

Estado da publicação: O preprint foi submetido para publicação em um periódico

# 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: 2022-06-22 (versão 8)

(AAAA-MM-DD)

O preprint foi submetido para avaliação por pares na revista Psico-USF

## **Atocompaixão em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura**

**Self-Compassion in University Students: An Integrative Literature Review**

**Autocompasión en los estudiantes universitarios: Revisión Integradora de la Literatura**

*Mara Dantas Pereira<sup>1</sup>*

*E-mail: maradantaspereira@gmail.com*

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

*Joilson Pereira da Silva<sup>1</sup>*

*E-mail: joilsonp@hotmail.com*

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

*<sup>1</sup>Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil*

### **Resumo**

O objetivo deste estudo foi revisar a produção científica, em busca de reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. A revisão integrativa abrangeu artigos publicados no período de 2009 a 2021, indexados nas bases PsycINFO, PubMed, Scopus e Web of Science, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Um total de 183 estudos foram encontrados e, após as etapas de triagem, elegibilidade e seleção, foram incluídos 9 artigos, seguindo as diretrizes propostas pelo PRISMA. A análise dos resultados foi categorizada a partir de dois tópicos: (i) intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos e (ii) a autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior. Os resultados mostraram que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo e ao desenvolvimento de características que reflitam dimensões positivas da saúde mental e do desempenho acadêmico em estudantes universitários.

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

### **Abstract**

The objective of this study was to review the scientific production, in search of gathering empirical evidence about self-compassion in college students. The integrative review included articles published from 2009 to 2021, indexed in PsycINFO, PubMed, Scopus and Web of Science, in Portuguese, English or Spanish languages. A total of 183 studies were found, and after the screening, eligibility, and selection steps, 9 articles were included, following the PRISMA guidelines. The analysis of the results was categorized from two topics: (i) self-compassion-based interventions for academics and (ii) self-compassion as a protective psychological factor for the mental health of higher education students. The results showed that self-compassion is considered an important protective factor for positive psychological functioning and the development of characteristics that reflect positive dimensions of mental health and academic performance in college students.

*Keywords:* compassion, college students, higher education.

## Resumen

El objetivo de este estudio fue revisar la producción científica, en busca de reunir evidencia empírica sobre la autocompasión en estudiantes universitarios. La revisión integradora incluyó artículos publicados entre 2009 y 2021, indexados en PsycINFO, PubMed, Scopus y Web of Science, en portugués, inglés o español. Se encontraron 183 estudios y, tras las fases de cribado, elegibilidad y selección, se incluyeron 9 artículos, siguiendo las pautas propuestas por PRISMA. El análisis de los resultados se categorizó a partir de dos temas: (i) intervenciones basadas en la autocompasión para académicos y (ii) la autocompasión como factor psicológico protector de la salud mental de los estudiantes de educación superior. Los resultados mostraron que la autocompasión se considera un importante factor de protección para el funcionamiento psicológico positivo y el desarrollo de características que reflejan dimensiones positivas de la salud mental y el rendimiento académico en estudiantes universitarios.

*Palabras clave:* compasión, estudiantes universitarios, educación superior.

## Introdução

A psicologia positiva vem recebendo cada vez mais atenção nas três últimas décadas, devido as suas pesquisas estarem centradas na compreensão dos aspectos positivos do funcionamento humano e nas variáveis que podem oportunizar uma vida alegre e saudável (Chen, 2021). Esse campo de estudo busca entender os fatores de proteção para a saúde pretendendo criar métodos preventivos ao adoecimento, a partir do desenvolvimento de técnicas e instrumentos que possibilitem analisar as virtudes e as forças humanas (Seligman, 2019).

Neste sentido, o conceito de autocompaixão, pode atuar como fator protetivo contra o adoecimento psicológico e vem despertando o interesse de diversos pesquisadores da área (Akin & Akin, 2015; Fung et al., 2021; Neff, 2003a; Shapiro & Sousa, 2016; Wu et al., 2021). Assim, pressupõe-se que para um melhor entendimento do que é autocompaixão, faz-se necessário compreender a sua definição. Neff (2003a), a define como um estado mental que implica estar aberto ao próprio sofrimento, experienciando sentimentos de cuidado e de compreensão consigo, em uma atitude de observação curiosa e de percepção não avaliativa em relação aos próprios erros e inadequações, ao reconhecer as experiências como parte da vivência humana comum. De

fato, a autocompaixão revela-se um processo psicológico protetor que pressupõe ser sensível ao próprio sofrimento, com menos ruminação sobre os aspectos negativos de si mesmo ou de sua experiência de vida (Pujalte et al., 2020).

Teoricamente, a autocompaixão é composta por três componentes: a) auto bondade em vez de autojulgamento - o indivíduo tende a ser amável e compreensivo consigo mesmo, ao invés de crítico (Neff, 2003b); b) humanidade compartilhada em vez de isolamento - aceitação e reconhecimento de falhas e inadequações, evitando isolar-se (Neff, 2020 & Tóth-Király); c) *mindfulness* em vez de sobreidentificação - capacidade de estar presente, consciente de forma intencional e sem julgamento, concentrando-se na experiência que se desdobra no momento, por meio da aceitação dos pensamentos (Kabat-Zinn, 2003).

Desta forma, 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). De acordo com Leary et al. (2007), a autocompaixão se correlaciona de forma positiva com a inteligência emocional. A literatura demonstra, ainda, que a autocompaixão proporciona um sistema de apoio que favorece o otimismo e a satisfação com a vida, assim como reduz sintomas de ansiedade e depressão (Chen, 2021; Neff & Vonk, 2009).

Há consenso de que as Intervenções Baseadas na Compaixão (IBC) têm aumentado nos últimos anos para tratar uma variedade de problemas psicológicos e somáticos (Linardon, 2020). Destaca-se que as IBC mais utilizadas são: Terapia Focada na Compaixão (*Compassion-Focused Therapy*, CFT; Gilbert, 2010); Programa de *Mindfulness* e Autocompaixão (*Mindful Self-Compassion*, MSC; Neff & Germer, 2013); Treinamento do Cultivo da Compaixão (*Compassion Cultivation Training*, CCT; Jazaieri et al., 2014); Programa de Treinamento Compassivo-Cognitivo (*Cognitively Based*

*Compassion Training*, CBCT; Dodds et al., 2015); e Terapia de Compaixão Baseada nos Estilos de Apego (*Attachment-Based Compassion Therapy*, ABCT; García-Campayo et al., 2016).

A partir das IBC's apresentadas, surgem os programas e protocolos baseados em autocompaixão para estudantes universitários (Haukaas et al., 2018), uma vez que estes indivíduos encontram-se em alto risco de apresentar sofrimento emocional que se expressa em ansiedade e depressão (Conley et al., 2014; Zhang et al., 2021). Frente a esse cenário, uma pesquisa realizada com uma amostra de acadêmicos da área da saúde nos Estados Unidos, evidenciou uma alta prevalência de ansiedade (14,9%) e depressão (12,2%) nesse público, gerando assim diversas repercussões negativas e significativas ao longo da vida acadêmica (Oswalt et al., 2018). De modo semelhante, no Brasil, Zancan et al. (2021) constataram altos níveis de estresse (82,6%), ansiedade (18,1%) e depressão (14,6%) em estudantes de 30 instituições de ensino superior públicas ou privadas, localizadas no Estado do Rio Grande do Sul.

Os estudantes universitários, já no primeiro ano da graduação, tendem a apresentar um rápido declínio no bem-estar psicológico e social, em decorrência da presença constante de vergonha e angústia, o que pode ocasionar consequências negativas nos processos cognitivos e afetivos (Conley et al., 2014). A angústia nesses alunos se manifesta especialmente pela presença de controle excessivo de emoções, projeções fantasiosas sobre o futuro, esgotamento mental, níveis elevados de estresse, ansiedade e depressão; tendo implicações no rendimento acadêmico e na qualidade de vida desses estudantes (Dyrbye et al., 2005).

Em resposta a esse cenário, faz-se importante a implementação de programas de promoção de saúde mental embasados na teoria da autocompaixão em estudantes universitários, visto que oferecem técnicas e ferramentas para lidar com o sofrimento, as

emoções negativas, o estresse, a ansiedade, e desenvolver estratégias de regulação emocional (Haukaas et al., 2018). Estes autores enfatizam que a intervenção estudada foi adaptada do programa MSC (Neff & Germer, 2013) para o contexto da educação superior, e realizada com um grupo de alunos noruegueses. Evidenciou-se tanto uma redução significativa dos níveis de ansiedade e depressão, quanto um aumento da autocompaixão e da flexibilidade cognitiva nos participantes avaliados após a intervenção, o que gerou um impacto positivo no bem-estar psicológico e no desempenho acadêmico.

Desta maneira, tem-se que a autocompaixão pode fornecer uma maneira de regular a afetividade negativa relacionada à angústia no contexto da universidade (Callow et al., 2021). Akin e Akin (2015) afirmaram que a autocompaixão explicou 47% das variações correspondentes às emoções positivas e ao funcionamento psicológico positivo entre os estudantes universitários turcos.

Embora o tema que envolve a importância da autocompaixão na promoção da saúde mental de universitários seja pertinente, a literatura científica sobre o assunto no Brasil ainda é pouca (Machado et al., 2021; Nonnenmacher & Pureza, 2019), demandando a necessidade de novos estudos empíricos para uma melhor compreensão do fenômeno no contexto brasileiro.

Frente a isso, destaca-se o estudo brasileiro de Nonnenmacher e Pureza (2019), que investigou as relações entre autocompaixão, ansiedade social e segurança social em uma amostra de adultos. Os resultados evidenciaram correlações positivas entre os componentes da autocompaixão com a segurança social, resultando em baixo nível de ansiedade social. Embora, não tenham sido encontradas investigações específicas sobre a efetividade da autocompaixão em estudantes universitários que moram no país, com base nas evidências empíricas encontradas na pesquisa supracitada, levanta-se a hipótese que os seus benefícios também poderiam se estender aos estudantes de graduação.

Neste contexto e considerando a importância da temática do presente estudo, questiona-se: O que tem sido divulgado em publicações científicas internacionais com relação à autocompaixão em estudantes universitários? Sua elaboração foi baseada na estratégia PICO [População, Interesse e Contexto] (Sousa et al., 2018), sendo: (P) – estudantes universitários; (I) – autocompaixão; e (Co) – produção científica no cenário internacional.

Para responder à questão levantada, o presente estudo teve como objetivo geral revisar a produção científica, em busca de reunir evidências empíricas sobre autocompaixão em estudantes universitários. De modo mais específico, identificar e caracterizar as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos, bem como verificar a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior.

## **Método**

### **Tipo de Estudo**

A presente revisão integrativa da literatura foi conduzida conforme recomendação proposta pela diretriz PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) (Galvão et al., 2015; Moher et al., 2016). Optou-se por realizar esse tipo de revisão, visto que esse método 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). Ademais, esta revisão encontra-se em conformidade com os critérios do *checklist Revised Standards for Quality Improvement Reporting Excellence* (SQUIRE),

versão 2.0, utilizado para nortear as etapas de organização e estruturação dos dados coletados (Ogrinc et al., 2016).

### **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 buscas no banco 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 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 foram: artigos publicados em periódicos revisados por pares; indexados; disponíveis na íntegra; publicados entre 2009 e 2021; do tipo quantitativo e qualitativo; em português, inglês e espanhol; e que versassem acerca da autocompaixão em estudantes universitários. Excluíram-se publicações duplicadas nas bases de dados, livros, teses, dissertações, estudos de revisão, literatura cinzenta e publicações que se referiam à autocompaixão em alunos da Educação Básica.

O processo de análise dos estudos encontrados transcorreu inicialmente pela seleção de títulos, resumos e análise temática. Esse processo foi conduzido de forma independente por dois psicólogos pesquisadores, sendo um doutor com experiência profissional docente. Para descrição do processo de busca e seleção, utilizou-se o fluxograma PRISMA (Johnson & Hennessy, 2019) para detalhar as informações pertinentes à busca: o processo de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos artigos, conforme representado a seguir na Figura 1.

<<Inserir Figura 1>>

### **Análise dos Dados**

Durante as buscas nas bases de dados, foram identificados 183 artigos utilizando a estratégia escolhida. Na primeira rodada de seleção, com o auxílio do software *State of the Art through Systematic Review* (StArt) (Fabbri et al., 2018), foram excluídas as referências duplicadas ( $n = 89$ ). Assim, estavam 94 estudos disponíveis para a próxima fase da seleção. Após a leitura exploratória do título e do resumo, foram excluídos 85 artigos que não apresentaram aderência à questão de pesquisa, restando 54 para análise do conteúdo integral. Ao final, 9 estudos constituíram o *corpus* da investigação e

passaram por leitura interpretativa (Figura 1). Em seguida, os dados dos estudos selecionados foram alocados em planilha Microsoft Excel 2019, considerando-se as seguintes informações: título, país de origem e ano de publicação, metodologia, resultados e conclusões da pesquisa em concordância com as indicações do SQUIRE versão 2.0 (Ogrinc et al., 2016).

## **Resultados**

### **Informações Gerais sobre os Artigos Revisados**

As principais informações dos 9 estudos sobre a autocompaixão em estudantes universitários foram organizadas na Tabela 1, que apresenta uma síntese analítica das informações bibliométricas (autoria, ano, país, população e suas características, delineamento, instrumentos e/ou intervenção e análises estatísticas) dos artigos incluídos nesta revisão.

Os artigos se distribuíram por todo o período pesquisado (2009–2021), com maior concentração ( $n = 3$ ) em 2017, seguido por duas publicações em 2021, o que evidencia a discussão atual da prática de autocompaixão por estudantes universitários. Quanto à origem dos estudos, foram encontrados 8 países: Turquia ( $n = 2$ ; 23%), Portugal, Noruega, Estados Unidos, Canadá, Arábia Saudita, Egito e Espanha ( $n = 1$ ; 11% em cada) (Tabela 1).

Sobre o método, foram encontradas 4 pesquisas com delineamento transversal de caráter correlacional (Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Ainda, há um estudo de caráter descritivo (Alquwez et al., 2021). Além dessas investigações, há 4 outras de caráter experimental do tipo Ensaio Clínico Randomizado (ECR) (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). 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%). A maioria dos estudos foi realizado com estudantes do sexo feminino, com idade variando entre 18 e 25 anos. Ainda, cinco pesquisas informaram apenas que os participantes incluídos na amostra se encontravam matriculados em cursos de licenciatura, bacharelado (Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Dundas et al., 2017; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) e mestrado (Greeson et al., 2014), mas nas pesquisas em que a informação é acessível, identificou-se o curso de Enfermagem (Alquwez et al., 2021), Odontologia (El-Masri & El-Monshed, 2021) e Medicina (Danilewitz et al., 2016).

Em relação ao período, cinco estudos omitiram essa informação (Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Por outro lado, em quatro pesquisas essa informação encontrou-se acessível. Identificou-se o período da graduação entre o 1º e o 5º semestres (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Greeson et al., 2014), e o 2º semestre da pós-graduação (Greeson et al., 2014).

Quanto ao local no qual as investigações foram realizadas, nota-se o predomínio de universidades públicas (Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Iskender, 2009; Satici et al., 2015), sendo duas pesquisas mistas efetuadas em instituições de ensino públicas e privadas (Dundas et al., 2017; Alquwez et al., 2021), e duas somente em uma universidade particular (El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014).

Em adição, o instrumento base utilizado por oito (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014; Iskender, 2009; Satici et al., 2015) dos nove estudos para aferir os níveis autocompaixão foi a *Self-Compassion Scale* - SCS (escala de

autocompaixão) de Neff (2003b). Cabe aqui ressaltar, que este instrumento foi adaptado e validado em muitos grupos, idiomas e culturas diferentes, inclusive no Brasil por Souza e Hutz (2016).

As publicações analisadas foram organizadas em dois tópicos distintos, conforme o tema investigado: o primeiro tópico engloba estudos que abordavam as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014); e o segundo tópico inclui artigos que versavam sobre a autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Para tanto, os resultados foram analisados e interpretados criteriosamente, sendo agrupados em semelhanças e diferenças.

### **Intervenções Baseadas em Autocompaixão para Acadêmicos**

Este tópico propõe apresentar as intervenções baseadas em autocompaixão para acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Nesse sentido, a Tabela 2 sumariza a descrição dos estudos contendo autoria, objetivo e resultados obtidos com as intervenções realizadas.

<<Inserir Tabela 2>>

Na Tabela 2, notou-se que foi comum às pesquisas selecionadas a primeira sessão (duração média de 15 minutos) apresentar aos participantes sobre os aspectos teóricos da autocompaixão e finalizar esta sessão com práticas breves (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Em geral, observou-se que os estudos analisados utilizaram diversas técnicas ao longo das demais sessões, tais como: varredura corporal, respiração consciente, movimento consciente, exercício

comendo uma uva passa (busca integrar os estímulos sensoriais à experiência do momento presente), *yoga* e meditação da bondade amorosa. Nestas pesquisas, observou-se que utilizaram ferramentas específicas para auxiliar no aprendizado das técnicas de autocompaixão, como por exemplo, o material impresso (Greeson et al., 2014) e as gravações de áudio (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014).

No que se refere a condução dos protocolos, houve predominância de programas conduzidos por profissionais da área da Psicologia e da Medicina capacitados e com experiência na aplicação de intervenções baseadas em autocompaixão. Por sua vez, de maneira geral, as intervenções abarcaram de 3 a 8 semanas, todas fizeram pré e pós-teste, com duração de 75 minutos 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 (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014).

Os estudos de Greeson et al. (2014) e Danilewitz et al. (2016) observaram que a intervenção de curta duração é um método eficaz para aumentar os níveis de autocompaixão e promover uma redução da prevalência de estresse e distúrbios de sono, o que traz benefícios à saúde mental dos estudantes universitários. Além disso, três pesquisas (Bellosta-Batalla et al., 2017; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014) abordaram técnicas e ferramentas para ensinar habilidades de autoconhecimento, para lidar com o estresse, ansiedade e gerir emoções negativas para um melhor entendimento entre pensamentos, sentimentos e comportamentos, bem como auxiliar no enfrentamento dos desafios da vida acadêmica. Outra pesquisa também detectou que as práticas de autocompaixão auxiliaram no desenvolvimento do autocontrole emocional, competências

peçoais e acadêmicas para lidar com os obstáculos ao longo do ensino superior (Danilewitz et al., 2016).

Quanto aos efeitos das intervenções analisados na presente revisão, dois estudos (Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014) evidenciaram que a autocompaixão é um fator de proteção contra o desenvolvimento de estresse, ansiedade e depressão entre os universitários após a intervenção. Também, alguns achados chamam a atenção, visto que se observou uma importante relação entre a autocompaixão e o *mindfulness* (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014). Estes autores reportaram que estes dois construtos psicológicos promoveram uma profunda mudança da relação da perspectiva pessoal do estudante universitário com os seus próprios processos internos para melhor enfrentamento frente aos obstáculos acadêmicos.

Por fim, o único estudo que evidenciou correlações positivas entre a autocompaixão, o *mindfulness*, e a criatividade verbal e figurativa em acadêmicos foi investigado por Bellosta-Batalla et al. (2017). Nessa pesquisa, os autores observaram que a autocompaixão desempenha um papel de grande importância para o desenvolvimento da criatividade verbal e figurativa desses estudantes.

### **A Autocompaixão como Fator Psicológico Protetivo à Saúde Mental de Estudantes do Ensino Superior**

Já este tópico sumariza o efeito da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). À vista disso, a Tabela 3 apresenta informações bibliométricas (autoria, objetivo e resultados) dos estudos incluídos neste tópico.

<<Inserir Tabela 3>>

Na Tabela 3, observou-se que dois artigos (Alquwez et al., 2021; Iskender, 2009) evidenciaram a efetividade da autocompaixão como fator psicológico protetivo à saúde mental de estudantes do ensino superior. Para estes autores, a autocompaixão é tida como um preditor significativo de *mindfulness*, das crenças de autoeficácia, das crenças no processo de aquisição e aprendizagem, das competências de compaixão e da presença do comportamento de cuidado entre os graduandos. Manifesta-se, assim, a grande importância da autocompaixão para promover qualidade de vida aos acadêmicos.

De modo geral, é possível constatar, nas pesquisas analisadas, que a autocompaixão é considerada um importante fator protetivo para o funcionamento psicológico positivo (Alquwez et al., 2021; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Ainda, para estes autores, a autocompaixão é um fator de proteção contra a autocrítica, o baixo desempenho acadêmico e o elevado histórico de reprovação ao longo da graduação. Por sua vez, outro estudo revisado expressou que a autocompaixão desempenha a mesma função contra pensamentos e comportamentos suicidas em acadêmicos (Cabral et al., 2017).

Alguns pesquisadores, ainda, trouxeram em discussão a importância dos serviços de aconselhamento psicológico nas universidades, visto que estes locais podem realizar intervenções baseadas em autocompaixão para promoção de saúde mental dos estudantes universitários (Alquwez et al., 2021; El-Masri & El-Monshed, 2021). Nesse contexto, Cabral et al. (2017) defenderam que a autocompaixão é uma variável importante na prática psicológica, elucidando a relevância da mesma ser considerada em casos de comportamento suicida em estudantes universitários.

Por último, uma pesquisa elencada neste tópico temático evidenciou que as primeiras experiências de vida têm uma repercussão direta sobre os componentes positivos da autocompaixão (autobondade, humanidade compartilhada e *mindfulness*) em

estudantes universitários (Satici et al., 2015). Nesse estudo, os eventos negativos durante a fase da infância encontram-se relacionados aos componentes negativos da autocompaixão [autojulgamento, isolamento e a sobreidentificação (refere-se ao engajamento excessivo com os eventos mentais e emocionais da própria experiência)], o que pode gerar emoções negativas e comportamentos desadaptativos entre os estudantes universitários.

## **Discussão**

O conjunto de evidências analisadas permitiu identificar a efetividade da autocompaixão em estudantes universitários. Nesse sentido, todos os estudos incluídos na revisão apontaram para os efeitos positivos da autocompaixão nestes alunos (Alquwez et al., 2021; Bellosta-Batalla et al., 2017; Cabral et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Greeson et al., 2014; Iskender, 2009; Satici et al., 2015). Os autores, em geral, defenderam que o modelo teórico da autocompaixão é constituído pela gentileza e a compreensão das próprias dificuldades acadêmicas que enfrentam, ao cultivar a resiliência. Portanto, a autocompaixão é considerada um preditor-chave para o bem-estar de estudantes universitários.

Foi possível identificar que as intervenções baseadas em autocompaixão produzem efeitos positivos tanto na saúde mental quanto no desempenho acadêmico dos alunos no ensino superior (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Esses autores também afirmaram que as intervenções supramencionadas ampliam o autoconhecimento e, por consequência, oferecem uma visão realista aos estudantes universitários sobre suas próprias limitações. Dessa forma, a autocompaixão atua como uma importante estratégia de enfrentamento à autocrítica e aos pensamentos negativos associados às dificuldades enfrentadas por estes indivíduos

na universidade. Isso pode ser explicado pelo fato de que a autocompaixão promove a motivação e encoraja iniciativas pessoais para conseguir lidar com as adversidades da vida acadêmica, e conseqüentemente reduz os sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Danilewitz et al., 2016).

Quatro estudos foram conduzidos pré-teste e pós-teste, e optou-se por realizar as intervenções de forma grupal, buscando oferecer técnicas/ferramentas de autocuidado e gerenciamento de emoções destinadas aos acadêmicos (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Dundas et al., 2017; Greeson et al., 2014). Porém, mesmo diante dos resultados promissores, Fung et al. (2021) alertam que a realização de programas de autocompaixão para acadêmicos enfrenta obstáculos que incluem a disponibilidade de recursos e estrutura física, ofertados pelas instituições de ensino superior para oferecê-los. Além disso, a aplicação das intervenções demanda profissionais com experiência na condução de programas baseados em autocompaixão (Gilbert & Procter, 2006; Kotera et al., 2021). Aqui, ressalta-se a necessidade de que as instituições de ensino superior destinem recursos financeiros para o planejamento de ações interventivas de promoção à saúde mental dos estudantes universitários.

Dentre as pesquisas que avaliaram a efetividade da ação da autocompaixão, evidenciou-se seu papel na proteção da saúde mental dos estudantes universitários (Alquwez et al., 2021; Cabral et al., 2017; El-Masri & El-Monshed, 2021; Iskender, 2009). Diante disso, por exemplo, Satıcı et al. (2015) constataram que autocompaixão minimiza os estados emocionais negativos e maximiza os construtos psicológicos positivos como a autoeficácia e *mindfulness*. Igualmente, diferentes autores referiram que a autocompaixão se encontra significativamente relacionada à maximização da autoeficácia e de *mindfulness* (Chen, 2021; Neff, 2003a). Também há uma minimização

dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão, trazendo importantes benefícios à saúde mental dos estudantes de graduação (Neff et al., 2018; Neff & Germer, 2019).

De acordo com os achados dos estudos de Danilewitz et al. (2016) e Greeson et al. (2014), as intervenções breves são eficientes para aumentar os níveis de autocompaixão e promover uma minimização de distúrbios de sono e sintomas de estresse, oportunizando uma melhor saúde mental entre os estudantes universitários. Tal resultado está em consonância com os achados de intervenções embasadas em autocompaixão com adultos, os quais constataram que este modelo terapêutico contribuiu para a redução de níveis de estresse (Neff et al., 2018) e distúrbios do sono (Serrão & Alves, 2018).

Em relação aos principais efeitos relatados da autocompaixão, emergiram frequentemente relatos sobre a atuação como preditor de *mindfulness*, de autoeficácia, de aquisição de aprendizagem, das competências de compaixão e da presença do comportamento de cuidado entre os estudantes universitários (Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014). Adicionalmente, Plante e Halman (2016) relataram que os anos passados nas instituições de ensino superior são um excelente período para fomentar o desenvolvimento de habilidades de autocompaixão entre os estudantes. Os referidos autores consideram que estas competências podem auxiliar no desenvolvimento de crenças de autoeficácia acadêmica, atitudes positivas e valores. E isto pode ser explicado, de modo direto, pelas experiências ao longo da graduação ter um impacto significativo sobre a visão do mundo do indivíduo, e conseqüentemente oportuniza o desenvolvimento de habilidades pessoais e acadêmicas essenciais para adentrar no mercado de trabalho (Gilbert & Procter, 2006).

Houve uma associação entre a autocompaixão e o *mindfulness* (Bellosta-Batalla et al., 2017; Danilewitz et al., 2016; Greeson et al., 2014), além de que se evidenciou

correlações positivas entre a autocompaixão, o *mindfulness*, e a criatividade verbal e figurativa em estudantes do ensino superior (Bellosta-Batalla et al., 2017). De acordo com a literatura, o construto de *mindfulness* sempre foi um elemento fundamental implícito das intervenções baseadas em autocompaixão, visto que o indivíduo se encontra atento às suas experiências no contexto do presente com clareza e equilíbrio, através da aceitação dos pensamentos (Jazaieri et al., 2014; Priore & Armari, 2016; Shapiro et al., 2011). Além disso, acredita-se que essas intervenções são importantes para o desenvolvimento da criatividade verbal e figurativa e entre os estudantes universitários (Priore & Armari, 2016).

El-Masri e El-Monshed (2021), por sua vez, reportaram que a autocompaixão é um fator protetivo contra pensamentos e comportamentos suicidas em acadêmicos. Cabe aqui destacar que 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). Nessa direção, Kotera et al. (2021) postulam que os estudantes universitários ao desenvolverem competências de autocompaixão criam estratégias mais assertivas para conseguir lidar com os obstáculos no decorrer da graduação, o que pode gerar um melhor rendimento acadêmico e prevenir a ideação suicida.

Além disso, Satici et al. (2015) afirmaram que as primeiras vivências de vida têm uma repercussão direta sobre os componentes positivos da autocompaixão entre os estudantes universitários, bem como os eventos negativos na fase da infância encontram-se associados aos componentes negativos da autocompaixão ocasionando emoções negativas e comportamentos desadaptativos entre estes alunos. Sobre estas questões, Neff (2003a) defendeu que este construto é um fator psicológico de grande importância para o desenvolvimento de emoções positivas e comportamentos mais adaptativos nos

indivíduos independentemente da fase do ciclo vital que estejam. Com isso, destaca-se aqui a relevância de investigar mais profundamente a influência dos componentes da autocompaixão nos estados emocionais dos estudantes universitários.

De maneira geral, a maior prevalência de estudos revisados foi identificada em países da Ásia, Europa e América do Norte. Logo, ressalta-se que não foram encontrados artigos originários da América do Sul, especificamente produções brasileiras sobre a temática investigada, o que aponta a existência de importante lacuna de pesquisa no contexto brasileiro. Por conta da escassez de estudos nacionais associados ao assunto, os resultados encontrados estão restritos à literatura estrangeira.

### **Considerações Finais**

Os resultados desta revisão indicaram que a autocompaixão desempenha um papel protetivo para o funcionamento psicológico positivo e o desenvolvimento de características que refletem dimensões positivas da saúde mental e do desempenho acadêmico em estudantes do ensino superior. Adicionalmente, evidenciou-se que há efeitos positivos no uso de intervenções embasadas em autocompaixão entre estes alunos, ao maximizar os níveis de autoeficácia e de *mindfulness*.

Ressalta-se que a autocompaixão pode reduzir ou mesmo combater o surgimento de distúrbios de sono, sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários. Somado a isso, foi constatado que a autocompaixão é capaz de prevenir a ideação suicida e oportunizar o surgimento de emoções positivas e comportamentos mais adaptativos nestes alunos. Portanto, traz significativos benefícios à saúde mental desta população.

No tocante às limitações deste estudo, pode-se apontar a reduzida quantidade de publicações encontrada nas buscas das bases de dados utilizadas, tais como: PsycINFO,

PubMed, Scopus e Web of Science. Isso talvez se deva ao número de bases escolhidas para a busca, à restrição quanto ao idioma, à delimitação de um recorte temporal e à exclusão da literatura cinzenta. E, eventualmente, outras publicações podem não ter sido localizadas. Em uma tentativa de diminuir essa limitação, recomenda-se ampliar as buscas em outras bases e não restringir os estudos quanto ao ano de publicação e idiomas, pretendendo alcançar um número maior de resultados. No entanto, essa escassez de estudos sobre o tema talvez possa ser atribuída à novidade do uso das práticas de autocompaixão no cuidado em saúde mental dos estudantes universitários, denotando a necessidade de realização de mais estudos sobre a temática.

Com base no exposto, faz-se necessário ampliar investigações para além do referencial teórico sobre a temática, especialmente estudos empíricos longitudinais e de intervenção, devem ser desenvolvidos junto aos estudantes universitários para melhor entendimento sobre os benefícios da autocompaixão no contexto acadêmico e na saúde mental dessa população. Por último, são necessárias pesquisas futuras que delimitem as diferenças entre as variáveis sociodemográficas de populações universitárias, como a idade, curso, período, semestre ou ano cursado, sexo e raça; buscando trabalhar uma melhor caracterização da amostra e sua relação com o tema, aspecto pouco explorado nos estudos analisados nesta revisão.

## **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), 1–11. <https://doi.org/10.1002/nop2.848>
- 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*, *1*(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*(1), 70-80. <https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1890984>
- Chen, P. L. (2021). Comparison of psychological capital, self-compassion, and mental health between with overseas Chinese students and Taiwanese students in the Taiwan. *Personality and Individual Differences*, *183*(1), 111131. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2021.111131>
- 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>

- 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>
- 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>
- Fabbri, S., Ferrari, F., Vincenzi, A. M. R., & Di Thommazo, A. (2018). *State of the Art through Systematic Review (StArt)*. Versão 3.0. 3 [software]. Laboratório de pesquisa em Engenharia de Software da Universidade Federal de São Carlos (2010).
- Fung, J., Chen, G., Kim, J., & Lo, T. (2021). The Relations Between Self-Compassion, Self-Coldness, and Psychological Functioning Among North American and Hong

- Kong College Students. *Mindfulness*, 12(9), 2161–2172.  
<https://doi.org/10.1007/S12671-021-01670-0>
- 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>
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. 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(1), 827.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00827>
- 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(1), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.05.035>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- 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), 1–16. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00466-y>
- 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>
- 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(1), 63826–63827.  
<https://doi.org/10.5216/ree.v23.63826>
- 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>
- 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(1), 223-250.  
<https://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., Long, P., Knox, M. C., Davidson, O., Kuchar, A., Costigan, A., Williamson, Z., Rohleder, N., Tóth-Király, I., & Breines, J. G. (2018). The forest and the trees: Examining the association of self-compassion and its positive and negative

- components with psychological functioning. *Self and Identity*, 17(6), 627–645.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Neff, K. D & Germer, C. (2019). *Teaching the Mindful Self-Compassion Program: A guide for Professionals*. 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>
- 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. (2018). 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>
- Plante, T., & Halman, K. (2016). Nurturing compassion development among college students: A longitudinal study. *Journal of College and Character*, 17(3), 164–174. <https://doi.org/10.1080/2194587X.2016.1195749>
- 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). 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>
- 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>
- Seligman, M. E. P. (2019) Positive Psychology: A Personal History. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1-23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- 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*, 6(6), 85–91. <https://doi.org/10.19131/rpesm.0218>
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Astin, J. (2011). Toward the integration of meditation into higher education: A review of research evidence. *Teachers College Record*, 113(3), 493–528. <https://psycnet.apa.org/record/2011-20621-003>
- 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). Routledge.
- 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](https://www.sinaisvitalis.pt/images/stories/Rie/RIE23_s2.pdf)

- 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>
- Tóth-Király, I., & Neff, K. D. (2020). Is Self-Compassion Universal? Support for the Measurement Invariance of the Self-Compassion Scale Across Populations. *Assessment*, 28(1), 169–185. <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- 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>
- Wu, L., Schroevers, M. J., & Zhu, L. (2021). Positive Self-Compassion, Self-Coldness, and Psychological Outcomes in College Students: a Person-Centered Approach. *Mindfulness* 2021, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1007/S12671-021-01721-6>
- 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(1), 405–422. <https://doi.org/10.2147/prbm.s299891>
- Zancan, R. K., Machado, A. B. C., Boff, N., & Oliveira, M. S. (2021). Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 21(2), 749–767. <https://doi.org/10.12957/EPP.2021.61067>

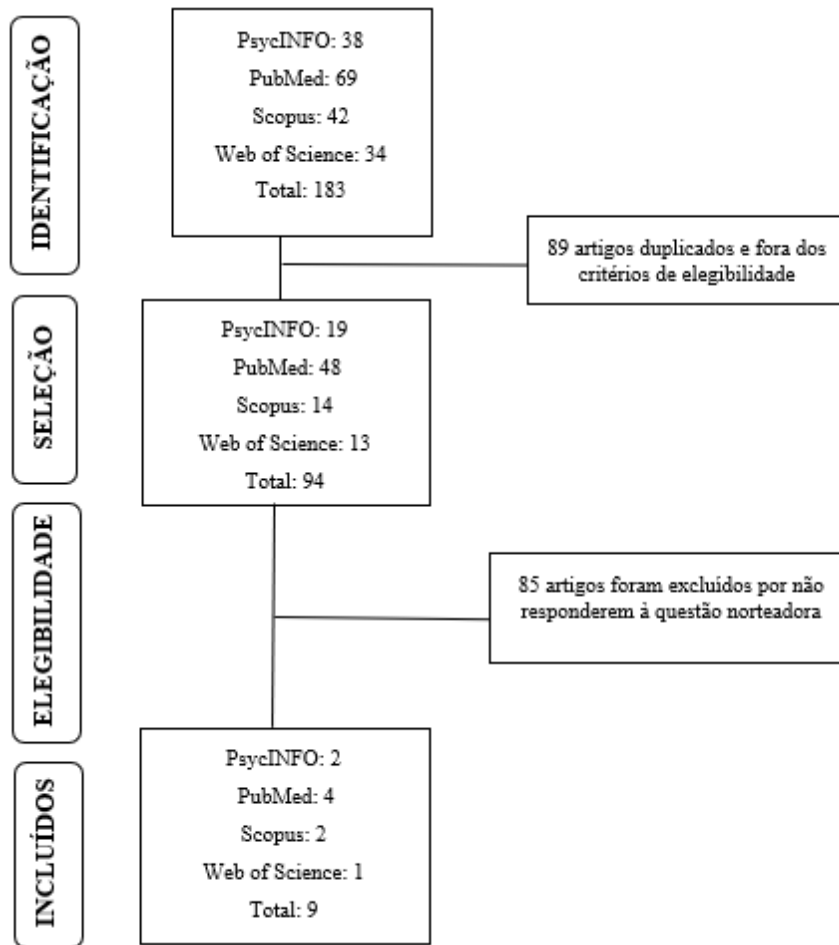


Figura 1. Fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos conforme as recomendações PRISMA.

Tabela 1  
*Caracterização dos estudos (n = 9).*

<b>Autoria/ Ano/ País</b>	<b>População e suas características</b>	<b>Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas</b>
Iskender 2009 Turquia	$n = 268$ estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: $M = 18,17$ ( $DP = 1,22$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade Pública em Sakarya na Turquia.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, SCS e MSLQ. Análises estatísticas: Análise inferencial; $\chi^2$ ; e Coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0.001$ ).
Cabral et al. 2017 Portugal	$n = 662$ estudantes (34,6% homens e 65,4% mulheres). Idade: $M = 21,86$ anos ( $DP = 4,86$ ). Curso: Licenciatura em geral. Ano cursado: 1º ao 3º. Local. Universidade Pública em Açores em Portugal.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, FSCRS e QVA-r. Análises estatísticas: Análise univariada (frequências, medidas de tendência central e dispersão); a análises bivariadas (coeficiente de correlação de Pearson, $\chi^2$ e V de Cramer); e a comparações de grupo [teste t de Student e tabelas de contigência] ( $p < 0.001$ ).
Dundas et al. 2017 Noruega	$n = 158$ estudantes (85% mulheres) [grupo 1 = grupo de intervenção e grupo 2 = grupo lista de espera]. Idade: $M = 25,0$ anos ( $DP = 4,9$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local. Universidades Públicas e Privadas da Noruega.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: MBCT em sessões de 90 minutos, em um período de 3 semanas. Instrumentos: PGIS, SCS e MDI. Análises estatísticas: Análise inferencial; correlação bivariada; e ANOVA ( $p < 0.001$ ).
Greeson et al. 2014 Estados Unidos	$n = 90$ estudantes (50 de graduação, 40 de pós-graduação) Idade: $M = 25,4$ ( $DP = 5,7$ ). Curso: Licenciatura, bacharelado e mestrado em geral. Ano cursado: graduação (1º ao 5º); pós-graduação (2º). Local: Serviço de Aconselhamento Psicológico de uma Universidade dos Estados Unidos Privada.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: MBSR (As aulas incluem de 12 a 14 alunos por sala ministradas por 1 ou 2 professores) em sessões de 75 minutos, em um período de 4 semanas. Instrumentos: QS, PSS, CAMS-R, SCS e GQ-6. Análises estatísticas: Análise inferencial; $\chi^2$ ; e ANOVA ( $p < 0.001$ ).
Danilewitz et al. 2016 Canadá	$n = 30$ estudantes ( $N = 22$ ; 73,3% mulheres). Idade: Não informada. Curso: Medicina. Ano cursado: Não informado. Local: Universidade Pública de Ottawa no Canadá.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: TMC em sessões de 1-1,5 horas, em um período de 8 semanas. Instrumentos: DASS-21, FFMQ e SCS. Análises estatísticas: Análise descritiva; teste t de Student; e ANCOVA ( $p < 0.05$ ).

<b>Autoria/ Ano/ País</b>	<b>População e suas características</b>	<b>Delineamento/Instrumentos e(ou) Intervenção/Análises estatísticas</b>
Satici et al. 2015 Turquia	$n = 268$ estudantes (124 homens e 144 mulheres). Idade: $M = 18,17$ ( $DP = 1,22$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade Pública em Sakarya na Turquia.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, ELES e SCS. Análises estatísticas: Análise multivariada, coeficiente de correlação de Pearson, modelagem por equações estruturais e distância de Mahalanobis ( $p < 0.01$ ).
Alquwez et al. 2021 Arábia Saudita	$n = 961$ estudantes (461 homens e 500 mulheres). Idade: $M = 22,27$ ( $DP = 3,19$ ). Curso: Enfermagem. Ano cursado: 1° ao 4°. Local. Universidades Públicas e Privadas da Arábia Saudita.	Delineamento: Estudo transversal de caráter descritivo. Instrumentos: QS, SCS, CBI, CCS e CBI-16-A. Análises estatísticas: Análise descritiva, teste t de Student, ANOVA One-Way, teste de Tukey e coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0.001$ ).
El-Masri e El-Monshed 2021 Egito	$n = 249$ estudantes (62,65% homens). Idade: $M = 21.79$ ( $DP = 5,3$ ). Curso: Odontologia. Ano cursado: Não informado. Local. Universidade particular no Egito.	Delineamento: Estudo transversal de caráter correlacional. Instrumentos: QS, SBQ-R, SCS-SF e RSES. Análises estatísticas: Análise descritiva (frequências, média e DP) e coeficiente de correlação de Pearson ( $p < 0.05$ ).
Bellosta-Batalla et al. 2017 Espanha	$n = 23$ estudantes (grupo experimental = 14 e grupo controle = 9). Idade: $M = 21,22$ ( $DP = 6,38$ ). Curso: Licenciatura e bacharelado em geral. Ano cursado: 1°. Local: Universidade Pública em Valência na Espanha.	Delineamento: Pesquisa experimental (ECR). Intervenção: LKMem sessões de 2 horas, em um período de 4 semanas. Instrumentos: QS, FFMQ, SCS e TTCT. Análises estatísticas: $\chi^2$ ; correção de Bonferroni e ANOVA ( $p < 0.001$ ).

Nota.  $n$  = tamanho da amostra;  $M$  = média;  $DP$  = desvio padrão; QS = questionário sociodemográfico; SCS = escala de autocompaixão; MSLQ = *motivated strategies for learning questionnaire*;  $\chi^2$  = teste qui-quadrado;  $p$  = valor para o nível de significância; FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas; MBCT = terapia cognitiva baseada em *mindfulness*; ANOVA = análise de variância; PGIS = *personal growth initiative scale*; HINT = *habit index of negative thinking*; STAI = *state-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*; TMC = treinamento da mente compassiva; MMP = programa de meditação em *mindfulness*; DASS-21 = escala de estresse, ansiedade e depressão; FFMQ = questionário das cinco facetas de *mindfulness*; ANCOVA = análise de covariância; 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; ANOVA One-Way = Análise de Variância One-Way; 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*.

Tabela 2

*Informações bibliométricas dos estudos incluídos neste tópico (n=4).*

<b>Autoria/ Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Dundas et al., 2017/Examinar os efeitos de um curso de três semanas de autocompaixão nos níveis de ansiedade e depressão.	Houve aumentos significativos da autocompaixão [Pré= 0.63 e Pós= 0.55, ( $p < 0.001$ )]; uma redução da ansiedade [Pré= -0.38 e Pós= -0.34, ( $p < 0.001$ )]; e da depressão [Pré= -0.53 e Pós= -0.52, ( $p < 0.001$ )].
Greeson et al., 2014/Avaliar a efetividade do Koru, um programa de treinamento de <i>mindfulness</i> para estudantes universitários e outros adultos emergentes.	Os resultados se mostraram significativos entre os grupos (Koru e lista de espera) e o tempo de interação (pré e pós-intervenção), produzindo tanto elevados níveis de autocompaixão [ $F(1.74.77) = 18.08, p < 0.001, d = 0.75$ ] e <i>mindfulness</i> [ $F(1.79.09) = 26.80, p < 0.001, d = 0.95$ ]; quanto uma redução dos níveis de estresse [ $F(1.76.40) = 4.50, p < 0.037, d = 0.45$ ] e minimização da prevalência de distúrbios do sono [ $F(1.79.49) = 4.71, p < 0.03, d = 0.52$ ].
Danilewitz et al., 2016/Avaliar a viabilidade e os benefícios de um programa de meditação em <i>mindfulness</i> liderado por pares (MMP) para o bem-estar e o profissionalismo dos estudantes de medicina.	O MMP aumentou os níveis de autocompaixão [Pré = 79.8 e Pós = 86.0, ( $p < 0.024$ )]; de <i>mindfulness</i> [Pré = 23.9 e Pós = 25.5, ( $p < 0.05$ )]; e do altruísmo [Pré = 39.5 e Pós = 42.6, ( $p < 0.033$ )]. Reduziu os níveis de estresse [Pré = 17.3 e Pós = 12.3, ( $p < 0.019$ )].
Bellosta-Batalla et al, 2017/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.	Elevados níveis de autocompaixão [ $F(1.21) = 20.81, p = 0.000, \eta^2 = 0.50$ ]; de <i>mindfulness</i> [ $F(1.21) = 31.29, p = 0.000, \eta^2 = 0.60$ ]; e de criatividade verbal e figurativa [ $F(1.21) = 36.98, p = 0.000, \eta^2 = 0.64$ ], nos participantes do grupo experimental em comparação com o controle.

Nota. *M* = média; *DP* = desvio padrão; *p* = valor para o nível de significância; *F* = (*F*-Estatística ou *F*- razão); *d* = tamanho do efeito.

Tabela 3

*Informações bibliométricas dos estudos incluídos neste tópico (n= 5).*

<b>Autoria/ Objetivo</b>	<b>Resultados</b>
Iskender, 2009/Examinar as relações entre autocompaixão, autoeficácia e crenças no processo de aquisição e aprendizagem.	Correlações positivas significativas entre a autocompaixão, autoeficácia e crenças no processo de aquisição e aprendizagem ( $p < 0.01$ ).
Cabral et al., 2017/Analisar a relação entre a autocrítica, autocompaixão e variáveis acadêmicas.	Evidenciou-se que não houve associação significativa entre a autocrítica e as reprovações [eu inadequado ( $V = 0.12, p = < 0.01$ ), eu tranquilizador ( $V = 0.09, p = < 0.03$ ) e eu detestado do FSCRS ( $V = 0.15, p = < 0.00$ ), e a dimensão estudo do - QVA-r [( $V = 0.13, p = < 0.01$ )].
Satici et al., 2015/Examinar as relações entre as primeiras experiências de vida e a autocompaixão.	As subescalas positivas da autocompaixão [autobondade; humanidade compartilhada e <i>mindfulness</i> ( $p < 0.01$ )] foram previstas de modo positivo através das primeiras experiências de vida. Já as subescalas negativas da autocompaixão [autojulgamento, isolamento e a superidentificação ( $p < 0.01$ )] foram previstas de forma negativa.
Alquwez et al., 2021/Examinar a relação entre autocompaixão, comportamento de cuidado e competência de compaixão.	Elevados níveis de autocompaixão ( $M = 3.15, DP = 0.38, p < 0.001$ ); de <i>mindfulness</i> ( $M = 3.35, DP = 0.79, p < 0.001$ ), de comportamento de cuidado ( $M = 4.76, DP = 0.95, p < 0.001$ ) e de competência de compaixão ( $M = 3.73, DP = 0.64, p < 0.001$ ). Houve baixos níveis de autojulgamento ( $M = 2.92, DP = 0.79, p < 0.001$ ).
El-Masri e El-Monshed, 2021/Explorar a relação entre autocompaixão, autoestima e ideação suicida em uma amostra de estudantes universitários.	14% dos universitários relataram ter pensamentos suicidas, e 28,12% já tentaram suicídio. Níveis elevados de autocompaixão e a autoestima podem minimizar a prevalência de pensamentos e comportamentos suicidas ( $p < 0.001$ ).

Nota.  $p$  = valor para o nível de significância;  $F$  = ( $F$ - Estatística ou  $F$ - razão);  $d$  = tamanho do efeito;  $M$  = média;  $DP$  = desvio padrão;  $V$  = coeficiente de contingência  $V$  de Cramer; FSCRS = *forms of self-criticizing and reassuring scale*; QVA-r = questionário de vivências acadêmicas.

**Sobre os autores:**

**Mara Dantas Pereira** é graduada em Psicologia pela Universidade Tiradentes (UNIT). Atualmente, é mestranda do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (PPGPSI/UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Pesquisadora no Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI/UFS).

**Joilson Pereira da Silva** é doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid (UCM), com pós-doutorado em Psicologia pela Universidade Autônoma de Barcelona (UAB), Espanha. Atualmente, é professor credenciado do Departamento de Letras Libras (DELI) e do Programa de Pós-Graduação *Stricto Sensu* em Psicologia da Universidade Federal de Sergipe (PPGPSI/UFS), São Cristóvão, Sergipe, Brasil. Pesquisador e coordenador do Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia, Educação, Saúde e Inclusão (GEPPESI/UFS).

## **DECLARAÇÃO DE CONFLITOS DE INTERESSE**

Nós, Mara Dantas Pereira e Joilson Pereira da Silva, autores do manuscrito intitulado “Autocompaixão em Estudantes Universitários: Uma Revisão Integrativa da Literatura” declaramos que não possuímos conflito de interesse de ordem: financeira, institucional, comercial, política, religiosa, acadêmica e pessoal. Também declaramos que houve apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001, pela concessão da bolsa de mestrado para a primeira autora deste trabalho.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

**1- 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.

**2- 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.

## 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 declaram que uma vez que um manuscrito é postado no servidor SciELO Preprints, o mesmo só poderá ser retirado mediante pedido à Secretaria Editorial do SciELO Preprints, que afixará um aviso de retratação no seu lugar.
- 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.