://blog.softwareavaliacao.com.br/dinamica-para-jovens).
- Direção Geral de Saúde (2012). Plano Nacional de Saúde 2012-2016. DGS.
- Engle PI, Castle S, Menon P. (1996). *Desenvolvimento infantil: vulnerabilidade e resiliência*. Soc Scie Med, 621-35.
- Eshel, Y., Kimhi, S., Lahad, M., Leykin, D., & Goroshit, M. (2018). Risk Factors as Major Determinants of Resilience: A Replication Study. *Community Mental Health Journal*, 0(0), 0. <https://doi.org/10.1007/s10597-018-0263-7>.
- Fernandes, E., Maia, A., Meireles, C., Rios, S., Silva, D. & Feixas, G. (2005). Dilemas implicativos e ajustamento psicológico: Um estudo com alunos recém-chegados à Universidade do Minho. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(5), 285-304.
- Ferrinho, P. (2020). *Impacto da pandemia de COVID-19 na vida dos estudantes da NOVA-IHMT*. Instituto de Higiene e Medicina Tropical. 19, 50-54.
- Figueiredo, M. C. & Amendoeira, J. (2019). *Promoção da Saúde em Enfermagem. Um ensaio: do Modelo Salutogénico ao Modelo de Sistemas*. Instituto Politécnico de Santarém/ESS. <https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream.pdf>.

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. <https://www.jstor.org/stable/2136617>.
- Garcia, I. (2001). *Vulnerabilidade e resiliência*. Adolescencia Latinoamericana, 2(3), pp.128- 130.
- Gomes, A., Tavares, J., & Azevedo, M. (2009). Padrões de sono em universitários Portugueses. *Acta Médica Portuguesa*. 22, 545-552.
- Gonçales, C. A. V., Machado, A. L. (2007). Depressão, o mal do século: de que século? Rev. enferm. UERJ; *LILACS, BDENF – Enfermagem*. 15(2), abr.-jun., 298-304, <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/bde-14795>.
- 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.
- Jorge, A. (2008). Resiliência em estudantes do ensino superior. *INFAD Revista de Psicología*. ISSN: 0214-9877. Nº 1, pp 261-272.
- Kim-Cohen, J., & Turkewitz, R. (2012). *Resilience and measured gene-environment interactions*. Development and Psychopathology, 24, pp.1297-1306. Doi: 10.1017/S09545794120000715.
- Koller, M. A. M. & Yunes (Orgs.) (2011). *Resiliência e psicologia positiva: Interfaces do risco à proteção* (pp. 89-116). Casa do psicólogo.
- Kurt, L. (1978). *La teoría del campo en la ciencia social*. BINACIS.
- Lambert, L., Passmore, H-A., & Holder, M. D. (2015). *Foundational frameworks of positive psychology: mapping well-being orientation*. Canadian Psychology, 56(3), 311-321. doi:org/10.1037/cap0000033.
- Lanz, J. J., & Bruk-Lee, V. (2017). Resilience as a moderator of the indirect effects of conflict and workload on job outcomes among nurses. *Journal Advanced Nursing*, 73, 2973–2986. <https://doi.org/10.1111/jan.13383>.

- Libório, R. M. C., Castro, B. M., & Coêlho, A. E. L. (2006). *Desafios metodológicos para a pesquisa em resiliência: Conceitos e reflexões críticas*. In D. D. Dell'Aglio, S. H. Koller, & M. A. M. Yunes (Orgs.), *Resiliência e psicologia positiva: Interfaces do risco à proteção* (pp. 89-116). Casa do psicólogo. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2011000200014>.
- 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.
- Martins, S. C. (Coord.); Mauritti, R., Machado B. & Costa, A. F. (2017). *Inquérito às Condições Socioeconómicas dos Estudantes do Ensino Superior em Portugal*. Elaboração Do Estudo: ISCTE-IUL, CIES-IUL .Promoção do Estudo: DGES-MCTES.
- Martins, S. C. & Duarte, A. (2015). “As políticas de internacionalização e mobilidade no ensino superior: o Programa Erasmus e outras iniciativas”, em Maria de Lurdes Rodrigues, e Manuel Heitor et al (orgs.), 40 Anos de Políticas de Ciência e de Ensino Superior.
- Martins, R. M. M. (2016). *Estratégias de aprendizagem em universitários: Avaliação e intervenção*.<https://www.usf.edu.br/galeria/getImage/427/17279032934113009.pdf>.
- Matos, M; Simões, L; Camacho, I. & Reis, M. (2015). Relatório do estudo HBSC 2014. *A saúde dos adolescentes portugueses em tempos de recessão – Dados nacionais do estudo HBSC*, FMH/Universidade de Lisboa.
- Matos, M. & Tomé, G. (Eds) (2012). *A saúde constrói-se. Aventura Social: promoção de competências e do capital social para um empreendedorismo com saúde na escola e na comunidade*. (Vol. 1. Estado da Arte: Princípios, actores e contextos). Placebo, Editora LDA.
- Meleis, A. (2010). *Transitions Theory: Middle-Range and Situation-Specific Theories in Nursing Research and Practice*. (A. I. Meleis, Ed.), Springer Publishing Company.

- Meleis, A. (2012). *The Discipline of Nursing: Perspective and Domain*. In A. Meleis (Ed.), *Theoretical Nursing: development and progress* (pp. 87–112). Lippincott Williams & Wilkins.
- Men L., e Len M.(2001). *O estresse emocional e seu tratamento*. Em B. Range (Ed.), *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: Um diálogo com a psiquiatria* (pp. 475-490). Artmed.
- Mendes, J., Sousa, M., Leite V. M., Belchior N. & Medeiros, T. (2019). *Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior*. Universidade dos Açores. <https://doi.org/10.31211/rpics.2019.5.2.150>.
- Nogueira, M. J. C. (2017). *Saúde Mental em Estudantes do Ensino Superior: Fatores Protetores e Fatores de Vulnerabilidade*. [Tese ESEL] - Escola Superior de Enfermagem - Universidade de Lisboa. https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/28877/1/ulsd730773_td_Maria_Nogueira.pdf.
- Oliveira, M., & Machado, T. (2011). *Tradução e validação da Escala de Resiliência para Estudantes do Ensino Superior*. *Análise Psicológica*, 4(24), 579-591.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses, (2016). *Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. Ordem dos Psicólogos Portugueses. In *Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses*. (pp. XX-XX).
- Pais-Ribeiro, J., Honrado, A., & Leal, I. (2004). Contribuição para o estudo da adaptação portuguesa das escalas de ansiedade, depressão e stress (EADS). *Psicologia, Saúde & Doenças*, 5(2), 229-239.
- Peralta S., Carvalho, B. P.& Esteves, M. (2021). *Portugal, Balanço Social 2020: Um retrato do país e dos efeitos da pandemia*. Social Equity Initiative <https://www2.novasbe.unl.pt/Portals/0/Files/Reports/Portugal%20C%20Balanco%20Social%202020-Relatorio.pdf>.
- Pestana, D. F. J. (2018). *Resiliência em Contexto ou Contexto da Resiliência: Resolução de Problemas em Estudantes Universitários*. [Dissertação do Mestrado Integrado

- em Psicologia Universidade de Lisboa]. Faculdade de Psicologia
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/37625/1/ulfpie053244_tm.pdf.
- Pietrzak, R. H. & Southwick, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders*, 133(3): 560-8. doi:10.1016/j.jad.2011.04.028.
- Pincelli, R. & Américo, M. (2019). Apontamentos teóricos sobre o humor e seus recursos. *Forum lingüíst.*, 16(4), out.-dez. <http://dx.doi.org/10.5007/1984-8412.2019v16n4p4217>.
- Pinto, A. B. & Teixeira, M. O. (2018). *Bem-estar subjetivo em Alunos das Escolas Profissionais*. In M. C. Taveira, A. D. Silva, C. Marques & M. Leal (Cord. e Org.), *Carreira e aconselhamento: Educação, Mobilidade e Emprego* (pp.150-162). APDC Edições.
- Polleto, M., & Koller, S.H. (2008). *Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e proteção*. *Estudos de Psicologia*, 25(3), 405-416.
- Poletto, M. (2007). *Contextos ecológicos de promoção de resiliência para crianças e adolescentes em situação de vulnerabilidade*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/10812>.
- Poletto, M., & Koller, S. H. (2006). Resiliência: *Uma perspectiva conceitual e histórica*. In D. D. Dell'Aglio, S. H. Koller, & M. A. M. Yunes (Orgs.). Casa do Psicólogo.
- Ralha-Simões, H. (2014a). A Construção da Pessoa Resiliente: dos contextos de desenvolvimento à Psicologia Positiva. *Cadernos de Grei n.º 8*: <https://ptdocz.com/doc/30527/cadernos-do-grei-n.%C2%BA-8>.
- Ralha-Simões, H. (2014b). *Que caminhos para a resiliência? Dos equívocos e controvérsias às promessas ainda por cumprir*. OMNIA,1, 5-13.
- Richardson, G.E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*. 58, 307-321.

- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M., & Curran, T. (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 533–562, doi:10.1111/joop.12120.
- Royal College of Psychiatrists (2011). *Mental Health of Students in Higher Education*. College Report CR116.
- Rutter, M. (1993). La resiliencia: Consideraciones conceptuales. *Journal of Adolescent Health*, 14(8), 690-696. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200006>.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), pp. 316-331.
- Saboga-Nunes, L. A. (1999). *O Sentido de Coerência*. Escola Nacional de Saúde Pública. [Dissertação do Curso de Mestrado em Saúde Pública]. UNL.
- Santos, L. K. P., Santana, C. C. & Souza, M. V. O. (2020). Ações para o fortalecimento da resiliência em adolescentes. Actions for enhancing resilience among adolescents. *Ciências e saúde coletiva*. 25 (10) 28. <https://doi.org/10.1590/1413-812320202510.22312018>.
- Santos, M. L. R. R. (2011). *Saúde Mental e Comportamento de Risco em Universitários*. Departamento de Educação. Universidade de Aveiro.
- Santos, R. M. (2014). *Perfil de ansiedade em estudantes universitários de cursos da área da saúde*. [Dissertação do Curso de Mestrado]. Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. [http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF-Rômulo Moreira dos Santos.pdf](http://tede.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/tede/2269/2/PDF-Rômulo%20Moreira%20dos%20Santos.pdf).
- Sarlet, I. W. (2015). *Dignidade (da Pessoa Humana) e Direitos Fundamentais na Constituição de 1988*. Livraria do Advogado Editora. <https://books.google.pt/books?hl=pt>.
- Schutt, R. K. (1999). *Investigating the social world: the process and practice of research*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.

- Segre M.& Ferraz F. C. (1997). O conceito de saúde. *Rev. Saúde Pública. Departamento de medicina Legal, Ética Médica e Medicina Social*.31 (5): 538-42, <https://www.scielo.br/j/rsp/a/ztHNk9hRH3TJhh5fMgDFCFj/abstract/?lang=pt>.
- Sequeira, V. C. (2009). *Resiliência e abrigos*. Boletim Academia Paulista de Psicologia, 29(1), 65-80. <https://www.redalyc.org/pdf/946/94611474007.pdf>.
- Serviço Nacional de Saúde. www.sns.gov.pt.
- Silva, A., & Neto, J. (2014). Association between levels of physical activity and common mental disorder in university students. *Revista de Motricidade*, 10(1), 45– 59. <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php/motricidade>.
- Silva, M. (2015). *A educação pelos pares: críticas a uma estratégia de intervenção social*. CICS.NOVA-UMinho, 1(2), 23.
- Silva, M., Chaves, C., Duarte, J., Amaral, O., & Ferreira, M. (2016). *Sleep Quality Determinants among Nursing Students*. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 217, 999–1007. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.090>.
- Silva, M., Lunardi, V., Lunardi Filho, W. & Tavares, K. (2005). Resiliência e Promoção da Saúde. *Texto e Contexto – Enfermagem*, Nº14., pp.95-102.
- Smiraglia, R. P. (2015). *Domain analysis of domain analysis for knowledge organization: Observations on an emergent methodological cluster*. *Knowledge organization*, 42(8), 602–611. <https://doi.org/10.5771/0943-7444-2015-8-602>.
- Sousa, J. (2015). *Estudo preliminar de adaptação e validação da escala de avaliação do eu resiliente, Resiliência, autodano e ideação suicida nos adolescentes* (Tese de mestrado). ISMT. <https://repositorio.ismt.pt/handle>.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5, 2000-8066. doi: <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.

- Southwick, S. M., Pietrzak, R. H., Tsai, Krystal, J. H. & Charney, D. (2015). Resilience: An update. *PTSD Research Quarterly*, 25(4), pp.1050-1835. <http://www.ptsd.va.gov/professional/newsletters/research-quarterly/V25N4.pdf>.
- Souza, I., Paro, H., Morales, R. Pinto, R., & Silva, C. (2012). Qualidade de vida relacionada à saúde e sintomas depressivos de estudantes do curso de enfermagem. *Revista Latino Americana de Enfermagem*, 20(4), 8 telas. Acesso em: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v20n4/pt_14.pdf.
- Tavares, D. M. (2012). *Adaptação ao Ensino Superior e Otimismo em Estudantes do 1º ano*. [Dissertação de Mestrado]. Universidade Fernando Pessoa. <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/3617/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Daniela%20Tavares%20-%20FINAL.pdf>.
- Tomé, G., Santos, T. G. S., Branquinho, C., Oliveira, M. L. & Matos, M. G. (2019). *A alienação social e o seu impacto no bem-estar dos adolescentes portugueses*. Fundação Minerva – Cultura – Ensino e Investigação Científica/ Universidade Lusíadas.v.10. n.1. <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2645>.
- Vara, N., Fernandes, A., Queirós, C., & Pimentel, H. (2016). *Resiliencia e stress em estudantes universitários*. Actas do 3º Congresso da Ordem dos Psicólogos Portugueses, 569-579. <http://hdl.handle.net/10216/111952>.
- Wagnild, G.M., & Collins, J.A. (2009). Assessing resilience. *Journal of Psychosocial Nursing*, 47(12), 28- 33.
- WHO. (1995). The World Health Organization. *Quality of life assessment: position paper from the World Health Organization*. Soc Sci Med, 41, 1403–1409. <https://www.jstor.org/stable/41989261>.
- WHO. (1986) World Health Organization The. *Ottawa charter for health promotion*. Geneve: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/349652/WHO-EURO-1986-4044-43803-61677-eng.pdf?sequence=1>.

- WHO. (1978). World Health Organization. *Declaration of Alma-Ata. International Conference on Primary Health Care* [internet]. Alma-Ata:Available on: http://www.who.int/publications/almaata_declaration_en.pdf?ua=1.
- Windle M. (1999). *Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience*. In J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 161-176). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Xavier, B., Camarneiro, A. P., Loureiro, L., Menino, E., Cunha-Oliveira, A., & Monteiro, A. P. (2020). Impacto da COVID-19 nas dinâmicas sociofamiliares e académicas dos estudantes de enfermagem em Portugal. *Revista de Enfermagem Referência*, 5(4), e20104. doi:10.12707/RV20104.
- Yunes, M. A. M. (2003). *Psicologia positiva e resiliência: O foco no indivíduo e na família* [Versão eletrônica]. *Psicologia em Estudo*, 8 (nº especial), 75-84. www.scielo.br/pdf/pe/v8nspe/v8nesa10.pdf.
- Zimmerman, M. A.& Arunkumar, R. (1994). *Resiliency research: implications for schools and policy*. Social Policy Report: Society for Research in Child Development, 8 (4), 1-18. R.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Questionário Sóciodemográfico

Prezada/o estudante, as informações abaixo solicitadas possuem o objetivo de obter dados relativos à sua situação social e demográfica, bem como relacionadas com a formação escolhida, necessários à análise da resiliência em estudantes do ensino superior, objeto de estudo neste trabalho.

Desde já agradecemos a sua participação e reforçamos a confidencialidade dos dados que será sempre preservada.

1. Sexo:
 - ☐ Feminino
 - ☐ Masculino
 - ☐ Outro

2. Idade:
 - ☐ Até 21 anos
 - ☐ De 22 a 25 anos
 - ☐ De 26 a 30 anos
 - ☐ Mais de 31 anos

3. Estado civil:
 - ☐ Solteira/o
 - ☐ Casada/o
 - ☐ União Estável
 - ☐ Viúva/o
 - ☐ Divorciada/o
 - ☐ Outro. Qual? ____

4. **Quais os principais fatores** que a/o motivaram a escolher este curso?
 - ☐ Conversa com colegas
 - ☐ Influência da família ou amigos/as
 - ☐ Melhores possibilidades salariais
 - ☐ Disponibilidade de vagas no mercado de trabalho
 - ☐ Possibilidade de conciliar o curso com o trabalho
 - ☐ Interesse pessoal pelo curso correspondente
 - ☐ O gosto por esta área de estudos
 - ☐ Acredito que posso vir a ser um/a bom/boa gerontólogo/a e fazer a diferença na sociedade.
 - ☐ Outro. Qual? ____

5. Este é o seu primeiro curso universitário?
- ☐ Sim
- ☐ Não
- Se não, qual o curso anterior?
- Completou-o?
- Justifique.
6. Estar no ensino superior tem importância para si? Porquê?
7. Com quem vive/ agregado familiar?
- ☐ Pai
- ☐ Mãe
- ☐ Cônjuge ou companheira/o
- ☐ Irmão(s). Quantos? _____
- ☐ Filho(s)/enteado(s). Quantos? _____
- ☐ Amiga(s)/o(s). Quantos? _____
- ☐ Com parentes. Quais? _____
8. Enquanto frequenta este Curso, qual a tipologia de habitação em que mora?
- ☐ Casa
- ☐ Apartamento
- ☐ República
- ☐ Outra. Qual? _____
9. Quantas pessoas (incluindo você) vivem na atual morada? _____
10. Seus pais são:
- ☐ Casados
- ☐ Separados ou divorciados
- ☐ pai falecido
- ☐ mãe falecida
- ☐ não conhece o pai
- ☐ não conhece a mãe
- ☐ Outro. Qual? _____
11. Qual o nível de escolaridade (dos pais)?:
- Do seu pai?
- Da sua mãe?
- Ou da principal pessoa responsável por você?

12. Qual a situação de trabalho dos responsáveis/familiares que suportam os seus estudos? Estão empregados?
- ☐ Sim
 - ☐ Não
- Se sim, qual a profissão?
13. Você tem filha(s)/o(s)?
- ☐ Não
 - ☐ Sim
- Quantos? _____
14. Quanto a renda mensal está comprometida com seus estudos?
- ☐ De 20% à 30% (pouco)
 - ☐ 40% à 50% (médio valor)
 - ☐ 70% à 80% (muito)
15. Quais os seus assuntos de interesse?
- ☐ Política Nacional e Mundial
 - ☐ Economia Nacional e Mundial
 - ☐ Questão sobre meio ambiente, aquecimento global, poluição, etc.
 - ☐ Questão social como a pobreza, desemprego
 - ☐ Questões sobre artes, teatro, cinema
 - ☐ Assuntos sobre pessoas que admira, ou segue nas redes sociais (escritor/a, cantor/a, artista, etc.)
 - ☐ Desportos
 - ☐ Outro. Qual/s?
 - ☐ 30 minutos
 - ☐ 1 hora
 - ☐ 2 horas
 - ☐ 3 horas
 - ☐ acima de 3 horas
 - ☐ apenas o tempo de fazer tarefas/trabalhos
 - ☐ apenas nos fins de semana – até 4 horas
 - ☐ apenas nos fins de semana – até 8 horas
 - ☐ estudo apenas em sala de aula
16. Geralmente, quanto tempo por dia você dedica aos seus estudos fora da sala de aula?
- ☐ 30 minutos
 - ☐ 1 hora
 - ☐ 2 horas

- ☐ 3 horas
- ☐ acima de 3 horas
- ☐ apenas o tempo de fazer tarefas/trabalhos
- ☐ apenas nos fins de semana – até 4 horas
- ☐ apenas nos fins de semana – até 8 horas
- ☐ estudo apenas em sala de aula

17. A pandemia interfere com a sua aprendizagem? Porquê?

18. Na sua vivência cotidiana você percebeu/presenciou alguma manifestação vexatória, discriminatória e/ou preconceituosa em relação a sua pessoa?

- ☐ Classe social
- ☐ Gênero
- ☐ Cor/Raça/Etnia
- ☐ Religião
- ☐ Nacionalidade
- ☐ Orientação Sexual
- ☐ Pessoa com necessidade educacional específica
- ☐ Outra. Qual? _____
- ☐ Nenhuma.

Muito obrigada pela sua participação neste estudo!

Apêndice 2 – Entrevista (Guião inicial)

Guião «Resiliência, saúde e bem estar em estudantes do ensino superior»

Este estudo de mestrado “Resiliência, saúde e bem-estar em universitários/as portugueses/as”, tem como principal objetivo de Conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com estudantes universitários/as da Cidade de Coimbra.

Agradeço seu consentimento para a sua participação no estudo, gostaríamos que respondesse a este questionário, salientando a importância de o fazer com a máxima sinceridade, uma vez que não existem respostas certas ou erradas. As questões apresentadas encontram-se formuladas em função das temáticas que pretendemos estudar neste trabalho: «Adaptação resiliente no Ensino Superior»; e «Saúde e bem-estar em estudantes universitários/as».

Tal como já foi referido, o anonimato das respostas será salvaguardado em todo o trabalho.

Muito obrigado pela sua participação.

I) Adaptação resiliente no Ensino Superior

1. Quais os três maiores desafios que enfrentou na entrada para o ensino superior? Justifique.
2. Quais os principais fatores que o/a ajudam a ser bem-sucedido/a neste percurso de ensino? (ex. a confiança em si; o apoio de pares, professores/as, família; ...) Identifique até 3.
3. Sente que tem energia suficiente para responder a todas as exigências que o Ensino Superior lhe coloca?
4. Como considera estar em uma pandemia neste momento do ensino superior?
5. Desde o início desta etapa de ensino, alguma vez se auto-questionou sobre o sentido da vida? Com que frequência?
6. A seu ver, quais as características que um/a estudante deste nível de ensino deve possuir para se adaptar positivamente a esta etapa da vida?

7. A sua adaptação a este nível de ensino foi bem conseguida? Sente-se responsável por isso?
8. Considera-se uma pessoa resiliente? Porquê?
9. Atualmente tem um propósito de vida? Qual?
10. Como define a sua saúde atualmente? Porquê?
11. No seu quotidiano adota algumas estratégias para promover a sua saúde e bem estar? Se sim, identifique até 3.
12. A sua experiência enquanto estudante neste nível de ensino alguma vez lhe proporcionou momentos de satisfação e bem-estar? Se sim, refira alguns exemplos.

II) Saúde e bem-estar em estudantes universitários/as

1. Como define a sua saúde atualmente? Porquê?
2. No seu quotidiano adota algumas estratégias para promover a sua saúde e bem estar? Se sim, identifique até 3.
3. A sua experiência enquanto estudante neste nível de ensino alguma vez lhe proporcionou momentos de satisfação e bem-estar? Se sim, refira alguns exemplos.

Apêndice 3 – Entrevista (Guião final)

Caro/a estudante,

No sentido de conhecer a sua compreensão sobre resiliência, saúde e bem-estar, venho convidá-lo a responder às seguintes questões, agradecendo desde já toda a sua colaboração e sinceridade.

- 1 – Em que medida se consideram pessoas resilientes?
- 2 – Quais as estratégias que utilizam para se manterem resilientes?
- 3 – Que fatores lhe proporcionam bem-estar e saúde atual manete?
- 4 – A sua vida tem um propósito? Porquê?

Apêndice 4 – Sessões Educativas

Para as SE em grupo com os estudantes do 1º ano do curso de Licenciatura em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra – ESEC, utilizei os princípios da psicologia social de Kurt Lewin (1978), que identifica ser o grupo mais que a soma de seus membros, por possuir uma estrutura e objetivos. Para o grupo construir uma interação agradável e de confiança, alguns critérios devem ser utilizados, como o respeito, a aceitação, a tolerância e a lealdades para com os participantes do grupo (Dias, 2019). Dentro deste critérios foi marcado a primeira sessão educativa, e no diálogo inicial com as alunas, repassei a forma de trabalho com o grupo, onde estávamos a troca informações e percepções sobre a resiliência e o contexto do início do curso de GS durante a Pandemia Covid-19.

1ª SESSÃO	<i>Resiliência no Ensino Superior: Um projeto em desenvolvimento</i>
Dinâmica de apresentação inicial dos/as participantes e de esclarecimento do projeto de Mestrado.	
ATIVIDADE: Esta primeira Sessão Educativa foi composta por três partes. Na primeira deu-se a apresentação pessoal e do mestrado em curso. Apresentação dos critérios exigidos pela Escola Superior de Educação de Coimbra – ESEC. Também da temática do estudo que versava sobre a resiliência, o título da proposta de trabalho e, sobre a pesquisa: como os estudantes estão enfrentando este início do curso superior, e principalmente, neste contexto de pandemia coronavírus SARS-CoV-2, vírus da Covid-19. Na segunda parte realizei o convite voluntário, para a participação e colaboração. Informe sobre assinar e devolver o Termo de Consentimento, documento que informa o sigilo e segurança dos dados desta pesquisa. Da necessidade de responder os questionários, sociodemográfico e sobre a resiliência; através do instrumento de Formulários Google Forms, onde os inquéritos ficaram disponíveis no e-mail pessoal de cada um dos participantes Finalmente na terceira parte, deu-se a informação para participar das seis Sessões Educativas, na modalidade online na plataforma zoom, no dia e horário previamente agendados com os participantes, entre os meses de maio e julho de 2021.	
ESCUTAÇÃO: os/as estudantes mostraram-se receptivas, fizeram perguntas para sanar as dúvidas e, para firmarem o Termo de Compromisso que possibilita o estudo e foi agendado dar início no mês de maio/2021.	

2ª SESSÃO	<i>Resiliência, Adaptação ou conformismo?</i>
Clarificação inicial de alguns conceitos de resiliência. Realização de uma Dinâmica de Quebra gelo.	
ATIVIDADE: Esta SE teve duas partes. Primeiro: Dinâmica/Brincadeira de quem queria contar uma história. Segundo: Foi apresentado o conto – As Duas Rãs, onde duas rãs ao caírem num taxo de leite uma rã não reage e aceita afundar e morrer. A outra rã debate-se tanto para salvar-se, que faz o leite virar manteiga. Assim, no ambiente mais pastoso, consegue dar um grande salto, sair e salvar sua vida. Após proceder a auscultação sobre o conto e as percepções das alunas, finalizamos a sessão com o conceito extraído da física, para o campo da psicologia e do comportamento humano, no constructo da resiliência, enquanto ações concretas em nossas vidas. Resiliência: processo bem sucedido das estruturas mentais (Simões, 2014a).	
REFLEXÃO: Este momento, após o conto as Duas Rãs, exerceu impacto diante da reflexão das participantes, duas alunas identificaram-se com a primeira rã que nada fez e aceitou seu destino e, esta vivência trouxe a outra possibilidade de agir frente a situação adversa, foi uma SE com resultado positivo para o constructo da resiliência.	

3ª SESSÃO	<i>Desafios da Pandemia Covid-19 a uma adaptação resiliente no Ensino Superior</i>
Auscultação de perspectivas dos/as estudantes sobre o impacto da pandemia nas suas vidas, também na componente académica.	
ATIVIDADE: Para esta SE, primeiro deu-se a apresentação do panorama de Portugal e mundial, no enfrentamento da pandemia Covid-19. A perspectiva para o início de vacinas em Portugal. A seguir compartilhamos como está o “viver em isolamento social”, como está o processo de adaptação, a este novo momento em suas vidas. As atividades criativas que podem ser realizadas - dons artísticos, cartar, desenhar, usar tintas e deixar fluir a imaginação.	
REFLEXÃO: Diante de contínuas notícias sobre a pandemia, mortes e as variantes do vírus, cria um desconforto, e a preocupação em poderem contaminar alguém ou um parente que já está com idade avançada, motivando ainda mais o isolamento dos pares. Apesar deste contexto foi um encontro de alegria que provoveu o bem-estar.	

4ª SESSÃO	Autoestima e resiliência
Clarificado o conceito de autoestima e discutida a sua relação com a resiliência humana. Realização de uma dinâmica centrada nesse conceito.	
ATIVIDADE: Esta SE foi composta por três partes. Primeiro foi necessária escutação do momento de Pandemia Covid-19, com as mudanças dos hábitos sociais das famílias e amigos, diante do isolamento. Segunda parte a Dinâmica: Quem sou eu? Cada participante atribuiu três palavras livres sobre si e, a seguir refletimos sobre a escolha ser positiva ou negativa (qualidades/defeitos). Falou-se sobre a crítica e julgamento pessoal e também quando percebe-se a avaliação de outra pessoa sobre si; sobre o sentimento de felicidade e a percepção sobre ser uma pessoa feliz. O terceiro momento foi de encerramento com a frase no ecrã: “Se vós não te valorizares, irá chegar a hora em que todos vão acreditar em si. O contrário também é válido” (Jefferson Luiz Maleski)	
REFLEXÃO: Surge instabilidade, de acordo com o momento, principalmente diante do isolamento social. Relataram que há dias que correm bem, porém outros surge tristeza e depreciação com a própria imagem. Foi um momento de escutação de grande significado e descontração, que produziu o bem-estar. Palavras escolhidas: Estudiosa, responsável, sensível Sentir-se cansada, desanimada, ser prestativa Tristeza, Solidão, Insegurança	

5ª SESSÃO	Resiliência: fatores de risco e proteção
Apresentados alguns contributos teóricos sobre fatores de Risco e Proteção em Resiliência. Convidados a refletir e discutir sobre a relação desses fatores com a promoção da saúde e bem estar em cada estudante.	
ATIVIDADE: Esta Sessão Educativa foi dividida em duas partes. Primeiro as informações e reflexões sobre os fatores de risco e proteção. Registrado no ecrã o que as participantes consideravam Risco e Proteção. Reflexão da importância da família, contexto social, atividades desportivas, musicais e culturais. Segunda parte foi de escutação, as alunas falaram sobre a preparação para esta nova fase de suas vidas no ensino superior e sobre estar a viver na cidade de Coimbra.	
REFLEXÃO: Os contributos da SE clarificaram o conceito de proteção, e que pedir ajuda é uma proteção para com a pessoa. A ajuda pode estar na família, nas amigas, com os professores. Permitiram-se novas reflexões e o entendimento dos ciclos da vida, que fatores de instabilidade de SA, podem ser administrados com maior positividade, ou com auxílio; foi referido de : - Não sofrer em silêncio.	

6ª SESSÃO	Humor e Resiliência
Discussão de um texto científico – Mau Humor ou Humor Mau? (Silva, 2020) sobre a temática e implementação de uma dinâmica de grupo.	
ATIVIDADE: Para primeira parte desta Sessão Educativa foi utilizado o texto sobre – Bom Humor ou Humor Mau. Suas origens e correlações, o facto do riso ser contagiante, proporcionar a proximidade e acolhimento. E o oposto quando o rosto está fechado, proteção/rejeição. Na segunda parte através do do ecrã, os momentos de risos contagiantes, somos humanos e respondemos instintivamente a este maravilhoso estímulo da descontração. Encerramos esta SE com a escuta sobre as dificuldades de acontecerem momentos de descontração, diante de constantes notícias sobre a Pandemia Covid-19.	
REFLEXÃO: Foi uma reflexão sobre o respeito ao outro. O estado de pandemia não favorece ao bom humor, ter as rotinas sociais cerciadas gera insatisfação, melancolia, desorganização pessoal, Ficar muito tempo em casa, gerou sentimento de solidão, surge o desejo de conhecer os colegas do curso, fazer novas amizades e conhecer a cidade de Coimbra (esta aluna vive na ilha da Madeira). <i>"Não conhecemos colegas, imaginamos sua estatura, só conseguem ver rostos em ecrãs..."</i>	

7ª SESSÃO	Resiliência e desenvolvimento pessoal
Abordagem de alguns contributos teóricos e auscultação das perspetivas do grupo. Atividade de Encerramento	
ATIVIDADE: Resiliência e desenvolvimento pessoal – abordagem de alguns contributos teóricos e auscultação das perspetivas do grupo. Atividade de Encerramento - Nuvem de Palavras	
REFLEXÃO: Para esta Sessão Educativa - Livro: Ralha Simões - A construção da Pessoa Resiliente. Intrínseca - própria do indivíduo / características ou capacidades internas; atribuído também como traço de personalidade. Extrínseco - influências externas / processo de socialização. Segunda parte: 2ª) Nuvem de Palavras - através de um link no ecrã, as participantes acessaram e escolheram 3 palavras para representarem estarem no ensino superior e foi construído o conjunto de palavras. Cada participante justificou e explicou a sua escolha e a reflexão foi significativa para as estudantes.	

Apêndice 5 – Termo de Consentimento Informado

Por favor, leia com atenção a seguinte informação. Se achar que algo está incorreto ou que não está claro, não hesite em solicitar mais informações. Se concorda com a proposta que lhe foi feita, queira assinar o documento de Consentimento informado livre e esclarecido.

Título do Estudo:

Resiliência, saúde e bem-estar em universitários/as portugueses/as

Este projeto de investigação está a ser desenvolvido no âmbito do Mestrado de Educação para a Saúde, da Escola Superior de Educação e Escola Superior de Tecnologias da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra, com o objetivo geral conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com estudantes universitários/as da Cidade de Coimbra. Tem como público-alvo estudantes do 1º ano do Curso de Licenciatura em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra, que aceitem livremente participar neste projeto. Pretende implementar 6 sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar, a concretizar via online, através da plataforma Zoom, bem como a realização de uma entrevista (antes e após as sessões educativas), no sentido de analisar as concepções dos/as estudantes sobre o conceito de resiliência e sua relação com a sua saúde, bem como, de possíveis fatores que considerem ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde.

Todos os métodos utilizados são seguros, não existindo qualquer risco ou experiência dolorosa decorrente da sua utilização.

A confidencialidade e anonimato dos dados serão garantidos. A identificação far-se-á por um código, não existindo em nenhum material de referência a dados de identificação. Após análise de toda a informação recolhida, os dados serão guardados numa base de dados protegida por palavra-passe. Os dados recolhidos são apenas para uso exclusivo no presente estudo, não existindo quaisquer interesses financeiros que o motivem.

A sua participação é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira ou de outra natureza inerente à sua participação e em qualquer momento, poderá livremente recusar ou interromper a participação no estudo, sem com isso sofrer qualquer tipo de penalização.

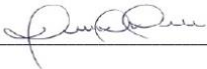
Este estudo, não é financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação, e mereceu a aprovação da Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra.

Enquanto investigadora deste projeto, manifesto o maior agradecimento pela sua participação, e total disponibilidade para quaisquer esclarecimentos adicionais.

Investigador do Projeto

Nome/ Categoria Profissional/Função e Unidade Orgânica do IPC e Contacto

Denise Nemoto Piccoli/ Pedagoga – Psicopedagoga/ Mestranda na Escola Superior de Educação e Escola de Tecnologias da Saúde do Instituto Politécnico de Coimbra/denisenemoto2019@gmail.com

Assinatura do Investigador :  Data: 10/01/2021.

De acordo com a Lei 67/98 de 26 outubro, a Declaração de Helsínquia e a Convenção de Oviedo (sempre que se aplique)

ANEXOS

Anexo 1- Pedido de Autorização à Comissão de Ética do IPC



PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL PARA REALIZAÇÃO ESTUDO

Título do Estudo de Investigação:

Resiliência, saúde e bem-estar em universitários/as portugueses/as

Exmo(a). Senhor(a) Presidente
da Comissão de Ética do Politécnico de Coimbra,

Eu, Denise Nemoto Piccoli, portadora do Título de Residência nº KL537500, venho na qualidade de investigadora, solicitar autorização para realizar o Estudo de Investigação acima mencionado, de acordo com o programa de trabalhos e os meios apresentados no formulário de pedido de apreciação à CEIPC para realização de estudo de investigação.

Data 10/01/2021

Assinatura

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Denise Nemoto Piccoli', is written over a horizontal line.

Reservado à Comissão de Ética:

Pedido Ref. Nº	____/____/____
Deferido em	____/____/____
Condicional em	____/____/____
Indeferido em	____/____/____
O/A Presidente	_____ Assinatura _____

**POLITÉCNICO
DE COIMBRA**

COMISSÃO DE ÉTICA

Mod. CEIPC_PARE

FORMULÁRIO DE PEDIDO DE APRECIÇÃO À CEIPC PARA REALIZAÇÃO DE ESTUDO DE INVESTIGAÇÃO

Todos os campos abaixo **devem ser preenchidos eletronicamente**. Se porventura o item não se adequar ao estudo em causa, escreva "não se aplica". Pode remeter para anexo nos itens em que tal seja pertinente.

Identificação do(s) Proponente(s):

Nome(s): Denise Nemoto Piccoli

Filiação Institucional: Escola Superior de Educação – Politécnico de Coimbra

Anexar resumo do *Curriculum Vitae* (máximo 1 página A4)

Título do Projeto:

Resiliência, saúde e bem-estar em universitários/as portugueses/as

Área(s) Científica(s):

Ciências Humanas

Tipo de Estudo:

Trabalho Académico (Licenciatura ☐ Mestrado ☒ Doutoramento ☐)

Projeto de Investigação ☒ Ensaio Clínico ☐ Outro ☐

Qual? _____

1. Resumo e Fundamentação:

Até 4000 caracteres (incl. espaços)

A resiliência é um conceito complexo, que não possui uma única definição clara e específica, pode ser descrita como um processo bem sucedido das estruturas mentais, para impulsionar de forma positiva os pensamentos e, promover ações adaptativas e de superação das adversidades (Ralha-Simões, 2014). Abordar este tema, implica falar nas situações que afetam esta capacidade e das interferências intrínsecas que se apresentam de forma positiva para promover esta construção no ser humano (Engle, et al, 1996). Ou seja, requer uma tentativa de identificação de fatores protetores, que Engle, et al (1996) consideram ser de ordem complexa, podendo ter uma raiz intrínseca ou captados do meio, sendo os mais frequentemente mencionados a auto-estima, autonomia, autocontrole, ambientes familiares e escolares com sentimentos de pertença e amor, entre outros. A resiliência desenvolve-se e modifica-se na pessoa, ao longo do tempo, e é aumentada pelos fatores de proteção, contribuindo também para a manutenção ou promoção da saúde (Simões, 2012).

No atual contexto de Pandemia pela COVID-19, de confronto constante com situações novas e complexas e com implicações na saúde e bem-estar das pessoas, julga-se pertinente a elaboração deste projeto de intervenção em educação para a saúde, no âmbito da resiliência, a desenvolver com estudantes universitários/as, que em plena situação pandémica também enfrentam os múltiplos desafios inerentes à adaptação ao novo contexto de vida/formação (Vara, Fernandes, Queirós e Pimentel, 2017).

**POLITÉCNICO
DE COIMBRA**

COMISSÃO DE ÉTICA

Mod. CEIPC_PARE

2. Objetivos:

Até 3000 caracteres (incl.espaços)

Objetivo Principal: Conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com universitários/as da Cidade de Coimbra.

Objetivos específicos:

- a) Conhecer a perceção dos/as universitários/as participantes no estudo sobre o conceito de resiliência;
- b) Implementar seis sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar no grupo de participantes em estudo;
- c) Compreender quais os principais fatores que os/as estudantes consideram ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde;
- d) Avaliar a evolução das conceções apresentadas pelos/as estudantes relativamente ao conceito de resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar após a intervenção educativa implementada.

3. Método:

Tipo de estudo, Local /Laboratório / Serviço/ Instituição acolhedora da investigação, Participantes/Amostra, Instrumentos de recolha de dados se aplicável, Procedimentos

Até 4000 caracteres (incl. espaços)

Tipo de Estudo:

É um estudo de natureza qualitativa, que pretende implementar como instrumentos de colheita de dados uma entrevista semiestruturada (a aplicar antes e após a intervenção educativa), prevendo o recurso à análise de conteúdo de Bardin (2009) para o tratamento dos dados. Será também aplicado um questionário de caracterização sociodemográfica antes da intervenção educativa.

Locais onde Decorre a Investigação:

Será agendado um encontro no mês de março na Escola Superior de Educação de Coimbra na modalidade presencial ou online pela modalidade virtual - Zoom (Programa de Comunicação on-line), conforme forem as orientações impostas para a Covid-19), com os/as alunos que se prevê que possam integrar o estudo.

Nesta oportunidade será dado a conhecer o projeto, modo de funcionamento e sessões a implementar, bem como constituir o grupo de participantes, se for sua decisão livre e esclarecida (preenchimento do termo de consentimento informado). As sessões educativas serão calendarizadas, em função da metodologia preconizada mas também das disponibilidades dos/as participantes. Prevê-se que se realizem pela modalidade virtual - Zoom (Programa de Comunicação on-line), uma vez na semana, em horário a definir com os participantes, com a duração de 40 min.

Participantes / Amostra:

Alunos do 1º ano do Curso de Licenciatura em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra.

Critérios de Inclusão/Exclusão:

Critérios de inclusão na amostra: i) aceitar livremente participar no projeto e preencher termo de consentimento informado; ii) frequentar o 1º ano do Curso de Gerontologia Social na ESEC; iii) Participar em, pelo menos 5 das sessões educativas. Serão critérios de exclusão – não participarem em pelo menos 5 das sessões educativas propostas; e não responderem aos instrumentos aplicados a pesquisa.

Instrumento(s) de Colheita de Dados:

Entrevista semiestruturada a realizar antes e após a intervenção educativa no sentido de explorar conceções dos/as estudantes sobre resiliência e sua relação com a saúde e bem estar; bem como um questionário de caracterização sociodemográfica (a aplicar na fase inicial do projeto); e finalmente o questionário de avaliação do projeto (a aplicar no final da intervenção educativa).

Procedimentos:

Respeitando os objetivos que norteiam a sua elaboração, seguidamente mencionados, este projeto de intervenção será desenvolvido ao longo de três fases.

- 1) Inicialmente será realizada a revisão de literatura que permita concretizar o enquadramento teórico e metodológico de suporte, desenhadas as intervenções educativas a implementar, e a entrevista e questionário de caracterização sociodemográfica a aplicar aos/às alunos do 1º ano do Curso de Gerontologia Social. As sessões educativas são calendarizadas, em função da metodologia preconizada mas também das disponibilidades dos/as participantes. Antes de se implementarem as sessões, será agendada uma reunião via zoom, individual, com cada participante, no sentido de ser realizada a entrevista inicial. Quanto às sessões (quadro 1), prevê-se que se realizem pela modalidade virtual - Zoom (Programa de Comunicação on-line), uma vez na semana, em horário a definir com os participantes, com a duração de 40 min.
- 2) numa segunda fase terá lugar a apresentação do estudo aos/às estudantes, a aplicação da entrevista e questionário e implementação das sessões educativas;
- 3) na última fase a realização da entrevista (um mês após as sessões educativas), o tratamento e interpretação dos resultados e elaboração do trabalho final.

Quadro 1: Apresentação das sessões educativas e respetivas temáticas

Temáticas das sessões educativas e algumas estratégias de ensino-aprendizagem	
1ª Sessão	Resiliência, Adaptação ou conformismo? - Clarificação inicial de alguns conceitos. Realização de uma Dinâmica de Quebra gelo
2ª Sessão	Desafios da Pandemia COVID-19 a uma adaptação resiliente no Ensino Superior: auscultação de perspetivas dos/as estudantes.
3ª Sessão	Importância da Autoestima para a construção da resiliência. Realização de uma dinâmica centrada nesse conceito.
4ª Sessão	Fatores de Risco e Proteção em Resiliência: relação com a saúde e bem estar.
5ª Sessão	Humor e Resiliência. Discussão de um texto científico que aborda a temática e implementação de uma dinâmica de grupo.
6ª Sessão	Resiliência e desenvolvimento pessoal - abordagem de alguns contributos teóricos e auscultação das perspetivas do grupo. Atividade de Encerramento

4. Calendarização

(Anexar documento/cronograma)

ATIVIDADES	PRAZOS/datas												
	2020			2021									
	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out
1ª Fase													
Elaborar a Proposta do Projeto													
Entrega e defesa da proposta do projeto a desenvolver (apresentação do poster)													
Pesquisa bibliográfica para realizar a fundamentação e enquadramento metodológico do projeto													
Elaboração dos instrumentos de colheita de dados													
Elaboração dos pedidos de autorização à comissão de ética do IPC para implementação do projeto													
Desenho das sessões educativas a implementar													
2ª Fase													
Seleção dos/as participantes a integrar o estudo e apresentação do projeto (objetivos)													
Aplicação dos instrumentos de colheita de dados iniciais e termo de consentimento informado													
Implementação das 6 sessões educativas													
3ª Fase													
Análise e interpretação dos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos no momento inicial (e dados recolhidos durante as sessões educativas)													
Aplicação dos instrumentos de colheita de dados após a intervenção educativa e análise dos resultados													
Elaboração do relatório final													
Entrega do trabalho para solicitação de provas de mestrado													

LEGENDA:



Atividades realizadas



Atividades a realizar

**POLITÉCNICO
DE COIMBRA**

COMISSÃO DE ÉTICA

Mod. CEIPC_PARE

Data de início: 25/11/2020

Data de conclusão: 30/09/2021

5. Mencionar se existem potenciais riscos para os participantes do estudo (riscos físicos, psicológicos, legais ou sociais)

Explicitar em caso afirmativo:

Não há riscos para os participantes.

6. Custos de participação para os sujeitos da investigação e possível compensação:

Explicitar em caso afirmativo:

Não haverá custos.

7. Como é garantida a confidencialidade dos dados recolhidos?

Até 500 caracteres (incl. espaços)

Os dados recolhidos com a aplicação dos instrumentos de colheita de dados são codificados e apenas trabalhados no âmbito da investigação. Não serão publicados ou divulgados nomes, imagens, ou qualquer outra característica que possa identificar o participante.

Será também dado a assinar o termo de consentimento informado aos e às participantes do projeto, no qual a investigadora clarifica e se compromete a cumprir todos os requisitos éticos inerentes à garantia da privacidade.

8. Solicitou Pedido/Parecer a outra Comissão de Ética?

Explicitar em caso afirmativo:

Não existe outra solicitação de parecer para outra Comissão de Ética.

**POLITÉCNICO
DE COIMBRA**

COMISSÃO DE ÉTICA

Mod. CEIPC_PARE

9. Equipa de Investigação:

Investigador Responsável

Nome	Denise Nemoto Piccoli		
Escola IPC	Escola Superior de Educação – Politécnico de Coimbra		
Á. Científica	Ciências Humanas	Habilitações	Pedagogia / Psicopedagogia
E-mail	denisenemoto2019@gmail.com	Telef./Telem.	912 260 644

Orientador

Nome	Ana Carolina Morgado Ferreira de Frias		
Escola IPC	Escola Superior de Educação de Coimbra		
Á. Científica	CEAS (Ciências Experimentais, do Ambiente e da Saúde)	Habilitações	Doutora em Didática e Formação
E-mail	acfrias@esec.pt	E-mail	Ana.carol.f.frias@gmail.com

Co-Orientador

Nome			
Escola IPC			
Á. Científica		Habilitações	
E-mail		E-mail	

10. Observações e Garantia de Confidencialidade:

Anexar o documento de Consentimento Informado Livre e Esclarecido

Anexo 2 – Deferimento do pedido para realização do estudo pela Comissão de Ética do IPC



PARECER COMISSÃO DE ÉTICA DO POLITÉCNICO DE COIMBRA Nº 24_CEIPC/2021

Apreciação da proposta de projeto: Resiliência, saúde e bem-estar em universitários/as portugueses/as

A – RELATÓRIO

A.1. DOCUMENTOS PARA APRECIÇÃO:

1. Mod.CEPC_PARE (Datado e assinado pela proponente)
2. Mod.CEPC_CILE (Datado e assinado pela proponente)
3. Mod. CEPC_DCH (Datado e assinado pela proponente)
4. Modelo CEIPC_CHLAVET_ (preenchido)
5. CV da investigadora Principal e do Orientador
6. Cronograma

A.2. RESUMO DO PROJETO

Este estudo, conduzido por uma equipa de Escola Superior de Educação de Coimbra, no âmbito do Mestrado em Educação para a Saúde, tem como objetivo e de acordo com a requerente: "Conceber, implementar e avaliar um projeto de educação para a saúde em resiliência, saúde e bem-estar com universitários/as da Cidade de Coimbra". São considerados ainda os seguintes objetivos específicos: i) Conhecer a perceção dos/as universitários/as participantes no estudo sobre o conceito de resiliência; ii) Implementar seis sessões educativas sobre resiliência, saúde e bem-estar no grupo de participantes em estudo; iii) Compreender quais os principais fatores que os/as estudantes consideram ser promotores da sua resiliência, bem-estar e saúde; iv) Avaliar a evolução das conceções apresentadas pelos/as estudantes relativamente ao conceito de resiliência e sua relação com a sua saúde e bem-estar após a intervenção educativa implementada.

Locais onde Decorre a Investigação: Escola Superior de Educação de Coimbra

A.3. METODOLOGIA

Participantes / Amostra: Alunos maiores de ambos os sexos do 1º ano do Curso de Licenciatura em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação de Coimbra.

Critérios de Inclusão/Exclusão: **Inclusão:** i) aceitar livremente participar no projeto e preencher termo de consentimento informado; ii) frequentar o 1º ano do Curso de Gerontologia Social na ESEC; iii) participar em, pelo menos 5 das sessões educativas. **Exclusão** – não participarem em pelo menos 5 das sessões educativas propostas; e não responderem aos instrumentos aplicados.

Instrumento(s) de Recolha de Dados:

- i) sendo um estudo de natureza qualitativa, que pretende implementar como instrumentos de colheita de dados uma entrevista semiestruturada (a aplicar antes e após a intervenção educativa), prevê o recurso à análise de conteúdo para o tratamento dos dados. Será também aplicado um questionário de caracterização sociodemográfica antes da intervenção educativa;

- ii) entrevista semiestruturada a realizar antes e após a intervenção educativa no sentido de explorar concepções dos/as estudantes sobre resiliência e sua relação com a saúde e bem estar; bem como um questionário de caracterização sociodemográfica (a aplicar na fase inicial do projeto); e finalmente o questionário de avaliação do projeto (a aplicar no final da intervenção educativa).

Procedimentos: De acordo com a requerente:

- i) Será agendado um encontro no mês de março na Escola Superior de Educação de Coimbra na modalidade presencial ou online pela modalidade virtual - Zoom (Programa de Comunicação on-line), conforme forem as orientações impostas para a Covid-19), com os/as alunos que se prevê que possam integrar o estudo.
- ii) Será dado a conhecer o projeto, modo de funcionamento e sessões a implementar, bem como constituir o grupo de participantes, se for sua decisão livre e esclarecida (preenchimento do consentimento informado livre e esclarecido).
- iii) As sessões educativas serão calendarizadas, em função da metodologia preconizada, mas também das disponibilidades dos/as participantes.
- iv) Prevê-se que se realizem pela modalidade virtual - Zoom (Programa de Comunicação on-line), uma vez na semana, em horário a definir com os participantes, com a duração de 40 min.
- v) Numa segunda fase terá lugar a apresentação do estudo aos/às estudantes, a aplicação da entrevista e questionário e implementação das sessões educativas;
- vi) Na última fase a realização da entrevista (um mês após as sessões educativas), o tratamento e interpretação dos resultados e elaboração do trabalho final.

Proteção de dados: De acordo com a requerente, “os dados recolhidos com a aplicação dos instrumentos de colheita de dados serão codificados e apenas trabalhados no âmbito da investigação. Não serão publicados ou divulgados nomes, imagens, ou qualquer outra característica que possa identificar o participante. Será também dado a assinar o termo de consentimento informado aos e às participantes do projeto, no qual a investigadora clarifica e se compromete a cumprir todos os requisitos éticos inerentes à garantia da privacidade”.

B – IDENTIFICAÇÃO DAS QUESTÕES COM EVENTUAIS IMPLICAÇÕES ÉTICAS

B.1. Este estudo não aparenta ter riscos para os participantes envolvidos.

B.2. O Consentimento Informado livre e esclarecido (CEIPC_CILE), a aplicar apresenta-se escrito de forma clara e concisa, apresenta os riscos, e garante os princípios da voluntariedade, da autonomia e do consentimento informado livre e esclarecido.

B.3. A calendarização do projeto apresenta-se devidamente planeada e permite concluir que a recolha de dados apenas tem início após pronúncia da CEIPC.

**POLITÉCNICO
DE COIMBRA**

COMISSÃO DE ÉTICA

B.4. A participação dos sujeitos é voluntária, não existindo nenhuma contrapartida financeira, ou de outra natureza, à sua participação.

B.5. Este estudo não será financiado por qualquer bolsa ou fundo de investigação.

B.6. Não foi efetuado pedido a outra Comissão de Ética, nem existem conflitos de interesse declarados.

B.7. A requerente garante cumprir as recomendações constantes nos documentos nacionais e internacionais relativos à investigação.

B.8. A requerente garante assegurar que todas as respostas serão codificadas, não sendo recolhidos dados sensíveis e possibilitem a identificação do indivíduo. Os dados serão incluídos em base de dados protegida por palavra passe, de acesso restrito à investigadora envolvida no presente trabalho de investigação.

C - CONCLUSÕES

C.1. A informação recebida permite considerar que o processo de recolha de dados ainda não foi iniciado.

C.2. A investigadora responsável assegura cumprir todos os requisitos e princípios éticos de investigação com Seres Humanos e a obtenção do Consentimento informado Livre e esclarecido (CILE).

C.3. A investigadora responsável garante salvaguardar a completa segurança dos dados recolhidos e garante a anonimização e a confidencialidade das respostas, garantindo ainda não serem recolhidos dados sensíveis que possibilitem a identificação dos participantes.

C.4. Estando salvaguardados os pressupostos éticos relacionados com a investigação, de acordo com o disposto no n.º 2 do art.º 7º do Regulamento da Comissão de Ética do IPC, não tem esta CEIPC nada a opor quanto ao desenvolvimento do referido projeto.

Recomendações: Sugere-se a alteração do título do projeto para “Resiliência, saúde e bem-estar em alunos/as do ensino superior português” tendo em consideração a amostra a utilizar.

DECISÃO: DEFERIDO por unanimidade em reunião de 24 de fevereiro de 2021

A Relatora: Sónia Costa

A Presidente da Comissão de Ética do IPC

