

## A CORRELAÇÃO ENTRE RESILIÊNCIA E EUSTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Ellen Caroline Rufino Rodrigues<sup>1</sup>  
Emerson Mayk Cristiano dos Santos<sup>2</sup>  
Camila Yamaoka Mariz Maia<sup>3</sup>

### RESUMO

Atualmente o Brasil é o país, entre todos países latino-americanos, que apresenta o maior nível de estresse. Esse é um tema presente na vida das pessoas e dependendo da maneira como afeta o indivíduo o estresse pode acomete-lo de duas formas, com o eustresse (positivo) e com distresse (negativo). Objetivando-se compreender melhor o estresse positivo e como ele pode estar relacionado com o nível de resiliência, analisou-se aspectos sobre esse indicador, o eustresse e a correlação existente desses fatores em estudante universitários. A pesquisa é descritiva, quantitativa, contendo quatro questionários sobre dados sociográficos, estresse, resiliência e eustresse, que foram aplicados em 146 estudantes. Os dados foram coletados através de plataforma online e analisadas através do pacote estatístico SPSS. Os resultados encontrados apontam que a maioria dos participantes foram do sexo feminino, solteiras, com faixa etária entre 18 e 51 anos e de universidade pública. No questionário de resiliência mais de 64% por participantes atingiram o nível superior. Sobre estresse, percebeu-se que 37,6% dos entrevistados apresentaram percentil superior e para o eustresse mostrou que 65,7% da amostra não possui nível considerável. Correlacionando esses dados constatou-se que os participantes que apresentam altos níveis de resiliência também apresentam altos níveis de eustresse, havendo uma correlação positiva desses indicadores. Conclui-se que identificar agentes estressores orienta o processo de consciência e elaboração de fatores de resiliência e de estratégias criativas para manutenção de um ambiente e rede de apoio saudáveis.

**Palavras-chave:** Estresse Positivo. Resiliência. Graduação

### INTRODUÇÃO

Os níveis de estresse vêm crescendo no decorrer dos anos, segundo o relatório emitido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017), o estresse obteve um crescimento de 14,9% em dez anos, no ranking de ansiedade e o Brasil possui o maior índice da América Latina. O tema em questão se faz presente no cotidiano das pessoas, podendo ser encontrado nos mais diversos ambientes da nossa sociedade, e dentro das instituições de ensino superior não é diferente. Questões como estresse e resiliência podem influenciar diretamente no desempenho e na produtividade dos estudantes e é importante também salientar que nem sempre os mesmos estímulos vão exercer os mesmos níveis de estresse em diferentes indivíduos.

O ambiente acadêmico pode ser bastante estressante pois o estudante pode se deparar com questões como cobranças, tanto internas como externas, prazos apertados para entrega de

---

<sup>1</sup> Graduado Curso de Psicologia do Centro Universitário de João Pessoa - UNIPÊ, [ellenrufino.psi@gmail.com](mailto:ellenrufino.psi@gmail.com);

<sup>2</sup> Mestre em Educação pela Universidade Federal de Campina Grande - UFCG, [emersonmayk2.0@outlook.com](mailto:emersonmayk2.0@outlook.com)

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba - UFPB, [camilamaia70@gmail.com](mailto:camilamaia70@gmail.com).

atividades, podendo também encontrar competitividade dentro do meio e outros estímulos estressores. Pesquisar a correlação entre a resiliência e o eustresse nos estudantes universitários é importante para avaliar como a vida acadêmica e as inseguranças de uma futura profissão interferem nos sentimentos e comportamentos desses alunos.

Salientando o número reduzido de pesquisas relacionadas aos dois tipos de estresse e também a escassez de instrumentos que mensurem o eustresse. A falta de ferramenta e estudo para detectar previamente esse tipo de estresse, acaba gerando uma carência de recursos que auxiliem na prevenção e controle do eustresse.

Para a realização dessa pesquisa descritiva e de levantamento quantitativo foram utilizados questionários que buscam analisar os graus de resiliência e estresse, acreditando haver uma correlação significativa entre a resiliência e o estresse positivo, onde o eustresse está ligado positivamente ao nível de resiliência.

Diante do exposto, para alcançar os objetivos propostos na pesquisa o presente trabalho aborda referencial teórico que visa refletir sobre resiliência, seus conceitos e origem. Em seguida foi realizado estudo sobre o estresse e seus tipos de manifestações, sinais e sintoma e fisiologia, com o posterior aprofundamento sobre eustresse e suas consequências com uma visão biopsíquica.

## **O QUE É SER RESILIENTE?**

Etimologicamente resiliência vem da física, é um conceito usado para definir a quantidade de energia que um material absorve, deforma, mas retorna a sua origem. Segundo Hibbeler (2000), a resistência de um material depende da sua capacidade de suportar carga sem deformações excessivas ou ruptura, mas foi a partir dos anos 90 que os estudos da resiliência no campo da Psicologia começaram. Os pesquisadores trouxeram esse conceito para a nova área porque começaram a observar que algumas pessoas permaneciam bem, mesmo depois de passar por graves situações de estresse. Para algumas pessoas uma briga conjugal, a morte de um ente querido ou até finalizar uma dissertação de mestrado, por exemplo, podem gerar traumas ou sentimentos que paralisem o indivíduo, como ansiedade, tristeza e estresse. Em outros indivíduos, situações adversas não causam grandes problemas, podendo servir de impulso para o seu crescimento.

Ser resiliente implica dizer que mesmo que o indivíduo vivencie algumas adversidades no decorrer da vida ele irá se recuperar dessas problemáticas e ressignificará tais problemas. Segundo Brandão, Mahfoud e Nascimento (2011) esse assunto vem sendo estudado por

pesquisadores latino-americanos desde os anos de 1990. As pesquisas apontam que a resiliência é um fenômeno em que a pessoa resiste aos abalos psicológicos.

Pessoas que possuem bons níveis de resiliência tendem a possuir características inerentes a suas personalidades como adaptabilidade, otimismo, autoestima e inteligência emocional, conforme definição proposta por Coimbra e Morais (2015, p. 18).

Definição que podemos propor para resiliência é simples: o processo intersubjetivo que se organiza como uma das possíveis respostas após um traumatismo, mas com a peculiaridade de levar a retomada a algum tipo de desenvolvimento. Contudo, compreende-se que o mais difícil a se descobrir são as condições que permitem essa retomada.

A capacidade do ser humano em relacionar-se com o outro de forma dinâmica faz com que algumas pessoas consigam modificar seus sentimentos favorecendo o enriquecimento da sua vivência, não apenas como pessoa, mas também em meio a sociedade. Para Mota et al (2006) a resiliência pode ser definida como uma capacidade universal que possibilita a pessoa, grupo ou comunidade de prevenir, minimizar ou superar os efeitos nocivos das adversidades, inclusive saindo dessas situações fortalecida ou até mesmo transformada, porém não ileso.

De acordo com o estudo de Garcia (2001), pode-se encontrar três tipos de resiliência: a emocional, a acadêmica e a social. A resiliência emocional está ligada as experiências positivas, possibilitando que as pessoas consigam lidar com mudanças e adaptações, adquirindo memórias de abordagens para a solução de problemas. A resiliência acadêmica abarca a escola como um lugar onde serão desenvolvidas habilidades para resolver problemas com o auxílio dos agentes educacionais. E a resiliência social engloba características como sentimento de pertencer ao meio e relacionamentos interpessoais.

Existem características como o ambiente e genética que vão influenciar sobre a capacidade de resiliência de um indivíduo, ou seja, diante de uma situação estressora é um movimento dinâmico e envolve todo o âmbito biopsicossocial. Conforme Junqueira e Deslandes (2003) a resiliência não diz respeito apenas as habilidades psicológicas e vontade dos indivíduos, é a mistura da capacidade dos mesmos de utilizar todos os sistemas disponíveis como o suporte familiar e social para lidar melhor com situações adversas e com o estresse, rumo a uma adaptação bem sucedida. O indivíduo quando adaptado a situação, não implica que ele irá se conformar com os acontecimentos, mas irá buscar se reconstruir a partir dos recursos que lhe é palpável.

Assim, constatamos que é nas vivências individuais e coletivas, de forma fluida, que o indivíduo desenvolve a capacidade de lidar com os estímulos estressores. A superação ou adaptação a acontecimentos potencialmente adversos deve ser relativizado em função da

trajetória da vida pessoal e do contexto ou gerar fatores biopsicossociais que desencadeiam o estresse.

## **ESTRESSE E SUAS MANIFESTAÇÕES**

O estresse é um sintoma do desequilíbrio interno da saúde física e emocional provocado por diferentes tipos de fatores que podem adoecer um indivíduo que, de acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017), afeta mais de 90% da população mundial. O estresse é uma situação em que se dá um esgotamento incomum do organismo humano, provocando impacto negativo em sua capacidade de trabalho, devido sua incapacidade prolongada de o indivíduo elaborar e superar as necessidades psíquicas da vida ou de adaptar-se a elas (PEREIRA; ZILLE, 2010).

O médico endocrinologista Hans Selye foi o primeiro a utilizar o termo estresse. Ele começou a estudar o estresse quando detectou que alguns pacientes sofriam com um conjunto de sintomas em comum que era causado por um desgaste geral do organismo em tentar superar as situações que estavam os afetando. Verificou-se que esta resposta estava ligada a um conjunto de manifestações fisiológicas como taquicardia, aumento da respiração, midríase, eriçamento dos pelos, aumento de atividade das glândulas suprarrenais e a liberação de adrenalina.

As manifestações do corpo em reação a agentes estressores citadas acima pelo autor acima, são importantes para a manutenção e evolução do homem. Esses sintomas provocados pelo corpo alertam os indivíduos sobre situações de perigo. Selye (1950 *apud* JUNQUEIRA, 2015) separa em três etapas essa reação, na primeira, o corpo entra em alerta quando reconhece o estressor e ativa o sistema neuroendócrino. O corpo começa a produzir e liberar os hormônios do estresse (adrenalina, noradrenalina e cortisol), que aceleram o batimento cardíaco, dilatam as pupilas, aumentam a sudorese e os níveis de açúcar no sangue entre outras reações. O corpo durante esse processo está sendo preparado para luta ou fuga ao estresse. Na segunda etapa acontece a adaptação, o organismo começa a voltar para os níveis normais de hormônios, reduzindo o desgaste os danos causados pelo alarme. No entanto, se o estresse continua, a terceira etapa, a exaustão, começa e pode causar o aparecimento de uma doença associada à condição estressante.

O estresse é inevitável diante dos acontecimentos da vida, pois constantemente o indivíduo necessita se adaptar e passar momentos estressores. “Do ponto de vista fisiológico, o estresse é responsável por provocar nos indivíduos alterações de modo a preparar o organismo

para enfrentar e/ou superar as fontes de pressão excessivas as quais está submetido” (PEREIRA; ZILLE, 2010, p 419).

O problema do estresse é a exposição prolongada do indivíduo a ele, podendo causar danos à saúde mental e física. Todas essas alterações provocadas por fatores que afetam diretamente o sistema fisiológico e psicológico do indivíduo são essenciais para a o seu desenvolvimento e proteção. Quando é percebido pelo indivíduo fatores que o colocam em perigo o corpo e a mente trabalham para o proteger ou mudar de situação, podendo o estresse ser positivo ou negativo como afirma Selye (1956).

Quando uma pessoa apresenta uma reação boa, ou seja, apresenta resposta positiva, aparece o eustresse, por exemplo, o coração dispara e a respiração fica ofegante quando se encontra alguém que se ama, a grande alegria ao receber o resultado do vestibular como desejado, o prazer na relação sexual. Se a resposta for negativa, desencadeia uma resposta adaptativa inadequada, podendo gerar sentimentos como medo, angústia, insegurança, que é chamada de distresse (SELYE, 1956 *apud* FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005).

Um mercado de trabalho cada vez mais exigente e globalizado causa uma tensão crônica no ser humano e provoca uma instabilidade no organismo do indivíduo. Conforme Pereira e Zille (2010) as pessoas mais propícias a sofrerem com estresse são os que não conseguem alegrar-se ou descansar mesmo que o desejam. Os autores citados destacam dois tipos de estresse: o agudo e o crônico. Quando os sinais e sintomas possuem uma duração de um período de 3 ou mais semanas é chamado de crônico, podendo causar um efeito adoecedor. Mas quando surgem e desaparecem de forma mais breve, caracteriza-se como estresse agudo.

Os fatores biológicos e psicológicos causadores do estresse são mais pesquisados, mas os agentes sociais possuem um papel importante. Situações como emprego novo, mudança de endereço, dívidas financeiras, problemas familiares, as dificuldades sexuais, as atividades escolares e a perda de familiares e amigos próximos são eventos capazes de gerar estresse. (HOLMES; RAHE, 1967 *apud* JUNQUEIRA, 2015).

## **O EUSTRESSE: ESTRESSE ALÉM DO DISTRESSE**

Como citado anteriormente nos tipos de manifestações do estresse encontra-se o eustresse ou o estresse positivo. Para algumas pessoas essas reações do corpo a situações estressoras podem ser benéficas como afirmam os autores abaixo:

Selye postulou que a resposta ao estresse não é específica, ou seja, tanto os estímulos positivos quanto os negativos produzem uma resposta fisiológica indiferenciada no corpo [...] Ele descreveu o eustresse como desejável e

associado a efeitos positivos de uma resposta anterior (NELSON; SIMMON, 2002 apud QUICK; TETRICK 2011, p. 100).

O prefixo eu venho do grego e significa: bem, bom, de boa constituição. Comum em palavras como: euforia, eufemismo. O Eustresse está relacionado à fase produtiva, em condições que mantem a homeostase, sair da zona de conforto e adaptar-se de maneira criativa as situações é benéfico e está associado a uma quantidade de estresse que sustenta o indivíduo ativo, entendendo os problemas como desafios instigantes e, diante das complexidades, a pessoa vê-se mais autoconfiante e com maior probabilidade de aprender a ultrapassar as dificuldades (SELYE, 1956 apud FAVASSA; ARMILIATO; KALININE, 2005).

Os estímulos estressores são determinantes para desencadear o estresse, tanto fatores externos como internos fazem parte desse processo que pode resultar no estresse. O ambiente em que o sujeito está inserido, o que ele assimilou em sua vivência e a sua subjetividade fazem parte desse movimento, independentemente que seja relacionado ao eustresse ou distresse. De acordo com Cronholm (1976) estudos relacionados a diferenças interindividuais possuem ligação de grande relevância para um melhor entendimento do desenvolvimento de distúrbios psicossomáticos, evidenciando que os fatores genéticos e ambientais possuem importância para essas diferenças.

O eustresse está relacionado às manifestações de efeitos positivos decorrentes de estímulos estressores, efeitos que irão se assemelhar com euforia, entusiasmo e aumento na produtividade, “eustresse: uma resposta psicológica positiva a um estressor, conforme indicado a partir da presença de circunstâncias psicológicas positivas.” (NELSON; SIMMON, 2002; QUICK apud TETRICK 2011, p.104). Estudos apontam que os efeitos desse estresse são positivos, influenciando o bem estar dos que manifestam esse tipo de estresse, trazendo junto diversos benefícios, influenciando tanto o estado físico como o mental. Segundo Crum (2013 apud SEEGER et al, 2019) o eustresse pode trazer vantagens tanto no âmbito físico quanto psíquico do indivíduo, onde através das experiências do eustresse pode ocorrer uma intervenção positiva nos processos biológicos, no que levaria na melhora física e na recuperação imunológica.

O corpo humano busca sempre manter suas características próprias, a homeostase, e estudos apontam que existe a possibilidade de uma correlação entre a aloestase e o estresse. A aloestase é responsável pela estabilidade fisiológica do indivíduo, onde mesmo que o ambiente cause estresse a aloestase estabilizaria, assim, o organismo retornaria ao seu normal, onde baixos níveis de aloestase levaria ao distresse e altos níveis de aloestase resultaria no eustresse. (KUPRIYANOV; ZHDANOV, 2014).

A partir do exposto, esse trabalho tem como objetivo geral analisar a correlação dos níveis do eustresse e os níveis de resiliência nos estudantes universitários e especificamente avaliar os níveis de resiliência dos mesmos, seus níveis de estresse, os níveis de eustresse, correlacionando os resultados encontrados na coleta.

## **METODOLOGIA**

Este estudo se configura como uma pesquisa de campo, descritiva, de levantamento e de natureza quantitativa. A técnica escolhida de amostragem foi a não probabilística acidental na qual participaram 146 estudantes universitários, de todos os gêneros, a partir dos 18 anos, onde o critério de inclusão é que estivessem matriculados em alguma instituição de ensino superior. A pesquisa foi realizada virtualmente, com a ferramenta do *Google Forms*, dada a pandemia do COVID-19, acatando a recomendação de distanciamento social, optou-se pelo uso da internet como uma ferramenta que garantisse a segurança de todos envolvidos na pesquisa.

Os instrumentos utilizados para a realização da pesquisa foram um questionário sociodemográfico, um questionário sobre eustresse baseado no questionário *Development and Validation of the Eustress Questionnaire* dos autores Seeger, Radstaak e Sommers-Spijkerman (2019), o questionário de resiliência, de autoria de Karena Leppert e um questionário de estresse, baseado no teste de estresse do Dr. Prof. Werner Stangl.

Os resultados do questionário sociodemográfico e das escalas foram analisados por meio do pacote estatístico SPSS em sua versão 20.0, utilizando-se da estatística descritiva e inferencial.

Para a realização desse estudo foram considerados os aspectos éticos pertinentes a pesquisas envolvendo seres humanos, de acordo com a Resolução nº 466/12.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com os dados coletados, com a amostra de 146 participantes, as informações do questionário sociodemográfico foram que 69,9% dos participantes são do gênero feminino, 29,5% são do gênero masculino e 0,7% assinalaram outros. A maior parte dos universitários que responderam a pesquisa são solteiros (87,7%), a união estável compõe 6,8% da população, 4,1% são casados e apenas 1,4% são divorciados.

A faixa etária da população da pesquisa varia entre 18 anos até 51 anos, onde 43,8% possuem entre 18 e 22 anos de idade, outros 41,1% possuem entre 23 e 27 anos, 6,2% da amostra é constituída por universitários que possuem entre 28 e 32 anos e 8,9% são os estudantes acima de 32 anos. Participaram dessa pesquisa universitários de instituições públicas

(56,8%) e de instituições privadas (43,2%). Os questionários foram aplicados em alunos de 41 cursos que foram divididos nas áreas de ciências Sociais (32,9), humanas (25,3), saúde (24,7), ciências biológicas (9,6) e exatas (7,3%).

**Tabela 1** – Perfil sociodemográfico dos participantes (N=146)

<b>VARIÁVEL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Gênero</b>		
Feminino	102	69,9
Masculino	43	29,5
Outros	1	0,7
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	128	87,7
União estável	10	6,8
Casado	6	4,1
Divorciado	2	1,4
<b>Faixa etária</b>		
18 – 22 anos	64	43,8
23 – 27 anos	60	41,1
28 – 32 anos	9	6,2
Acima de 32 anos	13	8,9
<b>Instituição de ensino superior</b>		
Pública	83	56,8
Privada	63	43,2
<b>Curso Superior</b>		
Ciências Sociais	48	32,9
Humanas	37	25,3
Saúde	36	24,7
Ciências Biológicas	14	9,6
Exatas	11	7,3

Fonte: Dados da Pesquisa.

Os resultados do questionário de resiliência foram de que 64,3% da população atingiu o nível inferior de resiliência, 19,8% encontra-se no percentil mediano e 15,7% atingiu o nível superior de resiliência.

**Tabela 2** – Questionário de Resiliência (N=146)

<b>VARIÁVEL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Nível baixo de resiliência	94	64,4
Nível médio de resiliência	29	19,9
Nível alto de resiliência	23	15,8

Fonte: Dados da Pesquisa.

No questionário de estresse percebeu-se que 37,6% dos entrevistados apresentaram percentil superior para nível de estresse, 32,8% apresentou um nível médio superior, 13,6% da amostra encontra-se no nível médio de estresse, 12,3% apresenta o percentil equivalente ao nível médio inferior de estresse e 3,4% dos fazem parte do nível inferior.

**Tabela 3** – Questionário de Estresse (N=146)

VARIÁVEL	N	%
Nível inferior	5	3,4
Nível médio inferior	18	12,3
Nível médio	20	13,7
Nível médio superior	55	37,7
Nível superior	48	32,9

Fonte: Dados da Pesquisa.

O questionário de eustresse mostrou que 65,7% da amostra não possui nível de eustresse e 34,2% apresentam nível de eustresse.

**Tabela 4** – Questionário de Eustresse (N=146)

VARIÁVEL	N	%
Nível baixo de eustresse	96	65,8
Nível alto de eustresse	50	34,2

Fonte: Dados da Pesquisa.

Correlacionou-se os dados dos participantes com os níveis mais altos de resiliência com os dados de Eustresse dos mesmos, essa correlação também foi feita com os participantes que obtiveram níveis médios de resiliência e baixos níveis de resiliência, como é possível observar nas tabelas abaixo.

**Quadro 1-** Correlação entre níveis de Resiliência e o Eustresse (n=146)

Correlação			
<b>Eustresse</b>	Correlação de Pearson	1	,218**
	Sig. (2 extremidades)		,008
	N	146	146
<b>Resiliência</b>	Correlação de Pearson	,218**	1
	Sig. (2 extremidades)	,008	
	N	146	146

\*\* . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).

Fonte: Dados da Pesquisa.

**Quadro 1-** Correlação entre altos níveis de Resiliência e o Estresse (n=146)

Correlação			
<b>Resiliência</b>	Correlação de Pearson	1	,218**
	Sig. (2 extremidades)		,008
	N	146	146
<b>Estresse</b>	Correlação de Pearson	,218**	1
	Sig. (2 extremidades)	,008	
	N	146	146
** . A correlação é significativa no nível 0,01 (2 extremidades).			

Fonte: Dados da Pesquisa.

A partir dos dados coletados no questionário de resiliência a maior parte dos participantes, 64,4%, apresentaram níveis baixos de resiliência e apenas 15,8% dos entrevistados exibiram um alto nível de resiliência (tabela 2). Altos níveis de resiliência vão estar integrados com a forma de lidar com situações e com a personalidade do sujeito.

Mais de 70% da população da pesquisa apresentam níveis médio superior e superior no questionário do estresse (Tabela 3), um nível de estresse elevado pode ser prejudicial a vida do indivíduo, podendo ser um causador do adoecimento físico e psíquico, desencadeando uma piora na vida qualidade de vida. De acordo com Gurgel (2018), a resistência e a exaustão são as três fases em que o estresse irá se desenvolver, onde o indivíduo pode desenvolver comprometimentos físicos, como insônia, sudorese e hipertensão. Com a evolução da sociedade a rotina dos indivíduos também mudou, demandas e pressões foram surgindo com essas mudanças, e assim, novos ambientes e os fatores externos que podem gerar estímulos estressores. Diante das mudanças tecnológicas, pandemia, pressões sofridas por um mercado de trabalho cada vez mais competitivo o ambiente acadêmico torna-se um agente estressor e uma parcela da amostra trouxe uma capacidade de sentir de forma positiva esses fatores.

Anjos (2018) afirma que sem desconsiderar o mal que o estresse pode causar no indivíduo, esse fator pode ser benéfico e impulsionar algumas pessoas reagir e transmutar os problemas encontrados, a autora destaca ainda que o eustresse vem de uma resposta psicológica positiva diante de um agente estressor, transformando toda a reação do corpo, podendo gerar benefícios a saúde no lugar de malefício. Entende-se que o estímulo estressor pode ser multifatorial, podendo ser um movimento desencadeado por questões internas ou externas, de acordo com Bianchi (2009). Nota-se que este modo psicológico positivo se reflete na avaliação cognitiva de uma situação que passa a ser vista como benéfica para o indivíduo.

Analisando os dados gerais do questionário de eustresse percebe-se que 65,8% dos entrevistados apresentam níveis baixos de eustresse e apenas 34,2% da população apresentaram resultados positivos no questionário específico de eustresse (Tabela 4). Em contra ponto,

quando a população que apresentam altos níveis de resiliência é separada e correlacionada com os resultados com o questionário de eustresse o resultado apresenta-se diferente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos dados analisados conclui-se que a correlação entre os níveis de resiliência e de eustresse mostram nível significativo e forte, com valor de ( $p = 0,008$ ) e ( $r = 0,218$ ), comprovando a hipótese levantada no início da pesquisa, como mostrado no quadro 1. Analisando o quadro 2, percebe-se que a correlação entre resiliência e estresse também se faz forte, indicando uma correlação significativa ( $p < 0,05$ ). Nem todos os participantes da pesquisa apresentaram níveis de eustresse, mas a população que apresenta altos níveis de resiliência também apresenta altos níveis de eustresse, ou seja, a partir dos resultados os níveis baixos e médios de resiliência não se comunicam positivamente com o alto nível de eustresse e a correlação entre os níveis de altos resiliência e eustresse só a correlação dos altos níveis de resiliência e eustresse são positivas.

Destaca-se o elevado nível de estresse nos participantes e um baixo nível de resiliência na maioria dos alunos. Os resultados deste estudo sugerem que a vida acadêmica é uma situação que pode contribuir para efeitos negativos na saúde mental dos estudantes universitários, reforçando que importa continuar a investigar o tema, para que se possam perceber os mecanismos e reações psicológicas subjacentes a um período de vida tão desafiante.

Constatou-se também que, em algum nível a resiliência estará sempre presente no indivíduo e diante da tomada de consciência desse fator as pessoas podem desenvolvê-la melhorando suas redes de apoio e promovendo hábitos que provoquem um aumento do bem-estar físico e emocional.

Como foi citado anteriormente identificar os agentes estressores que transitam entre o bem, o eustresse, e o mal, o distresse, nas experiências das pessoas, melhor orienta o processo de consciência quanto à existência deles no ambiente em que vivem, como o acadêmico e, por conseguinte, oportuniza a elaboração de fatores de resiliência e de estratégias criativas para manutenção de um ambiente e redes saudáveis de apoio interpessoais.

Outro ponto que chama atenção nessa pesquisa é o número elevado de estresse nos estudantes. É importante buscar ferramentas que minimizem possíveis danos causados pelo alto nível de estresse, para que esse estresse não seja prejudicial na vida desses indivíduos, buscando também estimular o estresse positivo para um balanceamento desses estresses, amenizando os efeitos negativos do estresse.

Vale ressaltar que há um pequeno número de estudos envolvendo os dois tipos de estresse e a escassez de instrumentos para mensurar eustresse é uma realidade. A falta de ferramentas e pesquisas para detectar com antecedência esse tipo de estresse resulta na falta de recursos para ajudar a prevenir e controlar o estresse.

## REFERÊNCIAS

- ANJOS, V. Di C. F. **A Arteterapia como Tecnologia não-Medicamentosa em Atenção à Saúde Socioemocional: Eustresse e Elaboração de Resiliência.** Salvador, 2018.
- ARALDI-FAVASSA, C. T.; ARMILIATO, N.; KALININE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de psicologia da UnC**, v. 2, n. 2, p. 84-92, 2005.
- BERNDT, C. **Resiliência: o segredo da força psíquica.** Editora Vozes, 2018.
- BRANDÃO, J. M.; MAHFOUD, M.; GIANORDOLI-NASCIMENTO, I. F. A construção do conceito de resiliência em psicologia: discutindo as origens. **Paidéia (Ribeirão Preto)**, v. 21, p. 263-271, 2011.
- COIMBRA, R. M.; DE MORAIS, N. A. **A resiliência em questão: perspectivas teóricas, pesquisa e intervenção.** Artmed Editora, 2015.
- CRONHOLMC, Borie. Concluding Remarks: in SERBAN, George. **Psychopathology of human adaptation.** New York University Medical Center. Nova York .1976. 359-362.
- GARCIA, I. Vulnerabilidade e resiliência. **Adolesc. latinoam**, v. 2, n. 3, p. 128-30, 2001.
- GURGEL, P. C. Relação de estresse psicológico com a saúde física e mental em cuidadores informais de pessoas com demência. João Pessoa, 2018.
- HIBBELER, R.C. Resistência dos Materiais, Terceira Edição, Livros Técnicos e Científicos. Editora, Rio de Janeiro, 2000.
- JUNQUEIRA, L. A. Importância da detecção do estresse: psicofisiologia e impacto na saúde física e mental das pessoas. **Braz J Psychiatry [Internet]**, v. 20, n. 12, p. 1, 2015.
- JUNQUEIRA, M. F. P. S.; DESLANDES, S. F. Resiliência e maus-tratos à criança. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 19, p. 227-235, 2003.
- KUPRIYANOV, R.; ZHDANOV, R. The Eustress Concept: Problems and Outlooks. **World Journal of Medical Sciences**, Russia. 2014.
- MOTA, D. C. G. A., BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T., GOMES, M. L. e ARAÚJO, S. M. Estresse e resiliência em doença de chagas. **Aletheia**. 2006. 57-68.
- PEREIRA, L. Z.; ZILLE, G. P. O estresse no trabalho uma análise teórica de seus conceitos e suas interrelações. **Gestão e Sociedade**, v. 4, n. 7, p. 414-434, 2010.
- SEEGER, F.; RADSTAAK, M.; SPIJKERMAN, M.P.J. Sommers. **Development and Validation of the Eustress Questionnaire.** 2019.
- W. H. O. Other common mental disorders: global health estimates. **Geneva: World Health Organization**, p. 1-24, 2017.