



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Regulação emocional e saúde mental em tempos de pandemia: Uma proposta de intervenção online

Autores Shirley Simeão ¹, Maria Eduarda Gomes ¹, Ana Victória de Carvalho ¹, Isadora Costa ¹, Felipe da Silva e Souza ¹, Washington Allysson Dantas Silva ¹, Bruna Gabrielli Damascena De Figueiredo ¹, Melyssa Galdino ¹, Reginete Cavalcanti Pereira ²

Instituição ¹ UFPB - Universidade Federal da Paraíba (Campus I - Lot. Cidade Universitaria, PB), ² UFRPE/CODAI - Universidade Federal Rural de Pernambuco (Rodovia PE 005, KM 25, 4000 - Tiúma, São Lourenço da Mata - PE)

Resumo

introdução

A pandemia do novo coronavírus tem sido considerada a maior emergência de saúde pública vivenciada nos últimos tempos, provocando preocupações relacionadas não apenas à saúde física, mas também afetando diretamente a saúde mental da população geral. Durante o período de pandemia tem sido identificado o desenvolvimento de algumas medidas no sentido de reduzir o impacto psicológico que o cenário tem apresentado na saúde mental da população. Neste sentido, a regulação emocional é considerada uma intervenção que pode ajudar no desenvolvimento de um repertório cognitivo, comportamental e emocional que permite um melhor enfrentamento às situações estressoras e uma melhor qualidade de vida.

Objetivos

O objetivo do presente estudo é apresentar um protocolo de intervenção visando favorecer o desenvolvimento de regulação emocional dos participantes, em um formato online.

Métodos

Participaram 34 sujeitos, de ambos os sexos, com idades variando entre 18 e 63 anos ($M = 27,61$; $DP = 9,38$), que responderam a versão reduzida da Escala de Ansiedade, Estresse e Depressão (EADS-21), e apresentavam ausência ansiedade e/ou depressão a nível grave/severo. A partir da realização da avaliação, foi realizado um protocolo de atendimentos, em formato individual, na modalidade online, com uma frequência semanal, com 50 minutos de duração, totalizando 8 encontros que ocorrerão de forma online. A proposta de atendimento foi dividida em módulos, que tiveram como objetivos psicoeducar sobre as emoções e a regulação emocional; ensinar estratégias para identificar e manejar as emoções; e favorecer o desenvolvimento de um plano de manutenção do bem estar.

Resultados

Ao longo dos encontros foram abordados temas e conteúdos relacionados ao bem estar, emoções, estratégias de regulação emocional visando favorecer um funcionamento mais adaptativo, diante do cenário vivido, e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida, se apresentando como uma possibilidade de promover saúde e reduzir os impactos da pandemia na saúde mental dos indivíduos que têm sofrido com a realidade vivenciada.

Discussão

A partir das intervenções realizadas, foi possível identificar que a regulação emocional é considerada como um conjunto de estratégias de enfrentamento e habilidades adaptativas utilizadas pelo indivíduo para lidar com a

intensidade emocional indesejada e tornar seu funcionamento mais produtivo e saudável. Dessa forma, pode-se perceber que o protocolo estruturado viabilizou a aprendizagem de recursos importantes para auxiliar no manejo das situações vivenciadas e assim favorecer um impacto positivo na saúde mental dos participantes.

Palavras-chaves: Emoções, Saúde mental, Intervenções, Regulação emocional, atendimento online