

**UNIVERSIDADE BRASIL
CURSO DE PSICOLOGIA**

BIANCA GOMES DA SILVA

**COPING E RESILIÊNCIA: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E A
IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA**

São Paulo
2019

**COPING E RESILIÊNCIA: ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E A
IMPORTÂNCIA DA RESILIÊNCIA**

Bianca Gomes da Silva

Aluna do curso de Psicologia

Orientador: Ms. Fábio Pinheiro Santos

Trabalho de Conclusão de Curso de
Graduação apresentado à Universidade
Brasil, como parte dos requisitos
necessários para obtenção do título de
Bacharel em Psicologia.

São Paulo

2019

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo compreender a influência da técnica do coping no pensamento humano, e entender de que forma essas estratégias podem surtir efeito e em que situações podemos usá-las, descrevemos sobre a técnica e seus conteúdos, e para ter surtido efeito utilizamos de pesquisas teóricas para a fundamentação do assunto. O coping tem sido definido como um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações indutoras de estresse e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais, as estratégias desta técnica, são orientadas para a redução do estresse, envolvendo reações físicas e emocionais. Abordamos sobre este tema por se tratar de uma temática de nosso interesse, e por ser um assunto de muita relevância na atualidade, devido a esses estudos estarem em evolução e sendo realizados pela área da psicologia da saúde, para avaliar como é a reação dos indivíduos e da família a transtornos, doenças e tratamentos.

Palavras chave: Coping, pensamento, técnica.

1. INTRODUÇÃO

Este trabalho teve como objetivo abordar a temática do Coping, pois é uma técnica de conceitos e estratégias utilizadas para que as pessoas se adaptem ou mudem as circunstâncias do pensamento, sua origem vem do inglês To Cope, que significa lidar com, ou seja, configura-se no ato de lidar com a situação, superando as dificuldades ou limites que seja imposta. No senso comum Coping é o ato de agir ou lutar por algo, podemos dizer que se trata de ter o sucesso desejado.

O Coping teve várias modificações, mas a que mais se destaca é a de Fulkman e Lazarus em 1980, onde aborda a distinção do comportamento associados aos mecanismos de defesa, dizendo que são inadequados para a realidade externa, que vem do passado e são aflorados na atualidade. Já os que são associados ao Coping, possuem mais flexibilidade com a realidade para ser apresentada para o futuro.

Nos dias atuais o Coping está sendo muito utilizado no ramo de Coach, como método para mudanças de comportamentos e pensamentos, auxiliando no rompimento de barreiras e limitações impostas por mecanismos de defesas. Existe algumas variáveis nesta técnica dependendo de cada característica pessoal, alguns deles são: Níveis de desenvolvimento, gêneros, experiência prévia e temperamento, importante lembrar que todos esses fatores possuem um envolvimento com o meio externo, podendo ter alterações e gerando conflitos no trabalho. Há também as questões de socialização, por dependerem da criação ou de crenças impostas por próximos, como por exemplo os familiares, podemos dizer que antigamente as meninas eram socializadas para pedir ajuda e os meninos para serem independentes, na atualidade as coisas mudaram e o Coping precisa estar atento a estas questões de mudanças, para que o trabalho imposto ao cliente seja realizado com uma taxa alta de sucesso.

O Coping demonstra sua importância em cada uso de suas estratégias em agentes estressores, sejam eles diários ou em momentos específicos, contando com seus benefícios para o cliente e tudo a sua volta, dando-lhe ferramentas para seguir em frente, prosseguindo com intervenções apropriadas para seus favorecimentos físicos e mentais.

Folkman e Lazarus (1980), propõem um modelo que divide o coping em duas categorias funcionais: coping focalizado no problema e coping focalizado na emoção. Esta construção baseou-se em análises fatoriais que geraram dois fatores principais utilizados pelos pesquisadores para definir os dois tipos de estratégias de coping. Nesta perspectiva, coping é definido como um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de stress e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais (Lazarus e Folkman, 1984).

Rudolph, Denning e Weisz (1995) apontaram contradições nas definições de coping realizadas por diferentes autores. Por definição, coping é visto como um mediador entre um estressor e o resultado advindo desse estressor (Folkman e Lazarus, 1980; Peterson, 1989). Contudo, há uma relação intrínseca entre as estratégias de coping e seus resultados.

Este fato tem provocado confusão acerca do que seriam tentativas de coping e resultados de coping (Peterson, 1989), ou recursos de coping e resultados de coping (Beresford, 1994).

1.1. A TÉCNICA DO COPING: COMO FUNCIONA

Para Rudolph e colaboradores (1995), o episódio de coping faz parte de um processo que sofre influência de múltiplas variáveis. Dois conceitos encontram-se envolvidos nesse processo, os moderadores e os mediadores. Estas variáveis costumam ser utilizadas indistintamente na pesquisa em psicologia social, mas foram diferenciadas por Baron e Kenny (1986) e traduzidas para o coping por Rudolph e colaboradores (1995). Os moderadores são caracterizados como variáveis que afetam a direção ou a intensidade da relação entre uma variável independente e uma variável dependente. Em termos de coping, essa variável seria aquela pré-existente que influenciaria o resultado de coping, mas que não seria influenciada pela natureza do estressor ou pela resposta de coping. Mais especificamente, os moderadores refletiriam as características da pessoa (nível de

desenvolvimento, gênero, experiência prévia, temperamento), do estressor (tipo, nível de controlabilidade), do contexto (influência paterna, suporte social) bem como a interação entre esses fatores.

Segundo Carver e Scheier (1994), as pessoas desenvolvem formas habituais de lidar com stress e estes hábitos ou estilos de coping podem influenciar suas reações em novas situações. Estes autores definem o estilo de coping não em termos de preferência de um aspecto de coping sobre outros, mas em termos de tendência a usar uma reação de coping em maior ou menor grau, frente a situações de stress. No entanto, os estilos de coping não necessariamente implicam a presença de traços subjacentes de personalidade que predis põem a pessoa a responder de determinada forma. Ao invés disso, os estilos de coping podem refletir a tendência a responder de uma forma particular quando confrontados com uma série específica de circunstâncias.

1.2. ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

O conceito de estratégias de enfrentamento (coping) mais empregado na literatura e aceito na comunidade científica compreende esse como o conjunto de medidas intencionais, cognitivas e comportamentais adotado pelas pessoas para adaptarem-se a diferentes circunstâncias estressantes com o propósito de minimizar sua susceptibilidade e retornar ao seu estado anterior (Folkman, 1984).

O modelo proposto por Folkman e Lazarus (1980) divide o coping em duas categorias funcionais: o coping focalizado no problema e o coping focalizado na emoção. O coping focalizado no problema constitui-se no esforço despendido pelo sujeito para atuar na situação que deu origem ao estresse, tentando mudá-la. A função dessa estratégia é alterar o problema existente na relação entre a pessoa e o ambiente que está causando a tensão. O coping focalizado na emoção é compreendido como um esforço para regular o estado emocional que é associado ao estresse e reduzir a sensação física desagradável que é gerada. Estes esforços são dirigidos a um nível somático e/ou a um nível de sentimentos, tendo por consequência a alteração do estado emocional do indivíduo. Apesar da grande

variedade de estudos conduzidos sobre essa temática, é crucial que mais atenção seja dada às pesquisas, uma vez que o coping tem demonstrado ser o centro do bem-estar psicológico (O'Driscoll, 2013).

Para Folkman e Lazarus (1980), o uso de estratégias de coping focalizando o problema ou a emoção depende de uma avaliação da situação estressora na qual o sujeito encontra-se envolvido. Existem dois tipos de avaliação de acordo com esta teorização. A avaliação primária é um processo cognitivo através do qual os indivíduos checam qual o risco envolvido em uma determinada situação de stress. Na avaliação secundária as pessoas analisam quais são os recursos disponíveis e as opções para lidar com o problema. Em situações avaliadas como modificáveis, o coping focalizado no problema tende a ser empregado, enquanto o coping focalizado na emoção tende a ser mais utilizado nas situações avaliadas como inalteráveis (Folkman e Lazarus, 1980).

A importância do coping focalizado no problema ou focalizado na emoção pode variar em resposta a diferentes tipos de stress ou diferentes momentos no tempo. Para Carver e Scheier (1994), estas duas categorias são facilmente percebidas à princípio, mas seus efeitos podem ser confundidos. O coping focado na emoção pode facilitar o coping focado no problema por remover a tensão e, similarmente, o coping focado no problema pode diminuir a ameaça, reduzindo assim a tensão emocional. Os estudos indicam que ambas as estratégias de coping são usadas durante praticamente todos os episódios estressantes, e que o uso de uma ou de outra pode variar em eficácia, dependendo dos diferentes tipos de estressores envolvidos (Compas, 1987).

1.3. ESTRATÉGIAS DE CONFRONTO

Ao longo da vida, a maioria das pessoas confronta-se com incidentes críticos, isto é, acontecimentos não normativos que desafiam as estratégias de confronto, provocando um desequilíbrio psicológico e alterações do funcionamento (Cunha e Pais-Ribeiro). Apesar de se considerar que estes acontecimentos são vividos universalmente, existem grandes diferenças individuais na forma como os

indivíduos reagem e lidam com os mesmos (Bonnano e Kaltman, 1999). A sintomatologia é considerada normal face ao acontecimento potencialmente traumático, no entanto existem vários recursos que podem ajudar na recuperação. Nesta linha de ideias, as estratégias de coping são consideradas métodos conscientes e deliberados para regular as emoções negativas e gerir estas situações exigentes. No âmbito dos aspetos positivos associados às situações de stress extremo, a literatura apresenta-nos o conceito de resiliência tendo em conta a capacidade de aprender a tirar benefícios da experiência negativa, permitindo continuar a viver, sendo surpreendente verificar que a percentagem das pessoas que reagem de forma resiliente é cerca de 35-55% (Bonnano, 2004).

1.4. TRAUMAS PSICOLÓGICOS

O trauma psíquico, refere-se na sua generalidade, a um acontecimento que abalou de tal forma o indivíduo que o levou a alterações consideráveis no seu modo de funcionamento psíquico. Esta delimitação do conceito introduz a problemática da tensão entre o que é interno e o que é externo no trauma, uma tensão entre aquilo que resulta do acontecimento e o que resulta da experiência subjetiva do indivíduo (Sandler, 1991).

Tendo em conta que são considerados três componentes principais nos traumas psicológicos, o fato da experiência traumática ser inesperada, os indivíduos não estarem preparados para a mesma e não haver nada que pudessem fazer para prevenir a ocorrência da experiência traumática (Torres Bernal e Mille, 2011), considera-se que estas são vividas universalmente, apesar de existirem grandes diferenças individuais na forma como os indivíduos reagem e lidam com as mesmas (Bonnano e Kaltman, 1999). Assim, torna-se expectável que estes indivíduos durante alguns dias, semanas ou meses, sintam níveis elevados de ansiedade.

A vivência deste tipo de eventos implica um período de readaptação à rotina diária, que é variável em cada pessoa. O desejável é que mais cedo ou mais tarde haja recuperação da estabilidade emocional, no entanto, existem dois diagnósticos

psicológicos relacionados com as respostas traumáticas. São eles a Perturbação Aguda de Stress (ASD) e a Perturbação Pós-Stress Traumático (PTSD) (APA, 2002). Estes dois diagnósticos incluem sintomas de evitamento (que se manifesta por depressão, embotamento emocional ou desejo de evitar, pensar no evento), ativação (que se revela por ritmo cardíaco rápido, ansiedade, sudorese ou tensão arterial elevada) e intrusão (que inclui pensamentos indesejados ou pesadelos), mas distinguem-se uns dos outros pela respetiva duração e intensidade (Pereira e Monteiro-Ferreira, 2003). Assim, considera-se que se está perante uma ASD quando existem sintomas de alguns destes domínios, ou quando existem sintomas dos três domínios durante um período inferior a quatro semanas após o evento traumático.

Assim, tendo em conta que o trauma afeta o funcionamento psicológico, fisiológico, interpessoal e económico dos sujeitos e das suas famílias, é importante que um dos passos a dar seja o apoio de clínicos e investigadores que tenham uma estrutura conceptual e pragmática para tratar ou investigar o trauma e as suas sequelas (Pereira e Monteiro-Ferreira, 2003) de forma a ajudar esses indivíduos que experienciaram eventos traumáticos.

1.5. RESILIÊNCIA E RESILIÊNCIA FAMILIAR

Tendo em conta o contexto em que vivemos, é impossível não passar por qualquer adversidade durante a vida (Angst, 2009). Vários estudos empíricos têm evidenciado que, se é certo que alguns indivíduos que experienciam situações traumáticas chegam a desenvolver perturbações a ponto de impossibilitá-lo a seguir a sua vida, também é certo que, na maioria dos casos, não é assim e que, inclusivamente, é surpreendente verificar que a percentagem das pessoas que reagem de forma resiliente é mais elevada do que se pensava, cerca de 35-55% (Bonanno, 2004), sendo capazes de aprender e tirar benefícios da experiência negativa, permitindo-os continuar a viver. Assim, a resiliência refere-se à adaptação positiva, ou à capacidade de manter ou recuperar a saúde mental após uma experiência adversa (Herrman, et al., 2011), ou seja, refere-se à capacidade

que o ser humano tem perante situações exigentes, e mesmo potencialmente traumáticas, mantendo-o relativamente estável e saudável, assim como com um funcionamento psicológico e físico funcional (Bonanno, 2004).

Para Yunes (2003) trata-se de um conceito relativamente novo no campo da psicologia, sendo bastante discutido do ponto de vista teórico e metodológico pela comunidade científica, porém, infelizmente, a definição de resiliência em psicologia não é tão clara e precisa pois, múltiplos fatores devem ser considerados no estudo dos fenômenos humanos (Barreira e Nakamura, 2006; Yunes e Szymanski, 2001 cit. in Angst, 2009). Os precursoros da resiliência, na psicologia, são os termos invencibilidade ou invulnerabilidade (Dell'Aglio, Koller, e Yunes, 2006) no entanto, estes não são sinónimos de resiliência, o primeiro, significa apenas uma maior capacidade de resistência ou a capacidade para manter o curso do desenvolvimento normativo face a uma situação de stress ou adversidade (Masten e Coatsworth, 1998) ao contrário de invulnerabilidade que passa a ideia de resistência absoluta ao stress, de uma característica imutável, como se fossemos intocáveis e sem limites para suportar o sofrimento (Rutter, 1993 cit. in Yunes, 2003). É importante fazer também a distinção entre o conceito de resiliência e o conceito de recuperação. A recuperação implica um retorno gradual à normalidade funcional, enquanto que a resiliência reflete a capacidade para manter um equilíbrio relativamente estável durante todo o processo (Bonanno, 2004). Por outro lado, a resiliência não significa um retorno ao estado anterior, mas sim a superação ou adaptação do nível de funcionamento anterior, globalmente normativo, análogo ao anterior ao evento traumático (Stein, 2008).

Mais recentemente, para Castanheira (2013), a resiliência não é algo inata, nem genética, na verdade é uma competência social, que poderá e deverá ser aprendida. Por um lado, não se trata de um processo estanque nem linear, pelo que não podemos falar de indivíduos resilientes, mas da capacidade do indivíduo, em determinados momentos e de acordo com as circunstâncias de lidar com a adversidade, por outro lado, é um processo dinâmico e evolutivo que depende da natureza do trauma, do contexto e da etapa de vida das pessoas que pode expressar

-se de muitas e diferentes maneiras segundo as culturas (Manciaux, et al., 2001,). No entanto, os sexos masculinos e femininos são variáveis que merecem ser

consideradas na compreensão da resiliência, já que nas mais diferentes culturas é um demarcador do modo como cada uma delas prepara diferencialmente as condições para as pessoas aprenderem a relacionar-se com a sua adversidade (Ripar, Evangelista, e Paula, 2008), sendo fatores importantes para explicar o porquê de algumas pessoas lidarem com o evento traumático com mais sucesso do que outras.

No contexto de trauma, a resiliência psicológica pode se apresentar como angústia (“dobra”) sem sucumbir à doença psiquiátrica (“quebra”) (North et al., 2008, cit. In Jaksic et al., 2012), ou seja, não são necessariamente afetados pelos desastres,mas vão-se adaptar mais facilmente ao adverso.

Relativamente ao conceito de resiliência familiar, Luthar, Cicchetti Becker (2000) definem-no como um processo dinâmico que engloba adaptação positiva dentro do contexto de adversidade significativa, considerando que esta resiliência não é um estado categórico, mas uma continuidade (as famílias podem ser mais ou menos resistentes), que é contingente (as famílias podem ser resilientes em algumas circunstâncias, mas não noutras) (Shumba et al., 2012). Para Froma Walsh (2004) o conceito de resiliência familiar designa os processos de superação e adaptação que têm lugar na família como uma unidade funcional. Este conceito defende que os serviços compartilhados trazem esperança, desenvolvem novas competências e consolidam o apoio mútuo (Rolland e Walsh, 2005). Assim, a perspectiva sistémica permite compreender de que maneira os processos familiares moderam o estresse possibilitam à família enfrentar as adversidades e superar as situações de crise. As investigações acerca da resiliência familiar focam-se nos fatores de proteção e pontos fortes da família, enfatizando-as, uma vez que a atenção da família para o impacto de grandes traumas é essencial em qualquer tipo de tratamento, além disso, as redes familiares e comunitárias podem ser recursos essenciais na recuperação do trauma quando os seus pontos fortes e potenciais são mobilizados (Walsh, 2007).

2. DISCUSSÃO

Entendemos que não é fácil lidar com situações de dano, de ameaça ou de desafios quando não está disponível uma rotina ou uma resposta automática. As estratégias de coping são esforços cognitivos e comportamentais para lidar com essas situações estressantes e dá um novo sentido a elas. Geralmente, os estudos de coping são feitos pela psicologia da saúde para avaliar como é reação dos indivíduos e da família à transtornos, doenças e tratamentos. O fato é que as pessoas nem sempre estão preparadas para evitar uma situação de estresse, mas, uma pessoa resiliente sabe lidar com esse tipo de situação, o que vai diferenciar é a forma como ela enfrentará o problema em questão.

Para Antoniazzi, Dell'Aglio, e Bandeira (1998), a ação de coping pode ser direcionada internamente ou externamente. Quando o coping é dirigido para uma fonte externa de estresse, inclui estratégias tais como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas, mas quando é dirigido internamente, geralmente inclui reestruturação cognitiva como, por exemplo, a redefinição do elemento estressor. Como citado ao longo do trabalho, o conceito de coping tem sofrido alterações e sua importância em cada uso de estratégia é de uma importância muito grande.

Segundo Carver e Scheier (1994), as pessoas desenvolvem formas habituais de lidar com estresse, e estes hábitos ou estilos de coping podem influenciar suas reações em novas situações. Aqui entra a importância de se obter resiliência, uma pessoa que aprendeu a lidar com diferentes situações, é uma pessoa que sabe lidar com eventos estressores, portanto, a técnica do coping é muito importante de ser praticada.

Diante de todas as pesquisas realizadas, percebemos a importância da resiliência após a vivência de um acontecimento potencialmente traumático, e o trabalho do psicólogo na área da saúde para lidar com pacientes e as famílias destes. É uma tarefa árdua, pois requer muitos estudos e experiência na área.

3. CONCLUSÃO

Podemos concluir que a resiliência adquirida e aplicada juntamente com a

técnica do coping é de suma importância, pois quando nós lidamos com uma situação difícil com sucesso nós adquirimos novas competências e vemo-nos como sendo pessoas fortes e capazes de lidar com situações difíceis. A técnica do coping inclui, portanto, um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas ou estressantes e tornar-se resiliente.

Os resultados das pesquisas mostraram as duas principais estratégias de coping, as estratégias focadas nas emoções e as estratégias focadas na resolução dos problemas. E por fim, acreditamos que esse trabalho servirá como base para futuras pesquisas acerca deste assunto.

BIBLIOGRAFIA

ANAUT, M. **A resiliência-ultrapassar os traumatismos**. Lisboa: Climepsi Editores, 2005.

ANGST, R. **Psicologia e Resiliência: Uma revisão de literatura**. *Psicologia Argumento*, 27(58), pp. 253-260, 2009.

ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. O conceito de coping: uma revisão teórica. **Estudos de psicologia**. (Natal). Vol. 3, n. 2 (jul./dez. 1998), p. 273-294, 1998.

CÂMARA, S.; CARLOTTO, M. Coping e gênero em adolescentes. **Psicologia em Estudo**, 12(1), 87-93, 2007.

CARNIER, L. E.; PADOVANI, F. H. P.; PEROSA, G. B.; RODRIGUES, O. M. P. R. Estratégias de enfrentamento em crianças em situação pré-cirúrgica: relação com idade, sexo, experiência com cirurgia e estresse. **Estudos de Psicologia** (Campinas). [online]. 2015, vol.32, n.2, pp. 319-330. ISSN 0103-166X. Acesso em: 24 Abr. 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/>

CASTANHEIRA, F. (2013). **A Relação entre a Resiliência e a Vulnerabilidade ao Stresse**: estudo numa organização de práticas positivas. Leiria: Instituto Superior de Línguas e Administração. DOI: 10.1590/0103-166X2015000200015. Disponível em: <http://ref.scielo.org/y367b4>

CUNHA, S., & PAIS-RIBEIRO, J. **O stress na vivência de acontecimentos potencialmentetraumáticos**. 7. congresso nacional de psicologia da saúde. Porto, 2008.

DELL'AGLIO, D., KOLLER, S.; YUNES, M. **Resiliência e Psicologia Positiva:**

interfaces do risco à proteção. São Paulo: Casa do psicólogo, 2006.

ENUMO, S.R.F. Autorregulação e coping: conceitos e aplicações em Psicologia Pediátrica [online]. **SciELO em Perspectiva: Humanas**, 2015. Acesso em: 25 Abr. 2019. Disponível em:

<https://humanas.blog.scielo.org/blog/2015/07/03/autorregulacao-e-coping-conceitos-e-aplicacoes-em-psicologia-pediatria/>

RAMOS, F. P.; ENUMO, S. R. F.; PAULA, K. M. P. Teoria Motivacional do Coping: uma proposta desenvolvimentista de análise do enfrentamento do estresse. **Estudos de Psicologia** (Campinas). [online]. 2015, vol.32, n.2, pp. 269-279. [viewed 24th June 2015]. ISSN 0103-166X. DOI: 10.1590/0103-166X2015000200011. Disponível em:

<http://ref.scielo.org/dhgtsg>.

TAMAYO, Mauricio Robayo; TRÓCCOLI, Bartholomeu Tôrres. Exaustão emocional: relações com a percepção de suporte organizacional e com as estratégias de copingno trabalho. **Estudos de psicologia**, v. 7, n. 1, p. 37-46, 2002.