

# Guia psicológico para lidar com estressores na pandemia

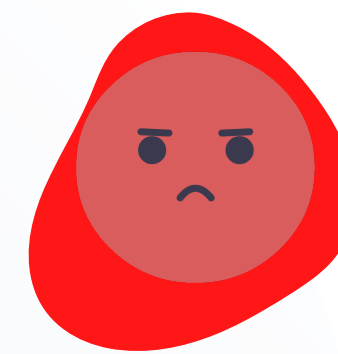


# Você sabe reconhecer suas emoções?

Monitorar as emoções e sentimentos é um processo importante para sabermos como estamos e lidamos com as situações da vida. É necessário que você seja capaz de se conhecer para compreender as possibilidades de enfrentamento possíveis.



Quais desses sentimentos e emoções têm sido mais presentes no período de isolamento para você?



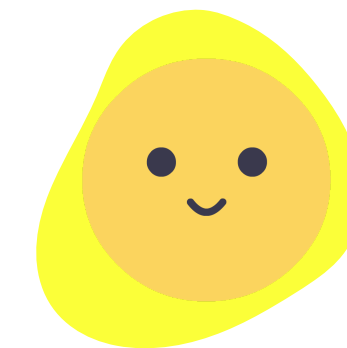
Raiva



Amor



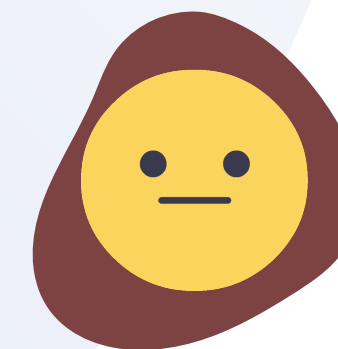
Medo



Alegria



Tristeza



Culpa

Quais outros estão presentes?

Além do reconhecimento de sentimentos e emoções, é preciso que você consiga reconhecer quais são os estressores do seu cotidiano nessa quarentena.



## ESTRESSORES:

São eventos ou situações difíceis que desencadeiam adaptações de enfrentamento na pessoa.

# Estressores possíveis:

Marque aqueles com os quais você se identifica:

- Tédio
- Não tomar sol
- Estar no grupo de risco
- Desorganização/falta de rotina
- Perder o emprego/redução de salário
- Não se exercitar
- Ficar em casa sem rede de apoio
- Não ter o que comer
- Ajudar os filhos com atividades escolares
- Ficar doente
- Violência doméstica
- Trabalhar fora de casa
- Não ver outras pessoas
- Sobrecarga de tarefas
- Falta de privacidade
- Incerteza

# Estratégias de Enfrentamento



- Processo que envolve esforços cognitivos e comportamentais do indivíduo na busca por se adaptar às diversificadas circunstâncias da vida;
- São estratégias que apresentam o potencial de impactar, positiva ou negativamente, a saúde física e mental das pessoas;
- Essas estratégias podem modificar a evolução do estresse, seja evitando a situação estressora ou confrontando-a.

**Você consegue pensar em estratégias de enfrentamento que vem utilizando neste momento?**

## Escolha das respostas a serem utilizadas para lidar com um evento estressor

O indivíduo realiza uma **avaliação primária**, orientada pelas crenças, valores e objetivos pessoais, de modo a dar um sentido pessoal ao evento.

O evento ocorrido pode se classificar como: **Benigno** ou **Irrelevante**, em que comportamentos adaptativos especiais não são necessários, ou **Prejudicial/Ameaçador**.

Em uma **avaliação secundária**, o indivíduo identifica quais recursos e opções de enfrentamento estão disponíveis para que possa lidar com esse evento.

Quantos dos eventos recentes você considera serem prejudiciais ou ameaçadores?



Quando um evento é considerado estressante:

## Perda ou Dano

Quando o indivíduo avalia uma situação estressora como causadora de dano, significa que esta vai contra seus valores pessoais ou o impede de atingir seus objetivos, resultando em prejuízo psicológico. **É um dano já ocorrido.**

Em qual categoria você é capaz de localizar a maior parte dos eventos estressores que tem vivenciado?

## Processo cognitivo de avaliação do agente estressor

### Ameaça

Já a ameaça é uma situação que antecipa o dano, ou seja, que ainda não ocorreu, mas é muito provável que ocorra. No entanto, a ameaça permite ao indivíduo organizar-se e preparar-se para o futuro. **O dano ou perda que não aconteceu, mas é antecipado.**

### Desafio

Nas situações de desafio, apesar de também serem estressantes, o indivíduo sente-se capaz de superá-las utilizando suas estratégias de enfrentamento de maneira eficaz. **É uma oportunidade antecipada que a pessoa consegue dominar ou ganhar na situação.**



O nível que uma pessoa se sente prejudicada, ameaçada ou desafiada, é determinado por sua relação com o ambiente a sua volta. Esse é o nível que ela experimenta um estresse psicológico. Ele é definido tanto pela avaliação do que está em jogo quanto pela avaliação dos recursos de enfrentamento disponíveis para a pessoa.



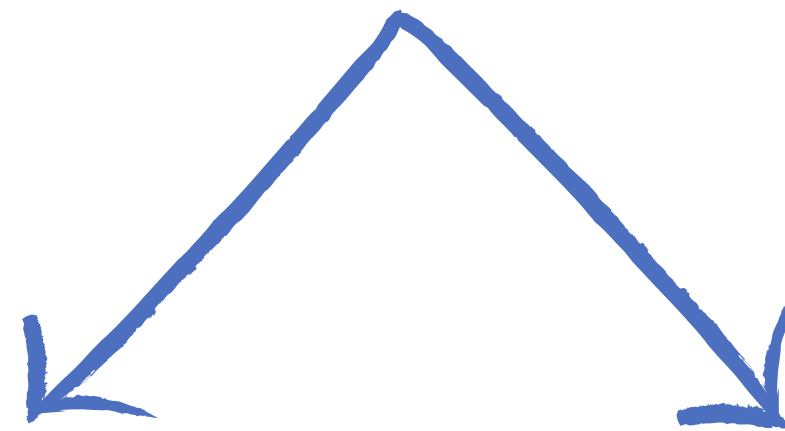
A ameaça e o desafio têm em comum a **mobilização de estratégias de enfrentamento**

Na ameaça o indivíduo foca no **potencial lesivo** da situação, gerando **emoções negativas** como ansiedade e medo

No desafio ele tenta pensar em estratégias para **vencer o acontecimento**, sendo acompanhado de **sentimentos positivos**

Você se sente apto para transformar os eventos estressores vividos de ameaçadores para desafiadores?

# O Enfrentamento pode ser focalizado em:



**Focalizado na  
emoção:** regulação de  
emoções ou angústia

**Focalizado no  
problema:** gestão do  
problema que está  
causando sofrimento

Quais recursos  
você mais  
costuma usar?  
Confira alguns  
exemplos:



# Enfrentamento focado na emoção

- Tem como características o distanciamento, a fuga do problema e a busca por apoio emocional;
- Pode resultar tanto em estratégias funcionais como disfuncionais para o indivíduo;
- **Objetivo:** substituir, regular ou reduzir o impacto emocional do estresse, dos sentimentos e sensações desagradáveis em nível somático;
- Exemplos: exercitar-se (correr, dançar, etc); assistir a uma série ou filme; uso de álcool e outras drogas.

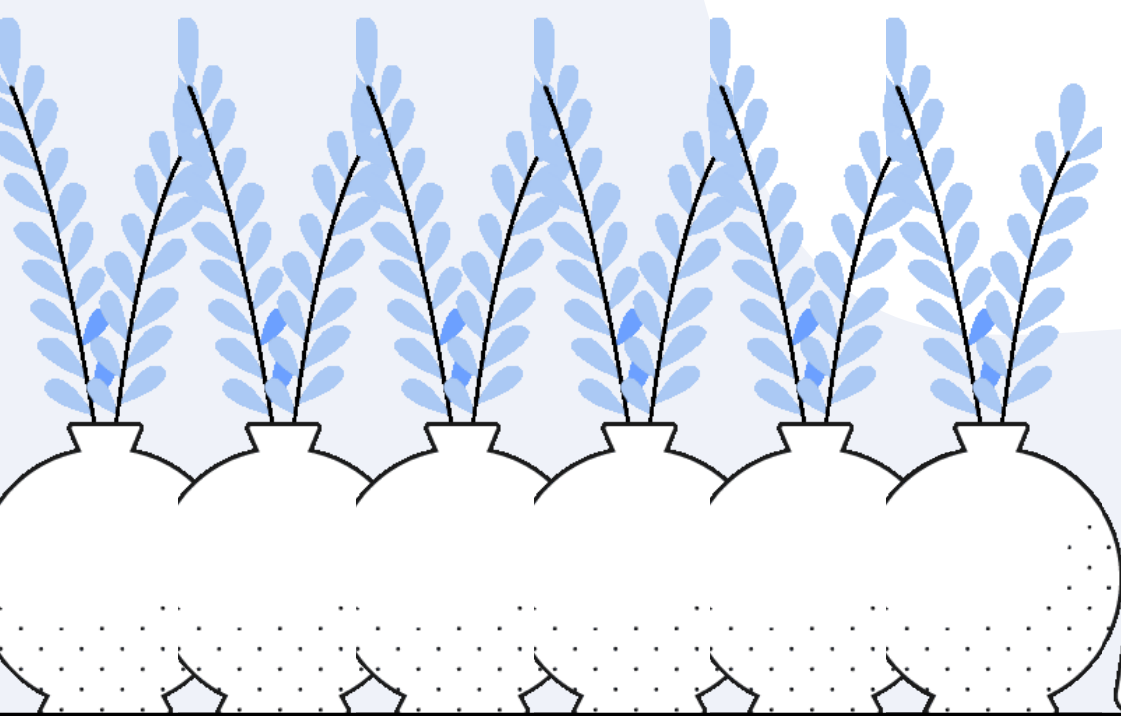


# Enfrentamento focado no problema

- O indivíduo engaja-se no manejo ou na alteração do problema/situação causadora de estresse, visando controlar/lidar com a ameaça, o dano ou o desafio;
- **Objetivo:** alterar o problema que está causando a tensão na relação entre a pessoa e o ambiente;
- Exemplo dirigido para uma **fonte interna** de estresse: redefinir a forma de ver o evento, encarar o estressor como sendo menor do que de fato é;
- Exemplo dirigido para uma **fonte externa** de estresse: solicitar ajuda, negociar resoluções alternativas em conflitos com outras pessoas ou situações.

# Enfrentamento focado

Na atualidade, essa terceira estratégia de enfrentamento vem sendo amplamente discutida.



Baseia-se em valores e crenças mais profundos

Permite a revisão dos objetivos existenciais e a reordenação de prioridades por meio da experiência de vida

Tem o propósito de motivar e sustentar o enfrentamento e o bem-estar durante tempos de dificuldade

Objetivos: Regular as emoções positivas auxiliando a:

1) Transformar as avaliações de ameaças em avaliações de desafio

2) Contribuir para que as pessoas tenham esforços de motivação e de sustentação do enfrentamento a longo prazo.

Compreenda  
como cada pessoa  
é responsável pela  
forma como lida  
com as situações  
estressantes.



### AUTOEFICÁCIA

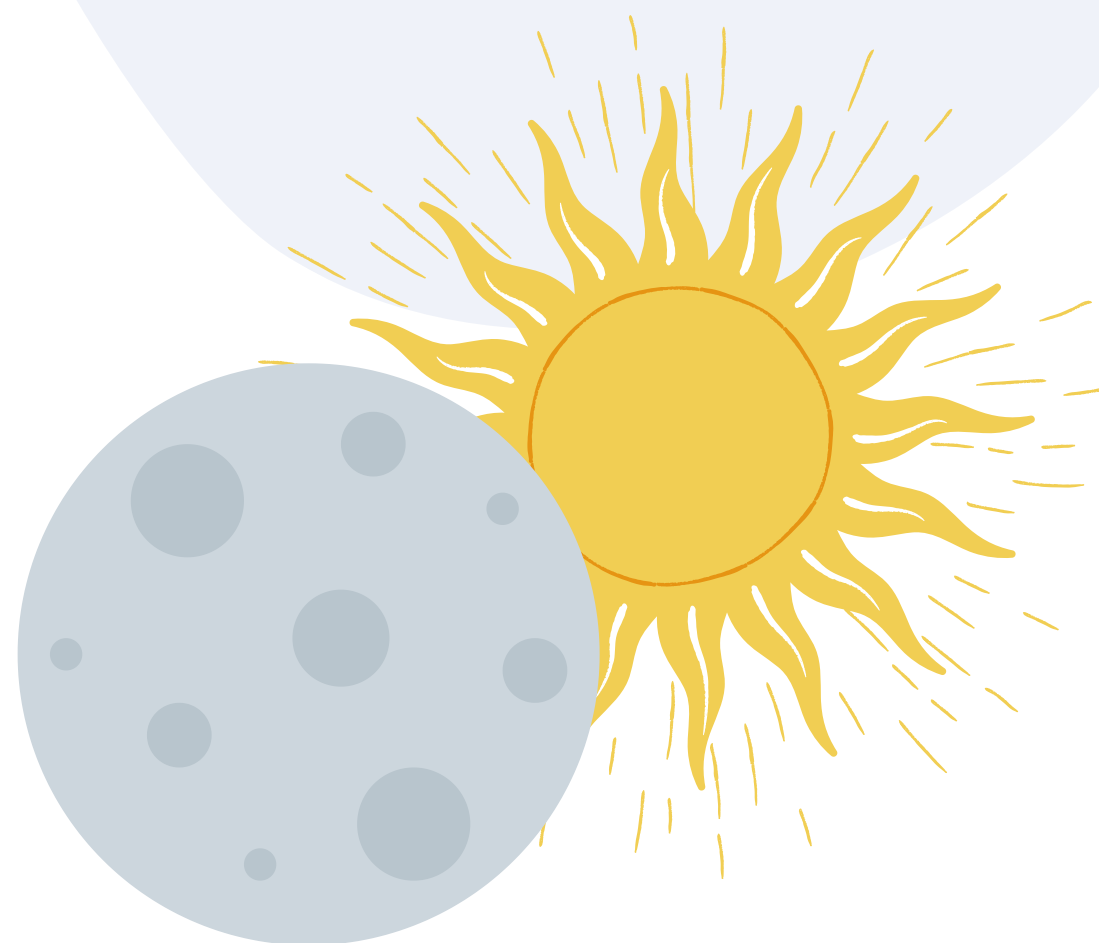
É percepção pessoal de competência para enfrentamento e resolução de problemas, senso de adequação e eficiência. Está relacionada à autoestima.

### AGÊNCIA E INTENCIONALIDADE

Saiba que você é agente das próprias ações e pode criar objetivos no que faz ou pensa. Isso marca um lugar para você no mundo.

EXEMPLO: Apesar de todos estarem padecendo da dinâmica mundial da pandemia, é possível realizar coisas em prol de um bem-estar. Não somos passivos nesse processo.

Equilíbrio e  
resiliência é tudo!  
Veja só!



### AUTORREGULAÇÃO

É a capacidade do organismo produzir desarmonia em relação a um padrão de comportamento esperado e de criar um sistema que reage e possibilita a diminuição das diferenças relacionadas a esses padrões. Esse é um processo comum a todos nós que pode ser potencializado!

### RESILIÊNCIA

É a capacidade de viver um momento estressante e conseguir se recuperar e se adaptar de maneira flexível ao que acontece ao seu redor.

# Ideias de Práticas Integrativas



01

Meditação

02

Práticas de exercício

03

Arteterapia

04

Aromaterapia

05

Yoga

06

Musicoterapia



No site do SUS ainda é possível encontrar outras práticas integrativas e mais informações sobre cada uma delas. Para ter acesso a esse material, basta copiar o link URL ou escanear o QR code com seu celular!

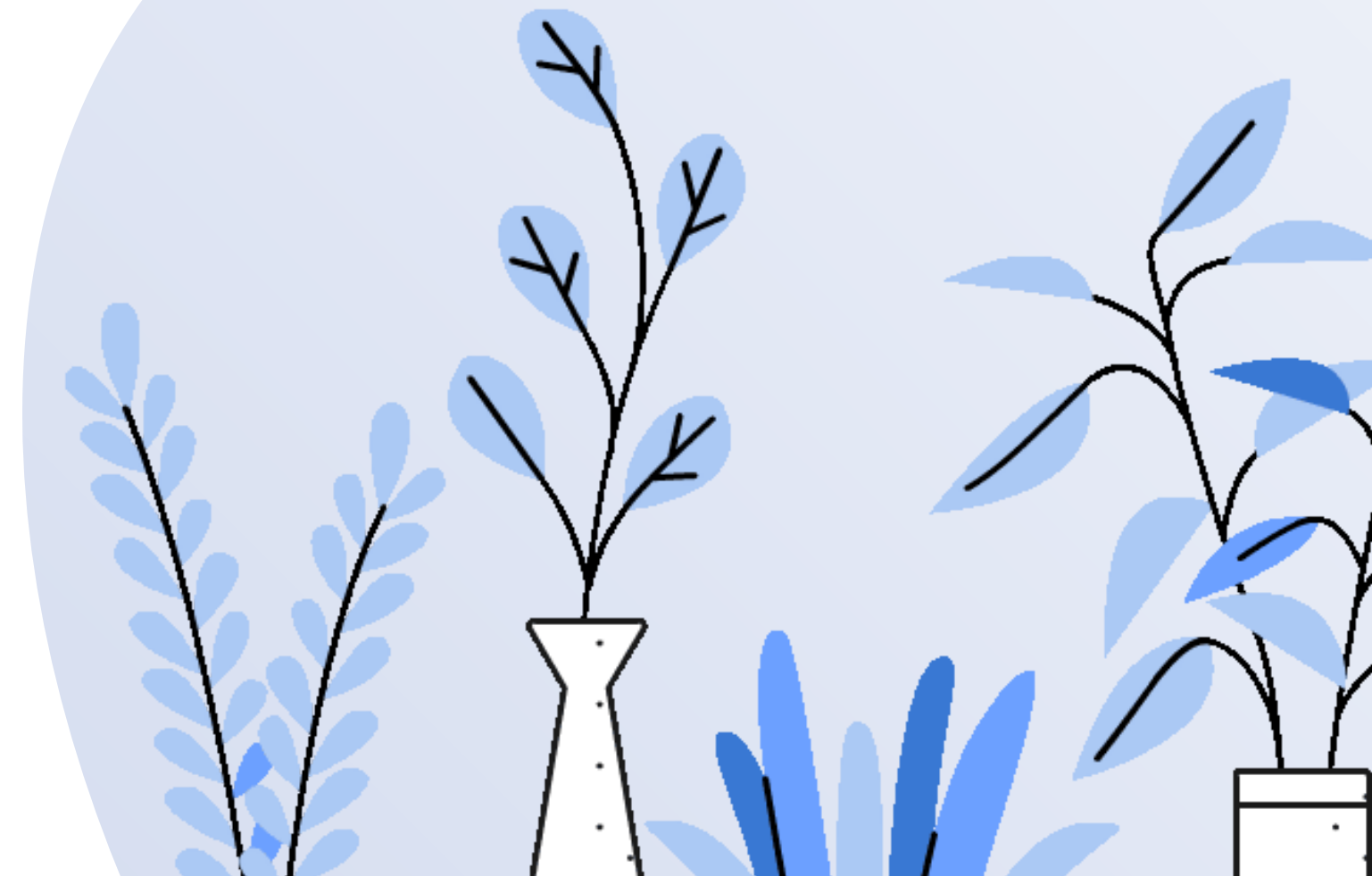
<https://saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>





Esperamos que esse guia seja útil para que você possa encontrar a melhor forma de lidar com os estressores desse período que é difícil para todos. Caso você sinta que precisa de um apoio psicológico, entre em contato conosco pelo e-mail: **enfrentamentopsi@gmail.com**

Autoras: Annabel Ferreira, Caroline Roballo, Katia Sangaleti e Laís Brito  
Prof<sup>a</sup> Supervisora: Marina Kohlsdorf



# Referências

Dias, E. N. & Pais-Ribeiro, J. L. (2019). O Modelo de Coping de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais. *Revista Psicologia e Saúde*, [S.l.], p. 55-66. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v11n2/v11n2a05.pdf>

Fontes, A. P., & Azzi, R. G. (2012). Crenças de autoeficácia e resiliência: apontamentos da literatura sociocognitiva. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29(1), 105-114. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000100012>

Straub, R. O. (2014). *Psicologia da Saúde: uma abordagem biopsicossocial*. Porto Alegre; Artmed; 3 ed; 2014.