



**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**

# **TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E ESTRESSE: IMPLICAÇÕES PARA A SAÚDE E PARA O ADOECIMENTO**

**Autores** Lucia Emmanoel Novaes Malagris <sup>1,3</sup>, Neide Aparecida Micelli Domingos <sup>2</sup>, Juliana Caversan de Barros <sup>3</sup>

**Instituição** <sup>1</sup> UFRJ - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO (Avenida Pasteur 250- Praia Vermelha- Rio de Janeiro- RJ), <sup>2</sup> FAMERP - FACULDADE DE MEDICINA DE SÃO JOSÉ DO RIO PRETO (Av. Brigadeiro Faria Lima, – 5416 – Vila São Pedro CEP: 15090-000 Cidade: São José do Rio Preto ), <sup>3</sup> IPCS-RJ - INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO STRESS DO RIO DE JANEIRO (Rua Real Grandeza, 139 sala 206- Botafogo- Rio de Janeiro-RJ)

## **Resumo**

### **introdução**

O estresse tem sido visto como um fenômeno que, quando excessivo e crônico, traz uma série de implicações para a saúde física e mental do indivíduo. O momento atual em que o mundo está imerso numa pandemia, demanda ainda mais estudos no campo do estresse, da saúde e do bem-estar da população. Compreender algumas variáveis que podem contribuir para a qualidade de vida é primordial.

### **Objetivos**

Objetiva-se enfatizar algumas implicações do estresse para a saúde e qualidade de vida, como o papel da resiliência na saúde e no adoecimento, discorrer sobre o conhecimento científico sobre resiliência e estresse na pandemia no contexto educacional e enfatizar o papel do controle do estresse frente à frustração decorrente de doenças crônicas.

### **Métodos**

Os temas apresentados baseiam-se em revisão da literatura e experiência clínica, visando a compreensão das implicações do estresse e da resiliência na saúde e no adoecimento, além de apresentar estudos com professores no contexto da pandemia da COVID-19 sobre resiliência e estresse e enfatizando a frustração como variável a ser trabalhada como parte do Treino de Controle do Stress em pessoas com doenças crônicas.

### **Resultados**

Os estudos científicos e experiência clínica indicam a importância do papel da resiliência no estresse, saúde e adoecimento. A partir dessa constatação, é importante explorar-se a relação entre essas variáveis visando o desenvolvimento e consolidação de estratégias de avaliação e de tratamento ampliando, assim, o repertório cognitivo-comportamental do indivíduo frente ao adoecimento. Quanto à COVID-19 no contexto do ensino, revisão da literatura identificou seis artigos sobre estresse e resiliência no período de 2020-2021, os quais indicaram presença de ansiedade, depressão e estresse nas amostras estudadas, o que pode associar-se a doenças crônicas. Observou-se que o nível de resiliência se revelou preditor de adaptação dos profissionais, por meio de mindfulness e redução do estresse. Resultados de estudos e de experiência clínica revelam que a doença crônica tem sido associada à frustração e demonstram que o Treino de Controle do Stress tem sido eficaz em como lidar com esse sentimento, com técnicas estruturadas, reestruturação das cognições e de crenças disfuncionais que o sustentam.

## **Discussão**

**De acordo com os estudos científicos e experiência clínica observa-se a necessidade de implementação de estratégias voltadas ao desenvolvimento de resiliência nos indivíduos para o controle efetivo do estresse e manejo da frustração frente ao adoecimento, inclusive quanto aos efeitos da COVID-19 em professores.**

**Palavras-chaves: Estresse, Saúde, adoecimento, Resiliência, Covid-19**