



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DO STRESS UTILIZADAS NO BRASIL PÓS PANDÊMICO

Autores Márcia Saar ¹, Soraia Araujo ¹, Daniele Sagradim ¹, Louis Lipp ¹, Marilda Lipp ¹

Instituição ¹ IPCS - Instituto de Psicologia e Controle do Stress (Rua Camargo Paes, 538 Guanabara, Campinas/SP)

Resumo

Introdução

O cenário de incertezas e instabilidade econômica, política e social decorrentes da pandemia do Coronavírus trouxe consequências de grande impacto na saúde mental da população, como aumento da ansiedade, stress, depressão e burnout. Stress é uma reação adaptativa do corpo frente a algum evento interno ou externo de grande proporção, gerando mudanças no organismo que possibilitam o mesmo a enfrentar o que possa estar ameaçando o equilíbrio interno do organismo. Estar exposto por longos períodos de stress coloca em risco a saúde física e mental. A pandemia do Covid-19 assumiu um papel estressor, já que exigiu alteração de rotina da população pela restrição da circulação, contato entre pessoas e pelo medo de contágio, perdas e lutos. Desenvolver ou buscar formas de enfrentamento foram essenciais para passar por este período.

Objetivos

Pesquisas que tinham como objetivo avaliar a diferença de impacto na saúde mental no mundo, apresentaram como resultado altos índices de stress consequentes da pandemia, destacando o maior impacto nos países menos desenvolvidos. A pesquisa realizada, pelo IPCS no Brasil, com 3.223 brasileiros, em 2020, apontou que 60% da população sentia-se estressada e identificou como formas mais utilizadas de enfrentamento da população ao stress: conversar com amigos ou familiares (56%); rezar, orar ou fazer irradiações (49%); e praticar exercício físico (43%). Questionou-se se a pandemia produziu mudanças no enfrentamento do stress. Um dos objetivos da presente pesquisa foi verificar as diferentes formas de enfrentamento do stress usadas na pandemia e analisá-las comparativamente com as apontadas em pesquisa anterior.

Métodos

Para a realização da pesquisa, o método utilizado foi um questionário on-line, respondido por 2.111 brasileiros adultos.

Resultados

Os resultados indicaram que respondentes utilizaram como estratégias: procurar um médico, psicólogo, acupunturista, padre ou um pastor; fazer exercício físico; fazer compras; fazer uso de bebida alcoólica, tomar calmantes ou outros remédios, usar maconha, cocaína ou outras drogas; assistir TV/Netflix e/ou jogar jogos eletrônicos. Verificou-se que algumas das estratégias de enfrentamento utilizadas foram diferentes das mencionadas em pesquisa anterior.

Discussão

Concluiu-se que os respondentes realizaram adaptações em seu modo de enfrentar os desafios de acordo com o que estavam vivenciando. As diferenças encontradas indicam que os respondentes conseguiram usar flexibilidade mental para encontrar meios de lidar com as angústias criadas pela pandemia. Pesquisa mais ampla é necessária para conhecer as diferenças das estratégias de enfrentamento dos brasileiros, no geral, para que medidas possam ser direcionadas, com o intuito de reduzir os danos à saúde mental da população.

Palavras-chaves: estratégias de enfrentamento, pandemia, stress