

ESTRESSE SOCIAL E RESILIÊNCIA EMOCIONAL EM JOVENS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS PROCESSOS ADAPTATIVOS

**SOCIAL STRESS AND EMOTIONAL RESILIENCE IN YOUNG PEOPLE: AN
INTEGRATIVE REVIEW OF ADAPTIVE PROCESSES**

Ciências da Saúde • 26/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/784693591](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/784693591)

Kumbo João¹

RESUMO

Este estudo investiga os processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens em situação de vulnerabilidade social. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa com enfoque teórico, baseado em revisão integrativa da literatura. Os resultados corroboram as evidências recentes que avaliam um conjunto de fatores de risco que contribuem para o agravamento de quadros psicológicos entre adolescentes e jovens expostos nas condições dos tempos atuais. Nesse contexto, a resiliência surge como um importante mecanismo de adaptação diante das adversidades, contribuindo para a promoção do bem-estar psicológico. O estudo reforça a necessidade de ações e políticas que fortaleçam o bem-estar e aprimoramento do suporte social.

Palavras-chave: Resiliência emocional; Estresse social; Jovens; Adaptação psicológica; Saúde mental.

ABSTRACT

This study investigates the adaptive processes involved in the relationship between social stress and emotional resilience in young people in situations of social vulnerability. The research adopts a qualitative approach with a theoretical focus, based on an integrative literature review. The results corroborate recent evidence evaluating a set of risk factors that contribute to the worsening of psychological conditions among adolescents and young people exposed to the conditions of current times. In this context, resilience emerges as an important adaptation mechanism in the face of adversity, contributing to the promotion of psychological well-being. The study reinforces the need for actions and policies that strengthen well-being and improve social support.

Keywords: Emotional resilience; Social stress; Youth; Psychological adaptation; Mental health.

1. INTRODUÇÃO

Tendo em vista a emergência de pandemias que assolam a saúde pública no Brasil e no mundo gerando efeitos devastadores na população e, sobretudo, deixando sequelas no âmbito da saúde mental de indivíduos com experiência própria do contágio ou tiveram pessoas próximas que foram acometidas por essas doenças, torna-se imperativo empreendermos ações que visam promover estratégias que melhorem as condições emocionais das pessoas para lidar com as ameaças e o perigo. Akil e Nestler (2023), corroboram essa reflexão ao considerar o aumento drástico de transtornos de humor e ansiedade nos tempos atuais como segunda pandemia:

Nos últimos anos, o nível percebido de estresse psicológico aumentou drasticamente em todo mundo devido a uma combinação de eventos, incluindo a pandemia de covid-19 de longa duração, agitação civil escalada da instabilidade política em todo mundo e mudanças climáticas que desencadearam grandes perturbações ambientais e económicas. As consequências desse aumento generalizado do estresse estão apenas começando a ser apreciadas, mas as evidências sugerem que estamos enfrentando uma segunda pandemia de transtornos de humor e ansiedade, incluindo depressão maior, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumáticos (TEPT), (Akil e Nestler, 2023, p. 1).

De acordo com estes autores, “ao contrário de caso de um vírus que desencadeia uma pandemia, em que a estratégia científica biomédica para combatê-la é relativamente clara, os distúrbios cerebrais apresentam desafios significativos e complexos e envolvem muitas incógnitas” (Akil e Nestler, 2023, p.1). Por seu turno, Meade (2021) reforça essa reflexão ao mencionar as possíveis fontes de estresse relacionadas à COVID-19 para crianças e adolescentes:

A vida cotidiana de crianças e adolescentes foi significativamente afetada pela pandemia de COVID-19. Possíveis fatores de estresse para crianças e adolescentes durante esse período desafiador podem incluir: aumento do isolamento social; preocupações crescentes com a segurança e a saúde; aumento do estresse de pais e cuidadores devido a problemas no trabalho, financeiros ou outros; aumento de conflitos familiares, conflitos entre pais e filhos e/ou abuso infantil; colocação em casas de amigos ou parentes devido à situação profissional dos pais; perda de atividades pró-sociais (escola, esportes, atividades sociais, hobbies); adaptação aos processos e exigências do ensino online; aumento do tempo gasto em frente às telas e comportamentos sedentários; acesso reduzido a cuidados médicos e de saúde mental, incluindo o agravamento das disparidades em saúde (Meade, 2021, p. 946).

Portanto, na perspectiva de uma atuação mais visível em tempos de pós-pandemia, torna-se necessário instalar serviços de atendimento no contexto da saúde mental tendo em vista as manifestações distópicas que surgem em indivíduos que vivem na emergência social decorrente das alterações mentais determinadas pela incerteza do conflito entre preservar-se ou sair em busca do sustento e da sobrevivência da família.

O quadro atual exige ações que visem estabelecer testes, estratégias e mecanismos para detectar o nível de comprometimento da saúde

mental determinado pelo novo *modus faciendi* social. Ao lado disso, na medida em que as condições socioeconômicas e sanitárias se deterioraram, no que tange aos determinantes sociais da pandemia, é certo que foi criado um cenário de alta complexidade com consequências importantes no recrutamento dos processos adaptativos que modulam as redes neurais de defesa ativadas pelas mais diversas fontes de estresse emocional subjacentes às manifestações dos diversos tipos de ansiedade.

Assim, esse cenário evidencia um desafio central para a avaliação em contextos de risco, suscitando a questão norteadora da pesquisa: Como a literatura científica tem abordado os processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens expostos nas condições dos tempos atuais?

O presente estudo foi desenvolvido com foco nas contribuições de neurociência para a saúde mental. Nosso objetivo foi analisar os processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens expostos nas condições de fragilidade emocional como a que estamos experimentando nos dias de hoje.

Além disso, este estudo visa identificar na literatura os modelos teóricos da resiliência emocional; avaliar as potencialidades e limitações metodológicas dos processos adaptativos entre estresse social e resiliência emocional e examinar, com base na literatura, os mecanismos de enfrentamento utilizados por adolescentes e jovens diante de diferentes situações adversas.

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa com enfoque teórico, baseado em revisão integrativa da literatura, que busca fomentar

reflexões sobre a efetiva contribuição da neurociência para a saúde mental e consequentemente, para o bem-estar dos jovens expostos nas condições dos tempos atuais.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA OU REVISÃO DA LITERATURA

Este estudo investiga os processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens expostos nas condições dos tempos atuais.

2.1. Estresse Social na Juventude

Jovens em situação de vulnerabilidade enfrentam desafios que impactam seu bem-estar físico, mental e social, sua regulação emocional e suas estratégias de enfrentamento (Santa et. al., 2023, p.1). Evidências recentes indicam que, os fatores fisiológicos (do corpo e do cérebro) e sociais (do ambiente e das relações), influenciam os problemas emocionais mais proeminentes nos adolescentes. Assim, é crucial entender o contexto completo para apoiar e prevenir os jovens, diante dos problemas emocionais que surgem tanto na interação entre o que acontece dentro do corpo bem como ao redor dele. Conforme os relatos dos autores, Yu e Liu (2025); Mrug et al. (2023); Santa et.al. (2023):

Os adolescentes sofrem pressão da escola, da família e da sociedade em um ambiente altamente competitivo e enfrentam um desenvolvimento físico e mental desequilibrado, o que leva a uma maior probabilidade de psicopatologias nessa faixa etária (Yu e Liu, 2025, p.2).

O estresse precoce na vida que ocorre durante a infância e a adolescência é um fator de risco estabelecido para doenças

cardiovasculares posteriores e para a desregulação da reatividade ao estresse social agudo (Mrug et al., 2023).

No entanto, aprimorar habilidades para uma vida saudável, como gerenciamento do estresse, regulação emocional e função executiva, pode otimizar a capacidade de jovens em situação de vulnerabilidade de tomar decisões que promovam a saúde e, assim, diminuir comportamentos de risco e taxas de suicídio, uso de substâncias e outras comorbidades (Santa et.al., 2023, p.2).

2.2. Conceito e Modelos de Resiliência Emocional

A adolescência e o início da vida adulta são fases críticas para o desenvolvimento de problemas de saúde mental. No entanto, a capacidade de lidar com a adversidade pode ajudar os jovens a gerenciar o sofrimento emocional e superar condições de saúde mental (Toyama et al., 2025). Nessa perspectiva, Masten (2021), descreve a importância de definir a resiliência de forma aplicável em diferentes níveis sistêmicos e disciplinas.

O interesse pela resiliência está crescendo na pesquisa, nas políticas públicas e na prática, à medida que as ameaças de desastres aumentam e a humanidade enfrenta uma pandemia global. Este comentário destaca a importância de definir resiliência de forma aplicável em diferentes níveis sistêmicos e disciplinas, a fim de integrar o conhecimento e preparar adequadamente as crianças e os jovens para os desafios impostos por desastres multissistêmicos (Masten, 2021).

Resiliência refere-se à capacidade de adaptação a situações difíceis ou adversidades. É a que proporciona às pessoas a força psicológica necessária para lidar com o estresse e as dificuldades (Lin et al., 2022). Além disso, a resiliência também pode ser definida como traço de personalidade;

A resiliência como traço de personalidade descreve a capacidade de uma pessoa se ajustar de forma eficaz e flexível ao enfrentar desafios e dificuldades. Ela tem sido identificada como um importante recurso psicológico que pode influenciar a forma como os indivíduos regulam as emoções e lidam com o estresse, o que pode ser relevante para a compreensão da ansiedade social (Li e Zheng, 2025).

Com foco em estudantes universitários, este estudo examinou em que medida a resiliência como traço de personalidade, a regulação emocional e as estratégias de enfrentamento contribuem para a mitigação da ansiedade social, enfatizando seus potenciais papéis como mediadores nesse processo psicológico (Li e Zheng, 2025). Teorias e pesquisas recentes nessa área têm se concentrado cada vez mais na natureza intrínseca da resiliência, em que a adaptação é facilitada pelas interações entre o indivíduo e aspectos de seu ambiente ecológico (Stapley *et al.* 2023).

Acredita-se que a resiliência ocorra quando fatores individuais, sociais e ambientais de promoção/proteção interrompem o caminho do risco à patologia (Livingston *et al.*, 2025). Os jovens geralmente contam com suas famílias para segurança e apoio quando enfrentam experiências que ameaçam seu bem-estar. A forma como os jovens lidam com adversidades ou desafios pode resultar em desfechos positivos ou negativos, resiliência ou patologia (Livingston *et al.*, 2025, p.1).

2.3. Modelos de Resiliência

A teoria da resiliência postula que não é a natureza da adversidade que é mais importante, mas sim como as pessoas reagem a ela. Assim como existem diversas definições de resiliência, vários modelos são propostos para explicar como a resiliência se desenvolve (Livingston *et al.*, 2025, p.5). Com o efeito, Livingston e colaboradores (2025), discutem cinco modelos de resiliência: compensatório, protetor, de desafios, os três Ps de Seligman e os sete Cs de Ginsberg. De acordo com estes autores, esses modelos oferecem diferentes perspectivas para compreender e/ou construir resiliência, conforme descrito na tabela a seguir:

Tabela 1. Modelos de resiliência

Nº	Modelo	Descrição
1	Compensatório	Concentra-se em como certos fatores neutralizam os fatores de risco, promovendo resultados favoráveis. Nesse modelo, os fatores de promoção minimizam a exposição ao risco, proporcionando um efeito direto, oposto e neutralizante ao risco.
2	Protetor	Enfatiza fatores que protegem as pessoas dos efeitos negativos do estresse, fortalecendo as habilidades de enfrentamento e a resiliência. Este modelo representa um processo no qual fatores de promoção moderam os efeitos negativos dos riscos para prevenir resultados negativos.
3	Desafios	Posiciona a adversidade como uma oportunidade de crescimento, incentivando as pessoas a abraçarem os desafios e a desenvolverem mecanismos eficazes de enfrentamento. O desafio funciona como uma vacina por meio da exposição inicial a níveis médios de risco, fornecendo posteriormente uma base para exposições subsequentes ao risco.
4	Os três Ps	É fundamentado no otimismo aprendido e baseado em diversas reações emocionais à adversidade. Personalização, permanência e pervasividade representam três reações emocionais para as quais as pessoas tendem quando confrontadas com a adversidade
4.1.	Personalização	Refere-se à crença internalizada de que, quando algo dá errado em sua vida, você é o responsável e não fatores externos.
4.2.	Permanência	Representa a crença de que eventos negativos persistirão e nunca desaparecerão. Isso nega a possibilidade de as circunstâncias mudarem no futuro, refutando a probabilidade de a situação melhorar.
4.3.	Pervasividade	Isso reflete a crença de que, se algo der errado em uma área da vida, as coisas darão errado em outras áreas também.
5	Os sete Cs	Dr. Kenneth Ginsberg, pediatra americano e defensor dos direitos da criança e do adolescente, identificou sete componentes essenciais que desenvolvem a resiliência em crianças: competência, confiança, conexão, caráter, contribuição, coping e controle
5.1.	Competência	Quando as crianças se sentem capazes de responder
5.2.	Confiança	Quando as crianças acreditam em sua capacidade e têm fé em seu potencial. Ter sucesso.
5.3.	Conexão	Em que as crianças têm relacionamentos fortes com a família, amigos, outros adultos e a comunidade, facilitando um sentimento de pertencimento e apoio.
5.4.	Caráter	Em que os jovens têm um senso claro do que é certo e errado e um compromisso com a integridade.
5.5.	Contribuição	Refere-se ao modo como as crianças percebem que fazem uma diferença positiva no mundo, por meio do voluntariado, da ajuda a outras pessoas ou da dedicação a interesses e paixões pessoais.
5.6.	Coping	Refere-se ao desenvolvimento, pelas crianças, de estratégias eficazes para gerir o estresse e lidar com a adversidade, incluindo habilidades sociais.
5.7.	Controle	Refere-se à compreensão, por parte das crianças, de que possuem escolhas e podem influenciar os resultados das suas ações, o que promove um senso de autonomia e empoderamento.

2.4. Tipos de resiliência

Segundo Livingston et al., (2025), para além das diversas definições e modelos de resiliência, diferentes tipos foram delineados: psicológica, física, emocional, social, espiritual e acadêmica/educacional.

A resiliência psicológica sugere uma qualidade adaptativa nas características psicológicas de uma pessoa que lhe permite retornar a um estado mental saudável. A resiliência física envolve a capacidade do corpo de se ajustar a desafios físicos, manter a resistência e se recuperar rapidamente. A resiliência emocional envolve a capacidade de regular as emoções durante períodos de estresse. A resiliência social é a capacidade de comunidades ou grupos se apoiarem mutuamente e se recuperarem de desafios como desastres naturais. A resiliência espiritual é a capacidade de encontrar significado e propósito em momentos difíceis e obter força em crenças ou práticas espirituais. A resiliência acadêmica/educacional refere-se à capacidade de um aluno de superar adversidades e desafios que afetam sua trajetória educacional e continuar a alcançar resultados acadêmicos positivos (Livingston et al., 2025, p.7).

Geralmente, esses tipos não são totalmente separados, muitos estudos indicam que eles se complementam e funcionam de forma integrada.

2.5. Relação Entre Estresse e Resiliência

A relação entre estresse social e resiliência é frequentemente discutida na literatura científica, sobretudo nos estudos que

envolvem os desafios dos tempos atuais. Conforme fundamentam os autores Zhu, Peng e Li, (2025, p.1):

A pandemia de COVID-19 impactou profundamente a saúde mental em todo o mundo, particularmente em ambientes universitários, onde exacerbou problemas como ansiedade, depressão e estresse. Apesar do crescente reconhecimento desses desafios, o papel da resiliência psicológica — definida como recursos de apoio pessoal e externo que auxiliam no enfrentamento — permanece pouco explorado em relação aos desfechos de saúde mental. Para preencher essa lacuna, o presente estudo investiga as relações entre bem-estar subjetivo, resiliência psicológica e sintomas de saúde mental, medidos pela Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), três anos após o início da pandemia.

Desenvolver recursos de apoio que promovam a resiliência contra influências ambientais adversas em grupos de alto risco é ainda mais urgente do que o tratamento médico para diagnósticos confirmados de problemas mentais que evoluíram para depressão no contexto atual (Cao et al., 2024). Fundamentados nesta perspectiva, os autores Yu e Liu (2025), defendem que:



Os adolescentes também são mais vulneráveis aos efeitos dos estímulos da vida cotidiana e exibem uma gama de estados emocionais negativos que podem evoluir para transtornos afetivos graves. No entanto, a resiliência psicológica pode possibilitar a prevenção de problemas emocionais associados ao estresse diário, em vez de intervir e tratar o problema depois que ele já ocorreu (Yu e Liu, 2025, p.1).

A literatura científica indica que a resiliência psicológica atua como mediadora entre o estresse social e a saúde mental dos jovens, sendo fortemente influenciada pelo suporte social e pelos contextos ambientais.

2.6. Processos Adaptativos Individuais e Estratégias de Enfrentamento

Resiliência e mecanismos de enfrentamento são fatores de proteção que podem reduzir os efeitos dos diferentes tipos de estresse.

As experiências individuais de adversidade podem ser alteradas pelo ambiente, desvantagem socioeconômica, questões geográficas, mudanças climáticas, guerra, exploração corporativa e os efeitos persistentes da colonização — todos os quais podem amplificar a adversidade, ao mesmo tempo que representam barreiras ao apoio social e aos potenciais mecanismos de resiliência. À medida que os efeitos cumulativos da desvantagem socioeconômica aumentam, mais adversidades podem surgir no lar e na comunidade (Livingston et al., 2025, p.9).

As estratégias de enfrentamento são definidas como uma abordagem cognitiva que reflete como os indivíduos habitualmente lidam com várias fontes de estresse (Li e Zheng, 2025). Os mesmos autores também destacam a teoria do enfrentamento, que classifica as estratégias em duas categorias: aproximação e evitação:

De acordo com a teoria do enfrentamento, as estratégias de enfrentamento podem ser divididas em estratégias de enfrentamento de aproximação e estratégias de enfrentamento de evitação. As estratégias de enfrentamento de aproximação envolvem a adoção de uma atitude otimista e o uso de métodos eficazes para resolver problemas e aliviar o estresse, promovendo assim o bem-estar psicológico. As estratégias de enfrentamento de evitação, por outro lado, envolvem a tentativa dos indivíduos de evitar ou resistir às emoções negativas associadas a eventos estressantes (Li E Zheng, 2025, p.3).

O comportamento de enfrentamento tem sido caracterizado pela capacidade de lidar com um estressor ou evitá-lo completamente por meio da adoção de estratégias de enfrentamento específicas (Howard et al., 2025). A reatividade ao estresse, ou seja, o processo de perceber e avaliar diferentes tipos de estressores varia de pessoa para pessoa, conforme descrevem Akil e Nestler (2023, p. 5):



Assim, a biologia da suscetibilidade ou resiliência à depressão está intimamente ligada à biologia da reatividade ao estresse, ou seja, o processo de perceber e avaliar diferentes tipos de estressores, lidando com eles tanto em nível fisiológico quanto comportamental, e sendo moldado pela experiência em antecipação à exposição subsequente. Essa conceituação leva diretamente à ideia de diferenças individuais na reatividade ao estresse.

Assim sendo, compreender a biologia do estresse e sua relação com os transtornos de humor e ansiedade requer uma análise em todos esses níveis da função cerebral, nos níveis genético e epigenético, molecular, celular e de circuitos. Requer a consideração da resposta diferencial ao ambiente com base tanto nas características do indivíduo, incluindo idade, sexo e outros fatores biológicos, quanto nas características do seu ambiente (Akil e Nestler, 2023, p. 5). Portanto, a revelação dos mecanismos destes fatores em contextos especiais, fornece uma base científica e orientação precisa para estratégias de intervenção psicológica em resposta a emergências de saúde pública semelhantes no futuro, promovendo o desenvolvimento sustentável da saúde mental dos indivíduos em situação de vulnerabilidade (Zhu, Peng e Li, 2025).

3. METODOLOGIA

Circunscrito no eixo, contribuições de neurociência para a saúde. Este artigo resulta de uma revisão integrativa em um levantamento bibliográfico envolvendo publicações dos últimos cinco anos, com

foco nos processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens expostos nas condições dos tempos atuais.

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com enfoque teórico. Para aprofundar a compreensão dos principais conceitos analisados, como resiliência emocional, estresse social, adaptação psicológica, fatores de risco e de proteção, bem como suas relações com a saúde mental, o referencial teórico foi ampliado por meio de buscas em bases de dados, como PubMed, Scopus e PsycINFO.

As estratégias de buscas centraram-se em descritores e palavras chaves dos principais conceitos aqui analisados ("estresse social" OR "estresse psicossocial") AND ("resiliência emocional" OR "resiliência psicológica") AND ("jovens" OR "adolescentes" OR "adultos jovens") AND ("mental health") AND ("processos adaptativos").

Os critérios de inclusão foram baseados em estudos envolvendo jovens e na análise da relação entre estresse social e resiliência emocional, contemplando artigos teóricos e empíricos publicados nos últimos cinco anos. Assim, foram selecionados trabalhos publicados em periódicos científicos relevantes, redigidos em língua inglesa, portuguesa e/ou espanhola, disponíveis nas bases de dados mencionadas. Com efeito, foram identificados 976 artigos, dos quais 742 eram duplicados. Após o processo de identificação e remoção das duplicatas, permaneceram 490 artigos para leitura na íntegra. Desses, 470 foram excluídos por não atenderem aos objetivos desta revisão. Ao final, 20 artigos foram incluídos por atenderem aos critérios de inclusão estabelecidos e serem considerados os mais relevantes para a presente revisão.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Este artigo é fruto de uma revisão integrativa, fundamentada a partir da questão: Como a literatura científica tem abordado os processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens expostos nas condições dos tempos atuais? Os resultados evidenciam que a saúde mental é fortemente impactada por uma interação complexa entre fatores individuais e sociais, com destaque para o papel da resiliência emocional, do estresse social e dos mecanismos de adaptação psicológica.

4.1. Estresse Social e Impactos na Saúde Mental

A literatura analisada indica que o estresse social crônico está consistentemente associado ao aumento de sintomas de ansiedade generalizada, depressão e sofrimento psicológico, sobretudo, em seres humanos em situação de vulnerabilidade social.

Os estudos evidenciam que situações de vulnerabilidade socioeconômica, discriminação e instabilidade nas relações interpessoais surgem como fatores agravantes. Meade (2021) corrobora esta reflexão ao considerar o isolamento, a solidão, a falta de atividades físicas, o estresse familiar e o racismo como estando a contribuir com os efeitos da pandemia da doença do COVID-19 na saúde mental de crianças e adolescentes.

Em diferentes contextos, observa-se que a intensidade desses impactos varia conforme os recursos individuais, perturbações ambientais e econômicas, sugerindo que o estresse social não atua de forma isolada, mas em interação com outros elementos. Razão pela qual, Akil e Nestler (2023), consideram a incidência de problemas da saúde mental como uma segunda pandemia:

Nos últimos anos, o nível percebido de estresse psicológico aumentou drasticamente em todo mundo devido a uma combinação de eventos, incluindo a pandemia de covid-19 de longa duração, agitação civil escalada da instabilidade política em todo mundo e mudanças climáticas que desencadearam grandes perturbações ambientais e económicas. As consequências desse aumento generalizado do estresse estão apenas começando a ser apreciadas, mas as evidências sugerem que estamos enfrentando uma segunda pandemia de transtornos de humor e ansiedade, incluindo depressão maior, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumáticos (TEPT), (Akil e Nestler, 2023, p. 1).

De acordo com o Modelo Transacional de Estresse e Enfrentamento proposto por Lazarus, referenciado por Li e Zheng (2025), “o gerenciamento do estresse não é um evento isolado, mas um processo fluido e recíproco moldado pela interação entre a pessoa e seu contexto ambiental”.

Além disso, Visier-Alfonso et al., (2024), destacam o efeito do estresse acadêmico, considerando-o como prejudicial na saúde mental. E, por seu turno Li e Zheng (2025) defendem que “exposição prolongada ao estresse acadêmico não só prejudica o desempenho acadêmico dos estudantes, como também restringe o desenvolvimento de habilidades interpessoais fundamentais”. Modelos de mediação demonstraram uma relação significativa

entre estresse acadêmico, resiliência, depressão e bem-estar psicológico (Visier-Alfonso et al., 2024).

No entanto, estratégias de enfrentamento e resiliência podem ser fatores de proteção que devem ser incentivados em intervenções destinadas a melhorar o bem-estar psicológico (Visier-Alfonso et al., 2024).

4.2. Resiliência Emocional Como Fator Protetivo

A resiliência emocional surge como um dos principais fatores de proteção perante as adversidades. De acordo com Lin et al., (2022), “a resiliência concentra-se em variáveis contextuais, sociais e individuais positivas que interferem nas trajetórias de desenvolvimento, desde adversidade até comportamentos problemáticos, sofrimento mental e resultados negativos de saúde”.

Diferentes estudos analisados apontam que indivíduos com maior capacidade de regulação emocional e enfrentamento adaptativo tendem a apresentar menor comprometimento da saúde mental, mesmo em contextos adversos.

Estudos anteriores investigaram a relação entre resiliência e vitimização por bullying e vários problemas de saúde mental, incluindo depressão, suicídio ou transtornos psiquiátricos. Muitos estudos mostraram que adolescentes expostos à violência têm maior probabilidade de apresentar consequências adversas na vida adulta, incluindo problemas de saúde mental e pensamentos suicidas (Lin et al., 2022, p.2).

A teoria da resiliência sugere que ela não é meramente a capacidade de se recuperar de dificuldades, mas também um processo psicológico ativo que envolve como os indivíduos utilizam tanto seus pontos fortes pessoais quanto o apoio externo para superar obstáculos e crescer nesse processo (Li e Zheng, 2025). Segundo Visier-Alfonso et al., (2024), “resiliência e estratégias de enfrentamento são fatores de proteção que podem atenuar os efeitos do estresse acadêmico”. Os autores Lin et al., (2022), consideram que “[...] níveis mais elevados de resiliência oferecem a maior proteção contra a depressão para vítimas de cyberbullying, em comparação com os outros tipos de vitimização por bullying”. Por outra, Cao et al., (2024) consideram que estilos de enfrentamento maduros e imaturos mediam a associação entre apoio social e resiliência em jovens.

Estilos de enfrentamento mistos e imaturos têm impactos negativos significativos tanto no apoio social quanto na resiliência, enquanto estilos de enfrentamento maduros têm um efeito positivo significativo em ambos. Estilos de enfrentamento maduros e imaturos mediam a associação entre apoio social e resiliência em jovens (Cao et al., 2024, p.5).

Com base na teoria da Conservação de Recursos (COR) referenciada pelos pesquisadores Li e Zheng (2025), “a resiliência como traço de personalidade pode ajudar os indivíduos a preservar o equilíbrio emocional e reduzir o estresse quando confrontados com ameaças sociais, aliviando assim os sintomas da ansiedade social”.

4.3. Fatores de Risco e de Proteção

Uma análise profunda dos estudos selecionados, revelou um conjunto de fatores de risco, como isolamento social, baixa renda e histórico de eventos traumáticos, que contribuem para o agravamento de quadros psicológicos.

De acordo com os autores, Li e Quan (2025, p.6), “como a resposta emocional à pandemia pode persistir por um longo período, a identificação de fatores psicológicos protetores que possam atenuar seu impacto na gravidade da saúde mental individual é crucial”. Os autores Zhu, Peng e Li (2025) corroboram esta reflexão ao considerarem que, o isolamento social, o desemprego e a instabilidade econômica contribuíram para problemas psicológicos

generalizados, incluindo níveis elevados de ansiedade, depressão e estresse.

A literatura destaca ainda, fatores de proteção tanto pessoais quanto coletivos que atuam como promotores da resiliência (Shapira, Sold e Refaeli, 2025). Além disso, Akil e Nestler (2023), “destacam as diferenças individuais de vulnerabilidade e resiliência, influenciadas por fatores genéticos, experiências precoces e distinções de gênero”. A Teoria da Resiliência conceitua a resiliência como a capacidade de manter um funcionamento psicológico e físico relativamente estável diante de eventos traumáticos (Shapira, Sold e Refaeli, 2025). É necessário compreender os fatores associados ao sofrimento psicológico e ao desempenho acadêmico entre estudantes universitários para desenvolver estratégias adequadas e apoiar aqueles que têm maior predisposição a vivenciar sofrimento mental (Shiraly *et al.*, 2024).

No entanto, fatores de proteção como apoio social, acesso a serviços de saúde e estratégias eficazes de enfrentamento, desempenham papel fundamental na mitigação desses problemas.

4.4. Processos de Adaptação Psicológica

Os processos de adaptação psicológica são descritos como intermediários importantes entre exposição ao estresse e desfechos em saúde mental. Os pesquisadores, Li e Zheng (2025), investigam os principais fatores que contribuem para a ansiedade social, enfatizando como a regulação emocional e as estratégias de enfrentamento funcionam como intermediárias na associação entre resiliência como traço de personalidade e ansiedade social.

Os autores Cao et al., (2024), consideram que desenvolver recursos de apoio que promovam a resiliência contra influências ambientais adversas em grupos de alto risco é ainda mais urgente do que o tratamento médico para diagnósticos definitivos de problemas mentais que evoluíram para depressão no contexto atual.

No entanto, estratégias como reavaliação cognitiva, busca por suporte social e desenvolvimento de habilidades socioemocionais são frequentemente associadas a melhores resultados adaptativos (Li E Zheng, 2025). Entretanto, a eficácia dessas estratégias pode variar de acordo com o contexto cultural e as condições de vida dos indivíduos.

Essas avaliações cognitivas orientam os indivíduos na escolha de estratégias de enfrentamento que consideram eficazes para gerenciar o estressor. As estratégias de enfrentamento são geralmente categorizadas em estratégias de enfrentamento de aproximação e estratégias de enfrentamento de evitação. As primeiras envolvem o enfrentamento ativo do estressor, enquanto as últimas são caracterizadas pela evitação ou ignorância do problema (Li e Zheng, 2025).

Os adolescentes podem utilizar uma variedade de estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse e sentimentos negativos. Uma estratégia comum entre crianças e adolescentes foi a busca de apoio em pessoas de confiança ao enfrentarem sofrimento emocional ou situações avassaladoras (Store et al., 2025). Além dos

relacionamentos humanos, crianças e adolescentes também encontraram conforto emocional em seus animais de estimação e outros animais (Store et al., 2025). Outra estratégia de enfrentamento com realce na literatura revisada, é o mindfulness. De acordo com Santa et al., (2023), “o mindfulness reduz o estresse, ao mesmo tempo que melhora a resiliência, os comportamentos autorregulados e a função executiva”.

4.5. Saúde Mental

De acordo com os pesquisadores Pinheiro et al., (2025) atualmente, o papel que a saúde mental desempenha no funcionamento das sociedades e na própria saúde física é evidente.



A saúde mental tem ganhado crescente relevância na análise do estado de saúde das populações, seja pelo reconhecimento de sua importância para o bem-estar e o desenvolvimento social, seja pela dissipação do estigma e da exclusão social que, durante anos, contribuíram para a marginalização dos pacientes. (Pinheiro et al., 2025, p. 2).

Resiliência refere-se à capacidade de adaptação a situações difíceis ou adversidades. Ela proporciona às pessoas a força psicológica necessária para lidar com o estresse e as dificuldades (Lin et al., 2022). A resiliência psicológica refere-se à capacidade de manter a saúde mental ou de se recuperar rapidamente após o estresse (Kuranova et al., 2021).

De modo geral, a adaptação psicológica bem-sucedida na adolescência é marcada pelas maneiras como os adolescentes regulam suas emoções, demonstram resiliência, mantêm a saúde mental e desenvolvem uma autoestima saudável (Chen e Xia, 2025).

Os autores Cao et al., (2024), “[...] exploram mecanismos que facilitam o desenvolvimento da resiliência em jovens, considerando o apoio social e os estilos de enfrentamento, numa perspectiva intervencionista de construção de uma rede de apoio social que orienta os jovens a adotarem estilos de enfrentamento maduros para fortalecer sua resiliência e promover sua saúde mental”.

4.6. Potencialidades e Limitações

De acordo com a literatura revisada, as potencialidades e limitações identificadas podem ser sintetizadas da seguinte forma:

Entre as potencialidades, destaca-se, em primeiro lugar, a evolução do conceito de resiliência, que evidencia a transição de uma perspectiva que a entendia como inata para uma compreensão que a define como uma habilidade possível de ser aprendida e desenvolvida por meio de interações dinâmicas entre sistemas individuais, familiares e sociais (Livingston et al., 2025).

A segunda trata da perspectiva crítica e social que oferece uma lente crítica que desafia as visões neoliberais, as quais tendem a individualizar a responsabilidade pela resiliência, ignorando o impacto de desigualdades estruturais como pobreza, racismo e disparidades educacionais (Livingston et al., 2025).

A terceira evidencia as propostas de intervenção apresentadas em diversos níveis, desde políticas públicas até mudanças no estilo de

vida e novos tratamentos farmacológicos (Akil e Nestler, 2023).

A quarta debruça sobre o foco na resiliência ativa que sugere mudança de paradigma para ver a resiliência não apenas como a ausência de vulnerabilidade, mas como mecanismos contra regulatórios ativos que o cérebro utiliza para se adaptar ao estresse (Akil e Nestler, 2023).

A quinta exalta o protagonismo infanto juvenil que preencheu uma lacuna na pesquisa ao dar voz direta às crianças e adolescentes, permitindo que compartilhem suas próprias perspectivas e experiências sobre saúde e enfrentamento (Store et al., 2025).

A sexta enaltece o trabalho de equipe multidisciplinar que permitiu a análise dos dados enriquecida pela formação diversificada dos pesquisadores (psicologia, saúde pública e ciências sociais) e pela discussão colaborativa dos temas, o que aumentou a confiabilidade dos resultados (Store et al., 2025).

Quanto as limitações, destaca-se a falta de consenso de uma definição sobre resiliência, conforme referenciado pelos pesquisadores Livingston et al., (2025) "ao admitirem que, apesar de décadas de pesquisa, ainda não existe uma definição consensual sobre o que é resiliência ou o que constitui uma "adaptação bem-sucedida".

A segunda trata sobre diagnósticos baseados apenas em comportamentos e autorrelatos (Shapira, Sold e Refaeli, 2025; Akil e Nestler, 2023). Atualmente, os transtornos de humor e ansiedade são diagnosticados apenas com base em anormalidades comportamentais, sem a ajuda de medidas biológicas objetivas para auxiliar no diagnóstico. (Akil e Nestler, 2023).

A terceira debruça sobre limites da resiliência micro. Livingston et al., (2025), reforçam que “estratégias em nível micro (individuais ou familiares) dificilmente eliminarão problemas em nível macro, que exigem mudanças nas políticas sociais e intervenções estatais diretas”.

A quarta indica escassez de pesquisas sobre *mindfulness*. Embora a prática de *mindfulness* tenha sido utilizada com outras populações jovens de alto risco e alto nível de trauma, há uma escassez de pesquisas publicadas sobre estratégias de *mindfulness* entre jovens em situação de vulnerabilidade social (Santa et al., 2023, p.2).

A quinta refere-se à limitação da literatura que apoia especificamente os benefícios da atenção plena para jovens que buscam abrigo emergencial temporário devido à situação de rua e instabilidade habitacional.

Apesar da crescente literatura que apoia os benefícios da atenção plena para jovens, até onde sabemos, não existe outra intervenção de atenção plena que tenha sido especificamente adaptada em parceria com especialistas e jovens para ser oferecida a jovens que buscam abrigo emergencial temporário devido à situação de rua e instabilidade habitacional (Santa et al., 2023, p.7).

A sexta limitação trata de insuficiências de evidências. Atualmente, as evidências empíricas disponíveis são insuficientes para tirar conclusões definitivas sobre as relações entre o uso de mídias sociais

por estudantes, o sofrimento psicológico e o desempenho acadêmico (Shiraly *et al* 2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como foco, analisar os processos adaptativos envolvidos na relação entre estresse social e resiliência emocional em jovens expostos nas condições de fragilidade emocional como a que estamos experimentando nos dias de hoje.

Em termos gerais, os resultados corroboram as evidências recentes que avaliam um conjunto de fatores de risco, como isolamento social, baixa renda e histórico de eventos traumáticos, que contribuem para o agravamento de quadros psicológicos entre adolescentes e jovens expostos nas condições dos tempos atuais.

Sendo assim, fatores de proteção como apoio social, acesso a serviços de saúde e estratégias eficazes de enfrentamento, desempenham papel fundamental na mitigação de diferentes problemas adversos enfrentados. Nessa perspectiva, a resiliência emocional surge como um dos principais fatores de proteção perante as adversidades.

Estudos recentes indicam que a resiliência psicológica atua como mediadora entre o estresse social e a saúde mental dos jovens, sendo fortemente influenciada pelo suporte social e pelos contextos ambientais. De acordo com Yu e Liu (2025, p.1):

Adolescentes com alta resiliência psicológica demonstram bons estados emocionais adaptativos em situações estressantes do dia a dia, o que está intimamente relacionado ao uso de estratégias adaptativas de regulação emocional, como reavaliação cognitiva e compartilhamento social, e pode ser útil para futuras pesquisas de intervenção.

Os processos de adaptação psicológica são descritos como intermediários importantes entre exposição ao estresse e desfechos em saúde mental. De modo integrado, os estudos revisados evidenciam que a saúde mental é fortemente impactada por uma interação complexa entre fatores individuais e sociais, com destaque para o papel da resiliência emocional, do estresse social e dos mecanismos de adaptação psicológica. No entanto, o estudo reforça a necessidade de ações e políticas que fortaleçam o bem-estar e aprimoramento do suporte social

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AKIL, H.; NESTLER, E. J. A neurobiologia do estresse: vulnerabilidade, resiliência e depressão grave. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 27 nov. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1073/pnas.2312662120>. Acesso em: 13 out. 2025.

CAO, F.; LI, J.; XIN, W.; CAI, N. Impact of social support on the resilience of youth: mediating effects of coping styles. *Frontiers in Public Health*, v. 12, 20 mar. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1331813>.

CHEN, L.; XIA, M. Adolescent psychological adaptation: the impact of daily levels and instability in psychological need satisfaction and frustration. *Journal of Adolescence*, v. 97, n. 5, p. 1272-1283, jul. 2025. DOI: 10.1002/jad.12495.

HOWARD, R. et al. Coping strategies in young people during the COVID-19 pandemic: rapid review. *BJPsych Bulletin*, v. 49, n. 4, p. 249–258, ago. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1192/bjb.2024.49>.

KURANOVA, A. et al. Reflections on psychological resilience: a comparison of three conceptually different operationalizations in predicting mental health. *European Journal of Psychotraumatology*, v. 12, n. 1, p. 1956802, 2021. DOI: 10.1080/20008198.2021.1956802.

Li, W., Quan, S. Efeitos mediadores da resiliência na autoeficácia emocional regulatória e em desfechos adversos de saúde mental entre estudantes universitários na China. *Sci Rep* **15**, 25168 (2025). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-09260-z>

LI, Y.; ZHENG, P. A resiliência como traço de personalidade protege contra a ansiedade social em estudantes universitários por meio da regulação emocional e estratégias de enfrentamento. *Scientific Reports*, v. 15, p. 28143, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-13674-0>.

LIN, L.-Y. et al. Bullying experiences, depression, and the moderating role of resilience among adolescents. *Frontiers in Public Health*, v. 10, 2022. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.872100>.

LIVINGSTON, V.; JACKSON-NEVELS, B.; MITCHELL, B. D.; RIDDICK, P. M. Resilience, adversity, and social supports in childhood and

adolescence. *Encyclopedia*, v. 5, p. 108, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/encyclopedia5030108>.

MASTEN, A. S. Resiliência de crianças em desastres: uma perspectiva multissistêmica. *International Journal of Psychology*, v. 56, p. 1–11, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/ijop.12737>.

MEADE, J. Mental health effects of COVID-19 pandemic on children and adolescents: a review of the current research. *Pediatric Clinics of North America*, v. 68, p. 945–959, out. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2021.05.003>.

MRUG, S. et al. Estresse na primeira infância, estratégias de enfrentamento e reatividade cardiovascular ao estresse social agudo. *Psychosomatic Medicine*, v. 85, n. 2, p. 118–129, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000001165>.

PINHEIRO, E. et al. Collaborative practices in mental health care: a concept analysis. *Healthcare*, Basel, v. 13, n. 15, p. 1891, 2025. DOI: 10.3390/healthcare13151891.

SANTA MARIA, D. et al. Adaptação de uma intervenção baseada em mindfulness e comprovada por evidências para jovens abrigados em situação de rua. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, v. 23, p. 366, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04203-5>.

SHAPIRA, S.; SOLD, A.; REFAELI, T. A interação entre resiliência pessoal e coletiva e saúde mental durante conflitos prolongados: percepções de jovens adultos em Israel. *Stress and Health*, v. 41, e70047, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.70047>.

SHIRALY, R. et al. Sofrimento psicológico, uso de mídias sociais e desempenho acadêmico de estudantes de medicina: o papel mediador do estilo de enfrentamento. *BMC Medical Education*, v. 24, p. 999, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05988-w>.

STAPLEY, E. et al. Um estudo qualitativo sobre como o uso de estratégias de enfrentamento e apoio por adolescentes varia de acordo com suas experiências de adversidade. *Child and Youth Care Forum*, v. 52, p. 177–203, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10566-022-09682-0>.

STORE, S. J. et al. Opiniões de crianças e adolescentes sobre como lidar com o estresse e sentimentos aversivos: uma análise temática. *BMC Public Health*, v. 25, p. 2625, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23878-8>.

TOYAMA, M. et al. Recursos utilizados por jovens para superar o sofrimento mental em contextos de privação na América Latina: um estudo qualitativo. *BMC Psychology*, v. 13, p. 727, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02830-w>.

YU, Z.; LIU, W. The psychological resilience of teenagers in terms of their everyday emotional balance and the impact of emotion regulation strategies. *Frontiers in Psychology*, v. 15, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1381239>.

ZHU, C.; PENG, L.; LI, S. The impact of mental toughness on subjective well-being among Chinese college students in the post-COVID-19 era. *Frontiers in Public Health*, v. 13, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1556096>

¹ Doutorando admitido no Programa de Pós-Graduação em Medicina (Neurociências), pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (2024). É Mestre em Matemática para professores pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto/Portugal (2017). É Licenciado em Ciências da Educação na especialidade de Ensino da Matemática pelo Instituto Superior de Ciências da Educação do Uíge da Universidade Agostinho Neto (2010). É Docente do Departamento de Ciências Exatas do Instituto Superior de Ciências da Educação do Uíge (ISCED-Uíge), desde 2011 até o presente.