

# Coping: estratégias de gestão do stresse

**Coping refere-se aos esforços para controlar, reduzir, ou tolerar as exigências criadas pelo stresse**

● José Luís Pais Ribeiro | Professor Auxiliar da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Faculdade do Porto

**C**oping é uma palavra pouco usada em português. Está estreitamente associada ao stresse, este escrito já no seu formato em português, e que antes se escrevia stress. Se acontecer ao coping o que acontece a outros inglesismos, tais como foot-ball que se passou a escrever futebol, tal como cassette que se tornou casete, ou diskette que se tornou disquete talvez este termo se passe a escrever copingue. Na linguagem científica os investigadores, usam a palavra "coping", "adaptação", "confronto", "gerir", "lidar com", para se referir ao mesmo fenómeno. No Brasil a palavra utilizada é "enfrentamento", que é um termo muito expressivo. De facto o coping refere-se ao modo como as pessoas enfrentam as múltiplas exigências da vida com o objectivo de os resolver. Ou seja o coping é algo que estamos sempre a fazer, no sentido em que temos constantemente exigências do tipo "o meu filho está com febre", "tenho que comprar presentes de Natal e o dinheiro escasseia", "o meu emprego está em risco", "tenho uma multa para pagar". Algumas destas coisas são mais leves e com solução mais fácil de encontrar, outras de solução mais difícil.

Tecnicamente coping define-se como "esforços cognitivos e comportamentais para gerir exigências específicas, internas e/ou externas, que são avaliadas como excedendo, ou como estando nos limites dos recursos pessoais". Ou seja, não se refere somente às coisas que acontecem mas incluem também aquelas que as pessoas pensam que acontecem ou que podem acontecer.

- O estilo de vida saudável
- das pessoas fortalecem-nas,
- tornam-nas mais aptas
- a resistirem ao stresse
- de vida diária.

## | ORIGEM DO COPING |

A ideia de coping é antiga. Na biologia, a investigação de Walter Cannon conduziu à descrição da resposta do sistema nervoso simpático de "fight or flight", ou luta ou fuga em Português, perante situações percebidas como ameaçadoras à segurança física ou emocional. Estudou-o, portanto, associado ao stresse como um modo de actuar que a generalidade dos organismos vivos utiliza para lidar com situações ameaçadoras. Quando qualquer animal se encontra numa situação de ameaça tem estas duas alternativas de resposta para enfrentar a situação: luta ou fuga. Nos seres humanos, as respostas são mais complexas. Em meados do século XX um médico Canadano Hans Selye definia o Síndrome Geral de Adaptação para designar um mecanismo biológico porque passavam os organismos até à fase de adaptação, quando se encontravam perante uma situação de stresse.

## | VISÃO FREUDIANA DE "COPING" |

No início do século XX Freud usava o termo "mecanismos de defesa" para designar os processos inconscientes que os indivíduos utilizavam para lidar com ameaças internas ou conflitos de modo a proteger o ego. Numa terminologia mais actual poderíamos designar esses conflitos ameaçadores como stresse e esses mecanismos de defesa são actualmente designados por "estilos de coping".

De início todos os mecanismos de defesa eram patológicos. Nesta corrente teórica, posteriormente, os mecanismos de defesa foram divididos em primários e secundários, em que uns eram mais patológicos e primitivos do que os outros. A evolução desta concepção levou a que os mecanismos de defesa fossem considerados adaptativos ou não adaptativos.

## | PERSPECTIVA PSICOLÓGICA DE COPING |

A continuidade da evolução destes conceitos ramificou-se: em meados do século XX uma corrente fora da psicopatologia e com raízes na psicologia social e na psicologia cognitiva falava em estratégias de coping, estratégias que eram todas escolhidas conscientemente, e que não eram consideradas quer como saudáveis quer como patológicas. Surge assim uma linha complemen-

- As boas notícias é que as
- pessoas podem aprender a
- identificar os métodos de
- coping que melhor se ajustam
- a elas, e podem aprender
- a utilizá-los.

tar que é mais útil para a psicologia que lida com os problemas que as pessoas têm na vida diária, e não com a doença mental.

No campo da psicopatologia os mecanismos de defesa ou estilos de adaptação (adaptação é a tradução de coping) continuaram a ter uma função importante na avaliação da adequação do comportamento dos indivíduos. Nesta área estes termos significam os processos psicológicos automáticos que protegem o sujeito perante a ansiedade e as ameaças de origem interna ou externa. Há cerca

de 30 mecanismos em que apenas uma pequena parte é considerada madura ou apropriada, e em que outra

pequena parte é, claramente, expressão de comportamento patológico. Haan designa por coping os processos maduros ou saudáveis do ego, por defesa os processos de ego neuróticos, e por ego falhado, as formas de adaptação fragmentadas ou desorganizadas. Vaillant designava-os como psicóticos, imaturos, neuróticos e maduros.

Ficamos então com três modelos de coping que constituem uma evolução de mais de 100 anos. Uma mais inconsciente (os mecanismos de defesa) outra que assume um sentido próximo do anterior, consciente mas automática (estilos de adaptação ou de coping), e as estratégias de coping que é o que o indivíduo faz depois de avaliar a situação (o que aconteceu? onde aconteceu?, é ou não um problema? Se sim sou capaz de lidar com ele) e então escolhe uma forma de agir para enfrentar o problema.

#### | GESTÃO DAS SITUAÇÕES: FORMAS DE COPING |

As estratégias que as pessoas escolhem para enfrentar as situações são agrupadas em dimensões variadas. Investigadores clássicos como Lazarus e Folkman identificaram oito formas de coping, três emocionais e cinco cognitivas.

As pessoas utilizam todas as formas de coping, mas utilizam mais umas do que outras, como, auto controlo (p. ex. Tentei não agir depressa demais nem seguir o meu primeiro impulso), suporte social (Falei com alguém para saber mais sobre a situação), fuga evitamento (Desejei que a situação desaparecesse ou que de alguma forma terminasse), resolução planeada do problema (Eu sabia o que devia ser feito, por isso redobrei os meus esforços para que as coisas corressem bem), reavaliação positiva

(Redescobri o que é importante na vida), assumir a responsabilidade (Pedi desculpa ou fiz algo para compor a situação), confrontação (Mantive a minha posição e lutei pelo que queria), distanciamento (Tentei esquecer tudo). Todos utilizamos todas estas estratégias, e, neste modelo teórico, as mais adequadas, são as mais eficazes, ou seja, as que reduzem o impacto dos stressores, para aquela pessoa, naquela situação, naquele momento. Este modelo assume que as estratégias escolhidas por cada pessoa dependem das suas características, da situação e do momento.

As situações que são percebidas ou avaliadas como stressantes, são coisas que já aconteceram (p.ex. um familiar que adoe-

ceu gravemente, alguém próximo que teve um acidente, reprovou num exame?), que são ameaças? (vai perder o emprego? Está doente e à espera de resultados de análises?), são desafios (p. ex. uma promoção no emprego que exige mais responsabilidades? Uma proposta de trabalho noutra empresa para o médio oriente que obriga a deixar a família? Uma prática radical como seja fazer base jumping? -Ou grande parte dos desportos radicais)

#### | RELEVÂNCIA DAS CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS |

As características psicológicas das pessoas são importantes no modo como enfrentam as situações. Dependem do modo como as pessoas acham como podem controlar as situações: p.ex.; o que acontece depende do que faço? (Locus de controlo interno) ou é fruto do acaso ou de forças exteriores aos indivíduos como a sorte, ou os deuses (locus externo); eu acredito que sou capaz de enfrentar a situação e se eu conseguir resolver a situação isso vale a pena? (auto-eficácia); eu espero que as coisas corram bem no futuro e essas coisas valem a pena? (optimismo), eu sei como alcançar o que o meu futuro me oferece, e tenho energia para o fazer? (esperança), eu sou um bom companheiro, faço bem o meu trabalho, sou um bom amigo (auto conceito?), gosto de mim? Aprecio positivamente o modo como sou (auto-estima), tenho amigos que me apoiam, a minha família dá-me apoio? Tenho amigos íntimos a quem posso recorrer em caso de aperto? (suporte social); Tenho recebido da vida algo próximo do que eu desejava? (satisfação com a vida) sou uma pessoa feliz? (felicidade), há uma força superior que me guia (espiritualidade, religião...), entre muitas outras variáveis.

Todos estes aspectos influenciam o modo como enfrentamos as agruras e os desafios da vida, e o modo como nos sentimos em função disso.

#### | BENEFÍCIOS DO ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL |

Mais genericamente o estilo de vida saudável das pessoas fortalecem-nas, tornam-nas mais aptas a resistirem ao stress de vida diária. Um estilo de vida mais saudável deixa o organismo mais fortalecido. Um estilo de vida mais saudável tem a ver com as práticas (alimentação saudável, exercício físico, repouso, organização da agenda diária, entre outros) e com a obtenção tranquila dos seus resultados, peso equilibrado, ânimo ajustado e vida emocional equilibrada.

As boas notícias é que as pessoas podem aprender a identificar os métodos de coping que melhor se ajustam a eles, e podem aprender a utilizá-los também. Isso normalmente é feito através de programas estruturados realizados por especialistas que desenvolvem esses programas em empresas, ou em outras instituições a que as pessoas recorrem, e que têm uma componente mais psicoeducacional para a maioria das pessoas ou psicoterapêutico em situações mais avançadas de desajustamento.

