Artigo de Revisão

DOI: 10.14295/idonline.v17i68.3844

Uma imagem contendo Logotipo

Descrição gerada automaticamente

**Autoestima como Fator Protetivo para a Saúde Mental**

*Ana Patrícia de Oliveira Ribeiro Silva Pinheiro1; Maria Carolina Dantas de Sena2;*

*Ruth Damasceno Almeida Gonçalves3; Jackeline Maria de Souza4*

**Resumo:** O presente trabalho tem por objetivo um estudo acerca da autoestima como um fator protetivo para a saúde mental. É notável que a autoestima seja de grande relevância uma vez que ela pode influenciar e afetar o comportamento das pessoas perante a sociedade e suas relações, pois essa vai contribuir significativamente na forma como o indivíduo irá reagir às circunstâncias da vida. A partir de uma revisão bibliográfica sobre o tema, o qual analisou estudos com sujeitos de ambos os sexos de 07 a 70 anos, percebeu-se que quanto mais alta for à autoestima do indivíduo, melhor será o seu processo adaptativo e melhor será seu fator de proteção para a saúde mental. Nesse contexto, a construção da autoestima que se inicia na infância e continuará em construção ao longo de todo o seu desenvolvimento, envolverá fatores, sociais, culturais, e emocionais, sempre passando pelo processo da subjetividade do indivíduo. Quando essas formações são benignas, oferece a base para enfrentar uma variedade de dificuldades sociais e emocionais de forma mais positiva. Suas relações interpessoais são favorecidas, pois ele consegue se conhecer melhor, gostar mais de si mesmo, e consequentemente entender e gostar mais dos outros, tornando-se uma pessoa mais afetuosa, resiliente e respeitadoras das individualidades e diferenças.

**Palavras-chave:** Autoestima. Subjetividade. Fator protetivo. Saúde mental.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1Graduação em Psicologia pela Faculdade de Tecnologia e Ciências. <https://orcid.org/0009-0005-0267-1726>;

2 Graduação em Pedagogia pela Faculdade de Formação de Professores de Petrolina(FFPP). Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional, e Psicanálise. Policial Militar da Bahia. <https://orcid.org/0009-0002-1678-1019>;

3 Graduação em Psicologia - Faculdade de Tecnologia e Ciências. <https://orcid.org/0009-0007-2596-2475>;

4 Doutora em Psicologia escolar e do desenvolvimento humano pela universidade de São Paulo. Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Vale do São Francisco. Mestrado em Psicologia Social pela Universidade Federal de Sergipe. <https://orcid.org/0000-0003-3402-3481>. [jackeline.souza1@gmail.com](mailto:jackeline.souza1@gmail.com).

**Self-esteem as a Protective Factor for Mental Health**

**Abstract:** The objective of this work is to study self-esteem as a protective factor for mental health. It is notable that self-esteem is of great relevance since it can influence and affect people's behavior towards society and their relationships, as this will contribute significantly to the way the individual will react to life's circumstances. From a bibliographical review on the topic, which analyzed studies with subjects of both sexes aged 7 to 70, it was noticed that the higher the individual's self-esteem, the better their adaptive process and the better their factor. protection for mental health. In this context, the construction of self-esteem, which begins in childhood and will continue to be built throughout its development, will involve social, cultural, and emotional factors, always going through the process of the individual's subjectivity. When these formations are benign, they provide the basis for facing a variety of social and emotional difficulties in a more positive way. His interpersonal relationships are favored, as he is able to know himself better, like himself more, and consequently understand and like others more, becoming a more affectionate, resilient person and respectful of individualities and differences.

**Keywords:** Self-esteem. Subjectivity. Protective factor. Mental health.

**Introdução**

O presente estudo é sobre a autoestima como fator protetivo para a saúde mental. O artigo aborda como a autoestima pode influenciar na saúde mental das pessoas e afetar seus comportamentos perante a sociedade e suas relações. As sim, a produção tem como objetivo geral investigar como a autoestima pode influenciar na saúde mental e se tornar um fator protetivo de adoecimento. O tema dessa pesquisa surgiu da necessidade de buscar-se entender como a autoestima pode influenciar na vida do ser humano e se tornar um fator protetivo para a saúde mental. Essa busca justifica-se por ser um tema de relevância para a sociedade e que esse levantamento de informações ajudará a compreender como a autoestima pode ser um fator relevante na vida do ser humano. Segundo o site da organização Pan-americana da Saúde, visitado em 13 de outubro de 2021, estima-se que mais de 300 milhões de pessoas, de todas as idades, sofram com transtornos mentais (SOUSA; ROCHA e OLIVEIRA, 2019), logo, precisamos compreender não apenas como remediar essa situação, mas também como preveni-las.

Os primeiros estudos sobre a autoestima foram realizados por William James que utilizava as funções da mente para adaptá-las ao meio ambiente. Assim o indivíduo começava a se identificar com o mundo e a iniciar a formação da sua autoestima (SCHULTHEISZ & APRIL, 2013).

Schultheisz e April (2013) falam que a autoestima é construída através da forma como indivíduo recebe e processa suas experiências de vida em diferentes situações. Essa construção acontece com base em um determinado conjunto de valores, julgados por ele como positivos ou negativos. Fazendo um comparativo a esta fala Vargas (2005) nos traz que a autoestima pode ser positiva ou negativa de acordo com as necessidades do indivíduo, podendo ter duas conotações distintas, a alta e a baixa autoestima, e que pode ser vista da seguinte maneira: “quando o indivíduo se sente bom o suficiente ele está com a autoestima alta e o contrário disso quer dizer que o indivíduo está com a baixa autoestima, segundo a escala de Rosenberg” (SBICIGO, 2010, p. 399).

Ainda no contexto dessa construção, Mendes, et al. (2012) nos diz que a autoestima primeiramente vem dos pais e cuidadores mais próximos, e depois de outras pessoas que passam a fazer parte do círculo de amizades e social. Segundo eles a partir daí, o indivíduo constrói um marco interpretativo próprio, e que continuará em construção ao longo de todo o seu desenvolvimento.

Quando o ser humano nasce, suas necessidades são satisfeitas, sem ainda reconhecer a percepção do outro, assim à sensação de bem-estar parece vir dele mesmo. Com o passar do tempo, ele vai crescendo e desenvolvendo a maturidade física e emocional, e começa a distinguir o exterior. O relacionamento com os pais é de grande importância principalmente nos dois primeiros anos de vida, período em que o sistema nervoso é mais facilmente moldado, com base nas experiências vivenciadas pelo bebê. Durante esse período o comportamento dos pais terá influência direta na formação do comportamento emocional da criança, e assim ele vai aprendendo quais são as suas emoções e como gerenciá-las. A forma como o bebê vivencia essa fase terá grande influência o seu self na fase adulta. Isso significa dizer que a elaboração dessa experiência irá afetar as capacidades de comportamento e pensamentos posteriormente na vida (GERHARDT, 2017).

De acordo com Papalia, (2013) a autoestima surge na segunda infância e tende a ser tudo ou nada: “Eu sou bom” ou “Eu sou mal”. Na terceira infância, essa avaliação torna-se mais realista, quanto às avaliações pessoais que são baseadas na interação dos padrões sociais e parentais passam a direcionar e moldar um senso de valor pessoal. Quando a autoestima é alta a criança é motivada a realizar coisas, mas quando a autoestima é duvidosa, a criança poderá ver o fracasso ou crítica como indicativos do seu valor, e sentir-se incapaz. Papalia ainda traz que cerca de um terço da metade das crianças que frequentam a pré-escola, o jardim de infância e a primeira série apresentam elementos desse padrão “incapaz”.

Sobre isso, Gerhardt (2017) fala que a parentalidade na fase inicial da vida também orienta esse processo da construção da autoestima, mas o sistema de emoções também é formado pelas expectativas sociais e culturais. Quando essas formações são benignas, oferece a base para enfrentar uma variedade de dificuldades sociais e emocionais de forma mais positiva. Ela destaca ainda que esse processo também sofre a influência das produções dos “outros”, e essa relação que o sujeito faz com o mundo exterior vai interferir justamente na formação da sua autoestima.

As pessoas estão adoecendo logo, precisamos conhecer os fatores que protegem esse adoecimento. Pesce, et al. (2004) nos traz que existem três tipos de fatores de proteção contra o adoecimento: os fatores individuais, os familiares e os fatores relacionados ao apoio do meio ambiente. Esses autores afirmam ainda que dentro desses fatores está a autoestima positiva, autocontrole, autonomia, estabilidade familiar, respeito mútuo, apoio, suporte, bom relacionamento com os amigos e pessoas significativas que assumam papel de referência segura e que fazem o indivíduo se sentir querido e amado.

Em relação a estes fatores, Vargas, Dantas, Gois (2005), dizem que os sujeitos que possuem uma boa autoestima têm uma capacidade maior de influenciar os seus comportamentos e que por conta disso, conseguiria um melhor desempenho em manter as mudanças necessárias para o enfrentamento das situações que exigiria dele uma resposta para o não adoecimento.

É relevante saber que fatores de proteção são características pessoais como autoestima e autoeficácia, ou do meio em que o indivíduo está inserido, como a relação com amigos, familiares e rede de apoio, que fortalecem e que dão supor te para que ele consiga lidar com situações problema (PESCE, et al. 2004).

Nesse contexto, entender que uma boa autoestima é fator de proteção para o adoecimento mental do indivíduo, traz para esse artigo uma reflexão acerca do que a autoestima representa na vida do indivíduo. E quando esse indivíduo possui uma autoestima real e positiva, suas relações interpessoais são favorecidas, pois ele consegue se conhecer melhor, gostar mais de si mesmo, e consequente mente entender e gostar mais dos outros, tornando-se uma pessoa mais afetuosa, resiliente e respeitadoras das individualidades e diferenças (MENDES et al. 2012).

Sendo assim, este trabalho pode contribuir a partir de uma visão mais ampla sobre o assunto, pois o mesmo é relevante por esclarecer que a autoestima é considerada um fator importante e que pode afetar a saúde mental das pessoas. E com isso ser verificado estudos sobre medidas protetivas para a saúde mental.

**Método**

Esse artigo através de uma revisão de estudos sob o método qualitativo analisou a autoestima como fator protetivo para a saúde mental. Trata-se de uma revisão bibliográfica que tem como principal característica rever os trabalhos já publicados por outros autores e que falam a respeito da temática escolhida a ser pesquisada. A revisão bibliográfica é extremamente importante para a comunidade científica, porque ela apresenta um resumo do que já foi pesquisado e analisado, necessitando apenas de um olhar mais apurado para os pontos que ainda não foram pesquisados (PROJETO ACADÊMICO, 2019).

Este trabalho foi elaborado através de pesquisa bibliografia, tendo como fontes artigos científicos. Além disso, foi realizada uma ampla pesquisa através da internet nas páginas da Scielo e do Google acadêmico. Houve como critério de inclusão: artigos científicos, publicados nos últimos 20 anos (2001 a 2021), escritos em língua portuguesa, e localizados a partir de levantamento realizado no dia 14 de setembro de 2021. Com relação às pesquisas, houve certa dificuldade para achar artigos que tivessem relação direta da autoestima como um fator preventivo de adoecimento. Considerando essa limitação, foi necessária uma variabilidade de descritores para localizar os estudos pertinentes ao objetivo.

**Tabela 1** – (Descritores dos artigos)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Descritores** | **Scielo** | | **Google Acadêmico** | |
| Artigos  localizados  pela busca | Artigos  Selecionados | Artigos  localizados  pela busca | Artigos  selecionados |
| **Autoestima** | 303 | 4 |  |  |
| **Fatores de**  **risco *and* suicídio** | 61 | 1 | 9.330 | 1 |
| **Fatores de**  **risco *and* resiliência** | 39 | 1 |  |  |
| **Autoestima/**  **conceitos/**  **correlatos** |  |  | 14.101 | 2 |
| **Autoconceito** | 104 | 1 |  |  |

Fonte: dados do estudo (2021).

**Resultados e Discussões**

Ao final a amostra ficou composta por 10 estudos publicados desde 2001 até 2021: Andrade, Sousa, (2010); Brás, Jesus e Carmo (2016); Fonseca, et al. (2014); Matias e Martinelle (2017); Mendes, Et Al. (2012); Pereira, Et Al. (2018); Pesce, Et Al. (2004); Sbicigo, (2010); Schultheisz, Aprile (2013); Zambom, Rose, (2012).

Os artigos selecionados foram oriundos de pesquisas realizadas em diversas faixas etárias, sendo um total de 10 artigos, 3 para adolescentes, 3 para jovens, 3 para adultos e 1 com idoso. Os artigos mostraram que a autoestima pode influenciar na saúde mental. Como afirmam Mendes, et al. (2012) a autoestima é um dos principais construtos da personalidade, que está alicerçada na imagem, a mais real possível que a pessoa tem de si mesma. Esta real percepção de si mesmo, faz com que o indivíduo tenha recursos emocionais e cognitivos para que consiga enfrentar as dificuldades advindas da baixa autoestima, isso quer dizer que essa imagem está ligada ao apreço e ao amor-próprio, que cada um sente por si mesmo, primeiramente construído com base no ponto de vista dos pais, depois dos contatos sociais mais próximos. A partir dessas relações o indivíduo constrói um marco interpretativo próprio.

Mendes, et al. (2012) relata que quando essas relações acontecem de forma positiva, proporciona uma construção que não se desfaz com a opinião alheia, mas pode modificar-se quando necessário. Ou seja, quando o indivíduo reconhece o quanto gosta de si mesmo e se aprecia, mais confiança ele possui, e com isso sua capacidade de reconhecer suas qualidades e defeitos, apresentam maior flexibilidade, e compreensão, além da capacidade de ser crítico construtivo e coe rente, resultando assim em relações saudáveis socialmente. Nesse contexto, o contrário dessas relações positivas seriam a construção de uma baixa autoestima.

De acordo com a escala de Rosenberg quem tem uma baixa autoestima tem dificuldade em exercer funções e sucesso no que almeja, não confia nas suas escolhas e se sente inseguro (SBICIGO, 2010). Em relação a esta baixa autoestima, Schultheisz, Aprile (2013) falam que a autoestima está relacionada ao quanto à pessoa sente-se satisfeita ou insatisfeita em relação a situações vividas, os relacionamentos familiares são importantes nessa construção, pois produzem a visão e/ou aceitação que o indivíduo produz sobre si, que as crianças que sofrem rejeição, punição e são rigidamente criadas, tendem a apresentar uma autoestima baixa e no futuro elas poderão ser carentes de afeto e apresentar grandes dificuldades em resoluções de conflitos.

Schultheisz, Aprile (2013) seguem falando que as crianças que recebem incentivos positivos dos pais, tendem a apresentar uma autoestima alta, e a terem maior habilidade para lidar com os eventos. Essas experiências formam um somatório de valoração julgado pelo próprio indivíduo como positivo ou negativo, e que essa por sua vez irá refletir no comportamento a respostas dadas em situações da vida. Quando essa é positiva produz no indivíduo a confiança, e ele sente-se competente e possuidor de valor pessoal, e assim a autoestima vai interferir nas condições afetivas, psicológicas e sociais, influenciando na qualidade de vida, tornando se um importante indicador da saúde mental.

Com relação à autoestima alta, Andrade, Sousa, (2010) evidenciaram que as pessoas que têm uma autoestima elevada também sofrem e sentem ansiedade, a diferença é que elas não paralisam diante dos problemas. Isso quer dizer que uma pessoa com a autoestima alta mantém uma imagem constante de suas capacidades, pois a forma com a qual ela se percebe, ecoa em suas reações e pensamentos, e com isso ela tem grandes possibilidades de sucesso, tornando as sim um forte indicador de proteção para o indivíduo. A respeito dessa proteção, Pereira, et al. (2018) nos mostram que a autoestima além de ser um forte indicador de saúde mental, também age como fator de proteção para transtornos psicológicos como a depressão e para o risco de suicídio, isso mostra que a autoestima pode influenciar na ação e reação diante de problemas que surjam, potencializando os recursos para lidar de forma mais positiva com os eventos, e minimizando os riscos com os eventos estressores.

Pesce, et al. (2004) confirmam que o poder de um fator de proteção pode amortecer a tendência antissocial, a autoestima perdida, a performance e competência sem brilho. Segundo esses autores, indivíduos com maiores níveis de resiliência tem uma autoestima mais elevada, maior supervisão familiar, melhor relacionamento com outras pessoas e maior apoio social. Todos esses fatores contribuem para a prevenção da saúde mental, e a autoestima é uma delas.

Nesta revisão também foi possível observar autores que falam sobre como evitar o adoecimento, e uma das formas de evitá-lo é que na impossibilidade de eliminar os fatores de risco, deve-se focar nos fatores de proteção (BRÁS, JESUS, CARMO, 2016). Eles falam que os fatores de proteção, englobam satisfação com suporte social, autoestima e razões para viver, sendo que a autoestima deve ser promovida juntamente com um conjunto de fatores que contribuem para a promoção da saúde mental. Nesse contexto de saúde mental e autoestima, Fonseca, et al. (2014) ao avaliarem a autoestima e a satisfação corporal de mulheres idosas concluíram que àquelas que realizam atividade física constantemente apresentam melhores níveis de autoestima pessoal, sendo também uma forma de proteção contra o adoecimento e validando a autoestima como um forte indicador de saúde mental das pessoas.

A autoestima também foi estudada em relação ao desempenho acadêmico, com base em uma abordagem empírica evidenciada, Zambom e Rose, (2012) falam que as pessoas buscam ativamente manter a consistência entre como se percebem e como se comportam. Isso quer dizer que as pessoas que apresentam uma maior autoestima esforçam-se para realizar as tarefas que sejam mais consistentes com a sua autopercepção.

Na pesquisa de Zambom e Rose, (2012) foi verificado também que alunos do ensino fundamental, médio e superior, que atingem um alto rendimento, a presentaram autoestima mais elevada, o que evidencia a relação de reciprocidade entre autoestima e rendimento escolar. Matias e Martinelli (2017) descrevem que os estudantes que se declaram mais satisfeitos pessoalmente e com melhor autoestima também se percebem mais apoiados socialmente nos aspectos afetivo, emocional e de informação, além de perceberem e estabelecerem interações sociais mais positivas.

Esses dados mostram mais uma vez que a autoestima pode influenciar na vida do indivíduo e ser um fator protetivo para a saúde mental. Foram artigos de diferentes faixas etárias justamente para entender a importância da autoestima durante a vida do indivíduo. Nessa pesquisa também encontramos influência da autoestima com outros construtos da Psicologia, como: resiliência, apoio social, autopercepção, autoconceito, comportamento, ambiente e todo esse conjunto se consolidam na saúde mental.

Os artigos apresentados mostraram que a autoestima é um dos fatores de proteção para a saúde mental de adolescentes, jovens, adultos e idosos. Esses artigos trouxeram o entendimento da autoestima como um conjunto de autopercepção da pessoa a partir das suas experiências e das interações ambientais, sendo fortemente reforçada e influenciada por outros significativos. A autoestima é então como uma estrutura de várias dimensões vivenciadas durante a vida, envolvendo o âmbito social, a aparência e a capacidade física (ZAMBOM, ROSE, 2012).

A autoestima pode influenciar na vida do indivíduo desde o princípio, sendo essencial para nossos relacionamentos com a sociedade, amigos, familiares e em locais de trabalho, ou seja, ela tende a influenciar tudo ao redor do ser e nesse processo ajuda na prevenção de doenças e até no risco de morte (PEREIRA, et al. 2018). Outra conclusão importante é que a autoestima é formada na infância com forte influência dos pais, e que comprovadamente ela nos torna mais motivada a bons resultados.

Foi verificado também que a construção da autoestima se inicia quando criança, mais propriamente na terceira infância, com forte influência no relaciona mento com os pais, dando início a formação do self, que irá orientar os pensamentos e comportamentos durante toda a vida (PAPALIA, 2013). E nesse contexto, encontramos que fatores de proteção são características pessoais que ajudam o ser humano a se proteger do adoecimento, e um desses fatores é a autoestima, que é construída através do meio e das relações vivenciadas pelo individuo (PESCE, et al. 2004).

**Considerações Finais**

O estudo acerca da autoestima buscou entender se ela teria influência na saúde mental, como fator protetivo. Para elaboração dessa pesquisa, baseou-se em uma revisão bibliográfica, sendo utilizados artigos científicos. As pesquisas realizadas mostram que sim, que as pessoas que possuíam maior autoestima, apresentaram melhor desempenho acadêmico, assim como maior habilidade nos relacionamentos intrapessoais e interpessoais, apresentando um melhor desempenho em manter as mudanças necessárias para o enfrentamento das situações que exigiria dele uma resposta para o não adoecimento.

Entre as dificuldades encontradas está a baixa quantidade de artigos analisando a autoestima com a saúde mental. Cabendo assim aprofundamento de novas pesquisas analisando a autoestima como fator protetivo, inclusive para investigação de como poderia haver um manejo clínico em indivíduos que apresente alto nível de baixa autoestima. A pesquisa foi significativa para nossa formação enquanto psicólogas, sobre a importância de estarmos atentas a observar e fomentar a boa autoestima dos nossos assistidos, como uma das capacidades importantes para o enfrentamento de problemas e fator de proteção à saúde mental.

**Referências**

ANDRADE, Edson Ribeiro de e SOUZA, Edinilsa Ramos de. **Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia.** Psicologia Clínica [online]. 2010, v. 22, n. 2 [Acessado 14 de setembro 2021] , pp. 179-195. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-56652010000200012>. Epub 19 Abr 2011.

BRÁS, Marta, JESUS, Saul, CARMO, Cláudia. **Fatores psicológicos de risco e protetores associados à ideação suicida em adolescentes**. Psicologia, Saúde e Doenças [en linea]. 2016, 17(2), 132-149[fecha de Consulta 16 de Noviembre de 2021]. ISSN: 1645-0086. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36248047003

FONSECA, Cristiane Costa et al. **Autoestima e satisfação corporal em idosas praticantes e não praticantes de atividades corporais.** Revista da Educação Física / UEM [online]. 2014, v. 25, n. 3 [Acessado 18 Outubro 2021] , pp. 429-439. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v25i3.22050>. ISSN 1983-3083.

GERHARDT, Sue. **Por que o amor é importante: como o afeto molda o cérebro do bebê.** -2 ed.- Porto Alegre: Artmed, 2017.

MATIAS, Renata de Castro e MARTINELLI, Selma de Cássia.**Um estudo correlacional entre apoio social e autoconceito de estudantes universitários**. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas) [online]. 2017, v. 22, n. 1 [Acessado 18 Outubro 2021] , pp. 15-33. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000100002>. ISSN 1982-5765. https://doi.org/10.1590/S1414-40772017000100002.

MENDES Aline Rocha, et al. **Autoimagem, autoestima e autoconceito: contribuições pessoais e profissionais na docência** [Internet]. In: IX ANPEDSUL Seminário de Pesquisa em Educação da Região Sul 2012. [acessado em 14 setembro 2021]. Disponível em: http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/724 /374

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde. Depressão. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/depressao. Acesso em: 13 de Outubro de 2021.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (colab.). **Desenvolvimento Humano**. 12° ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

PEREIRA, Anderson Siqueira et al. **Fatores de risco e proteção para tentativa de suicídio na adultez emergente**. Ciência & Saúde Coletiva [online]. 2018, v. 23, n. 11 [Acessado 23 setembro 2021], pp. 3767-3777. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.29112016>. ISSN 1678-4561.

PESCE, Renata P. et al. **Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência.** Psicologia: Teoria e Pesquisa [online]. 2004, v. 20, n. 2 [Acessado 23 setembro 2021], pp. 135-143. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102- 37722004000200006>. Epub 15 Out 2004. ISSN 1806-3446.

REVISÃO Bibliográfica: Veja o que é, como fazer, exemplos e nossas dicas. Projeto Acadêmico, 2019. [Acessado em 14 setembro 2021]: Disponível em: https://projetoacademico.com.br/revisao-bibliografica.

SBICIGO, Juliana Burges. **Escala de Autoestima de Rosemberg (EAR): validade fatorial e consistência interna**. Psico – USF, v. 15, n. 3, p. 395-403, set./dez. 2010. [Acessado em 14 setembro 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S1413- 82712010000300012.

SCHULTHEISZ, Thais Sisti De Vincenzo, APRILE, Maria Rita. **Autoestima, concei tos correlatos e avaliação.** Revista Equilíbrio Corporal e Saúde, 2013; 5(1): 36-48. [acessado em 14 setembro 2021]. Disponível em: https://doi.org/10.17921/2176- 9524.v9n1.

SOUSA, Lais Landim; ROCHA, Nara Freire Leão; ROCHA, Nicole Gonçalves Nascimento; OLIVEIRA, Gislene Farias de. Saúde mental em tempos de crise no Brasil. **Id on Line Rev.Mult. Psic**., 2019, vol.13,n.46, p.729-746.ISSN: 1981-1179.

VARGAS, Tatiana Victorelli Pires, DANTAS, Rosana Aparecida Spadoti e GOIS, Cristiane Franca Lisboa. **A autoestima de indivíduos que foram submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio**. Revista da Escola de Enfermagem da USP [online]. 2005, v. 39, n. 1 [Acessado 14 setembro 2021], pp. 20-27. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-62342005000100003>. Epub 06 Mar 2008. ISSN 1980-220X.

ZAMBON, Melissa Picchi e ROSE, Tânia Maria Santana de. **Motivação de alunos do ensino fundamental: relações entre rendimento acadêmico, autoconceito, atribuições de causalidade e metas de realização. Educação e Pesquisa** [onli ne]. 2012, v. 38, n. 4 [Acessado 10 outubro 2021], pp. 965-980. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-97022012000400012>. Epub 26 Nov 2012. ISSN 1678-4634.

•

Como citar este artigo (Formato ABNT):

PINHEIRO, Ana Patrícia de Oliveira Ribeiro Silva; SENA, Maria Carolina Dantas de; GONÇALVES, Ruth Damasceno Almeida; SOUZA, Jackeline Maria de. Autoestima como Fator Protetivo para a Saúde Mental. **Id on Line Rev. Psic**., Outubro/2023, vol.17, n.68, p. 46-56, ISSN: 1981-1179.

Recebido: 09/08/2023; Aceito 25/08/2023; Publicado em: 31/10/2023.