

Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: Proposição de uma cartilha^{1,2,3}

Coping with stress in pandemic times: A booklet proposal

Sônia Regina Fiorim **ENUMO**⁴

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9038-6151>

Juliana Niederauer **WEIDE**⁵

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4605-0631>

Eliana Cristina Chiminazzo **VICENTINI**⁶

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9463-0801>

Murilo Fernandes de **ARAUJO**⁷

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-1707-4973>

Wagner de Lara **MACHADO**⁸

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5555-5116>

RESUMO

A pandemia de COVID-19 está sendo um grande estressor. A autorregulação emocional e comportamental é alterada quando sob ameaça/desafio das três necessidades

¹ Manuscrito aprovado na Revista Estudos de Psicologia (Campinas) para a seção Temática: “Contribuições da Psicologia no contexto da pandemia da COVID-19” - Editoras convidadas: Sônia Regina Fiorim Enumo e Maria Beatriz Martins Linhares.

² Agradecimentos - CNPq (bolsa produtividade do autor 5); CAPES (bolsa de mestrado da autora 2, bolsa de doutorado dos autores 3 e 4); *Wisnet Consulting Ltda.* <https://wisnet.com.br/>, pelo trabalho gráfico realizada pelo *designer* Gustavo Farinero Costa.

³ Contribuição: Todos autores participaram da: (I) Concepção e desenho; (II) análise e interpretação dos dados e discussão dos resultados, e (III) revisão e aprovação da versão final do artigo.

⁴ Doutora. Docente da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Líder do Grupo de Pesquisa em Psicologia da Saúde e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente. Campinas, São Paulo, Brasil. e-mail: sonia.enumo@puc-campinas.edu.br

⁵ Mestranda em Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Grupo de Avaliação em Bem-estar e Saúde Mental, bolsista da CAPES. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

⁶ Doutoranda em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia; bolsista da CAPES. Campinas, São Paulo, Brasil.

⁷ Doutorando em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica de Campinas, Programa de Pós-Graduação em Psicologia; bolsista da CAPES. Campinas, São Paulo, Brasil.

⁸ Doutor. Docente da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, coordenador do Grupo de Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental; bolsista de produtividade em pesquisa em nível 2 do CNPq. Porto Alegre, Rio Grande do Sul, Brasil.

psicológicas básicas de competência, relacionamento e autonomia. O conhecimento psicológico, especialmente da Teoria Motivacional do *Coping* sobre processos de enfrentamento do estresse e suas consequências na saúde física e mental, embasou a proposição de uma cartilha que visa à promoção da saúde e bem-estar. O material foi avaliado *on line* por oito juízes quanto à compreensão da linguagem, conteúdo e pertinência. A versão final ficou com 16 páginas, ilustradas, estando organizada em três tópicos: Introdução, Identificação de respostas de estresse, e três quadros, com indicações de “Dificuldades”, “O que evitar”, “O que pode ser feito”, e espaço para anotações. Esta tradução de conhecimento científico em material de divulgação e psicoeducação pode ser útil para leigos e para uso em serviços de saúde, ficando disponível em mídias sociais.

Palavras-chave: coping; estresse; doença; Saúde Mental; ajustamento emocional; Psicologia da Saúde.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic is a major stressor. Emotional and behavioral self-regulation can change when there is a threat/challenge of the three basic psychological needs for competence, relatedness and autonomy. Psychological knowledge, especially the Motivational Theory of Coping, about processes of coping with stress and its consequences on physical and mental health supported the proposal of a booklet, aiming to assist in the health and well-being promotion. The material was assessed online by eight judges regarding their understanding of language, content and relevance. The final version had 16 pages, illustrated, organized in three topics: Introduction, Stress response identification and three tables with indications of “Difficulties”, “What to avoid”, “What can be done”, and space for notes. This translation of scientific knowledge into promotional and psychoeducational material can be useful for lay people and for use in health services, being available on social media.

Keywords: coping; stress; illness; Mental Health; emotional adjustment; Health Psychology.

A recente pandemia de COVID-19, gerada pelo vírus SAR-COV-2 (Liang, 2020), representa um grande desafio para a sociedade. Trata-se de um evento potencialmente estressante, considerando as medidas de prevenção e contenção da doença, impactos econômicos, políticos e sociais (Afifi, Feli, & Afifi, 2012; van Bavel et al., 2020; Correia, Luck, & Verner, 2020). Não menos relevante é o impacto na saúde mental, tendo em vista as alterações emocionais, cognitivas e comportamentais características desse período (Barros-Delben et al., 2020; van Bavel et al., 2020; Benight & Harper, 2002; Brooks et al., 2020; *Center for Disease and Prevention [CDCP]*, 2020; *Inter-Agency Standing Committee [IASC]*, 2020; Lunn et al., 2002; Qiu et al., 2020; Shonkoff, 2020).

Considerando a urgência dessa situação e a necessidade de amenizar os impactos na saúde mental frente à epidemia, em específico no acesso da população em geral a conteúdos científicos (*World Health Organization* [WHO], 2020), foi elaborada a “Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia”. Esta Cartilha tem o propósito de contribuir na promoção de estratégias de enfrentamento benéficas e flexíveis, que podem auxiliar na manutenção do bem-estar emocional no dia a dia. A promoção da saúde mental tem sido enfatizada como estratégia complementar às de prevenção e tratamento na Psicologia, em especial após o surgimento da Psicologia Positiva (Keyes, 2007). Esta abordagem é focada no desenvolvimento das potencialidades humanas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), e alinha-se à compreensão de que a saúde mental é não apenas a ausência dos transtornos mentais mas inclui características positivas, como o bem-estar e estratégias adaptativas de manejo do estresse (e.g. *coping*) (WHO, 2004). A cartilha foi elaborada a partir do conhecimento produzido recentemente na Psicologia e áreas afins, buscando traduzir e popularizar o conhecimento científico em uma linguagem mais acessível para facilitar a compreensão da informação por diversos públicos (Aldwin, 2009; van Bavel et al., 2020; Brooks et al., 2020; Correia et al., 2020; Florko, 2020; Hanssen et al., 2015; Liang, 2020; Lunn et al., 2020; Organização Panamericana de Saúde [OPAS], 2015; Shonkoff, 2020; Skinner et al., 2003; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016; Zimmer-Gembeck et al., 2018).

A Psicologia acumulou um conjunto sólido de conhecimentos sobre o enfrentamento adaptativo do estresse e a regulação das emoções ao longo do desenvolvimento humano (Aldwin, 2009; Folkman, 2011; Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). A literatura define situações estressoras como aquelas em que o indivíduo se vê com dificuldades para lidar, indo além de suas

capacidades de enfrentamento, ou quando ele se avalia como impossibilitado de lidar com os conflitos internos gerados por esse evento (Lazarus & Folkman, 1984).

Os indicadores mais comuns de estresse e ansiedade são de ordem: (a) física, como dor de cabeça, aumento dos batimentos cardíacos, problemas de alimentação e de sono, úlceras, exaustão física; (b) emocionais, como tristeza, nervosismo, raiva, culpa, preocupação excessiva, perda de vontade e humor deprimido; (c) comportamentais, como irritabilidade, distanciamento, abuso de substâncias, violência; (d) cognitivos, como a perda de memória, dificuldade de concentração, dificuldade de tomar decisões (Aldwin, 2009; Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, & Wadsworth, 2001; Lazarus & Folkman, 1984).

No contexto da epidemia do COVID-19, alguns dos principais estressores estão relacionados à duração da quarentena, ao distanciamento social, à frustração e ao tédio, ao acúmulo de tarefas, incluindo a realização de atividades normalmente feitas fora de casa (*homeschooling* e *homeworking*, por exemplo), à falta de suprimentos, informações inadequadas e dificuldades econômicas. Relacionam-se também à própria COVID-19, incluindo o medo de contrair a doença, a preocupação com a própria saúde e de entes queridos, ao estigma da doença, ao trabalho de risco no caso de trabalhadores da saúde e serviços vitais (van Bavel et al., 2020; Brooks et al., 2020; Qiu et al., 2020).

As reações aos estressores têm relações com sua severidade e duração, e suas características - tipo, duração (agudo, crônico), previsibilidade, rapidez de aparecimento (abrupta ou lentamente), flutuação e intensidade (fraco, moderado, forte, ambíguo). Dependem também de características do sujeito, como a idade, o gênero, as experiências prévias, o temperamento, entre outras. Relacionam-se ainda às características do contexto, destacando-se a importância da rede de suporte social (Aldwin, 2009).

Apesar de um evento ser avaliado como um estressor a partir da interpretação e do julgamento dos recursos de *coping* disponíveis pelo indivíduo, o contexto de pandemia tem se mostrado um estressor comum, uma vez que promove incertezas, ameaças à vida e desestabilização de rotinas. Estamos sob estresse quando percebemos as situações e os eventos como ameaçadores ou desafiadores de três necessidades psicológicas básicas (NPB), que são inatas, universais e de valor evolutivo adaptativo aos seres humanos - a NPB de *relacionamento* ou pertença, de se sentir aceito e compreendido pelos outros, de ter relações próximas que sejam estáveis, seguras e duradouras; a NPB de *competência*, de se sentir com controle da situação e eficaz para gerenciar desafios e cumprimento de metas e objetivos; e a NPB de *autonomia*, de se manifestar e endossar suas ações ou crenças, de ser capaz de iniciar tarefas ou tomar decisões e assumir as consequências do próprio comportamento (Ryan & Deci, 2017; Skinner & Wellborn, 1994). Com a percepção de ameaça ou desafio a essas três NPB, ficamos vulneráveis ao estresse, pois nossa capacidade de autorregulação é desafiada (Ramos, Enumo, & Paula, 2015; Skinner & Wellborn, 1994).

Frente a isso, são ativadas uma série de respostas psicológicas e fisiológicas para lidar de alguma forma com essa situação estressora (Folkman, 2011; Lazarus & Folkman, 1984; Slavich & Cole, 2013; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Nossas reações a essas ameaças ou desafios podem ser voluntárias ou involuntárias (Compas et al., 2001; Skinner et al., 2003; Skinner & Wellborn, 1994), levando a um quadro de estresse, que pode ser positivo, tolerável ou tóxico, especialmente frente à falta de suporte social (Shonkoff et al., 2012). A maior duração e intensidade dessas situações estressantes agravam nossas condições de saúde física e mental, por processos psiconeuroimunológicos e epigenéticos, que alteram a expressão dos genes (Aldwin, 2009; Miller, Chen, & Parker, 2011; Slavich & Cole, 2013), dependendo principalmente de como reagimos a elas, promovendo a

resiliência ou a vulnerabilidade ao estresse ao longo do ciclo vital (Aldwin, 2009; Enumo et al., 2017; Folkman, 2011; Lazarus & Folkman, 1984; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2016).

Nessas condições, são acionados a nossa reatividade biológica, as características de temperamento e o repertório de estratégias de enfrentamento/*coping* dos eventos estressores aprendidas ao longo da vida nos vários ambientes físicos e sociais. É um processo de autorregulação sob estresse, que inclui a regulação de nosso comportamento, emoções, cognições, reações fisiológicas e nossas motivações (Compas et al., 2001; Skinner et al., 2003; Skinner & Wellborn, 1994). Contudo, não fazemos isso sozinhos. Dependemos desde cedo do co-regulador, do outro, especialmente do suporte social, emocional e instrumental dos demais (Shonkoff, 2020; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016; Zimmer-Gembeck & Skinner, 2011); por isso é tão importante cuidar das nossas relações, ter um relacionamento de mútuo apoio, seja emocional ou prático, especialmente em situações de crise (Shonkoff, 2020).

A cartilha apresentada neste trabalho ilustra a possibilidade de elaboração de materiais práticos/aplicados com base em estudos científicos no contexto da Psicologia aplicada à área da saúde. Este material pode subsidiar uma prática baseada em evidências, garantindo a qualidade dos serviços psicológicos prestados à população. Esta é uma forma de “[...] auxiliar no processo de construção do conhecimento e da difusão de informações científicas que possam orientar o cuidado oferecido aos indivíduos de forma efetiva e ética” (Melnik, Souza, & Carvalho, 2014, p. 79).

Método

Desenvolvimento do instrumento e referencial teórico

Adotamos a perspectiva mais recente sobre processo de estresse e seu enfrentamento (*coping*, em inglês), que entende o *coping* como a autorregulação sob

estresse (Compas et al., 2001; Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003; Skinner & Wellborn, 1994; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2016). Pautados na preocupação com a popularização do conhecimento científico, seguimos também as indicações para a elaboração de cartilhas de orientação aos cuidados em saúde, buscando o conhecimento científico sobre o tema. Ainda, foram escolhidas uma linguagem acessível e informações relevantes, incluindo a participação, tanto de pessoas leigas, quanto de profissionais da saúde e áreas afins, procurando manter o rigor científico indispensável para garantir a qualidade do produto (Echer, 2005).

As sugestões da cartilha foram elaboradas com base em materiais já disponíveis sobre saúde mental frente ao estresse e à COVID-19 (van Bavel et al., 2020; CDCP, 2002; OPAS, 2015; Lunn et al., 2020; Park & Park, 2020; Shonkoff, 2020; Williams & Fletch, 2003; WHO, 2020) e também algumas abordagens das Terapias Comportamentais Contextuais (TCC) (Lucena-Santos, Pinto-Gouveia, & Oliveira, 2015). A premissa de que um comportamento só pode ser entendido a partir da compreensão do contexto em que ocorre embasa o conjunto de práticas e teorias que formam as TCC. Dentre as abordagens das TCC, foi utilizado, principalmente, o escopo teórico e prático da Terapia Comportamental Dialética/*Dialectical Behavior Therapy* (DBT) e das abordagens de *mindfulness* e autocompaixão (Dorjee, 2016; Lucena-Santos et al., 2015). A DBT foi desenvolvida especialmente para pessoas com desregulação emocional (Cavalheiro & Melo, 2016). Nesse sentido, incluir algumas estratégias de regulação emocional na cartilha, de forma adaptada, bem como ter o escopo teórico da DBT como base do material desenvolvido, é coerente com a proposta de *coping* como autorregulação sob estresse. Cabe ressaltar que a cartilha é voltada para o público geral em contexto de epidemia e não especificamente para pessoas com problemas de regulação emocional. Já as abordagens com base na compaixão e autocompaixão proporcionam uma postura sensível e

acolhedora ao sofrimento próprio e do outro. Estar consciente da própria experiência, ser gentil consigo mesmo ou com o outro ao invés de ser crítico e ter o senso de que todos os seres humanos são passíveis de sofrimento e de falha pode proporcionar uma forma mais saudável/adaptativa de lidar com situações difíceis e estressantes (Dorjee, 2016; Neff & Germer, 2019).

Avaliação do conteúdo da cartilha por juízes

Participaram da avaliação da cartilha oito juízes, sendo seis do sexo feminino (75%) e dois do sexo masculino (25%). A média de idade foi de 48,2 anos ($SD = 12,6$), com amplitude de 28 a 65 anos de idade. Quanto à área de atuação, quatro eram psicólogos, um administrador, um biólogo, um educador físico e um fisioterapeuta. Por fim, quanto ao nível máximo de instrução, dois dos juízes possuíam ensino superior, um juiz era especialista, quatro juízes possuíam título de mestre e um juiz possuía título de doutor. Foi solicitado aos juízes que avaliassem o conteúdo da cartilha, dividido em seções: introdução, com identificação de sinais de estresse e ansiedade, tabela sobre a NPB de competência, tabela sobre a NPB de relacionamento e outra sobre a NPB de autonomia. A avaliação teve foco na clareza e pertinência do conteúdo das seções. O critério de clareza diz respeito à linguagem empregada, em função de sua compreensibilidade. O segundo critério, de pertinência, indagou os juízes a respeito da utilidade e adequação do conteúdo das seções. Ainda foi fornecido um espaço para os juízes acrescentarem comentários ou sugestões de modificação.

Por fim, a versão final elaborada pelos autores foi finalizada por trabalho de designer gráfico realizado gratuitamente pela empresa de consultoria *Wisnet Consulting Ltda.* <https://wisnet.com.br>. Foi licenciada no *Creative Commons*, tendo acesso livre.

Resultados e Discussão

Avaliação dos juízes

Os juízes (N = 8) avaliaram, com 100% de concordância, que o conteúdo das seções da cartilha possuía clareza e pertinência. Sobre as sugestões de modificação, quatro juízes (50%) sugeriram acréscimo de conteúdo (e.g. sintoma de pânico, estratégia de exercício físico), três (37,7%) sugeriram pequenas alterações de linguagem (e.g. mudar “crianças sozinhas” para “criança sozinhas em casa”), um juiz (12,5%) sugeriu mudanças no *layout* (e.g. formato de *checklist*, espaço para anotações), e um juiz (12,5%) indicou que partes do texto estavam repetitivas. As sugestões dos juízes foram acatadas pelos autores e o conteúdo da cartilha revisado conforme indicado.

A cartilha

O material produzido foi denominado de “Cartilha para enfrentamento do estresse em tempo de pandemia” (ver APÊNDICE A). Contém uma parte introdutória, que descreve questões gerais sobre o cenário atual em relação a aspectos psicológicos do estresse. Há um tópico para identificação de reações comuns de estresse, segundo a literatura da área (Aldwin, 2009; Lazarus & Folkman, 1984), com a indicação de onde buscar auxílio em casos mais graves. Seguem-se três quadros, organizados segundo cada uma das três NPB – de competência, relacionamento e autonomia. Esses quadros contêm uma sequência de seções, denominadas “Dificuldades”, “O que evitar” e “O que posso fazer”. A seção “Dificuldades” apresenta uma relação dos estressores que as pessoas podem estar vivendo, segundo dados da literatura específica sobre reações à própria pandemia e a outras epidemias e desastres (Afifi et al., 2012; Aldwin, 2009; Barros-Dalben et al., 2020; Benight et al., 2002; Brooks et al., 2020; CDCP, 2020; Park & Park, 2020). A segunda seção do quadro, denominada “O que evitar”, contém uma explicação e exemplos das estratégias de enfrentamento com desfechos menos adaptativos em termos de saúde física e mental, normalmente apresentadas pelas pessoas, segundo revisão da

área (Skinner et al., 2003). A última seção, “O que posso fazer”, contém as estratégias de enfrentamento adaptativas e foi elaborada com base na literatura sobre intervenções psicológicas em contexto de estresse (Dorjee, 2016; Florko, 2020; Hanssen et al., 2015; Linehan, 2018; Lunn et al., 2020; Neff & Gerner, 2019) e indicadas por órgãos e instituições internacionais (CDCP, 2002; OPAS, 2015; Park & Park, 2020; Shonkoff, 2020; Williams & Fletch, 2003; WHO, 2020).

Essas seções de estratégias de enfrentamento foram organizadas de acordo com cada NPB, considerando a percepção de ameaça à cada NPB, condição associada a estratégias de enfrentamento com desfechos mal adaptativos, ou à percepção de desafio, com desfechos adaptativos no médio e longo prazo:

(i) Competência – o processo adaptativo em jogo é a coordenação de ações e contingências, promovendo a percepção de controle de si e da situação, do senso de autoeficácia, por meio de estratégias de enfrentamento que podem estar relacionadas à percepção de ameaça a esta NPB, como o *Desamparo*, com a percepção de que as ações são limitadas, gerando passividade e desânimo, confusão, interferência e exaustão cognitiva, por exemplo, e *Fuga* de ambientes não contingentes, com afastamento mental, negação, evitação, pensamento mágico, entre outros. Ou por estratégias relacionadas à percepção de desafio à esta NPB, como a *Resolução de Problemas*, ajustando as ações para ser efetivo, com o planejamento de estratégias, ação instrumental, domínio, e *Busca de Informações*, procurando contingências adicionais, com leitura, observação do outro, perguntar, consultar especialistas, por exemplo;

(ii) Relacionamento – o processo adaptativo atuante é a coordenação da confiança e dos recursos sociais disponíveis, por meio de estratégias associadas à percepção de ameaça a esta NPB, como a *Delegação*, indicativa de uma avaliação de ter limitação para utilização de recursos, com comportamentos de reclamar, autculpa, lamentar-se, por

exemplo, e *Isolamento Social*, com afastamento de contextos sociais não apoiadores, com afastamento social, evitação de outros, dissimulação, “congelar”/paralisar. Ou com estratégias relativas à percepção de desafio a essa NPB, por meio de *Autoconfiança*, procurando proteger os recursos sociais disponíveis, com regulação emocional e comportamental, expressão e aproximação emocional, e *Busca de Suporte Social*, usando os recursos sociais disponíveis, com busca de contato, busca de conforto, ajuda instrumental e referenciamento social;

(iii) Autonomia – o processo adaptativo em ação é a coordenação de preferências e opções disponíveis, por meio de estratégias associadas à percepção de ameaça a esta NPB, com *Submissão*, quando se desiste de preferências, apresentando ruminação, pensamentos intrusivos e perseveração rígida, e com *Oposição*, quando os obstáculos são removidos de forma desajustada, por exemplo, com presença de comportamentos agressivos e desafiadores, culpar outros ou projetar no outro. Ou com estratégias associadas à percepção de desafio a esta NPB, por meio de *Acomodação*, com ajuste flexível às opções, com distração cognitiva, reestruturação cognitiva, minimização e aceitação, e com *Negociação*, para encontrar novas opções, por meio de barganha, persuasão e estabelecimento de prioridades, por exemplo (Skinner et al., 2003; Skinner & Wellborn, 1994).

Por fim, há uma última seção, “Minhas Anotações”, com espaço para a pessoa escrever as opções pessoais sobre como agir. Em outros campos da cartilha, há espaço para marcações, para tornar o material mais interativo. Para motivar a leitura dos quadros, o leitor é desafiado a avaliar não somente como está atualmente respondendo aos estressores, mas a entrar em contato com outras possibilidades de respostas diante da situação. Também visando promover a motivação do leitor, esse conteúdo foi ilustrado

com figuras e quadros coloridos, dispostas em cada uma das 16 páginas que compuseram a cartilha, com uma proposta interativa incluindo *check dots* e espaço para anotações.

O trabalho final está disponível oficialmente nos *sites* das universidades envolvidas no projeto:

(a) PUC-Campinas: <https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-enfrentamento-do-estresse.pdf.pdf>

(b) PUCRS: <http://www.pucrs.br/wp-content/uploads/2020/04/Cartilha-para-Enfrentamento-do-Estresse-em-Tempos-de-Pandemia.pdf>

Essa cartilha foi disponibilizada antes do artigo por urgente atender a uma necessidade de utilidade pública, estando como Apêndice deste artigo.

Considerações Finais

Com base em evidências científicas da área da Psicologia, foi gerado como produto um material de apoio, no formato de uma cartilha fundamentada em conceitos psicológicos bem estabelecidos e que poderá auxiliar no enfrentamento do estresse, orientando sobre como lidar com os problemas emocionais e comportamentais relacionados à pandemia de COVID-19. Tem como diferencial ter uma estrutura organizada teórica e metodologicamente coerente, transferindo conhecimento para a prática profissional e gerando um material útil também para a população em geral. Mostrou-se, assim, algumas das possibilidades de aplicação da Psicologia no campo da Saúde. Essa produção serviu, também, como base para a instalação de uma força-tarefa emergencial, denominada PsiCOVIDa, fundada pelos autores e com intuito de gerar outros produtos de comunicação e orientação para uso público durante o período crítico da pandemia da COVID-19. Dentro dessa proposta de ações interinstitucionais, foi elaborada esta cartilha em parceria de dois programas de pós-graduação em Psicologia. Espera-se que esta produção possa servir de base para futuros estudos e como material

para uso em serviço de saúde, além de ser utilizada pelo público em geral e para apoiar as ações de profissionais da saúde.

Referências

- Afifi, W. A., Felix, E. D., & Afifi, T. D. (2012). The impact of uncertainty and communal coping on mental health following natural disasters. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(3), 329-347. <https://dx.doi.org/10.1080/10615806.2011.603048>
- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. ... Malloy-Diniz, L. F. (2020, ahead print). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10. Recuperado em abril, 4, 2020 em abril, 3, 2020 de https://d494f813-3c95-463a-898c-ea1519530871.filesusr.com/ugd/c37608_e2757d5503104506b30e50caa6fa6aa7.pdf
- van Bavel, J. J., Boggio, P. S., Capraro, V., Cichocka, A., Cikara, M., Crockett, M. J.Willer, R. (2020, March 24). Using social and behavioural science to support COVID-19 pandemic response. <https://dx.doi.org/10.31234/osf.io/y38m9>
- Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186. <https://dx.doi.org/10.1023/A:1015295025950>
- Brooks, S. K., Webster, R. W., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. [https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Cavalheiro, C. V., & Melo, W. (2016). Relação terapêutica com pacientes. *Psicologia em Revista*, 22(3), 579–595. <http://dx.doi.org/10.5752/P.1678-9523.2016V22N3P579>
- Center for Disease Control and Prevention (CDCP). (2020). *Stress and coping*. Retrieved April, 4, 2020 from https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Correia, S., Luck, S., & Verner, E. (2020). Pandemics depress the economy, public health interventions do not: Evidence from the 1918 Flu. *Social Science Research Network*. Retrieved April, 4, 2020 from <https://ssrn.com/abstract=3561560>
- Dorjee, D. (2016). Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, 17(1788). <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- Echer, I. C. (2005). Elaboração de manuais de orientação para o cuidado em saúde. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 13(5), 754-757. <https://dx.doi.org/10.1590/S0104-11692005000500022>
- Enumo, S. R. F., Linhares, M. B. M., Machado, W. A., & Silva, A. M. B. (2017). Impacto do estilo de vida sobre as condições de saúde do adulto. In M. A. Santos, D. Bartholomeu, & J. M. Montiel (Orgs.), *Relações interpessoais no ciclo vital: conceitos e contexto* (pp. 313-334). SP: Vetor Ed.

- Florko, L. (2020). Meeting your needs while working from home: How to ensure you stay psychologically healthy. *Psychology Today*. Retrieved April 1, 2020 from <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/people-planet-profits/202003/meeting-your-needs-while-working-home>
- Folkman, S. (Ed.) (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, *16*, 1525–1537. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Inter-Agency Standing Committee/Comitê Permanente Interagências (IASC]. (2020). *Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020* (Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, Trad.; M. Gagliato, Trad. Téc.). Genebra: IASC. Recuperado em março, 30, 2020 de <https://interagencystandingcommittee.org/system/files/2020-03/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID-19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS%20%28Portuguese%29.pdf>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, *62*(2), 95–108. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Liang, T. (2020). *Zhejiang University School of Medicine. Handbook of COVID-19: Prevention and treatment*. Paris: International Association of Universities, UNESCO. Retrieved March, 30, 2020 from <http://www.zju.edu.cn/english/2020/0323/c19573a1987520/page.htm>
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de terapia comportamental dialética para o paciente* (2ª ed., Bueno, D., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Lucena-Santos, P., Pinto-Gouveia, J., & Oliveira, M. S. (2015). *Terapias Comportamentais de Terceira Geração: Guia para profissionais*. Porto Alegre: Synopsis Editora.
- Lunn, P., Belton, C., Lavin, C., McGowan, F., Timmons, S., & Robertson, D. (2020). *Using behavioural science to help fight the coronavirus*. ESRI Working Paper No. 656. Dublin, Ireland: Behavioural Research Unit, ESRI (Economic and Social Research Institute). Retrieved March, 30, 2020 from <https://www.esri.ie/system/files/publications/WP656.pdf>
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving towards a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*, 137(6), 959-997. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024768>
- Melnik, T., Souza, W. F., & Carvalho, M. R. (2014). A importância da prática da Psicologia baseada em evidências: aspectos conceituais, níveis de evidência, mitos e resistências. *Revista Costarricense de Psicología*, 33(2), 79-92. Recuperado em março, 29, 2020 de <http://rcps-cr.org/wp-content/themes/rcps/descargas/2014/2/0-RCP-Vol.33-No2.pdf>

- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo* (Rosa, S.M.M. Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Organização Pan-Americana da Saúde [OPAS]. (2015). *Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo* (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS. Recuperado em março, 29, 2020 de https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=prevencao-e-cont-doencas-e-desenv-sustentavel-071&alias=1517-primeiros-cuidados-psicologicos-um-guia-para-trabalhadores-campo-7&Itemid=965
- Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 85-86. <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0058>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, e100213. <http://dx.doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & de Paula, K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: Uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 32(2), 269–280. <https://dx.doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- Shonkoff, J. (2020). *Stress, resilience, and the role of science: Responding to the coronavirus pandemic*. Cambridge, EUA: Center on Developing Child. Retrieved March, 30, 2020 from <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>
- Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of, Child, Family, Health, Committee on Early Childhood, Adoption, Dependent, Care, Behavioral Pediatrics. (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. <https://dx.doi.org/10.1542/peds.2011-2663>
- Slavich, G. M., & Cole, S. W. (2013). The emerging field of Human Social Genomics. *Clinical Psychological Science*, 1(3), 331–34. <http://dx.doi.org/10.1177/2167702613478594>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-Span development and behavior* (v. 12, pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York, NY: Springer.
- Williams, R. T., & Fetsch, R. J. (2003). *Farm and ranch family stress and depression: A checklist and guide for making referrals*. Retrieved April, 3, 2020 from

<https://agriflifeextension.tamu.edu/wp-content/uploads/2016/01/Farm-Ranch-Family-Stress-Depression-Checklist-for-Making-Referrals.pdf>

World Health Organization [WHO]. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (Summary report). Geneva: Author. Retrieved April, 3, 2020 from https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

World Health Organization [WHO] (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1. Retrieved April, 3, 2020 from <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping and regulation: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology*, 3rd. (pp. 485–544). New York, NY: Wiley. Retrieved April, 3, 2020 from <http://au.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-1118121791.html>

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. L., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology*, 5, 1537908. <https://dx.doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908>

APÊNDICE A- CARTILHA PARA ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE EM TEMPOS DE PANDEMIA



[Retornar ao início](#)

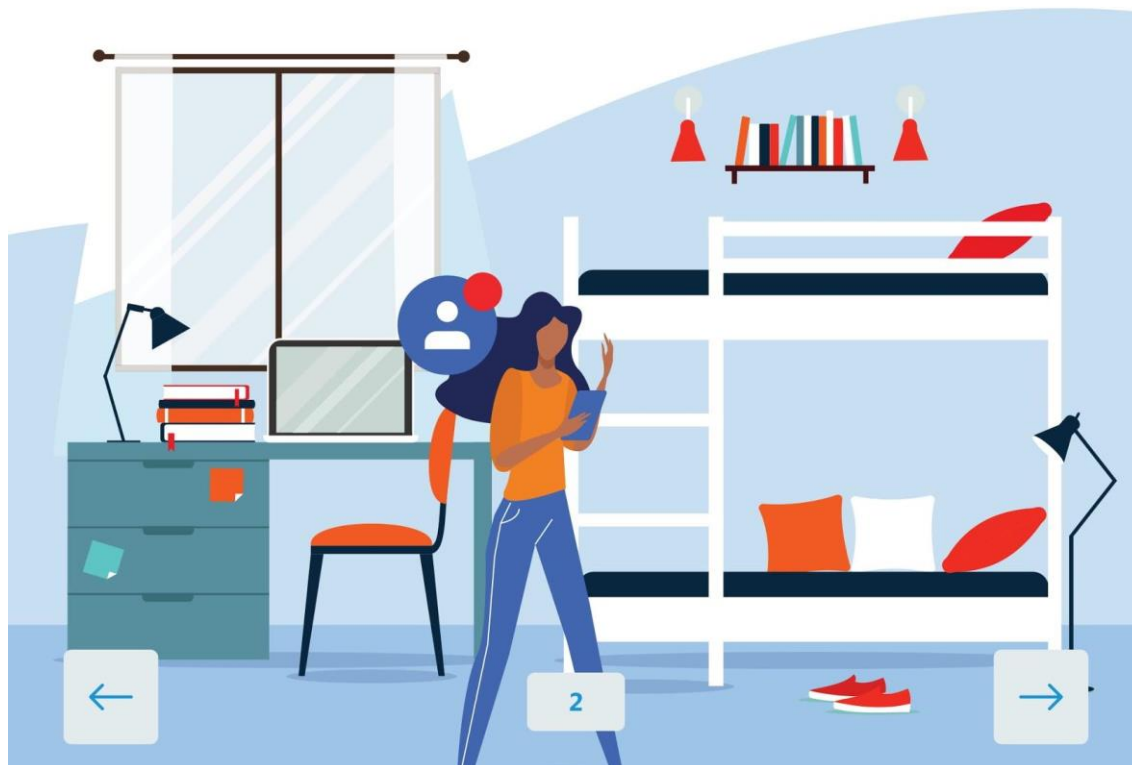
Na atual situação de pandemia da COVID-19, provocada pelo vírus SARS-CoV-2, é comum ter sentimentos e emoções negativas, como medo, tristeza, raiva e solidão, além de ansiedade e estresse.

O excesso de notícias sobre a pandemia, a mudança de rotina, o distanciamento físico, e as consequências econômicas, sociais e políticas relativas a esse novo cenário podem aumentar ou prolongar esse desconforto emocional.

Dar conta desses desafios atuais pode não ser uma tarefa fácil para todos. Podemos sentir que estamos sobrecarregados, especialmente quando pensamos ou sentimos que:

- não conseguimos fazer as coisas do nosso jeito;
- não temos capacidade para lidar com os desafios;
- não contamos com o apoio necessário de pessoas que são, para nós, importantes.

A Psicologia acumulou um sólido conjunto de conhecimentos sobre como reagimos ao estresse e sobre como podemos lidar com essas situações difíceis. Esse conhecimento e as recomendações feitas por instituições científicas e oficiais, como a Organização Mundial da Saúde, embasaram esta Cartilha.



[Retornar ao início](#)

Frente ao estresse e à ansiedade, podemos apresentar respostas involuntárias/automáticas e respostas voluntárias.

Se apresentamos mais respostas involuntárias, quer dizer que estamos apenas reagindo à situação, tendo pouco controle sobre nossos pensamentos, sentimentos e comportamentos frente ao estresse. Dessa forma, podemos ter mais dificuldade para lidar com os acontecimentos. A situação apresentada a seguir é um exemplo: ter pensamentos repetitivos, que invadem a nossa mente de forma automática atrapalhando nas nossas atividades cotidianas, como conseguir dormir ou prestar atenção em algum assunto.

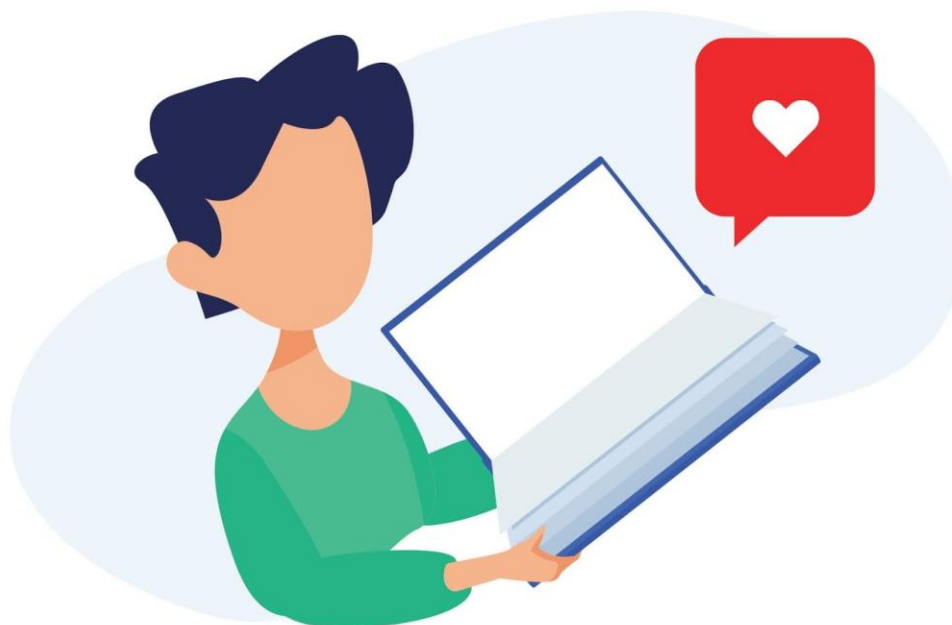
Nas respostas voluntárias, temos maior controle sobre nós mesmos frente às situações estressantes e que causam ansiedade. Esse tipo de enfrentamento do estresse permite que possamos reagir de forma a superar as dificuldades com mais facilidade. Um exemplo que ilustra essa situação é o seguinte: fazer chamadas de vídeo para pessoas importantes, que consigam acolher os seus sentimentos. Esse comportamento pode promover a sensação de proximidade, mesmo que as pessoas estejam fisicamente afastadas.

As relações com os outros são muito importantes, pois desde pequenos aprendemos a enfrentar situações desafiadoras e estressantes com o apoio das pessoas que estão à nossa volta.

Por isso, cuide das suas relações, pois ter apoio e ajuda dos outros é particularmente importante nas situações de crise.



 Retornar ao início



Pensando em quem é mais vulnerável – as crianças, idosos e quem já tem problemas de saúde - é comum ficarem mais ansiosos, zangados, agitados, retraídos ou muito desconfiados

- Ajude-os a expressar como estão se sentindo – falando, desenhando, cantando, contando histórias, brincando – e ouça sem criticar.
- Forneça instruções claras, de forma bem simples e objetiva.
- É importante que mantenham uma rotina com horários de dormir, acordar e fazer as refeições, lembrando-os de beber água.
- As crianças devem ficar junto às suas famílias, e sempre que for possível e seguro, de preferência com os pais. Se não der, tente usar os recursos de chamadas de vídeo várias vezes por dia.

Tenha (muita) paciência– evite gritar ou ser ríspido – essa situação é difícil para todos!

- Os pais e cuidadores (de crianças, idosos ou de pessoas com deficiência), profissionais de saúde e todos que têm papel vital e precisam se expor, ficam especialmente sobrecarregados.

Demonstrar empatia e solidariedade ajuda muito!



 Retornar ao início

... Como reconhecer os sintomas de estresse e ansiedade?

Cada um possui reações diferentes ao estresse e à ansiedade, mas os sinais mais comuns incluem:

Sinais físicos:

- Falta de ar (na ausência de um resfriado ou outro problema respiratório).
- Dor de cabeça.
- Dores musculares.
- Aumento dos batimentos cardíacos.
- Alterações drásticas do apetite e do sono (falta ou excesso).
- Má digestão.
- Sensação de "queimação" ou "peso" no estômago.
- Diarreia.
- Prisão de ventre.
- Cansaço e falta de "energia".
- Tensão muscular.
- Dores em geral sem causa aparente.
- Tremores.
- Piora no quadro geral de quem já tem uma doença.

Sinais emocionais:

- Emoções excessivas e persistentes de tristeza, raiva, culpa, medo ou preocupação.
- Humor deprimido.
- Desânimo.
- Irritação ou sentir que está com "os nervos à flor da pele".
- Indiferença afetiva (uma sensação de "tanto faz", de estar "frio" afetivamente).

Sinais comportamentais:

- Discussões e perda de paciência com as pessoas.
- Evitar expressar e compartilhar sentimentos.
- Aumento ou abuso de substâncias (remédios, álcool, cigarro e drogas).
- Violência.
- Agitação.

Caso sinta que precisa de ajuda especializada, consulte o Disque Saúde (número de telefone 136) para instruções.

Em caso de sofrimento psíquico intenso, você também pode contar com o Centro de Valorização da Vida (CVV) que oferece apoio emocional através do número de telefone 188.



Sinais cognitivos:

- Dificuldade de lembrar informações e ter "brancos" de memória.
- Dificuldade de concentração nas tarefas.
- Dificuldade de tomar decisões.
- Confusão.
- Pensamentos repetitivos e intrusivos (que "invadem a mente") sobre temas desagradáveis.



 Retornar ao início

... Estratégias de enfrentamento para reduzir o estresse e ansiedade



Nosso desafio

Ao observar os quadros a seguir, você encontrará situações que podem acontecer com você e as formas como costumamos a lidar com o estresse gerado por elas.

Você consegue assinalar as formas com que vem lidando com o estresse quando se depara com essas situações?

Clique nos botões à esquerda da frase para assinalar.



DIFICULDADES

Dar conta da minha vida - sentir-me competente e eficaz no que faço.

- Sinto medo de confundir os sintomas comuns de outros problemas (febre, por ex.) com os sintomas da COVID-19 e estar infectado.
- Tenho receio de procurar estabelecimentos de saúde devido ao medo de ser infectado enquanto sou atendido.
- Tenho medo de ser infectado e infectar outros, sobretudo quando o modo de transmissão da COVID-19 não está 100% claro.
- Sinto medo de reviver a experiência de uma epidemia ou doença anterior.
- Tenho sentimentos de desespero, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento.
- Sinto-me sobrecarregado(a) com os cuidados informais da família, que limitam o meu trabalho e as minhas oportunidades econômicas.
- Sinto-me vulnerável ao proteger quem amo.
- Tenho medo da deterioração da saúde mental e física de indivíduos vulneráveis (adultos mais velhos e pessoas com deficiência), se cuidadores estiverem de quarentena.
- Tenho medo de não dar conta de sustentar financeiramente minha família.



[Retornar ao início](#)

O QUE EVITAR

Desamparo e Fuga

Você pode sentir que alcançou o limite da sua capacidade, adiando ou desistindo de procurar soluções para os problemas.

Isto irá gerar sentimentos de desamparo e de desvalorização pessoal. Algumas vezes você pode sentir pânico.

Caso essas reações persistam por muito tempo, elas podem piorar ou levar à depressão.

Sugestões:

Caso você perceba que está com dificuldade para seguir seu cronograma e resolver suas tarefas, evite uma postura julgadora ou crítica consigo mesmo, afinal é uma fase de adaptação para todos. Tente entender os motivos que fizeram você não seguir seu planejamento, e busque alternativas para os próximos dias.



 Retornar ao início



O QUE POSSO FAZER

Busca de Informações e Solução de Problemas

É preferível lidar de forma mais ativa com problemas e desafios nesse momento.

Procure agir de modo planejado, com esforço, persistência e determinação.

Pode-se buscar informações confiáveis e baseadas em evidências para aumentar a situação de controle e competência.

Lembrar que você conseguiu dar conta de problemas difíceis no passado ajuda a ter maior confiança em si mesmo agora.

Sugestões:

- Busque informações sobre o que fazer para se cuidar e cuidar de outros.
- Escolha fontes de informação confiáveis e procure saber a procedência das notícias que recebe – não disseminar *fake news*. Use sites oficiais, como o da Organização Mundial da Saúde (OMS), do Ministério da Saúde e de Universidades.
- Evite ficar o dia todo checando as mídias sociais, ou lendo os jornais e ouvindo notícias para não haver sobrecarga de informações. Fazer isso pode te deixar mais estressado e ansioso, por isso é importante delimitar um momento e horário específico para isso
- Preencha seu tempo com informações otimistas e atividades prazerosas
- Pense em como deixar suas tarefas mais prazerosas: busque um ambiente tranquilo, faça um chá ou algo que te dê conforto para se sentir mais capaz de realizar as tarefas.
- Planeje atividades para o dia, que não sobrecarreguem seu corpo e mente.
- Separe horários para trabalho, lazer e interação familiar.
- Inclua na sua rotina ações de autocuidado: exercício físico, meditação ou relaxamento, uma alimentação saudável, incluindo frutas e verduras. Beba uma quantidade adequada de água diariamente.
- Faça uma lista das tarefas por ordem de prioridade e procure resolvê-las uma a uma. Pode ser necessário dizer “não” para algumas demandas não urgentes em algum momento.
- Uma boa dica para manter o foco é estabelecer pequenas recompensas após a finalização de cada tarefa, como assistir a um episódio de sua série favorita ou ficar alguns minutos com seu animal de estimação. Usar alimentos como recompensa pode não ser a melhor opção.
- Se você está preocupado com sua situação financeira, uma boa dica é organizar uma tabela com seus ganhos e seus gastos. Estabeleça que gastos são essenciais e quais podem ser cortados.
- Acredite que pode fazer algo para melhorar a forma como está lidando com tudo isso.



 Retornar ao início



DIFICULDADES

Relacionamentos - sentir que sou aceito, pertencer aos grupos sociais significativos para mim.

- Sinto medo de adoecer e morrer.
- Tenho medo de perder quem amo por causa do vírus.
- Fico preocupado por ter que cuidar de crianças, idosos ou de pessoas com deficiência, caso seus cuidadores precisem ser afastados para ficar em quarentena.
- Tenho receio de que trabalhadores na linha de frente possam transmitir COVID-19 aos amigos e familiares como resultado de seu trabalho.
- Tenho medo de ser separado das pessoas que amo e de cuidadores devido ao regime de quarentena.
- Preocupo-me com as crianças sozinha em casa, com o fechamento das escolas.
- Fico preocupado em ser socialmente excluído/colocado em quarentena por ser associado à doença (ex. preconceito contra pessoas que são ou vieram de áreas infectadas).



O QUE EVITAR

Desamparo e Fuga

Procurar se isolar ao perceber que pessoas próximas não lhe apoiam, e deixar de se comprometer com decisões conjuntas não são boas formas de lidar com a situação. Elas podem trazer um alívio momentâneo, porém, a longo prazo, as consequências serão ruins, tanto para as relações, quanto por gerar um sentimento de solidão e desamparo.

Sugestões:

Caso você esteja se sentindo assim, busque acolher esses sentimentos, sem julgamentos. Tudo bem ter medo/receio de compartilhar seus sentimentos, isso pode ser novo para você.

Tente, inicialmente, entender o que você sente e considere a possibilidade de que outras pessoas ao seu redor podem estar se sentindo como você ou podem estar confusas como você. Aos poucos, encontre oportunidades e relações que te façam sentir mais confortável para se expressar.

Lembre-se que de que assim como os momentos bons que você já viveu, os ruins e difíceis não duram para sempre.

Desenvolver habilidades para lidar com os desafios ou relembrar estratégias que você já utilizou em outros momentos difíceis pode ser útil.



 Retornar ao início



O QUE POSSO FAZER

Busca de suporte social e Autoconfiança

Sentir que você pode contar com outras pessoas e que pode apoiá-las é algo que pode contribuir para a melhora do estado emocional. Emoções positivas têm efeito protetor contra doenças físicas e mentais. Compartilhar emoções com pais, cônjuges, filhos, amigos e colegas, mesmo que *online*, preenche e fortalece nossa necessidade de nos sentir amado pelos outros e de nos sentir importante na vida dos outros.

Sugestões:

- Busque pessoas que possam acolher a sua demanda emocional.
- Use as vídeo chamadas para se conectar com as pessoas.
- Se estiver mais angustiado, triste ou ansioso, busque conversar com pessoas que geralmente têm uma postura mais otimista frente às dificuldades.
- Dedique-se às suas tarefas e à família.
- Aceite apoio emocional quando oferecido e ofereça apoio sempre que puder.
- Peça auxílio para tarefas ou para demandas emocionais e ofereça auxílio sempre que puder.
- Experimente outras formas de se expressar, como pinturas, desenho, escrita, música ou dança.
- Expresse suas emoções e sentimentos.
- Promova a expressão de sentimentos de seus familiares. Crianças, adolescentes e idosos podem necessitar de auxílio para expressar preocupações e angústias.
- Para que as coisas melhorem, reze ou pratique o ritual religioso de sua crença, caso você seja adepto de alguma religião.
- Busque momentos de conexão emocional consigo mesmo. Conhecer seu mundo interno, suas próprias emoções e seus pensamentos pode ser um primeiro passo para ter ações mais voluntárias frente ao estresse. Use recursos, como práticas de meditação, que promovem essa conexão.
- Procure orientações nas unidades de saúde ou por meio de profissionais de referência quando estiver com dúvidas.
- Se você percebe que não está dando conta das tarefas devido a sentimentos negativos (ansiedade, pânico, tristeza, raiva), busque apoio especializado (psicólogos e psiquiatras). Há a possibilidade de realização de atendimento *online* desses profissionais.



 Retornar ao início



DIFICULDADES

Agir como quero, de acordo com o que eu acredito.

- Temo perder a liberdade.
- Sinto medo da piora da saúde mental e física de indivíduos vulneráveis, como adultos mais velhos e pessoas com deficiências.
- Sinto medo de não ter acesso ou de que pessoas vulneráveis não tenham acesso à assistência caso precisem.
- Tenho medo de ter sequelas da doença, se for contaminado.



O QUE EVITAR

Submissão e Oposição

Evite discussões e brigas. Isso tende a aumentar o estresse e a diminuir a colaboração de todos.

Sentir raiva ou ter pensamentos negativos repetitivos (ex.: lembrar mágoas), não são atitudes que ajudarão neste momento. Identificar culpados pode gerar ressentimentos. Pensamentos negativos e pessimismo, além de levarem à falta de ação, podem desencadear consequências negativas para a sua saúde física e mental, e das pessoas à sua volta.

Sugestões:

Caso você esteja se sentindo dessa forma ou tendo pensamentos desse tipo, preste atenção em que momentos eles aparecem.

Encontre uma forma de tolerar esse desconforto, tendo em mente que pensamentos e sentimentos podem não representar totalmente a realidade.



 Retornar ao início



O QUE POSSO FAZER

Acomodação e Negociação


Quando não podemos mudar uma situação, é melhor aceita-lá.

Podemos dar um outro significado a essas situações e regular nossas emoções, procurando inclusive negociar em relação ao que for possível, mesmo que seja nas pequenas coisas. Isso pode melhorar nossa percepção de controle da situação e do nosso comportamento.

Sugestões:

- Aceite a situação de forma realista. Uma boa estratégia para isso é tentar descrever a situação sem julgamento, adicionando nessa descrição apenas os fatos. Por exemplo, é um fato que as aulas serão ministradas a distância ou que o trabalho será feito de forma remota. Gostar ou não dessa situação é um julgamento e pode não ser útil quando o objetivo é aceitar a realidade. Aceitar é o passo fundamental para compreender e implementar o que precisa ser feito.
- Questione pensamentos que podem estar te atrapalhando, como, por exemplo, “isso não tem solução”. Será que é um fato ou apenas um pensamento?
- Proponha formas diferentes e criativas de solucionar antigas e novas tarefas. Não tenha medo de inovar.
- Pense no que você irá aprender nesse período. Por exemplo, muitas pessoas estão aproveitando para aprender a utilizar mídias sociais para o trabalho, ferramentas de reuniões, apps e softwares de gestão e compartilhamento de projetos.
- Você também pode aprender a fazer uma nova receita, a construir objetos de decoração com materiais que você já tenha em casa ou cultivar uma pequena horta ou jardim.
- Busque aprimorar habilidades, como artesanato ou tocar algum instrumento musical, por exemplo.
- Utilize esse tempo também para botar em dia aquelas pequenas atividades que não tinha tempo de fazer, como pequenos consertos em casa, limpar os armários, costurar algumas roupas.
- Se você ainda não tem o hábito de praticar exercícios físicos, essa pode ser a hora! Prefira exercícios de baixa intensidade e alongamentos para começar. Essa prática pode te trazer uma sensação de bem-estar. Busque, portanto, se distrair com atividades prazerosas e que te deem satisfação.
- Se você for trabalhar de casa, negocie com seus superiores e com sua família a forma como irá trabalhar.
- Defina prioridades para suas tarefas. Na hora de se comunicar lembre-se de:
 - descrever a situação (ex.: “Fiquei muitas horas acompanhando as notícias e não segui o cronograma das atividades”).
 - expressar como se sente (ex.: “Sinto que essa situação atrapalhou meu desempenho e fico preocupado em relação aos prazos”).
 - dizer o que precisa (ex.: “Preciso modificar meu cronograma e planejamento”).
 - reforçar - dizer porque é importante (“Quero entregar uma tarefa feita com qualidade e por isso vou organizar minhas tarefas por prioridade”).



 Retornar ao início



MINHAS ANOTAÇÕES

Anote ideias, planos, formas que você acha que poderiam ajudar a lidar com seus desafios.



 Retornar ao início

Esperamos que essa Cartilha possa ser útil!

IMPORTANTE

É de vital importância se manter informado sobre o avanço da situação e sobre as novas orientações, de forma a garantir que você esteja seguindo as medidas de precaução adequadas. Somado a isso, é importante manter fontes de informação confiáveis de maneira a evitar a desinformação ou as coberturas sensacionalistas.

Restrinja-se às fontes credenciadas - isso inclui as designações da Organização Mundial da Saúde (OMS - <https://www.paho.org/bra/covid19/>), Ministério da Saúde (<https://coronavirus.saude.gov.br/>) e autoridades de saúde locais.

Está se sentindo sobrecarregado? Restrinja horários diários para visualizar atualizações e notícias. Monitoramento constante da mídia, especialmente quando compulsivo, pode alimentar respostas de estresse e ansiedade ao invés de diminuí-las.

Cuidado com o que compartilha - é de responsabilidade de todos nós evitar o espalhamento de rumores e boatos que possam causar reações de pânico desnecessário.

Precisa de ajuda ou conhece alguém que precisa?

Disque Saúde - 136

Centro de Valorização da Vida - 188

Central de Atendimento à Mulher - 180

Psicólogos que atendem online: <https://e-psi.cfp.org.br/psicologas-cadastradas/?action=pesquisar&nome=®iao=®istro=&uf=>



 Retornar ao início

Referências

- Aldwin, C. M. (2009). *Stress, coping and development: An integrative perspective*. 2nd ed. New York: The Guilford Press.
- Barros-Delben, P., Cruz, R. M., Trevisan, K. R. R., Gai, M. J. P., Carvalho, R. V. C., Carl, P. A. C. ... Malloy-Diniz, L. F. (2020 - ahead of print). Saúde mental em situação de emergência: COVID-19. *Revista Debates in Psychiatry*, 10.
- Benight, C. C., & Harper, M. L. (2002). Coping self-efficacy perceptions as a mediator between acute stress response and long-term distress following natural disasters. *Journal of Traumatic Stress*, 15(3), 177-186. doi:<https://doi.org/10.1023/A:1015295025950>
- Brooks, S. K., Webster, R. W., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 295. Retrieved from www.thelancet.com
- Centers for Disease Control and Prevention (CDCP) (2020). *Stress and coping*. Recuperado de: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html?CDC_AA_reVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87-127. doi: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Dorjee, D. (2016). Defining Contemplative Science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Frontiers in Psychology*, 17(1788). doi: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01788>
- Enumo, S. R. F., Linhares, M. B. M., Machado, W. A., & Silva, A. M. B. (2017). Impacto do estilo de vida sobre as condições de saúde do adulto. In M. A. Santos, D. Bartholomeu, & J. M. Montiel (Orgs.). *Relações interpessoais no ciclo vital: conceitos e contexto* (pp. 313-334). SP: Vetor Ed.
- Florko, L. (2020). Meeting your needs while working from home: How to ensure you stay psychologically healthy. *Psychology Today*. Recuperado de: <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/people-planet-profits/202003/meeting-your-needs-while-working-home>
- Folkman, S. (Ed.) (2011). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. New York: Oxford University Press.
- Hanssen, M. M., Vancleef, L. M. G., Vlaeyen, J. W. S., Hayes, A. F., Schouten, E. G. W., & Peters, M. L. (2015). Optimism, motivational coping and well-being: Evidence supporting the importance of flexible goal adjustment. *Journal of Happiness Studies*, 16, 1525-1537. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-9572-x>
- Inter-Agency Standing Committee/Comitê Permanente Interações (IASC) (2020). *Guia Preliminar: Como lidar com os aspectos psicossociais e de saúde mental referentes ao surto de COVID-19 - Versão 1.5, de 17-3-2020* (Rede Internacional de Saúde Mental e Apoio Psicossocial, Trad.; M. Gagliato, Trad. Téc.). Genebra: IASC. Recuperado de interagencystandingcommittee.org/iasc_mhpps_guidelines_portuguese
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Liang, T. (2020). *Zhejiang University School of Medicine. Handbook of COVID-19: Prevention and treatment*. Paris: International Association of Universities, UNESCO. Recuperado de: <http://www.zju.edu.cn/english/2020/0323/c19573a1987520/page.htm>
- Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental dialética para o paciente* (2ª ed., Bueno, D., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Lunn, P., Belton, C., Lavin, C., McGowan, F., Timmons, S., & Robertson, D. (2020). *Using behavioural science to help fight the coronavirus*. ESRI Working Paper No. 656. Dublin, Ireland: Behavioural Research Unit, ESRI (Economic and Social Research Institute). Recuperado de: <https://www.esri.ie/system/files/publications/WP656.pdf>
- Miller, G. E., Chen, E., & Parker, K. J. (2011). Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving towards a model of behavioral and biological mechanisms. *Psychological Bulletin*, 137(6), 959-997. doi: <http://doi.org/10.1037/a0024768>
- Neff, K., & Germer, C. (2019). *Manual de mindfulness e autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo* (Rosa, S., Trad.). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda.
- Organização Pan-Americana da Saúde (2015). *Primeiros cuidados psicológicos: Guia para trabalhadores de campo* (M. Gagliato, Trad.). Brasília, DF: OPAS.
- Park, S. C., & Park, Y. C. (2020). Mental health care measures in response to the 2019 novel coronavirus outbreak in Korea. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 85-86. doi: <http://dx.doi.org/10.30773/pi.2020.0058>
- Ramos, F. P., Enumo, S. R. F., & de Paula, K. M. P. (2015). Teoria Motivacional do Coping: Uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. *Estudos de Psicologia* (Campinas), 32(2), 269-280. doi: <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200011>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York: The Guilford Press.
- Shonkoff, J. (2020). *Stress, resilience, and the role of science: responding to the coronavirus pandemic*. Cambridge, EUA: Center on Developing Child. Recuperado de: <https://developingchild.harvard.edu/stress-resilience-and-the-role-of-science-responding-to-the-coronavirus-pandemic/>



 Retornar ao início

Shonkoff, J. P., Garner, A. S., Committee on Psychosocial Aspects of, Child, Family, Health, Committee on Early Childhood, Adoption, Dependent, Care, Behavioral Pediatrics (2012). The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress. *Pediatrics*, 129(1), e232-e246. doi: <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2663>

Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216-269. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>

Skinner, E. A., & Wellborn, J. G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In D. L. Featherman, R. M. Lerner, & M. Perlmutter (Eds.), *Life-Span development and behavior* (v. 12, pp. 91-133). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Skinner, E. A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2016). *The development of coping: Stress, neurophysiology, social relationships, and resilience during childhood and adolescence*. New York, NY: Springer.

Slavich, G. M., & Cole, S. W. (2013). The emerging field of Human Social Genomics. *Clinical Psychological Science*, 1(3) 331-34. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/2167702613478594>

Williams, R. T., & Fetsch, R. J. (2003). *Farm and ranch family stress and depression: A checklist and guide for making referrals*. Recuperado de: <https://agriflifeextension.tamu.edu/wp-content/uploads/2016/01/Farm-Ranch-Family-Stress-Depression-Checklist-for-Making-Referrals.pdf>

World Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak*: WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1 Recuperado de: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2016). The development of coping and regulation: Implications for psychopathology and resilience. In D. Cicchetti (Ed.), *Developmental psychopathology*, 3rd. (pp. 485-544). New York, NY: Wiley. Recuperado de: <http://au.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-1118121791.html>

Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A., Modecki, K. L., Webb, H. J., Gardner, A. L., Hawes, T., & Rapee, R. M. (2018). The self-perception of flexible coping with stress: A new measure and relations with emotional adjustment. *Cogent Psychology*, 5, 1537908. doi: <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1537908>

Juliana Niederauer Weide - Psicóloga, Especialista em Oncohematologia (UFCS/ISCMPA), Mestranda em Psicologia Clínica (PUCRS); bolsista da CAPES.

Eliana Cristina Chiminazzo Vicentini - Psicóloga. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Murilo Fernandes de Araujo - Psicólogo. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUC-Campinas); bolsista da CAPES.

Wagner de Lara Machado - Psicólogo. Professor Doutor do Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PUCRS), coordenador do Grupo de Avaliação em Bem-Estar e Saúde Mental.

Sônia Regina Fiorim Enumo - Psicóloga. Professora Doutora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde (PUC-Campinas).

Como citar este documento:

Weide, J. N., Vicentini, E. C. C., Araujo, M. F., Machado, W. L., & Enumo, S. R. F. (2020). Cartilha para enfrentamento do estresse em tempos de pandemia. Porto Alegre: PUCRS/ Campinas: PUC-Campinas. Trabalho gráfico : Gustavo Farinero Costa.

 Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons - Atribuição- NãoComercial 4.0 Internacional.



wisnet
HUMAN CONSULTING

