

Impacto de uma intervenção através do Facebook para fortalecimento da autoestima em estudantes de enfermagem*

Renato Mendonça Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-0585-7367>

João Victor Bernardi Bragiola¹

 <https://orcid.org/0000-0003-2318-0043>

Letícia Palota Eid²

 <https://orcid.org/0000-0002-9413-563X>

Rita de Cássia Helú Mendonça Ribeiro¹

 <https://orcid.org/0000-0002-1016-0484>

Carlos Alberto da Cruz Sequeira³

 <https://orcid.org/0000-0002-5620-3478>

Daniele Alcalá Pompeo¹

 <https://orcid.org/0000-0003-2671-2586>

Objetivo: avaliar o impacto da intervenção “Fortalecimento da Autoestima”, proposta pela *Nursing Interventions Classification*, realizada por meio do Facebook, nos níveis de autoestima e autoeficácia de graduandos de enfermagem. Método: estudo quase experimental, realizado em duas instituições de ensino superior. A amostra foi constituída por 74 estudantes. Dois instrumentos de coleta de dados foram aplicados antes e após a intervenção: Escala de Autoestima de Rosenberg e Escala de Autoeficácia Geral e Percebida. Os estudantes foram submetidos à intervenção, por dez sessões. Postagens eram feitas em perfil fechado criado no Facebook e constituíram-se por mensagens positivas, textos reflexivos e figuras, todos apoiados nos recursos persuasivos do referencial teórico de Bandura. Resultados: dos 264 estudantes que responderam aos instrumentos do pré-teste, 74 (28,03%) participaram das intervenções e do pós-teste. Os escores de autoestima de Rosenberg ($p=0,026$) e autoeficácia ($p=0,001$), após a intervenção, foram significativamente superiores aos obtidos antes, comprovando a efetividade da intervenção. Conclusão: a intervenção “Fortalecimento da Autoestima” foi efetiva para a melhora dos níveis de autoestima e autoeficácia dos estudantes. Intervenções como essas auxiliam na disseminação do conhecimento e na construção de indivíduos mentalmente mais saudáveis.

Descritores: Autoimagem; Autoeficácia; Estudantes de Enfermagem; Educação; Saúde Mental; Enfermagem.

* Artigo extraído da dissertação de mestrado “Impacto de uma intervenção pelo Facebook no fortalecimento da autoestima de estudantes de enfermagem”, apresentada à Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

¹ Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, SP, Brasil.

² Universidade Federal de Goiás, Unidade Acadêmica Especial de Ciências da Saúde, Jataí, GO, Brasil.

³ Escola Superior de Enfermagem do Porto, Unidade de Investigação, Porto, Portugal.

Como citar este artigo

Ribeiro RM, Bragiola JVB, Eid LP, Ribeiro RCHM, Sequeira CAC, Pompeo DA. Impact of an intervention through Facebook to strengthen Self-esteem in nursing students. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2020;28:e3237. [Access   ]; Available in:  . DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3215.3237>.

mês dia ano

URL

Introdução

Estudos recentes têm reportado que estudantes de graduação em enfermagem possuem elevado nível de estresse⁽¹⁻³⁾, baixa autoestima⁽⁴⁻⁵⁾, baixo enfrentamento das adversidades⁽²⁾ e alta prevalência de ideação e comportamento suicida⁽⁶⁾.

Tal cenário adverte-nos que esses estudantes constituem uma população vulnerável a um desequilíbrio mental ou a uma crise advinda dos estressores relacionados ao curso de graduação. Prejuízos físicos e psicológicos, como os sintomas ansiosos e depressivos, podem ocorrer com frequência, prejudicando o desempenho acadêmico⁽⁷⁾, o relacionamento interpessoal⁽⁵⁾, a satisfação com o sono⁽¹⁾ e o padrão alimentar⁽⁸⁾.

A baixa autoestima constitui-se importante fator de risco para diversas doenças mentais, principalmente para a ansiedade e depressão⁽⁹⁻¹⁰⁾. A autoestima é a base para a construção psíquica de um indivíduo. Gostar de si mesmo, sentir apreço e dar-se valor são condições associadas à edificação de jovens e adultos mentalmente mais saudáveis⁽¹¹⁾.

Recente pesquisa evidenciou a associação entre a autoestima e a autoeficácia^(5,12), apontadas como pilares emocionais essenciais para o amortecimento do estresse e a adoção de medidas de enfrentamento satisfatórias em enfermeiros e estudantes de enfermagem⁽¹²⁻¹⁴⁾.

A autoeficácia é uma construção chave da Teoria Cognitiva Social de Bandura e pode ser definida como a crença que a pessoa possui sobre a sua própria competência e capacidade de executar e organizar tarefas com efeito desejado⁽¹⁵⁾, estando associada às habilidades sociais⁽¹⁶⁾, inteligência emocional⁽¹⁶⁾ e processos de aprendizagem em universitários⁽¹⁷⁾.

Evidências científicas robustas sobre intervenções para promover a autoestima em universitários são escassas na literatura^(6,18), sobretudo, com o advento da Internet e em contexto brasileiro. No geral, essas pesquisas pautaram suas intervenções em sessões grupais e presenciais, com empregos de estratégias variadas, como a terapia cognitivo-comportamental⁽¹⁹⁻²⁰⁾, o treinamento de relacionamento interpessoal⁽²¹⁾, a autoestima positiva⁽²²⁾ e a educação para autoestima e assertividade⁽²³⁾.

Além disso, há poucas pesquisas clínicas com temas voltados à promoção da saúde mental empregando o Facebook como rede social dentro da Internet ou outro recurso tecnológico. Somando-se a isso, consideramos essa rede social uma estratégia favorável e próspera para resultados positivos, já que estudos têm demonstrado que as pessoas tímidas, com problemas de relacionamento, solitárias ou com baixa autoestima

consideram-no um local confortável para se conectarem às outras⁽²⁴⁾.

O presente estudo aborda essas lacunas existentes na literatura, propondo-se a testar a intervenção de enfermagem da *Nursing Interventions Classification* (NIC)⁽²⁵⁾, "Fortalecimento da Autoestima", aplicada por meio da rede social Facebook. A escolha de trabalhar com a Internet decorreu da falta de tempo dos estudantes para participar de atividades presenciais. Dentro da escolha de modalidades *online*, o Facebook é uma ferramenta popular e amplamente utilizada pelos jovens-adultos, possui custo reduzido e acessibilidade a qualquer momento, além de produzir evidências científicas, com possibilidade de expansão e implementação na prática.

Ademais, um ensaio clínico randomizado que utilizou a Internet para promover a melhora da depressão apontou a necessidade e a importância de estender investigações com abordagens terapêuticas *online* para a promoção do bem-estar psicológico e da resiliência em pessoas adultas⁽²⁶⁾.

Considerando o exposto, o objetivo do nosso estudo foi avaliar o impacto da intervenção "Fortalecimento da Autoestima", proposta pela NIC e realizada por meio do Facebook, nos níveis de autoestima e autoeficácia entre estudantes de enfermagem.

Método

Estudo quase experimental, do tipo tempo-série, com pré e pós-teste, realizado em duas instituições de ensino superior (IES), uma pública e outra privada, de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil, que ofertam Curso de Graduação em Enfermagem.

A população foi constituída por todos os estudantes de enfermagem das instituições selecionadas (n=404). Todos os indivíduos que manifestaram interesse em participar foram incluídos na pesquisa. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: estar matriculado em qualquer período do curso, ter 18 anos ou mais, estar presente em aula nas datas de coleta de dados, possuir um perfil no Facebook e dispor de aparelho eletrônico para acessar a rede social. A amostra do pré-teste foi formada por 264 estudantes, valor representativo de 65,34% da população.

Foram descontinuados da pesquisa os estudantes que relataram não ter acessado, no mínimo, 70% das intervenções. Esse valor foi estipulado por ser capaz de promover mudanças nas crenças do indivíduo, já que os conteúdos propostos foram organizados em espiral, em que o aluno via o mesmo tópico mais de uma vez, com diferentes modos de representação. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (nº 1.586.156). O consentimento informado foi obtido de todos os

participantes. A Figura 1 demonstra o processo de seleção e amostragem dos participantes.

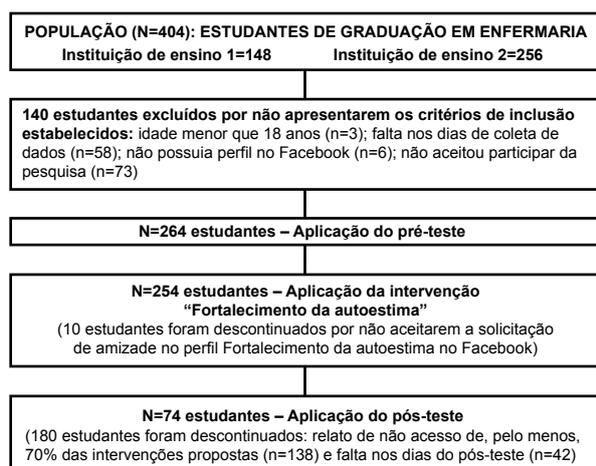


Figura 1 - Processo de seleção e amostragem dos estudantes de enfermagem

Três instrumentos de coleta de dados foram aplicados: caracterização sociodemográfica, Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR)^(11,27) e Escala de Autoeficácia Geral e Percebida⁽²⁸⁾. A caracterização sociodemográfica foi constituída por dados pessoais, familiares e relacionados ao curso de graduação.

A EAR⁽¹¹⁾ é do tipo *Likert*, de quatro pontos; o número 1 representa o “concordo fortemente” e o 4 “discordo fortemente”. É composta por 10 itens que mensuram uma única dimensão: cinco que avaliam sentimentos positivos do indivíduo sobre si mesmo e cinco sentimentos negativos⁽²⁷⁾. A medida da autoestima é obtida pela soma dos valores das respostas aos itens e pode variar de 10 a 40. A autoestima é classificada em alta ou satisfatória (maior que 30 pontos), média (de 20 a 30 pontos) e baixa ou insatisfatória (menor que 20 pontos)⁽²⁷⁾. Essa escala foi validada para o português em 2001⁽²⁷⁾, possui valores elevados de consistência interna (alfa de Cronbach: 0,90) e tem sido um dos instrumentos mais empregados na literatura nacional e internacional para avaliar a autoestima⁽²⁹⁾.

A Escala de Autoeficácia Geral e Percebida⁽²⁸⁾ é do tipo *Likert*, composta por 10 itens, com respostas que variam de um a cinco. Esses itens retratam o alcance de metas e a percepção do indivíduo perante o sucesso em uma situação. O valor da escala varia de 10 a 50. Pontuação mais elevada indica maior percepção da autoeficácia.

As propriedades psicométricas da Escala de Autoeficácia Geral e Percebida são satisfatórias em sua versão original (alfa de Cronbach de 0,84) e na de validação para o Brasil (alfa de Cronbach de 0,81), realizada entre estudantes universitários⁽²⁸⁾.

A coleta de dados e a intervenção foram realizadas pelos pesquisadores, no período de fevereiro a junho de 2017. A intervenção aplicada foi a de “Fortalecimento da Autoestima” (assistência ao paciente para aumentar julgamento pessoal do próprio valor)⁽²⁵⁾, empregando-se a psicoeducação como estratégia terapêutica para propiciar níveis mais elevados de autoestima, a partir da modificação das crenças de autovalor. Os enfermeiros pesquisadores foram os mediadores desse processo atuando, principalmente, como facilitadores da construção do conhecimento, a partir das informações recebidas. A rede social Facebook foi utilizada como recurso na interação enfermeiro-estudante.

A abordagem aos universitários foi iniciada de forma presencial, em sala de aula, com um convite para a participação na pesquisa. Após o aceite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), iniciamos o pré-teste com os três instrumentos de coleta de dados propostos. Ao término dessa atividade, orientamos os presentes que, em no máximo 10 dias, um perfil do Facebook denominado “Fortalecimento da Autoestima” enviar-lhes-ia uma solicitação de amizade (com base na informação de cadastro no Facebook, informada pelo aluno na caracterização sociodemográfica). Por consequência, os indivíduos que mantivessem o seu desejo em participar da intervenção deveriam aceitá-la.

Esse perfil “Fortalecimento da Autoestima” foi criado como cenário para disseminação das atividades de enfermagem propostas. Desta forma, após o preenchimento dos instrumentos, os pesquisadores buscaram os perfis dos discentes no Facebook e os convidaram a integrar o grupo da intervenção.

Em seguida, na data agendada, deu-se o início às postagens das intervenções, por meio do perfil “Fortalecimento da Autoestima”, no Facebook. O conteúdo dessa terapêutica foi organizado em 10 sessões, realizadas em 10 semanas (uma abordagem por semana). O número de sessões foi estabelecido a partir de outros estudos⁽²⁰⁻²¹⁾ e as atividades de enfermagem da NIC foram alocadas em temáticas específicas, conforme Figura 2.

Ao acessar o Facebook, os participantes visualizavam o conteúdo da intervenção, que era precedido de uma frase que os motivassem na leitura, como o exemplo a seguir: “Chegamos ao nosso 4º encontro! Com certeza, algumas mudanças já devem ter ocorrido dentro de você, pois semanalmente tem lido e refletido sobre o fortalecimento de habilidades sociais tão importantes, como o autoconhecimento, autoestima, autoconfiança e segurança. Os resultados aparecerão! Esta semana você será o protagonista da sua vida! Na intervenção 4, encorajaremos você a aceitar novos desafios. Desafie-se, você é capaz

TÍTULO DA SESSÃO	OBJETIVOS
1. Autoconhecimento e autoestima	Encorajar o autoconhecimento, identificação de pontos fortes e fragilidades, verbalização de afirmativas positivas de si e monitoramento de sentimentos de autonegatividade.
2. Vencendo a autocrítica, o sentimento de culpa e a insegurança	Auxiliar a encontrar autoaceitação, evitar críticas e identificar o impacto do grupo sobre seus sentimentos de valor próprio. Explorar os motivos da autocrítica.
3. Autoconfiança e autoestima	Auxiliar a determinar sua autoconfiança. Reforçar pontos positivos e evitar críticas.
4. Você como protagonista da própria vida	Encorajar maior responsabilidade por si mesmo. Auxiliar a avaliar o próprio comportamento e monitorar a falta de seguimento em alcançar metas. Encorajar a aceitar novos desafios.
5. Planejamento de metas	Auxiliar no estabelecimento de metas realistas. Encorajar a avaliar o próprio comportamento, aceitar novos desafios e ter maior responsabilidade sobre si mesmo e sobre suas metas.
6. Pequenos desafios	Encorajar o aceite de novos desafios e relembrar experiências de sucesso que aumentem a autonomia.
7. Criar uma boa visão de si mesmo	Auxiliar a reavaliação da autopercepção negativa e a autoaceitação. Ensinar a estratégia de recompensar e elogiar o progresso perante as metas alcançadas. Encorajar a identificação de pontos fortes e o lócus de controle.
8. Fazer algo arrojado	Transmitir confiança na capacidade de lidar com as situações. Encorajar a aceitar novos desafios e a evitar autocríticas.
9. Evitar comparações	Auxiliar a superar <i>bullying</i> ou provocações e avaliar o próprio comportamento. Transmitir confiança na capacidade de lidar com as situações.
10. Pensamento positivo é essencial	Auxiliar a identificar respostas positivas de outras pessoas. Explorar conquistas alcançadas e transmitir confiança na capacidade de lidar com as situações.

Figura 2 - Título das sessões e objetivos da intervenção "Fortalecimento da Autoestima"

de vencer. Ótima leitura". Em seguida, os estudantes acessavam o conteúdo das atividades de enfermagem.

Essas atividades para fortalecer a autoestima foram oferecidas em forma de texto, constituídas por mensagens positivas, textos reflexivos e figuras, todas apoiadas nos recursos persuasivos do referencial teórico de Bandura⁽¹⁵⁾. Como forma de influenciar os estudantes, o material disponibilizado durante todas as sessões continha palavras e frases de motivação (exemplos: desafios, oportunidades, enfrentar, confiança, metas, dentre outras). A palavra "você" foi utilizada, com frequência, como gatilho para ativar a persuasão, pois coloca a pessoa como cerne da situação.

O conteúdo da intervenção foi submetido à validação de aparência (visual, cores, letras, espaços, figuras) e conteúdo (adequação, organização e número de sessões) por seis profissionais peritos em saúde mental e psicoeducação, além de um enfermeiro recém-formado e um aluno do Programa de Residência em Enfermagem de uma das IES em que os dados foram coletados, totalizando sete avaliadores. As pequenas sugestões de modificações foram aceitas e referiam-se à alteração na sequência de frases, substituição de palavras e adequação de alguns objetivos.

Durante o período de intervenção, observamos no Facebook diversas "curtidas" e comentários positivos dos universitários acerca dos conteúdos e dos desafios propostos em cada sessão. Não houve interação presencial durante as dez semanas de postagens. O pós-teste foi iniciado uma semana após a conclusão das intervenções, realizado em sala de aula e de forma presencial. A Figura 3 ilustra as etapas de coleta de dados.

Os dados foram processados e analisados por meio do programa *Minitab 17* (*Minitab Inc.*). Foram realizadas

análises descritivas para as variáveis de caracterização amostral. Para analisar a influência das variáveis de caracterização amostral nos escores de autoestima de Rosenberg foram empregados os testes t para amostras independentes e o teste de análise de variância com teste de comparação múltipla de Tukey *post-hoc*.

O teste t para amostras emparelhadas foi utilizado para verificar as diferenças entre os escores de autoestima de Rosenberg e autoeficácia, nos períodos pré e pós-intervenção.

Os dados seguiram normalidade e homogeneidade, verificados pelo teste de Anderson-Darling e Levene, respectivamente. Foi estabelecido nível de significância de 5% ou ($p < 0,05$).

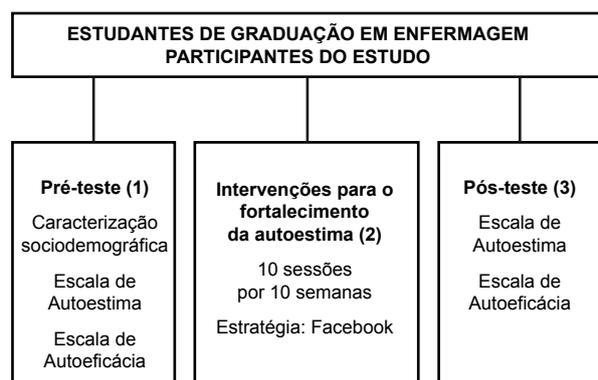


Figura 3 - Etapas da coleta dos dados realizadas na pesquisa

Resultados

Os resultados mostraram que a maioria dos estudantes de graduação em enfermagem era do sexo feminino (232; 87,88%), sem companheiro (167; 63,26%), de instituição privada (142; 53,79%),

cursando o segundo ano da graduação (83; 31,44%), procedentes do município em que se localizavam as IES (152; 57,58%), residentes na mesma cidade da família (192; 72,73%) e não exercendo trabalho remunerado (167; 63,26%).

A maior parte dos estudantes mencionou o curso de enfermagem como primeira opção no vestibular (n=161; 60,98%). Os demais (n=103; 39,02%) declararam preferência por outras graduações: medicina (n=61; 59,22%), seguida de direito (n=5; 4,85). Grande parte dos estudantes mencionou estar satisfeita com o curso (227; 85,98%) e não pensava em abandoná-lo (n=162; 61,36%). A maioria referiu-se sentir sobrecarregada com as atividades da graduação (n=154; 58,33%) e auto avaliou-se como tendo um bom desempenho no curso (n=173; 66,03%).

Do total de 264 estudantes de enfermagem que responderam aos instrumentos do pré-teste, 74 (28,03%) participaram de pelo menos 70% das intervenções e responderam ao pós-teste. A autoestima no pré-teste foi moderada (média=23,48) e não sofreu influência das variáveis: sexo, idade, ano de graduação, renda familiar, satisfação com o curso, sobrecarga de atividades e tipo de instituição.

A Tabela 1 mostra a comparação dos escores da autoestima Rosenberg e autoeficácia, nos períodos pré e pós-intervenção.

Tabela 1 - Estatísticas descritivas da autoestima de Rosenberg e autoeficácia, pré e pós-intervenção de estudantes de graduação em enfermagem. São José do Rio Preto, SP, Brasil, 2017

Parâmetro		Estatísticas descritivas			Valor p*
		N	Média±desvio padrão	Mediana	
Autoestima Rosenberg	Pré	74	23,48±2,65	23,00	0,026
	Pós	74	24,32±2,19	24,00	
Autoeficácia	Pré	74	35,67±8,17	36,50	0,001
	Pós	74	39,12±6,83	39,00	

*Valor p = referente ao teste t para amostras pareadas a p<0,05

Os resultados mostraram que todas as comparações trouxeram resultados significativos (p<0,05). Em todos os casos (a autoestima Rosenberg e a autoeficácia), os escores obtidos pós-intervenção foram significativamente superiores aos escores obtidos antes da intervenção. Isso pressupõe que a intervenção "Fortalecimento da Autoestima", aplicada pelo Facebook, apresentou efeito positivo nos níveis de autoestima e de autoeficácia dos estudantes avaliados no estudo.

Discussão

Dos 264 participantes de nosso estudo, 74 concluíram a intervenção. Ao comparar nossos achados com a literatura, verificamos que, de fato, há maior adesão em terapias realizadas na forma presencial^(19-22,30-31) e que a maior parte dos estudos que testaram intervenções para melhorar a saúde mental pela Internet apresentou perdas significativas durante o processo, variando de 44,1% a 81,63%⁽³²⁻³⁵⁾.

Considera-se que a baixa adesão às intervenções possa ter ocorrido pela constante verbalização de falta de tempo dos participantes em decorrência das atividades acadêmicas e dificuldades em conciliar o curso superior com o trabalho. Outro aspecto poderia ser o afastamento inconsciente do estudante de todas as situações que lhe façam entrar em contato com suas fraquezas e sofrimento, condição já vivenciada na sessão 1, que abordava o autoconhecimento e o reconhecimento de suas fortalezas e fragilidades.

Os resultados mostraram que a intervenção testada nesta pesquisa teve efeito positivo no fortalecimento da autoestima de estudantes de enfermagem. A literatura, apesar de escassa nessa temática, corrobora nossos achados^(23,34-37).

Investigações calcadas em delineamentos experimentais^(23,34-36) que empregaram a tecnologia digital para implementarem intervenções e avaliarem seu impacto em diversas condições mentais, como ansiedade, depressão, estresse, autoestima, autoeficácia e bem-estar, foram encontradas e, também, confirmaram os resultados positivos de intervenções *online* na melhoria de indicadores emocionais.

Recente estudo americano testou ações para a promoção da saúde mental, implementadas por meio de aplicativos de smartphones, em 283 adultos com sintomas depressivos. Os pacientes foram alocados para os seguintes grupos: G1: terapia cognitivo-comportamental e psicoterapia positiva (n=93); G2: autoestima e autoaceitação (n=97); G3: controles (n=93) e foram encorajados a acessar o conteúdo da intervenção por dez minutos diariamente pelo período de um mês. Os resultados evidenciaram que os níveis de depressão e ansiedade foram reduzidos e que os de autoeficácia elevaram-se nos grupos 1 e 2. Não houve diferença entre os grupos 1 e 2, demonstrando que a intervenção focada na autoestima e aceitação foi tão efetiva quanto a terapia cognitiva comportamental e a psicoterapia positiva⁽³⁵⁾.

Um programa de psicologia positiva, aplicado durante seis semanas por meio da Internet, foi testado em 235 pessoas de 12 a 18 anos para promover bem-estar e resultados favoráveis em relação à saúde

mental. Resultados qualitativos apontaram que 79% dos participantes do grupo experimental registraram experiências positivas usando o website e 89% afirmaram que continuariam utilizando as ferramentas disponibilizadas. Ademais, quando comparados aos controles, os integrantes do experimento obtiveram altos escores de adesão ao treinamento registrando, ainda, diminuição da depressão, ansiedade e estresse, além de aumento do bem-estar⁽³⁴⁾.

Da mesma forma, um estudo australiano testou uma intervenção *online*, realizada por 12 semanas em 298 adultos com elevado nível de estresse psicológico. Após o programa, a qualidade de vida, os níveis de autoestima e o empoderamento foram melhorados nos grupos experimentais. A pesquisa destacou os benefícios da aplicação de intervenções pela Internet na promoção da autoestima e, conseqüentemente, da resiliência e do enfrentamento positivo^(23,36).

Reforçando esses achados, uma recente meta-análise reuniu evidências que apontaram as intervenções *online*, com abordagens baseadas na terapia cognitivo-comportamental, como ferramentas promissoras na redução de sintomas depressivos e ansiosos em pessoas jovens. Em adição, destacou efeitos positivos na saúde mental apenas em terapias de curto prazo, enquanto os efeitos em longo prazo caracterizam uma lacuna devido ao número limitado de estudos⁽³⁷⁾.

Outra revisão sistemática com meta-análise analisou ensaios clínicos que testaram o efeito de intervenções aplicadas por meio da Internet na melhora da depressão, ansiedade e estresse em universitários. Foram identificados 17 estudos e 14 apresentavam dados suficientes para meta-análise, representando 1.795 participantes randomizados e 1.480 analisados. Os resultados sugeriram que as intervenções realizadas pela Internet podem ser eficazes para melhorar os resultados de depressão, ansiedade e estresse dos alunos quando comparados aos controles⁽³⁸⁾.

As evidências científicas apontam para a efetividade de intervenções em meios digitais, mas é preciso um olhar cauteloso, pois a maior parte dessas pesquisas foi realizada com adultos, muitos com ansiedade e depressão. Portanto, os resultados não podem ser generalizados para uma população específica, como a de nossa pesquisa. Desta forma, buscamos também comparar nossos achados com investigações que empregassem outros recursos para promoção da autoestima em graduandos de enfermagem.

Foram identificados diversos estudos que utilizaram métodos de intervenção presenciais e que foram efetivos na melhora de parâmetros psíquicos, em especial da autoestima, em estudantes de enfermagem^(19-22,30) e em universitários de outros

cursos⁽³¹⁾. Isso demonstra que estratégias distintas podem ser empregadas na promoção da saúde mental em jovens, com resultados positivos.

Um desses métodos foi a terapia cognitivo-comportamental, aplicada com o objetivo de promover melhora dos níveis de autoestima e autoeficácia⁽²⁰⁾, estresse, autoeficácia e estratégias de enfrentamento⁽¹⁹⁾ e autoestima e resiliência⁽³¹⁾ de estudantes. Os resultados foram efetivos; no entanto, trata-se de uma intervenção específica do profissional psicólogo ou do médico habilitado.

No campo da enfermagem, estratégias presenciais como a psicoterapia positiva, promoção da autoestima positiva e programa de relacionamentos interpessoais, autoestima e depressão foram testados e obtiveram resultados positivos na saúde mental de estudantes de enfermagem^(21-22,30).

Os achados desta pesquisa e o conjunto de evidências apresentado apontam para a necessidade e importância de implementar-se programas para o fortalecimento emocional de jovens, por parte de autoridades educacionais, sejam eles *online* ou presenciais, para trabalhar parâmetros de valor inestimável, como a autoestima e a autoeficácia, que podem ser otimizados nessa população.

Nota-se, ainda, que grande parte das intervenções para promover saúde mental versa sobre a ansiedade e a depressão^(21,34-35,37-38). Esse fato pode estar relacionado à alta prevalência dessas doenças na população mundial, com perspectiva de elevação⁽³⁹⁾, condição que estimula a investigação científica.

A literatura tem evidências sólidas e consistentes da associação da autoestima com as variáveis emocionais, principalmente a depressão⁽⁹⁻¹⁰⁾. Existem diversos modelos teóricos que descrevem essa relação, entretanto as evidências mais robustas recaem sobre o modelo da vulnerabilidade, ou seja, a baixa autoestima contribui para a depressão⁽⁹⁾.

Nosso estudo não avaliou a ansiedade e a depressão, no entanto, pesquisa teórica enfatizou que a autoestima tem impacto em longo prazo na vida de um indivíduo. Além disso, os autores sugerem que a depressão pode ser prevenida ou reduzida por intervenções que fortaleçam a autoestima⁽⁹⁾, dados que ampliam a relevância de programas de fortalecimento desse constructo.

Os resultados satisfatórios alcançados nesta pesquisa podem ser explicados pela capacidade do homem de intervir intencionalmente em seu ambiente. As pessoas não apenas reagem ao ambiente externo, mas possuem a capacidade de refletir sobre ele, de forma a vislumbrar e escolher cursos de ação que julgarem mais convenientes ou necessários⁽¹⁵⁾. Essas intervenções

psicoemocionais podem oferecer aos indivíduos condições ambientais facilitadoras, além de promover o julgamento pessoal de capacidade, usar estratégias cognitivas e metacognitivas e de autorreforçamento⁽¹⁵⁾.

As propostas terapêuticas aplicadas face a face representam a maioria dos estudos; entretanto, os recursos provenientes da Internet vêm se mostrando uma oportunidade promissora e efetiva para intervenções psicossociais, seja no tratamento e/ou prevenção de condições de saúde mental^(33,35-36).

Estudo que empregou a *Web* para redução da depressão em adultos mostrou que, no geral, os participantes relataram um alto nível de confiança na intervenção *online* para melhorar a compreensão de uma pessoa sobre a depressão. No entanto, a confiança de que um *website* poderia ajudar as pessoas a aprender habilidades para prevenir a depressão era menor⁽³⁶⁾.

Uma recente investigação sobre uma intervenção baseada na teoria cognitivo-comportamental totalmente *online*, chamada *myCompass*, que visava a melhora da depressão, ansiedade e estresse, revelou que a maioria dos usuários considerou úteis os elementos interativos do programa, especialmente, as tarefas a serem desenvolvidas e o automonitoramento de seus progressos⁽³³⁾.

O Facebook, em especial, é um veículo promissor, mas em grande parte inexplorado, tanto para recrutamento de possíveis participantes de pesquisas quanto para métodos de intervenções com o intuito de fortalecer a saúde mental de seus usuários⁽⁴⁰⁾.

Em comparação com não usuários do Facebook, resultados atuais indicaram que os internautas dessa rede social têm valores mais altos de certos traços de personalidade e de variáveis positivas que protegem a saúde mental, como pontuação significativamente maior em autoestima, extroversão, apoio social, satisfação com a vida e felicidade subjetiva⁽⁴¹⁾. Diante dessas descobertas, pode-se inferir que o uso dessa plataforma *online*, como meio de implementar intervenções, possa potencializar os efeitos positivos da saúde mental.

Ademais, o uso desses recursos tecnológicos poderá auxiliar a pessoa a obter maior envolvimento, engajamento, responsabilidade e empoderamento do seu tratamento, condições essenciais para as mudanças de comportamento.

Este estudo apresentou limitações que devem ser destacadas ao interpretar os resultados. Inicialmente, delineamentos quase experimentais não são robustos o suficiente para estabelecer, de fato, relações de causa e efeito. O conhecimento sobre a participação em uma intervenção pode ter influenciado respostas mais desejáveis no pós-teste.

Somando-se a isso, as variáveis mensuradas neste estudo são subjetivas e de autorrelato, em que o pesquisador não tem como confirmar a fidedignidade das respostas. Instrumentos que medem a autoestima e autoeficácia possuem conteúdo direcionado à forma de ser, de agir e de se comportar; portanto, exigem reflexão e autoconhecimento por parte do respondente. Além disso, apesar da garantia do anonimato, o participante pode não se sentir confortável em expressar sentimentos e crenças de autodepreciação, desvalia e incapacidade de realizar tarefas com sucesso, em uma pesquisa.

Por fim, destacamos o não acompanhamento dos estudantes em períodos subsequentes ao pós-teste, para que assim, pudéssemos verificar o efeito de nossa intervenção em médio e longo prazo.

No entanto, importantes implicações para a prática devem ser consideradas. O presente estudo, inédito em estudantes de enfermagem brasileiros, agrega um corpo de conhecimento científico capaz de evocar discussões e reflexões sobre o panorama preocupante acerca da saúde mental de jovens universitários e aponta uma estratégia acessível, de fácil aplicação e fundamentada em evidências para ser implementada por parte de autoridades educacionais.

Ademais, a intervenção proposta, de amplo e fácil acesso para jovens, pode ser implementada e expandida para os cursos de enfermagem de outras universidades, bem como para outras populações universitárias. Nessa perspectiva, tem potencial para ser aplicada sozinha ou, ainda, ser associada à psicoterapia tradicional, sendo capaz de reduzir distâncias e custos aos participantes e autoridades educacionais, sendo imensurável o alcance de seu impacto.

Este estudo revelou interessantes direções para a pesquisa científica em enfermagem. Mudanças positivas foram elucidadas em relação à aplicação de uma intervenção por meio de rede social, em formato tecnológico, diferentemente das formas tradicionais e presenciais. Isso sugere que as intervenções de enfermagem no âmbito da saúde mental podem ser estudadas e incrementadas em formatos digitais semelhantes, produzindo conhecimento baseado em evidências.

E por fim, uma relevante contribuição para a área da enfermagem foi a utilização da NIC como norteadora de uma intervenção com o dispositivo Facebook, com resultados satisfatórios. A NIC disponibiliza aos enfermeiros um cuidado de qualidade, centrado no paciente e baseado em evidências, por meio de intervenções efetivas, seguras e eficientes.

Conclusão

A intervenção "Fortalecimento da Autoestima", proposta pela NIC e aplicada por meio do Facebook, foi efetiva na elevação dos níveis de autoestima e autoeficácia de estudantes de graduação em enfermagem. Intervenções como esta proporcionam a expansão do acesso a informações e podem auxiliar na construção de indivíduos mentalmente mais saudáveis.

Temos expectativa de que diante do advento de novas tecnologias, as escolas de ensino superior em enfermagem possam estabelecer diretrizes e implementar ações que promovam a saúde mental e o bem-estar de seus alunos.

Referências

- Zhang Y, Peters A, Chen G. Perceived Stress Mediates the Associations between Sleep Quality and Symptoms of Anxiety and Depression among College Nursing Students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. [Internet]. 2018 [cited July 3, 2019];15(1). Available from: <https://doi.org/10.1515/ijnes-2017-0020>.
- Rees CS, Heritage B, Osseiran-Moisson R, Chamberlain D, Cusack L, Anderson J, et al. Can We Predict Burnout among Student Nurses? An Exploration of the ICWR-1 Model of Individual Psychological Resilience. *Front Psychol*. [Internet]. 2016 [cited July 03, 2019];7:1072. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01072>.
- Tharani A, Husain Y, Warwick I. Learning environment and emotional well-being: a qualitative study of undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2017 [cited Aug 13, 2018];59:82-7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2017.09.008>.
- Saleh D, Camart N, Romo L. Predictors of Stress in College Students. *Front Psychol*. [Internet]. 2017 [cited Aug 13, 2018];8:19. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>.
- Valizadeh L, Zamanzadeh V, Gargari RB, Ghahramanian A, Tabrizi FJ, Keogh B. Pressure and protective factors influencing nursing students' self-esteem: a content analysis study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];36:468-72. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.10.019>.
- Montes-Hidalgo J, Tomás-Sábado J. Self-esteem, resilience, locus of control and suicide risk in nursing students. *Enferm Clin*. [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];26(3):188-93. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2016.03.002>.
- Ahn YA, Choi J. Factors affecting Korean nursing student empowerment in clinical practice. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2015 [cited Aug 13, 2018];35(12):1301-6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.08.007>.
- Phillips L, Kemppainen JK, Mechling BM, MacKain S, Kim-Godwin Y, Leopard L. Eating disorders and spirituality in college students. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*. [Internet]. 2015 [cited Aug 13, 2018];53(1):30-7. Available from: <https://doi.org/10.3928/02793695-20141201-01>.
- Rieger S, Göllner R, Trautwein U, Roberts BW. Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, and Roberts (2008). *J Pers Soc Psychol*. [Internet]. 2016 [cited July 3, 2019];110(1):e16-22. Available from: <https://doi.org/10.1037/pspp0000037>.
- Sakellari E, Psychogiou M, Georgiou A, Papanidi M, Vlachou V, Sapountzi-Krepia D. Exploring Religiosity, self-esteem, stress, and depression among students of a Cypriot University. *J Relig Health*. [Internet]. 2018 [cited Aug 13, 2018];57(1):136-45. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0410-4>.
- Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. *Science*. [Internet]. 1965 [cited Aug 13, 2018];148(3671): 804. Available from: <https://doi.org/10.1126/science.148.3671.804>.
- Molero MDM, Pérez-Fuentes MDC, Gázquez JJ. Analysis of the Mediating Role of Self-Efficacy and Self-Esteem on the Effect of Workload on Burnout's Influence on Nurses' Plans to Work Longer. *Front Psychol*. [Internet]. 2018 [cited July 1, 2019];9:2605. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02605>.
- Kim MY, Park S. Associations of stress, self-esteem, and collective efficacy with flow in simulation among nursing students: A descriptive cross-sectional study. *Nurse Educ Today*. [Internet]. 2018 [cited July 1, 2019];71:193-7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.09.033>.
- Zhao FF, Lei XL, He W, Gu YH, Li DW. The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *Int J Nurs Pract*. [Internet]. 2015 [cited July 1, 2019];21(4):401-9. Available from: <https://doi.org/10.1111/ijn.12273>.
- Bandura A. Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annu Rev Psychol*. [Internet]. 2004 [cited July 3, 2019];52:1-26. Available from: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>.
- Ibrahim NK, Algethmi WA, Binshihon SM, Almahyawi RA, Alahmadi RF, Baabdullah MY. Predictors and correlations of emotional intelligence among medical students at King Abdulaziz University, Jeddah. *Pak J Med Sci*. [Internet]. 2017 [cited July 1, 2019];33(5):1080-5. Available from: <https://doi.org/10.12669/pjms.335.13157>.
- Rambod M, Sharif F, Khademian Z. The Impact of the Preceptorship Program on Self-efficacy and Learning

- Outcomes in Nursing Students. *Iran J Nurs Midwifery Res.* [Internet]. 2018 [cited July 1, 2019];23(6):444-9. Available from: https://doi.org/10.4103/ijnmr.IJNMR_67_17.
18. Sowislo JF, Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull.* [Internet]. 2013 [cited Aug 13, 2018];139(1):213-40. Available from: <https://doi.org/10.1037/a0028931>.
19. Kim MAH, Kim J, Kim EJ. Effects of rational emotive behavior therapy for senior nursing students on coping strategies and self-efficacy. *Nurse Educ Today.* [Internet]. 2015 [cited Aug 13, 2018];35(3):456-60. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.11.013>.
20. Terp U, Hjarthag F, Bisholt B. Effects of a cognitive behavioral-based stress management program on stress management competency, self-efficacy and self-esteem experienced by nursing students. *Nurse Educ.* [Internet]. 2017 [cited Aug 13, 2018]. Available from: <https://doi.org/10.1097/NNE.0000000000000492>.
21. Yoon HS, Kim GH, Kim J. Effectiveness of an interpersonal relationship program on interpersonal relationships, self-esteem, and depression in nursing students. *J Korean Acad Nurs.* [Internet]. 2011 [cited Aug 13, 2018];41(6):805-13. Available from: <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.6.805>.
22. Choi YJ. Evaluation of a program on self-esteem and ego-identity for Korean nursing students. *Nurs Health Sci.* [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];18(3):387-92. Available from: <https://doi.org/10.1111/nhs.12281>.
23. İlhan N, Sukut Ö, Akhan LU, Batmaz M. The effect of nurse education on the self-esteem and assertiveness of nursing students: a four-year longitudinal study. *Nurse Educ Today.* [Internet]. 2016 [cited Aug 13, 2018];39:72-8. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.12.026>.
24. Wood JV, Forest A. Self-protective yet self-defeating: the paradox of low self-esteem people's self-disclosures. *Adv Exp Soc Psychol.* [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];53:131-88. Available from: <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2015.10.001>.
25. Bulecheck GM, Butcher HK, Dochterman JM, Wagner CM. *NIC Classificação das intervenções de enfermagem.* 6a ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2016.
26. Crisp D, Griffiths K, Mackinnon A, Bennett K, Christensen H. An online intervention for reducing depressive symptoms: secondary benefits for self-esteem, empowerment and quality of life. *Psychiatry Res.* [Internet]. 2014 [cited Aug 20, 2018];216(1):60-6. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2014.01.041>.
27. Dini DM, Quaresma MR, Ferreira, LM. Translation into Portuguese, Cultural Adaptation and Validation of the Rosenberg Self-esteem Scale. *Rev Bras Cir Plást.* [Internet]. 2004 [cited Aug 20, 2016];19(1):41-52. Available from: <http://www.rbcpl.org.br/details/322/adaptacao-cultural-e-validacao-da-versao-brasileira-da-escala-de-auto-estima-de-rosenberg>.
28. Souza I, Souza MA. Validação da escala de auto-eficácia geral percebida. *Rev Univ Rural, Ser Cienc Exatas Terra.* [Internet]. 2004 [cited Aug 20, 2016];26(1-2): 12-7. Available from: <https://www.scienceopen.com/document?vid=3c33337a-77f8-482e-af01-c3b699c7b43f>.
29. Hutz CS, Zanon C. Revision of the adaptation, validation, and normatization of the Roserberg self-esteem scale. *Aval Psicol* [Internet]. 2011 [cited Aug 20, 2016];10(1):41-9. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712011000100005.
30. Guo YF, Zhang X, Plummer V, Lam L, Cross W, Zhang JP. Positive psychotherapy for depression and self-efficacy in undergraduate nursing students: A randomized, controlled trial. *Int J Ment Health Nurs.* [Internet]. 2017 [cited Aug 20, 2018];26(4):375-83. Available from: <https://doi.org/10.1111/inm.12255>.
31. Roghanchi M, Mohamad AR, Mey SC, Momeni KM, Golmohamadian M. The effect of integrating rational emotive behavior therapy and art therapy on self-esteem and resilience. *The Arts Psychotherapy.* [Internet]. 2013 [cited Aug 20, 2018];40(2):179-84. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.12.006>.
32. Burckhardt R, Manicavasagar V, Batterham PJ, Miller LM, Talbot E, Lum A. A web-based adolescent positive psychology program in schools: randomized controlled trial. *J Med Internet Res.* [Internet]. 2015 [cited Aug 20, 2018];17(7):e187. Available from: <https://doi.org/10.2196/jmir.4329>.
33. Clarke J, Proudfoot J, Whitton A, Birch MR, Boyd M, Parker G, et al. Therapeutic alliance with a fully automated mobile phone and web-based intervention: secondary analysis of a randomized controlled trial. *JMIR Mental Health.* [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];3(1). Available from: <https://doi.org/10.2196/mental.4656>.
34. Manicavasagar V, Horswood D, Burckhardt R, Lum A, Hadzi-Pavlovic D, Parker G. Feasibility and effectiveness of a web-based positive psychology program for youth mental health: randomized controlled trial. *J Med Internet Res.* [Internet]. 2014 [cited Aug 20, 2018];16(6):e140. Available from: <https://doi.org/10.2196/jmir.3176>.
35. Roepke AM, Jaffee SR, Riffle OM, McGonigal J, Broome R, Maxwell B. Randomized controlled trial of SuperBetter, a smartphone-based/internet-based self-help tool to reduce depressive symptoms. *Games Health J.* [Internet]. 2015 [cited Aug 20, 2018];4(3):235-46. Available from: <https://doi.org/10.1089/g4h.2014.0046>.

36. Crisp DA, Griffiths KM. Reducing depression through an online intervention: benefits from a user perspective. *JMIR Mental Health*. [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];3(1):e4. Available from: <https://doi.org/10.2196/mental.4356>.
37. Valimaki M, Anttila K, Anttila M, Lahti M. Web-Based Interventions Supporting Adolescents and Young People With Depressive Symptoms: Systematic Review and Meta-Analysis. *JMIR Mhealth Uhealth*. [Internet]. 2017 [cited July 3, 2019];8;5(12):e180. Available from: <https://doi.org/10.2196/mhealth.8624>.
38. Davies EB, Morriss R, Glazebrook C. Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *J Med Internet Res*. [Internet]. 2014 [cited Aug 20, 2018];16(5):e130. Available from: <https://doi.org/10.2196/jmir.3142>.
39. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates; 2017. [cited Aug 20, 2018]. Available from: http://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/.
40. Pedersen ER, Helmuth ED, Marshall GN, Schell TL, PunKay M, Kurz J. Using facebook to recruit young adult veterans: online mental health research. *JMIR Res Protoc*. [Internet]. 2015 [cited Aug 20, 2018];4(2):e63. Available from: <https://doi.org/10.2196/resprot.3996>.
41. Brailovskaia J, Margraf J. Comparing Facebook users and Facebook non-users: Relationship between personality traits and mental health variables—an exploratory study. *PloS One*. [Internet]. 2016 [cited Aug 20, 2018];11(12):e0166999. Available from: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0166999>.

Recebido: 21.11.2018

Aceito: 23.09.2019

Autor correspondente:

Daniele Alcalá Pompeo

E-mail: daniele.pompeo@famerp.br

 <https://orcid.org/0000-0003-2671-2586>

Copyright © 2020 Revista Latino-Americana de Enfermagem

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons CC BY.

Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho, mesmo para fins comerciais, desde que lhe atribuam o devido crédito pela criação original. É a licença mais flexível de todas as licenças disponíveis. É recomendada para maximizar a disseminação e uso dos materiais licenciados.