

Situação: O preprint não foi submetido para publicação

Autocompaixão em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa da Literatura

Mara Dantas Pereira, Joilson Pereira da Silva

<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.2521>

Submetido em: 2021-06-21

Postado em: 2021-07-12 (versão 1)

(AAAA-MM-DD)

Critérios específicos de submissão à plataforma de Preprint do SCIELO

Situação: o preprint foi submetido para avaliação por pares na revista Psico-USF

Título do manuscrito: Autoempatia em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura

Autores: Mara Dantas Pereira e Joilson Pereira da Silva

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- O autor da submissão declara que todos os autores responsáveis pela elaboração do manuscrito concordam com este depósito.
- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa estão descritas no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de Preprints.
- Os autores declaram que no caso deste manuscrito ter sido submetido previamente a um periódico e estando o mesmo em avaliação receberam consentimento do periódico para realizar o depósito no servidor SciELO Preprints.
- O autor da submissão declara que as contribuições de todos os autores estão incluídas no manuscrito.
- Os autores declaram que caso o manuscrito venha a ser postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo estará disponível sob licença Creative Commons CC-BY.
- O manuscrito encontra-se em processo de revisão e publicação da revista Psico-USF, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.

Autocompaixão em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa da Literatura

Mara Dantas Pereira¹

E-mail: maradantaspereira@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5943-540X>

Joilson Pereira da Silva¹

E-mail: joilsonp@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9149-3020>

¹Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil

Resumo

A presente revisão integrativa revisou a produção científica sobre autocompaixão em estudantes universitários. Foram realizadas buscas na PsycINFO, PubMed, Scopus e Web of Science, sem delimitação temporal, em português, inglês ou espanhol. Um total de 183 arquivos foi encontrado e, após as etapas de triagem, elegibilidade e seleção, foram incluídos 9 trabalhos, seguindo as diretrizes propostas pelo PRISMA. Diante dos estudos de intervenção analisados percebeu-se que em predominância foram usadas adaptações do protocolo MBSR empregando elementos da autocompaixão. De modo geral, os resultados demonstraram a relação entre autocompaixão e níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, identificou-se tanto níveis altos de mindfulness, criatividade verbal e figurativa, altruísmo, autoestima, autoeficácia, controle das crenças na aprendizagem, competência de compaixão e comportamento de cuidado; quanto que a autocompaixão pode ser um importante moderador para minimização dos comportamentos suicidas e autocriticismo entre os estudantes universitários. Conclui-se que a autocompaixão é um importante preditor de bem-estar psicológico que influencia positivamente no processo de aprendizagem.

Palavras-chave: compaixão, estudantes universitários, educação superior.

Self-Compassion in University Students: An Integrative Literature Review

Abstract

This integrative review reviewed the scientific production on self-compassion in college students. Searches were performed in PsycINFO, PubMed, Scopus, and Web of Science, without temporal delimitation, in Portuguese, English, or Spanish. A total of 183 files were found, and after the screening, eligibility, and selection steps, 9 papers were included, following the PRISMA guidelines. The intervention studies analyzed showed that adaptations of the MBSR protocol were predominantly used, employing elements of self-compassion. Overall, the results demonstrated a relationship between self-compassion and lower levels of stress, anxiety, and depression. Furthermore, high levels of mindfulness, verbal and figurative creativity, altruism, self-esteem, self-efficacy, control beliefs in learning, compassion competence, and mindfulness behavior were identified; and that self-compassion may be an important moderator for minimizing

suicidal behaviors and self-criticism among college students. It is concluded that self-compassion is an important predictor of psychological well-being that positively influences the learning process.

Keywords: compassion, college students, higher education.

Autocompañión en los Estudiantes Universitarios: Revisión Integradora de la Literatura

Resumen

Esta revisión integradora revisó la producción científica sobre la autocompañión en estudiantes universitarios. Las búsquedas se realizaron en PsycINFO, PubMed, Scopus y Web of Science, sin delimitación temporal, en portugués, inglés o español. Se encontraron 183 archivos y, tras los pasos de cribado, elegibilidad y selección, se incluyeron 9 trabajos, siguiendo las pautas propuestas por PRISMA. Frente a los estudios de intervención analizados, se observó que se utilizaron predominantemente adaptaciones del protocolo MBSR, empleando elementos de autocompañión. En general, los resultados mostraron una relación entre la autocompañión y niveles más bajos de estrés, ansiedad y depresión. Además, se identificaron altos niveles de mindfulness, creatividad verbal y figurativa, altruismo, autoestima, autoeficacia, creencias de control en el aprendizaje, competencia de compañión y conducta de mindfulness; y que la autocompañión puede ser un moderador importante para minimizar las conductas suicidas y la autocrítica entre los estudiantes universitarios. Se concluye que la autocompañión es un importante predictor del bienestar psicológico que influye positivamente en el proceso de aprendizaje.

Palabras clave: compañión, estudiantes universitarios, educación superior.

Introdução

Pressupõe-se que para um melhor entendimento da definição de autocompaixão, faz-se necessário entrar em contato com a definição da compaixão. Desse modo, ela é definida como um sentimento gerador de bondade, de proximidade com quem sente dor, de evitar o seu sofrimento e, por sua vez, de aceitação da natureza humana como frágil e imperfeita (Gilbert & Procter, 2006). Assim, como condição inerente à nossa existência somos compassivos, sentimos simpatia pelos nossos semelhantes, cuidamos daqueles em estado de vulnerabilidade, somos sensíveis ao seu desconforto e todos estes sentimentos aplicados à nossa própria experiência é o que constitui a autocompaixão (Pujalte et al., 2020).

Partindo dessa perspectiva, o constructo da autocompaixão constitui-se de três conceitos associados: bondade e compreensão em vez de autocrítica; aceitação de sentimentos

dolorosos em vez de evitação ou superestimação; e reconhecimento de nossa dor como algo inerente à nossa humanidade, evitando o isolamento (Gilbert et al., 2004).

Parte-se, nesse estudo, da compreensão de que a autocompaixão significa cuidar de si e tratar-se com gentileza em situações difíceis. Gerando equilíbrio emocional e se tornando um preditor eficiente de felicidade (Neff & Vonk, 2009). O resultado disso, conforme Leary et al. (2007), é que a autocompaixão se correlaciona de forma positiva com a satisfação, felicidade e inteligência emocional. A literatura demonstra, ainda, que a autocompaixão produz um sistema de apoio que favorece o otimismo e a satisfação com a vida, assim como reduz sintomas de ansiedade e depressão (Neff & Vonk, 2009; Barnard & Curry, 2012; Dreisoerner et al., 2021).

Há consenso de que as Intervenções Baseadas na Compaixão (IBC), têm crescido ao longo dos últimos anos para tratar uma variedade de problemas psicológicos e somáticos (Linardon, 2020). Dentre as IBC mais utilizadas, destacam-se: Terapia Focada na Compaixão (*Compassion-Focused Therapy*, CFT[®]) desenvolvida por Gilbert (2010); Programa de *Mindfulness* e Autocompaixão (*Mindful Self-Compassion*, MSC[®]) de Neff e Germer (2013); Treinamento do Cultivo da Compaixão (*Compassion Cultivation Training*, CCT[®]) de Jazaieri et al. (2014); Programa de Treinamento Compassivo-Cognitivo (*Cognitively Based Compassion Training*, CBCT[®]) proposto por Dodds et al. (2015); e Terapia de Compaixão Baseada nos Estilos de Apego (*Attachment-Based Compassion Therapy*, ABCT[®]) de García-Campayo et al. (2016).

Nos últimos anos, a literatura científica tem dedicado cada vez mais a atenção ao fato de que os universitários estão sob constante pressão trazendo consequências na sua saúde mental (Conley et al., 2014; Oswald et al., 2020; Zhang et al., 2021). Sendo que a ansiedade, depressão e episódios de ataques de pânico aumentaram consideravelmente nessa população, ocasionando repercussões no desempenho acadêmico (Oswald et al.,

2020). Corroborando, a revisão sistemática escrita por Ibrahim et al. (2013) expressa que a prevalência de depressão em amostras de estudantes universitários varia de 10% a 85%, com uma média ponderada de 30,6%.

Conley et al. (2014) evidenciaram em seu estudo que os discentes já no primeiro ano da graduação demonstraram um rápido declínio no bem-estar psicológico e social, como também o sentimento de angústia e vulnerabilidades nos processos cognitivos e afetivos. Visto que a angústia nesses estudantes se manifesta especialmente pelos níveis elevados de estresse, esgotamento mental, ansiedade e depressão. Deste modo, tais condições podem favorecer para o insucesso acadêmico (Dyrbye et al., 2005).

Um estudo norueguês conduzido por Haukaas et al. (2018) realizou uma intervenção baseada em MSC[®] com duração de 3 semanas com estudantes universitários que apresentavam sintomas de ansiedade e depressão, evidenciou após a intervenção uma diminuição dos sintomas ansiosos e depressivos, e aumentos significativos na *mindfulness*, autocompaixão e flexibilidade cognitiva. O que parece ter um impacto positivo no bem-estar psicológico e no desempenho acadêmico.

Recentemente, uma pesquisa australiana produzida por Callow et al. (2021) constatou que a autocompaixão pode fornecer uma maneira de regular a afetividade negativa relacionada à vergonha externa no contexto da universidade. Esses achados corroboram com os resultados encontrados por pesquisadores turcos, que evidenciaram que a autocompaixão explicou 47% das variações correspondentes as emoções positivas e funcionamento psicológico positivo entre os estudantes universitários da Turquia (Akin & Akin, 2015).

No contexto brasileiro, existem poucos estudos sobre autocompaixão (Nonnenmacher & Pureza, 2019; Machado et al., 2021). Contudo, a exemplo, um estudo sobre autocompaixão com adultos brasileiros investigou as relações entre autocompaixão,

ansiedade social e segurança social (Nonnenmacher & Pureza, 2019). Os autores constataram correlações positivas entre os componentes da autocompaixão com a segurança social, resultando em baixo nível de ansiedade social. Embora não haja investigações específicas sobre a autocompaixão em população universitária no país, seria possível hipotetizar que os seus benefícios também poderiam se estender aos estudantes de graduação.

Diante disso, ressalta-se que buscas preliminares na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), no *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), no *U.S. National Library of Medicine/National Institutes of Health* (PubMed) e no Google Acadêmico apontaram que essa é a primeira revisão integrativa em língua portuguesa que traz a possibilidade de analisar a literatura científica disponível sobre autocompaixão no contexto universitário. Nesse sentido, essa modalidade de revisão foi escolhida por proporcionar ampla compreensão do objeto de estudo, contribuindo tanto na pesquisa quanto na prática baseada em evidências científicas (Ercole et al., 2014). Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi revisar a produção científica sobre autocompaixão em estudantes universitários. De modo mais específico, propões conhecer as intervenções que abordem autocompaixão, bem como o papel protetivo e mediador da autocompaixão para o bem-estar psicológico.

Método

Tipo de Estudo

Esta revisão integrativa da literatura (RIL) foi conduzida conforme a recomendação proposta pela diretriz PRISMA [*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*] (Moher et al., 2016). O método PRISMA, busca atender aos diversos

avanços conceituais e práticos na ciência das revisões, além de se tornar extremamente importante na assistência à saúde (Galvão et al., 2015).

Optou-se por realizar uma RIL, visto que esse método de revisão resume a literatura científica sobre um determinado tema para fornecer um entendimento maior sobre a pergunta condutora. Revisões integrativas apresentam o estado da ciência, colaborando para o desenvolvimento da teoria, com aplicabilidade direta à prática baseada em evidências científicas (Whittemore & Knafl, 2005).

Procedimentos Metodológicos

De acordo com Mendes et al. (2008) uma RIL encontra-se organizado em seis etapas: (1) identificação do tema e seleção da questão ou hipótese de pesquisa; (2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; (3) definição das informações a serem extraídas das pesquisas selecionadas; (4) avaliação das produções incluídas; (5) interpretação dos resultados; e (6) interpretação dos resultados e apresentação da síntese do conhecimento, conforme preconizado pelo *checklist Revised Standards for Quality Improvement Reporting Excellence* (SQUIRE 2.0) que foi utilizado para nortear esta revisão (Ogrinc et al., 2016).

A questão de investigação foi formulada a partir da estratégia de busca conhecida pelo acrônimo PICo (Sousa et al., 2018), no qual: População (P): estudantes universitários; Interesse (I): autocompaixão; Contexto (Co): produção científica no cenário nacional e internacional. Nesse sentido, formulou-se a seguinte questão de pesquisa: O que tem sido divulgado em publicações científicas nacionais e internacionais com relação à autocompaixão em estudantes universitários?

Coleta de Dados e Fluxo de Seleção de Artigos

Como fonte de análise, foram utilizados artigos disponíveis nas bases de dados *American Psychological Association* (PsycINFO), PubMed, Scopus e Web of Science. Tais bases de dados foram definidas em função do seu conteúdo e a abrangência de estudos multidisciplinares, envolvendo produções internacionais, e os enfoques teórico e metodológico, alvos deste estudo.

Em seguida, realizaram-se nos bancos de terminologias científicas da APA (*American Psychological Association – Thesaurus of Psychological Index Items*), no *Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine* (MESH) e nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para definição dos descritores, os quais foram definidos em conjunto com os operadores booleanos: “Students” AND (“Self-Compassion” OR “Self-Pity” OR “Compassion”) AND (“Education, Higher” OR “University”).

Os descritores supracitados foram utilizados em português, inglês e espanhol, associados em dupla e em trio por meio do operador booleano “AND” e “OR”. Foram empregadas as aspas (“”) para restringir e estabelecer a ordem dos termos compostos. E os operadores booleanos foram utilizados para os relacionamentos dos termos, sendo o “AND” empregado para interseção dos termos e o “OR” para agrupamento/soma dos sinônimos. O primeiro levantamento das publicações ocorreu em abril de 2021, sem delimitação temporal para considerar abrangentemente os trabalhos publicados sobre a temática. Em maio de 2021 foi realizada a última busca manual conduzida por dois pesquisadores, de modo independente, a fim de recuperar os trabalhos que ainda não haviam sido incluídos. Os critérios de elegibilidade definidos foram: artigos publicados em periódicos revisados por pares, indexados, disponíveis na íntegra, fruto de pesquisas quantitativas e artigos empíricos, em português, inglês e espanhol, e que evidenciassem a autocompaixão em estudantes universitários. Excluíram-se publicações duplicadas nas bases de dados, livros, teses, dissertações, pesquisas qualitativas, estudos de revisão, literatura cinzenta e

publicações que se referiam à autocompaixão em estudantes no contexto da Educação Básica.

Na seleção dos resumos lidos na íntegra, utilizaram-se os critérios de inclusão adotados no estudo. A avaliação inicial com base nos títulos e resumos foi determinante para rejeitar aqueles que não estavam de acordo com os critérios de inclusão. Após a avaliação da viabilidade, os artigos foram lidos na íntegra.

O fluxograma das etapas do processo de avaliação sistemática dos artigos (Figura 1) apresenta o processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos artigos, conforme as recomendações do PRISMA (Johnson & Hennessy, 2019). O levantamento dos artigos foi conduzido de forma independente por [M.D.P.] e [J.P.S.]. Destaca-se que não ocorreram divergências durante a análise dos critérios de inclusão e exclusão em cada etapa, sendo que todas as questões foram previamente debatidas e esclarecidas de forma consensual entre os autores.

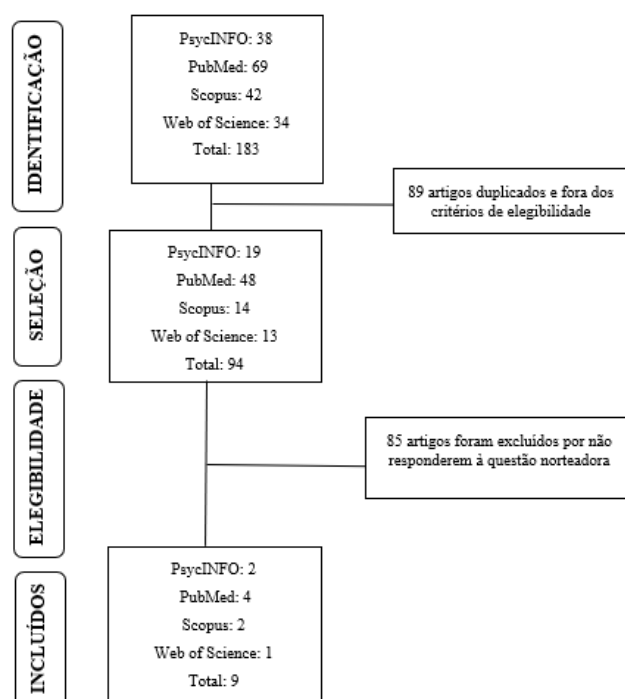


Figura 1. Fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos conforme as recomendações do PRISMA.

Resultados e Discussão

Análise dos Dados

Durante a busca, foram localizados 183 arquivos, sendo 38 artigos na PsycINFO, 69 no PubMed, 42 no Scopus e 14 na Web of Science. Após a busca de dados, as informações referentes ao título e resumo dos artigos foram importadas para o *State of the Art through Systematic Review* (StArt[®]), *software* por meio do qual se realizou a seleção e extração dos dados conforme o método PRISMA. Para isso, é pertinente ressaltar que dois revisores treinados, [M.D.P.] e [J.P.S.], procederam à leitura de títulos e resumos, através do *software* StArt[®], que elimina os artigos duplicados, agiliza a triagem inicial, empregando um processo fidedigno de semiautomação, que incorpora alto nível de usabilidade e eficácia no processo.

Após seleção por títulos e resumos, excluíram-se 89 estudos duplicados (os resultados que apareceram em mais de uma base de dados) e fora dos critérios de elegibilidade a partir dos seus resumos lidos e avaliados. O restante das produções (n = 94) foram, então, lidas na íntegra. Destes, 85 trabalhos foram excluídos, considerando os referidos critérios de elegibilidade. Dessa forma, selecionaram-se 9 artigos para compor a análise qualitativa, que visou identificar os conceitos e métodos para análise dos principais aspectos apontados nos estudos (ver Figura 1). Por fim, foram alocados em planilha do *software* Microsoft Excel[®] 2019, os seguintes dados: título; país de origem e ano de publicação; metodologia; resultados; e conclusões da pesquisa em concordância com as indicações do SQUIRE 2.0.

Informações Gerais sobre os Artigos Revisados

Quanto aos aspectos gerais, utilizou-se 1 artigo publicado em 2009. Entretanto, não foram encontradas pesquisas sobre o assunto nos anos de 2010, 2011, 2012 e 2013 – a partir de

2014 existem novamente estudos, contudo houve um intervalo entre 2018 e 2019. Observou-se certa estabilidade no que se refere ao número de publicações nos anos subsequentes variando entre 1 (2014, 2015 e 2016) e 2 estudos (2021), todavia, houve novamente um intervalo entre 2018 e 2019. Ademais, destaca-se o ano de 2017 com 3 artigos sobre o referido tema. Como demonstrado na Figura 2.

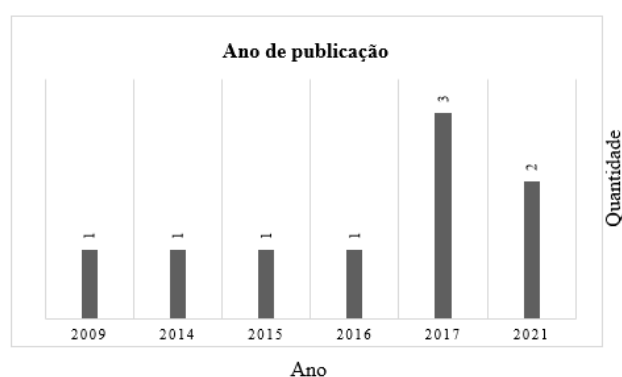


Figura 2. Frequência do número de publicações no período de 2009 a 2021.

No que se refere à origem dos estudos, foram encontradas publicações em 8 países, sendo estes: Turquia (n=2; 23%), Portugal (n=1; 11%), Noruega (n=1; 11%), Estados Unidos (n=1; 11%), Canadá (n=1; 11%), Arábia Saudita (n=1; 11%), Egito (n=1; 11%) e Espanha (n=1; 11%). Em vista disso, a Turquia foi o país com o maior número de artigos incluídos nesta revisão. Ainda, houve pesquisas concentradas em países da Ásia (Turquia, Arábia Saudita e Egito), Europa (Portugal, Noruega e Espanha) e América (Estados Unidos e Canadá).

Quanto aos aspectos metodológicos dos estudos, todos os trabalhos incluídos apresentaram pesquisas quantitativa. Sendo que foram encontradas 4 pesquisas transversais de caráter correlacional. São elas: Iskender (2009), Cabral et al. (2017), Satıcı et al. (2015) e El-Masri e El-Monshed (2021). Ainda, há uma pesquisa de caráter descritivo: Alquwez et al. (2021). Além dessas, há 4 outras de caráter experimental do

tipo Ensaio Clínico Randomizado (ECR): Dundas et al. (2017), Greeson et al. (2014), Danilewitz et al. (2016) e Bellosta-Batalla et al. (2017). No que tange ao idioma, majoritariamente os artigos incluídos nesta revisão foram na língua inglesa (n=7; 78%), com exceção de um estudo publicado em língua portuguesa (11%) e outro em língua espanhola (11%).

Para a análise e síntese dos artigos, utilizou-se um quadro sinóptico contendo: identificação (ID), autoria, ano, país, objetivo(s) e metodologia (ver Tabela 1).

Tabela 1

Caracterização dos Estudos.

ID/Autoria/ Ano/País	Objetivo(s)	Metodologia
T1/Iskender/ 2009/Turquia	(1) determinar as diferenças de gênero na autoestima, autoeficácia e controle das crenças na aprendizagem; (2) examinar as relações entre autoestima, autoeficácia, e controle das crenças na aprendizagem.	Estudo transversal de caráter correlacional. Participantes: 390 estudantes (176 homens e 214 mulheres). Idade: M = 20,83 anos (DP = 1,55). Instrumentos: QS, SCS e MSLQ.
T2/Cabral et al./ 2017/ Portugal	Analisar a relação entre o autocrítico, autoestima e variáveis acadêmicas.	Estudo transversal de caráter correlacional. Participantes: 662 estudantes (34,6% homens e 65,4% mulheres). Idade: M = 21,86 anos (DP = 4,86). Instrumentos: QS, FSCRS e QVA-r.
T3/Dundas et al./2017/ Noruega	(1) examinar os efeitos de um curso de duas semanas de autoestima saudável (autoeficácia do crescimento pessoal e controle saudável do impulso) e a autorregulação pouco saudável (autojulgamento e pensamento negativo habitual) em estudantes universitários; (2) Examinar os efeitos sobre a autoestima, ansiedade e depressão.	Pesquisa experimental (ECR). Participantes: 158 estudantes (85% mulheres) [grupo 1 = grupo de intervenção e grupo 2 = grupo lista de espera]. Idade: M = 25,0 anos (DP = 4,9). Intervenção: IBC por 2 semanas. Instrumentos: PGIS, SCS e MDI.

ID/Autoria/ Ano/País	Objetivo(s)	Metodologia
T4/ Greeson et al./2014/ Estados Unidos	Avaliar a efetividade do Koru, um programa de treinamento de <i>mindfulness</i> para estudantes universitários e outros adultos emergentes.	Pesquisa experimental (ECR). Participantes: 88 estudantes (graduação, pós-graduação e profissionais). Idade: M = 25,4 (DP = 5,7). Intervenção: MBSR [®] (As aulas incluem de 12 a 14 alunos por sala ministradas por 1 ou 2 professores) por 4 semanas. Instrumentos: QS, PSS, CAMS-R, SCS e GQ-6.
T5/ Danilewitz et al./2016/ Canadá	Avaliar a viabilidade e os benefícios de um programa de meditação em <i>mindfulness</i> liderado por pares (MMP) sobre o bem-estar e o profissionalismo dos estudantes de medicina.	Pesquisa experimental (ECR). Participantes: 30 estudantes (n=22; 73,3% mulheres). Idade: Não informado. Intervenção: MMP por 8 semanas. Instrumentos: DASS-21, FFMQ e SCS.
T6/ Satici et al./ 2015/Turquia	Examinar as relações entre as primeiras experiências de vida e a autocompaixão.	Estudo transversal de caráter correlacional. Participantes: 268 estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: M = 18,17 (DP = 1,22). Instrumentos: QS, ELES e SCS.
T7/ Alquwez et al./2021/ Arábia Saudita	(1) Investigar as percepções de estudantes de enfermagem sauditas em relação à autocompaixão; (1) Examinar sua influência em seu comportamento de cuidado e competência de compaixão.	Estudo transversal de caráter descritivo. Participantes: 961 estudantes (461 homens e 500 mulheres). Idade: M = 22,27 (DP = 3,19). Instrumentos: QS, SCS, CBI, CCS e CBI-16-A.
T8/ El-Masri & El-Monshed/ 2021/ Egito	Explorar a relação entre autocompaixão, autoestima e ideação suicida entre uma amostra de estudantes universitários.	Estudo transversal de caráter correlacional. Participantes: 249 estudantes (62,65% homens). Idade: M = 21,79 (DP = 5,3). Instrumentos: QS, SBQ-R, SCS-SF e RSES.
T9/Bellosta-Batalla et al./ 2017/Espanha	Analisar os efeitos de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> e autocompaixão na criatividade verbal e figurativa em um grupo de estudantes universitários ingressantes.	Pesquisa experimental (ECR). Participantes: 23 estudantes (grupo experimental = 14 e grupo controle = 9). Idade: M = 21,22 (DP = 6,38). Intervenção: LKM [®] por 4 semanas. Instrumentos: QS, FFMQ, SCS e TTCT.

Nota. M = média; DP = desvio padrão; QS = questionário sociodemográfico; SCS = escala de autocompaixão; MSLQ = *motivated strategies for learning questionnaire*;

FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas; PGIS = *personal growth initiative scale*; HINT = *habit index of negative thinking*; STAI = *trait anxiety inventory*; MDI = *major depression inventory*; MBSR[®] = programa de redução do estresse baseado em *mindfulness*; PSS = escala de estresse percebido; MOS-SLP9 = *medical outcome study sleep scale*; CAMS-R = *cognitive and affective mindfulness scale-revised*; GQ-6 = *gratitude questionnaire*; MMP = programa de meditação em *mindfulness*; DASS-21 = escala de estresse, ansiedade e depressão; FFMQ = questionário das cinco facetas de *mindfulness*; ELES = *early life experiences scale*; CBI = *caring behavior inventory*; CCS = *compassion competence scale*; CBI-16-A = validade e confiabilidade do CBI-16 versão em Árabe; SBQ-R = *the suicidal behavior questionnaire*; SCS-SF = *the self-compassion scale – short form*; RSES = escala de autoestima de rosenberg; LKM[®] = *loving-kindness meditation*; TTCT = *torrance test of creative thinking*.

Em relação à Tabela 1, o instrumento base utilizado por oito dos nove estudos para aferir a autocompaixão foi a escala de autocompaixão (SCS) de Neff (2003b), que objetiva avaliar a autocompaixão. Essa escala foi validada para a realidade brasileira por Souza e Hutz (2016), e é constituída de 26 itens e 6 subescalas que compõe as seguintes dimensões: fatores positivos como autoamabilidade e gentileza, estado de *mindfulness* e sentimento de pertencimento à humanidade, além de fatores negativos como autocriticismo, isolamento e sobreidentificação. Cada item deve ser avaliado de acordo com uma escala tipo Likert, que pontua de 0 (quase nunca) a 4 (quase sempre), com base na frequência em que os participantes se sentem de uma determinada forma.

Em relação às propriedades psicométricas o instrumento apresenta uma consistência interna alta [alfa de Cronbach = 0,92] (Souza & Hutz, 2016).

Alinhando os resultados ao objetivo de revisar a produção científica sobre autocompaixão em estudantes universitários, foram desenvolvidas as duas categorias, com base no conteúdo central dos artigos, sendo estas: 1) Intervenções que Contemplam Elementos da Autocompaixão (T3, T4, T5 e T9); 2) Papel Protetivo e Mediador da Autocompaixão para o Bem-estar Psicológico (T1, T2, T6, T7 e T8). Para tanto, os resultados foram analisados e interpretados criteriosamente, sendo agrupados em semelhanças e diferenças.

Intervenções que Contemplam Elementos da Autocompaixão

Essa categoria agrupou os resultados dos artigos que abordaram o uso e efeitos das IBC no contexto universitário (Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014; Danilewitz et al., 2016; Bellosta-Batalla et al., 2017). Entre os resultados dos estudos incluídos, destacou-se que os protocolos encontrados foram diversos, um dos estudos utilizou *Loving-Kindness Meditation* (LKM[®], Meditação da Bondade Amorosa), um Programa de Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR[®]) e dois utilizou versões adaptadas (Intervenções Baseadas na Compaixão – IBC e Programa de Meditação em *Mindfulness* - MMP), empregando exercícios do MBSR[®], de *Mindfulness* e Autocompaixão (MSC[®]), e do Treinamento da Mente Compassiva (TMC[®]) desenvolvido por Gilbert e Procter (2006).

No que se refere a condução dos protocolos, houve predominância de programas conduzidos por profissionais capacitados e com experiência no ensino de *mindfulness* e/ou autocompaixão (Dundas et al., 2017; Bellosta-Batalla et al., 2017; Greeson et al., 2014; Danilewitz et al., 2016). Adicionalmente, é essencial ter o auxílio de um profissional responsável para atender as eventuais necessidades dos participantes no decorrer das práticas, ou seja, deve-se ter pelo menos 2 membros na equipe (Danilewitz et al., 2016). Do mesmo modo, Crane et al. (2013) ressaltaram que para se capacitar como instrutor de *mindfulness* é essencial o conhecimento teórico e prático correspondente a condução e manejo de grupos de intervenção, e a manutenção de uma prática pessoal realizada regularmente.

Em seguida, a Tabela 2 apresenta a descrição dos programas usados pelos artigos revisados, assim como os resultados que foram obtidos com as intervenções realizadas.

Tabela 2

Descrição dos programas de intervenções e resultados extraídos dos artigos revisados.

ID	Descrição do programa	Resultados
T3	IBC contendo elementos dos protocolos MSC [®] , TMC [®] e MBSR [®] . Sendo composto por 3 sessões de 90 minutos, realizadas no decorrer de duas semanas. Iniciou-se com uma palestra de 15 minutos, com exercícios curtos de <i>mindfulness</i> e autocompaixão, discussões em grupo e práticas vivenciais.	Houve aumentos significativos da autocompaixão [Durante = 0,63 e Pós = 0,55; (p < 0,001)] e uma diminuição significativa de ansiedade [Durante = -0,38 e Pós = -0,34; (p < 0,001)] e depressão [Durante = -0,53 e Pós = -0,52; (p < 0,001)] durante e pós-intervenção proposta.
T4	O programa Koru oferecido em uma universidade através do Serviço de Aconselhamento Psicológico. Foram realizadas quatro aulas obrigatórias de 75 minutos. As aulas incluíram de 12 a 14 alunos. Os estudantes frequentemente participaram do programa buscando treinamento em <i>mindfulness</i> para ajudar a reduzir o estresse e aumentar o bem-estar psicológico.	Os resultados se mostraram significativos entre os grupos (Koru e lista de espera) e o tempo de interação (pré e pós-intervenção), produzindo tanto uma redução do estresse [F(1,76,40) = 4,50; p = < 0,037; d = 0,45], e dos níveis de distúrbios do sono [F(1,79,49) = 4,71; p = < 0,03; d = 0,52], quanto um aumento de <i>mindfulness</i> [F (1,79,09) = 26,80; p < 0,001; d = 0,95], e dos níveis de autocompaixão (F(1,74,77) = 18,08; p < 0,001; d = 0,75].
T5	MMP que foi adaptado do MBSR [®] . A intervenção foi projetada para estudantes de medicina. A intervenção abrangeu 8 sessões semanais de 1-1,5 horas. Os participantes receberam gravações dos exercícios de meditação para praticar todos os dias em casa. Formulários semanais de lição de casa foram preenchidos para avaliar a prática em casa entre as sessões formais.	O MMP diminuiu os níveis de estresse [Pré = 17,3 e Pós = 12,3; (p < 0,019)] e aumentou a <i>mindfulness</i> [Pré = 23,9 e Pós = 25,5; (p < 0,05)], a autocompaixão [Pré = 79,8 e Pós = 86,0; (p < 0,024)] e o altruísmo [Pré = 39,5 e Pós = 42,6; (p < 0,033)] entre os participantes após a intervenção.
T9	LKM [®] utilizou componentes de <i>mindfulness</i> e autocompaixão proposta por Salzberg (2011). O programa foi realizado em 4 sessões, uma sessão por semana, com duração de 2 horas, que combinou tanto a explicação de aspectos teóricos e práticos em relação à <i>mindfulness</i> e à autocompaixão. Além de contemplar práticas vivenciais.	Os resultados mostraram aumentos significativos nos níveis de <i>mindfulness</i> (F(1,21) = 31,29, p = 0,000; n ² = 0,60], autocompaixão [F(1,21) = 20,81; p = 0,000; n ² = 0,50] e na criatividade verbal e figurativa [F(1,21) = 36,98; p = 0,000; n ² = 0,64] dos estudantes do grupo experimental, especialmente na fluência e originalidade verbal, e na fluência e elaboração figurativa durante e pós-intervenção.

Os protocolos de treinamentos abarcam de 3 a 8 sessões, com duração de 15 min a 2 horas por sessão. Para tanto, foi utilizado em cada intervenção o modelo grupal escolhido considerando as características da amostra estudada e o contexto acadêmico em que estavam inseridos (Tabela 2).

Nos dados analisados (T4 e T5) observaram-se que as IBC de curta duração é um método eficaz para aumentar os níveis de autocompaixão e promover saúde mental em discentes (Greeson et al., 2014; Danilewitz et al., 2016). Corroborando com os estudos supracitados, diversas investigações empíricas apontaram que é relevante se trabalhar com elementos da autocompaixão em programas de promoção de saúde mental baseado em evidências para estudantes universitários (Erogul et al., 2014; Martins, 2016; Serrão & Alves, 2018).

Acerca disso, Priore e Armario (2016) apontaram que esses programas podem favorecer o desenvolvimento de competências emocionais, níveis elevados de afetos positivos e redução de sintomas de estresse e ansiedade. Além de contribuir para melhorar as relações interpessoais na universidade e ter impacto positivo no desempenho acadêmico dos estudantes.

Dos estudos verificados, dois [T3 e T9] (Dundas et al., 2017; Bellosta-Batalla et al., 2017) abordaram as práticas experienciais em suas intervenções (e.g., atenção plena das emoções e autocompaixão com experiências desafiadoras). Segundo Mañas et al. (2014), são práticas nas quais os participantes são primeiro solicitados a mergulhar em uma vivência e, em seguida, refletir sobre essa experiência para desenvolver uma melhor compreensão do problema.

O artigo T4 (Greeson et al., 2014) abordou a obrigatoriedade da leitura do livro *Wherever You Go There You Are* [Onde quer que você vá, você está] (Kabat-Zinn, 1996). Uma vez que o livro apresenta a meditação como uma atividade natural que pode ser praticada a

qualquer hora e em qualquer lugar; tornando-se uma relevante ferramenta didática no ensino de *mindfulness* aos estudantes universitários, o que pode ser comprovado através da efetividade do programa Koru (Greeson et al., 2014).

Por sua vez, o estudo T5 conduzido por Danilewitz et al. (2016) indicou que MMP é viável e pode ser uma abordagem promissora para aumentar a flexibilidade psicológica em estudantes universitários e, conseqüentemente gerando níveis mais baixos de estresse e elevados de autocompaixão, *mindfulness* e altruísmo. Visto que a flexibilidade psicológica é a capacidade de entrar em contato com o momento presente e as experiências internas e, conforme o contexto, persistir ou alterar a busca de objetivos e valores pessoais (Monteiro et al., 2015).

Quanto aos efeitos das intervenções analisados na presente revisão, duas investigações (T3 e T4) evidenciaram uma redução nos níveis de estresse (Dundas et al., 2017), ansiedade e depressão (Greeson et al., 2014) entre os estudantes após a intervenção. Além disso, três investigações (T4, T5 e T9) constataram um aumento dos níveis de *mindfulness* nos discentes também pós-intervenção (Greeson et al., 2014; Danilewitz et al., 2016; Bellosta-Batalla et al., 2017).

De acordo com a literatura a teoria de *mindfulness* demonstra que os indivíduos alcançam melhor saúde mental através da mudança de mentalidade e reorientação de suas atitudes em relação a si mesmos e a seus ambientes (Creswell et al., 2007; Shapiro & Sousa, 2016). Nesse sentido, investigações empíricas concluíram que a prática de *mindfulness* reduz os níveis de estresse (Warnecke et al., 2011), ansiedade (Song & Lindquist, 2015) e depressão (Bajaj et al., 2016), além de melhorar o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos estudantes universitários (Gallego et al., 2014).

Finaliza-se esta categoria, citando-se o estudo T9 de Bellosta-Batalla et al. (2017), que revelou que durante a investigação realizada percebeu-se o aumento dos níveis de

mindfulness, autocompaixão e na criatividade verbal e figurativa (e.g., melhoria na fluência e originalidade verbal, e na fluência e elaboração figurativa) dos estudantes universitário. Nesse sentido, vale destacar que a criatividade verbal é um dos aspectos mais relevantes do desenvolvimento humano (Joly, 2001). Logo, infere-se que ela é vista como uma das responsáveis pelo bem-estar dos estudantes universitários na medida em que facilita sua adaptação ao contexto acadêmico (Mundim et al., 2014).

Papel Protetivo e Mediador da Autocompaixão para o Bem-estar Psicológico

Foram incluídos nesta categoria cinco dos artigos encontrados (Iskender, 2009; Cabral et al., 2017; Satici et al., 2015; El-Masri & El-Monshed, 2021; Alquwez et al., 2021).

Posteriormente, a Tabela 3 traz as variáveis avaliadas pelos estudos revisados e seus principais achados.

Tabela 3

Variáveis avaliadas e principais achados dos estudos revisados.

ID	Variáveis avaliadas	Principais achados
T1	Autocompaixão (amabilidade, <i>mindfulness</i> , isolamento, autojulgamento e humanidade compartilhada) Autoeficácia Controle das crenças na aprendizagem	Evidenciou-se correlações significativas entre as dimensões de autocompaixão, autoeficácia e controle das crenças na aprendizagem. Enquanto a autobondade se correlacionou positivamente com a autoeficácia ($r = 0,17$; $p < 0,01$) e controle das crenças na aprendizagem ($r = 0,33$; $p < 0,001$), o autojulgamento teve uma correlação negativa com a autoeficácia ($r = -0,12$; $p < 0,05$). A humanidade compartilhada teve correlações positivas com a autoeficácia ($r = 0,14$; $p < 0,01$) e controle das crenças na aprendizagem ($r = 0,27$; $p < 0,01$), além de correlações negativas com o autojulgamento ($r = -0,15$; $p < 0,01$). Por outro lado, o isolamento se associou negativamente com a autoeficácia ($r = -0,14$; $p < 0,01$) e amabilidade ($r = -0,28$; $p < 0,01$); em contraste, relacionou-se positivamente com o autojulgamento ($r = 0,64$; $p < 0,01$). Enquanto <i>mindfulness</i> se relacionou positivamente com a autoeficácia ($r = 0,19$; $p < 0,01$), controle das crenças na aprendizagem ($r = 0,38$; $p < 0,01$) e amabilidade ($r = 0,72$; $p < 0,01$), como também relacionou-se negativamente com o autojulgamento ($r = -0,30$; $p < 0,01$) e o isolamento ($r = -0,34$; $p < 0,01$). Por fim, verificou-se que a sobreidentificação teve uma correlação negativa com autoeficácia ($r = -0,11$; $p < 0,05$) e amabilidade ($r = -0,29$; $p < 0,05$), e associações positivas com autojulgamento ($r = 0,66$; $p < 0,01$) e isolamento ($r = 0,67$; $p < 0,01$).
T2	Autocriticismo Reprovações Vivências Acadêmicas	Evidenciou-se que não houve associação significativa entre o autocriticismo e as reprovações [<i>eu inadequado</i> ($V = 0,12$; $p < 0,01$), <i>eu tranquilizador</i> ($V = 0,09$; $p < 0,03$) e <i>eu detestado</i> do <i>Forms of Self-Criticizing and Reassuring Scale</i> [FSCRS; Formulário de Autocrítica e da Escala Tranquilizadora] ($V = 0,15$; $p < 0,00$), e dimensão “estudo” do Questionário de Vivências Acadêmicas - QVA-r ($V = 0,13$; $p = 0,01$).
T6	Autocompaixão (amabilidade, humanidade compartilhada e <i>mindfulness</i> , autojulgamento, isolamento e sobreidentificação)	Constatou-se que as dimensões da autocompaixão [amabilidade ($r = -0,33$; $p < 0,01$), humanidade compartilhada ($r = -0,33$; $p < 0,01$) e <i>mindfulness</i> ($r = -0,29$; $p < 0,01$)] foram previstas negativamente a partir das primeiras experiências de vida. Todavia, outras experiências de vida na infância previam o autojulgamento ($r = 0,35$; $p < 0,01$), isolamento ($r = 0,33$; $p < 0,01$) e sobreidentificação ($r = 0,29$; $p < 0,01$) de modo positivo entre estudantes universitários que compuseram a amostra do estudo.

ID	Variáveis avaliadas	Principais achados
T7	Autocompaixão (<i>mindfulness</i> e autojulgamento) Comportamento de cuidado Competência de compaixão	Os estudantes apresentaram tanto níveis médios mais elevados de autocompaixão [M = 3,15; DP = 0,38; p < 0,001] e <i>mindfulness</i> [M = 3,35; DP = 0,79; p < 0,001], quanto níveis baixos de autojulgamento [M = 2,92; DP = 0,79; p < 0,001]. Os estudantes apresentaram elevados níveis de comportamento de cuidado [M = 4,76; DP = 0,95; p < 0,001] e de competência de compaixão [M = 3,73; DP = 0,64; p < 0,001].
T8	Comportamento suicida Autoestima Autocompaixão	Evidenciou-se que 14% dos estudantes universitários relataram que costumam ter pensamentos suicidas, enquanto 28,12% relataram que já tentaram suicídio. O comportamento suicida foi inverso e significativamente correlacionado com a autoestima (p < 0,03), como a autocompaixão foi inversa e significativamente relacionada ao comportamento suicida (p < 0,02). Por outro lado, a autocompaixão e a autoestima foram positivas e significativamente correlacionadas (p < 0,001).

Em relação à Tabela 3, dois estudos [T1 e T7] (Iskender, 2009; Alquwez et al., 2021) evidenciaram que a autocompaixão pode promover níveis mais elevados de *mindfulness*, autoeficácia, controle das crenças na aprendizagem, competência de compaixão e comportamento de cuidado, oportunizando um bom desempenho acadêmico e um maior bem-estar psicológico nos estudantes universitários. Da mesma forma, Kotera, Ting et al. (2021) evidenciou que autocompaixão é um preditor significativo de bem-estar psicológico associado ao bom rendimento acadêmico durante a graduação.

Portanto, torna-se relevante conceituar bem-estar psicológico, que é um construto baseado na teoria psicológica, adicionando conhecimentos de áreas como Psicologia do Desenvolvimento Humano, Psicologia Humanista-Existencial e saúde mental, a respeito do funcionamento psicológico positivo ou ótimo (Machado & Bandeira, 2012). Ainda, torna-se importante destacar que os pontos de convergência entre essas teorias estabelecem as dimensões do bem-estar psicológico: autoaceitação, relações positivas com outros, autonomia, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal (Ryff & Singer, 2006; Machado & Bandeira, 2012).

A literatura (Neff, 2003a; García-Campayo & Dermanzo, 2015; Campos et al., 2016; Neff et al., 2017; Neff & Germer, 2019) têm demonstrado a convergência da autocompaixão e os indicadores de bem-estar psicológico, processos desenvolvimentais adaptativos e construtos que refletem dimensões positivas da saúde mental (e.g., autoeficácia, autoestima, otimismo e resiliência).

Do mesmo modo, Sánchez (2016) e Kotera, Green et al. (2021) afirmaram que a autocompaixão é um importante mediador na relação entre resiliência e bem-estar psicológico em estudantes universitários. Sendo que os discentes com níveis elevados de autocompaixão e resiliência apresentaram baixos níveis de estresse, ansiedade e depressão (Sánchez, 2016).

Nessa direção, pessoas resilientes demonstram características básicas como: autoestima positiva, habilidades de dar e receber em relações humanas, disciplina, responsabilidade, receptividade, interesse, tolerância ao sofrimento e etc. (Angst, 2017). Entretanto, a resiliência não é adquirida, e sim aprendida de diversos modos, sendo uma delas a realização de programas voltados a temática em universidades, como por exemplo, IBC que trabalhe com resiliência (Kotera, Green et al., 2021). Desse modo, mostra-se importante a participação tanto de instituições de ensino superior quanto de profissionais ligados à Educação e à Psicologia, para a promoção da resiliência no contexto acadêmico (Angst, 2017).

Um estudo (T2) revelou que não houve associação significativa entre o autocriticismo, histórico de reprovações e a dimensão “estudo” do QVA-r entre os estudantes universitários. Vê-se, então, a necessidade de novas pesquisas empíricas para que se possa compreender o papel moderador da autocompaixão no autocriticismo dos discentes (Cabral et al., 2017). Um resultado semelhante a este foi encontrado por López et al.

(2015), que concluíram que é importante entender qual o papel exerce a autocompaixão nos níveis de autocrítico dos estudantes.

Em outra investigação revisada (T8), evidenciou-se a relação entre autocompaixão, autoestima e o comportamento suicida; notando-se que os estudantes universitários que apresentaram níveis elevados de autocompaixão e autoestima reduziram significativamente os comportamentos suicidas (El-Masri & El-Monshed, 2021). Dessa forma, os autores afirmaram que a autocompaixão demonstrou ser um importante moderador para minimização dos comportamentos suicidas (e.g. ideação suicida) em estudantes do ensino superior.

Para além do exposto, o comportamento suicida é complexo, multicausal e compreende diversos aspectos, dentre eles: a ideação, a tentativa e o próprio suicídio, trazendo muitas nuances para o debate como prevenção, identificação do risco, tratamento e intervenções (Gomes et al., 2019). Ainda, os autores defenderam que é importante os recursos de apoio aos estudantes através dos serviços de Psicologia na Educação Superior. Dessa maneira, colaborando para realização de intervenções que trabalhem com o desenvolvimento da autocompaixão, e conseqüentemente ajudem na prevenção de comportamentos suicidas (El-Masri & El-Monshed, 2021).

Por último, o artigo T6 escrito por Satici et al. (2015) afirmou que as primeiras experiências de vida têm uma repercussão direta sobre a autocompaixão. Esse resultado corroborou com os achados de Neff (2003a), que afirmou que a Educação precoce de uma criança pode afetar se essa criança crescerá ou não para ser autocompassiva. Além disso, a autora alertou que os indivíduos que experimentaram relacionamentos afetuosos e amorosos com seus pais quando crianças, e que também perceberam seus pais como compreensivos e compassivos, tendem a ter mais autocompaixão na fase adulta. Em contrapartida, aqueles com pais altamente críticos (ou que sofreram negligência e abusos

psicológicos, sexuais e físicos quando crianças), tenderiam a ter menor autocompaixão (Neff, 2003a). Diante disso, pode-se dizer que os eventos negativos durante a fase da infância encontram-se significativamente associados as emoções e comportamentos desadaptativos (Vettese et al., 2011).

Como se pode observar, há evidências referentes aos benefícios do constructo da autocompaixão e das IBC, no campo da saúde mental, aplicados em estudos empíricos com uma população de estudantes universitários. Pode-se inferir ainda que as discussões apresentadas enfatizaram a autocompaixão como um significativo preditor de bem-estar psicológico, e que exerce uma influência positiva no desempenho acadêmico dos estudantes no ensino superior.

Considerações Finais

Este estudo de revisão integrativa buscou revisar a produção científica sobre autocompaixão em estudantes universitários, acreditando-se que este conhecimento pode ser útil tanto para identificar o papel preditor e mediador da autocompaixão, quanto para o aprimoramento de IBC, indicando procedimentos exitosos, possíveis lacunas e sugestões, favorecendo maior eficácia em aplicações futuras, o que contribui para o avanço deste campo teórico-prático, tanto na pesquisa quanto na prática da Psicologia. Partindo disso, os resultados demonstraram a relação entre autocompaixão e níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão. Além disso, identificou-se tanto níveis altos de *mindfulness*, criatividade verbal e figurativa, altruísmo, autoestima, autoeficácia, controle das crenças na aprendizagem, competência de compaixão e comportamento de cuidado; quanto que a autocompaixão pode ser um importante moderador para minimização dos comportamentos suicidas e autocriticismo os estudantes universitários.

Os trabalhos analisados nessa revisão demonstraram que em predominância foram utilizadas adaptações do protocolo MBSR[®]. Visto que é o protocolo pioneiro e um dos mais populares pelos seus resultados positivos na população não clínica (Bamber & Schneider, 2016). Além disso, os estudos também revelaram que a autocompaixão é um importante preditor para o bem-estar psicológico que influencia positivamente no desempenho acadêmico dos discentes. As IBC podem ainda, fortalecer e promover a saúde mental em estudantes universitários. Ademais, observou-se que as primeiras experiências de vida têm uma repercussão direta sobre a autocompaixão.

É relevante registrar como limitação que dentre os estudos selecionados nenhum foi brasileiro e, sendo assim, os resultados encontrados podem variar conforme a cultura e o contexto. Além disso, percebe-se a relevância de um maior número de estudos de intervenção, visto que, dos 9 artigos encontrados, apenas 4 utilizaram este delineamento de pesquisa. Assim, sugere-se a realização de mais estudos para o melhor entendimento quanto as possíveis contribuições das IBC em estudantes universitários.

Finalmente, apresentada tais limitações, é importante também frisar a necessidade da realização de novas investigações teóricas e empíricas relacionadas ao tema no país, uma vez que elas podem colaborar para uma melhor compreensão dos efeitos protetivos da autocompaixão no contexto do ensino superior.

Referências

- Akin, A., & Akin, U. (2015). Examen del papel predictivo de la autocompasión sobre el bienestar psicológico (Flourishing) en estudiantes universitarios de Turquía. *Anales de Psicología*, 31(3), 802–807. <https://doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Alquwez, N., Cruz, J. P., Thobaity, A. Al, Almazan, J., Alabdulaziz, H., Alshammari, F., Abloushi, M., Tumala, R., & Albougami, A. (2021). Self-compassion influences

- the caring behaviour and compassion competence among saudi nursing students: A multi-university study. *Nursing Open*, *1*, 1–11. <https://doi.org/10.1002/nop2.848>
- Angst, R. (2017). PSICOLOGIA E RESILIÊNCIA: Uma revisão de literatura. *Psicologia Argumento*, *27*(58), 253–260. <https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20225>
- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, *96*(1), 127–131. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085>
- Bamber, M. D., & Schneider, J. K. (2016). Mindfulness-based meditation to decrease stress and anxiety in college students: A narrative synthesis of the research. *Educational Research Review*, *18*, 1–32. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.12.004>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2012). The Relationship of Clergy Burnout to Self-Compassion and Other Personality Dimensions. *Pastoral Psychology*, *61*(2), 149–163. <https://doi.org/10.1007/s11089-011-0377-0>
- Bellosta-Batalla, M., Alfonso-Benlliure, V., & Pérez-Blasco, J. (2017). Estudio piloto de la influencia de una intervención basada en mindfulness y autocompasión sobre la creatividad verbal y figurativa en estudiantes universitarios. *Mindfulness & Compassion*, *2*(2), 55–63. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.06.002>
- Cabral, J. M., Róias, C., Pereira, C., Benevides, J., Teixeira, M., & Carvalho, C. B. (2017). O Grilo Interior no Ensino Superior: Análise do auto-criticismo e da auto-compaixão em estudantes universitários. *Revista de Estudios e Investigación En Psicología y Educación*, *Extr*(14), 168–173. <https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.14.2619>
- Callow, T. J., Moffitt, R. L., & Neumann, D. L. (2021). External shame and its association with depression and anxiety: the moderating role of self-compassion. *Australian*

Psychologist, 1. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>

Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M., & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences, 93*, 80–85. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>

Conley, C. S., Kirsch, A. C., Dickson, D. A., & Bryant, F. B. (2014). Negotiating the Transition to College. *Emerging Adulthood, 2*(3), 195–210. <https://doi.org/10.1177/2167696814521808>

Crane, R. S., Eames, C., Kuyken, W., Hastings, R. P., Williams, J. M. G., Bartley, T., Evans, A., Silverton, S., Soulsby, J. G., & Surawy, C. (2013). Development and Validation of the Mindfulness-Based Interventions - Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC). *Assessment, 20*(6), 681–688. <https://doi.org/10.1177/1073191113490790>

Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine, 69*(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>

Danilewitz, M., Bradwejn, J., & Koszycki, D. (2016). A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. *Canadian Medical Education Journal, 7*(1), e31–e37. <https://doi.org/10.36834/cmej.36643>

Dodds, S. E., Pace, T. W. W., Bell, M. L., Fiero, M., Negi, L. T., Raison, C. L., & Weihs, K. L. (2015). Feasibility of Cognitively-Based Compassion Training (CBCT) for breast cancer survivors: a randomized, wait list controlled pilot study. *Supportive Care in Cancer, 23*(12), 3599–3608. <https://doi.org/10.1007/s00520-015-2888-1>

Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2021). The Relationship Among the

- Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- El-Masri, Y. M., & El-Monshed, A. H. (2021). The Relationship between Self-Compassion, Self-Esteem and Suicidal Ideation among a Cohort of University Students. *Evidence-Based Nursing Research*, 3(1), 40–51. <https://doi.org/10.47104/ebnrojs3.v3i1.187>
- Ercole, F. F., Melo, L. S., & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *Reme: Revista Mineira de Enfermagem*, 18(1), 9–12. <https://doi.org/10.5935/1415-2762.20140001>
- Erogul, M., Singer, G., McIntyre, T., & Stefanov, D. G. (2014). Abridged Mindfulness Intervention to Support Wellness in First-Year Medical Students. *Teaching and Learning in Medicine*, 26(4), 350–356. <https://doi.org/10.1080/10401334.2014.945025>
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 17(1), 1–6. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.102>

- Galvão, T. F., Pansani, T. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(2), 335–342. <https://doi.org/10.5123/s1679-49742015000200017>
- García-Campayo, J., Navarro-Gil, M., & Demarzo, M. (2016). Attachment-based compassion therapy. *Mindfulness & Compassion*, 1(2), 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.mincom.2016.10.004>
- García-Campayo, J. G. & Dermarzo, M. (2015). *Mindfulness y Compasión: La Nueva Revolución*. Espanha: Ilus Books.
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gomes, E. R., Iglesias, A., & Constatinidis, T. C. (2019). Revisão Integrativa de Produções Científicas da Psicologia Sobre Comportamento Suicida. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 35–53. <https://doi.org/10.20435/pssa.v11i2.616>
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. *Journal of American College Health*, 62(4), 222–233. <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>

- Haukaas, R. B., Gjerde, I. B., Varting, G., Hallan, H. E., & Solem, S. (2018). A Randomized Controlled Trial Comparing the Attention Training Technique and Mindful Self-Compassion for Students With Symptoms of Depression and Anxiety. *Frontiers in Psychology, 9*, 827. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research, 47*(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Iskender, M. (2009). The relationship between self-compassion, self-efficacy, and control belief about learning in Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 37*(5), 711–720. <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.5.711>
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion, 38*(1), 23–35. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9368-z>
- Johnson, B. T., & Hennessy, E. A. (2019). Systematic reviews and meta-analyses in the health sciences: Best practice methods for research syntheses. *Social Science and Medicine, 233*, 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.05.035>
- Joly, M. C. R. A. (2001). A criatividade verbal e sua importância nos ambientes educacionais. *Psicologia Escolar e Educacional, 5*(2), 11–20. <https://doi.org/10.1590/s1413-85572001000200002>
- Kabat-Zinn, J. (1995). *Wherever You Go There You Are*. Connecticut: Hyperion Press.
- Kotera, Y., Green, P., & Sheffield, D. (2021). Positive Psychology for Mental Wellbeing of UK Therapeutic Students: Relationships with Engagement, Motivation, Resilience and Self-Compassion. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1*, 1–16. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00466-y>

- Kotera, Y., Ting, S. H., & Neary, S. (2021). Mental health of Malaysian university students: UK comparison, and relationship between negative mental health attitudes, self-compassion, and resilience. *Higher Education*, 81(2), 403–419. <https://doi.org/10.1007/s10734-020-00547-w>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linardon, J. (2020). Can Acceptance, Mindfulness, and Self-Compassion Be Learned by Smartphone Apps? A Systematic and Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. *Behavior Therapy*, 51(4), 646–658. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2019.10.002>
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Eric, V. S., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the self-compassion scale's total score: Self-compassion versus self-criticism. *PLoS ONE*, 10(7), e0132940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0132940>
- Machado, B. D., Jesus, I. T. M., Manzine, P. R., Carvalho, L. P. N., Cardoso, J. F. Z., & Orlandi, A. A. S. (2021). Autocompaixão e ações de promoção à saúde mental como moderadores da ansiedade entre idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica De Enfermagem*, 23, 63826–63827. <https://doi.org/10.5216/ree.v23.63826>
- Machado, W. L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(4), 587–595. <https://doi.org/10.1590/s0103-166x2012000400013>
- Mañas, I., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). *Educación Consciente: Mindfulness (atención plena) en el ámbito educativo. Educadores conscientes formando seres*

humanos conscientes. In R. L. Soriano y P. Cruz (Eds.), *Alianza de civilizaciones, políticas migratorias y educación* (pp. 193-229). Sevilla: Aconcagua Libros.

Martins, M. D. (2016). *Auto-compaixão, depressão e stress em estudantes universitários*.

31 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal.
<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/22359/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20Marisa.pdf>

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.

Texto & Contexto - Enfermagem, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/s0104-07072008000400018>

Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., Stewart, L. A., & PRISMA-P Group. (2016). Ítems de referencia para publicar Protocolos de Revisiones Sistemáticas y Metaanálisis: Declaración PRISMA-P 2015. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 20(2), 160. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.2.223>

Monteiro, É. P., Ferreira, G. C. L., Silveira, P. S. da, & Ronzani, T. M. (2015). Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 11(1), 25–31. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20150004>

Mundim, M., Milian, Q., Gums, E., Wechsler, S., & Damasceno, Y. (2014). Avaliação da criatividade em universitários. *Revista Psicopedagogia*, 31(94), 35–43. <https://www.revistapsicopedagogia.com.br/detalhes/85/avaliacao-da-criatividade-em-universitarios>

Neff, K. D. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.

<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>

Neff, K. D & Germer, C. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A guide for Professionals*. New York: The Guildford press.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

Neff, K. D., Whittaker, T. A., & Karl, A. (2017). Examining the Factor Structure of the Self-Compassion Scale in Four Distinct Populations: Is the Use of a Total Scale Score Justified? *Journal of Personality Assessment*, 99(6), 596–607. <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1269334>

Nonnenmacher, C. A. D., & Pureza, J. R. (2019). As relações entre a autocompaixão, a ansiedade social e a segurança social . *Contextos Clínicos*, 12(3), 1000–1027. <https://doi.org/10.4013/ctc.2019.123.14>

Ogrinc, G., Davies, L., Goodman, D., Batalden, P., Davidoff, F., & Stevens, D. (2016). SQUIRE 2.0 (Standards for Quality Improvement Reporting Excellence): Revised publication guidelines from a detailed consensus process. *BMJ Quality and Safety*, 25(12), 986–992. <https://doi.org/10.1136/bmjqs-2015-004411>

Oswalt, S. B., Lederer, A. M., Chestnut-Steich, K., Day, C., Halbritter, A., & Ortiz, D. (2020). Trends in college students' mental health diagnoses and utilization of services, 2009–2015. *Journal of American College Health*, 68(1), 41–51.

<https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1515748>

Priore, A.A., & Armario, M. M. G. (2016). *Mindfulness: Funciones ejecutivas, autocompasión y estados emocionales en estudiantes universitarios*. In Costa, J. L. C. (Ed.). *Psicología y Educación: Presente y Futuro* (pp. 1303-1310). Alicante: ACIPE.

Pujalte, M. L. S., Mateu, D. N., & Gómez-Domínguez, M. T. (2020). Análisis sobre la autocompasión, satisfacción vital y actitudes frente a la inclusión en estudiantes universitarios. *Calidad de Vida y Salud*, 13(1), 2–16. <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/296>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>

Salzberg, S. (2011). Mindfulness and loving-kindness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 177–182. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564837>

Sánchez, P. G. (2016). *Aplicación de la terapia cognitiva basada en mindfulness y compasión a personas en duelo*. 267 f. Tesis doctoral (Doctorado en Psicología). Universitat de València, València, España. [https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/54143/Tesis%20Rafael%20Gil-S%
c3%a1nchez%20con%20anexo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/54143/Tesis%20Rafael%20Gil-S%c3%a1nchez%20con%20anexo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Satici, S. A., Uysal, R., & Akin, A. (2015). Early life experiences and self-compassion: a structural equation modelling. *Studies in Psychology*, 36(2), 343–365. <https://doi.org/10.1080/02109395.2015.1026123>

Serrão, C., & Alves, S. (2018). Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognitive therapy. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Especial* 6(SPE6), 85–91.

<https://doi.org/10.19131/rpesm.0218>

- Shapiro, S., & Sousa, S. (2016). Mindfulness, mental health, and positive psychology. In I. Ivztan & T. Lomas (Eds.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Well* (1st ed., Vol. 1, pp. 108–125). Abingdon: Routledge.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86–90. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the self-compassion scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-11>
- Sousa, M. M., Marques, J. M., Firmino, C. F., Frade, F., Valentim, O. S., & Antunes, A. V. (2018). Modelos de formulação da questão de investigação na prática baseada na evidência. *Revista Investigação em Enfermagem*, 2(23), 31–39. https://www.sinaisvitalis.pt/images/stories/Rie/RIE23_s2.pdf
- Vettese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does Self-Compassion Mitigate the Association Between Childhood Maltreatment and Later Emotion Regulation Difficulties? A Preliminary Investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9(5), 480–491. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9340-7>
- Warnecke, E., Quinn, S., Ogden, K., Towle, N., & Nelson, M. R. (2011). A randomised controlled trial of the effects of mindfulness practice on medical student stress levels. *Medical Education*, 45(4), 381–388. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2923.2010.03877.x>
- Whittemore, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365->

2648.2005.03621.x

Zhang, L., Zhao, S., Weng, W., Lin, Q., Song, M., Wu, S., & Zheng, H. (2021). Frequent Sports Dance May Serve as a Protective Factor for Depression Among College Students: A Real-World Data Analysis in China. *Psychology Research and Behavior Management, 14*, 405–422. <https://doi.org/10.2147/prbm.s299891>

Contribuição dos Autores

Mara Dantas Pereira – Coordenação da pesquisa de mestrado, participação ativa em todas as etapas de elaboração do manuscrito, revisão da literatura, definição de metodologia, discussão dos resultados e conclusões

Joilson Pereira da Silva - Coordenação da investigação a que se vincula a pesquisa de mestrado, participação ativa na orientação do estudo, desenvolvimento de sua análise e revisão do artigo.

Declaração de Conflito de Interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesses.

Sobre os Autores

Mara Dantas Pereira é Graduada em Psicologia pela Universidade Tiradentes (UNIT), Aracaju, Sergipe, Brasil. Mestranda pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe - UFS (PPGPSI/UFS); membro do Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão da UFS (GEPPEI/UFS); pesquisadora no Grupo de Pesquisa Docência, Avaliação, Currículo e Contemporaneidade da UNIT (GPDACC/UNIT/CNPq); e colaboradora associada ao Grupo de Pesquisa Educação, Cultura e Subjetividade da UFS (GPECS/UFS/CNPq); pesquisadora da Escola de Ciências Jurídicas da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (ECJ\UNIRIO), vinculada ao Grupo de Pesquisa Direito Humanos e Transformação Social da UNIRIO (GPDTS/UNIRIO/CNPq); e pesquisadora do Laboratório de Biociências da Motricidade Humana da UNIT (LABIMH/UNIT/CNPq).

Joilson Pereira da Silva é Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madri-Espanha. Realizou Estágio Pós-Doutoral Sênior em Psicologia pela Universidade

Autônoma de Barcelona-Espanha. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Professor Associado da Universidade Federal de Sergipe (UFS) e Professor credenciado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPSI/UFS). Membro do Grupo de Pesquisa sobre violência escolar: bullying e preconceito (UNIFESP) e líder do Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI/UFS).

Este preprint foi submetido sob as seguintes condições:

- Os autores declaram que estão cientes que são os únicos responsáveis pelo conteúdo do preprint e que o depósito no SciELO Preprints não significa nenhum compromisso de parte do SciELO, exceto sua preservação e disseminação.
- Os autores declaram que os necessários Termos de Consentimento Livre e Esclarecido de participantes ou pacientes na pesquisa foram obtidos e estão descritos no manuscrito, quando aplicável.
- Os autores declaram que a elaboração do manuscrito seguiu as normas éticas de comunicação científica.
- Os autores declaram que os dados, aplicativos e outros conteúdos subjacentes ao manuscrito estão referenciados.
- O manuscrito depositado está no formato PDF.
- Os autores declaram que a pesquisa que deu origem ao manuscrito seguiu as boas práticas éticas e que as necessárias aprovações de comitês de ética de pesquisa, quando aplicável, estão descritas no manuscrito.
- Os autores concordam que caso o manuscrito venha a ser aceito e postado no servidor SciELO Preprints, a retirada do mesmo se dará mediante retratação.
- Os autores concordam que o manuscrito aprovado será disponibilizado sob licença [Creative Commons CC-BY](#).
- O autor submissor declara que as contribuições de todos os autores e declaração de conflito de interesses estão incluídas de maneira explícita e em seções específicas do manuscrito.
- Os autores declaram que o manuscrito não foi depositado e/ou disponibilizado previamente em outro servidor de preprints ou publicado em um periódico.
- Caso o manuscrito esteja em processo de avaliação ou sendo preparado para publicação mas ainda não publicado por um periódico, os autores declaram que receberam autorização do periódico para realizar este depósito.
- O autor submissor declara que todos os autores do manuscrito concordam com a submissão ao SciELO Preprints.