



AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO

AFFECTIONS AND COPING STRATEGIES IN TIME OF CORONAVIRUS: A QUALITATIVE STUDY

Ana Lucia Teixeira Hirschle¹, Luis Antônio Monteiro Campos², Elis Crokidakis Castro³, Cristiane Moreira da Silva⁴, Scheila Farias de Paiva⁵, Kelly Dayanne Oliveira Silva⁶

Submetido em: 16/06/2021

e26472

Aprovado em: 08/07/2021

RESUMO

Este estudo objetivou levantar as estratégias de enfrentamento para lidar com isolamento social durante a pandemia do COVID-19. A disseminação do vírus Covid-19 transformou-se em pandemia ao se espalhar pelo mundo, levando a restrições de mobilidade de bilhões de pessoas que passaram a enfrentar graus variados de confinamento. Essa situação tem levado a emoções extremas de medo, tristeza e sentimentos de ansiedade, com impactos na saúde psicológica das pessoas. Pesquisas têm mostrado que a habilidade para regular adequadamente as próprias emoções é muito importante para a saúde mental, física e relações sociais, sendo relevante estudar como as pessoas lidam com suas emoções frente a situações estressoras, tal como o contexto atual do isolamento na pandemia. Foi aplicado questionário, por meio eletrônico, Google Forms, a 463 participantes de todo Brasil com idade superior a 18 anos. A análise dos dados foi qualitativa, por análise do discurso com base nas respostas a um item aberto que interrogava acerca das estratégias de enfrentamento para lidar com isolamento social. Os resultados evidenciaram o uso de estratégias variadas a fim de minimizar o estresse e ampliar o bem-estar. Destacou-se a reavaliação cognitiva, a busca de suporte social e a distração.

PALAVRAS-CHAVE: Estratégia de enfrentamento. Afetos. Isolamento social. Covid-19

ABSTRACTS

This study aimed to raise coping strategies to deal with social isolation during the COVID-19 pandemic. The spread of the Covid-19 virus has turned into a pandemic as it spread throughout the world, leading to mobility restrictions for billions of people who have faced varying degrees of confinement. This situation has led to extreme emotions of fear, sadness and feelings of anxiety, with impacts on people's psychological health. Research has shown that the ability to adequately regulate one's own emotions is very important for mental physical, and social health, and it is relevant to study how people deal with their emotions in stressful situations, such as the current context of isolation in the pandemic. A questionnaire was applied electronically to 463 participants from all over Brazil over the age of 18 years. Data analysis was qualitative, based on responses to an open item that asked about coping strategies to deal with social isolation. The results showed the use of varied strategies to minimize stress and increase well-being. Cognitive reassessment, the search for social support and distraction were highlighted.

KEYWORDS: Coping strategy. Affections. Social isolation. Covid-19

¹ Doutora em Psicologia pela Universidade Federal da Bahia UFBA, Professor da Universidade Estácio de Sá

² Professor da UCP, Coordenador do Mestrado em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Petrópolis UCP, Professor da PUC-Rio;

³ Mestre em Psicologia pela Universidade Católica de Petrópolis - UCP

⁴ Professor da UCP, Coordenador Adjunto do Mestrado em Psicologia da Universidade Católica de Petrópolis UCP

⁵ Professora da Universidade Federal de Sergipe - UFS. Doutoranda do Programa de Psicologia da UFJF

⁶ Mestre pelo Programa de Pós-graduação em Ciências Aplicadas a Saúde da Universidade Federal de Sergipe



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO
Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

INTRODUÇÃO

Com a disseminação do Covid-19 se tornando um problema relevante de saúde pública na China em janeiro de 2020 e, posteriormente vindo a se tornar uma pandemia, espalhando-se pelo Irã, Europa e Américas, aproximadamente um bilhão de pessoas, primeiramente na China, começou a enfrentar várias restrições devido a graus variados de confinamento. Isso incluiu proibições de transporte público, comércio e negócios em geral, quarentena aos viajantes que retornavam do exterior, e restrição para a maioria das pessoas de trabalhar e circular normalmente. O surto de Covid-19 interrompeu vidas, trabalho, desencadeou pânico público e problemas de saúde mental na China (Bao, Sun, Meng, Shi & Lu, 2020), afetando não apenas fisicamente, mas também psicologicamente seus habitantes.

Depois que a China notificou a primeira morte de Covid-19 em 11 de janeiro, novos casos foram confirmados na Tailândia, Nepal, Austrália, Malásia, Cingapura, Coreia do Sul, Vietnã e Taiwan, e gradualmente vírus foi se espalhando para países como Irã, Itália, França e os EUA. Em 26 de fevereiro, o Brasil anunciou o primeiro caso de Covid-19 e, enquanto escrevemos esse trabalho, o Brasil registra 18,9 milhões casos e 529 mil mortes.

Da mesma forma, vários outros países também adotaram medidas semelhantes para conter a propagação da pandemia. De fato, independentemente da nação, nunca houve um bloqueio ou quarentena dessa magnitude, envolvendo milhões de pessoas sem um fim à vista. Somente esse fato já confere à questão uma dimensão emocional que afeta a estabilidade da saúde mental de uma população. E agora temos evidências de problemas de saúde mental na China (Qiu, Shen, Zhao, Wang, Xie e Xu, 2020; Li, Wang, Xue, Zhao e Zhu, 2020) e no Irã (Jahanshahi, Dinani, Madavani, Li & Zhang, 2020).

Durante os primeiros meses da pandemia, inúmeras ações sem histórico precedente emergiram, como o decreto de isolamento social, o massivo investimento em pesquisa científica, os esforços para sequenciar rapidamente o genoma viral, o desenvolvimento de métodos diagnósticos eficazes e a pesquisa e desenvolvimento de vacinas visando minimizar efeitos do vírus (Campos *et al.*, 2021).

O autoisolamento é certamente um meio extremamente importante para proteger a saúde pública, interrompendo a propagação do vírus. No entanto, também é certo que quanto mais se mantém isoladamente, maior a chance de ser atingido por distúrbios psiquiátricos, psicológicos ou cognitivos, como alterações de humor, depressão, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insônia, alterações no apetite. Muitos estudiosos afirmaram que a proporção ideal de autoisolamento no Brasil seria de 50% da população.

Pensando no papel que o isolamento social poderia ter sobre a saúde de adultos que foram submetidos ao bloqueio obrigatório de um mês na China, o Dr. Stephen Zhang, da Universidade de Adelaide, na Austrália, juntamente com sua equipe, conduziu um estudo (Psychiatry Research, 2020,



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO

Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

288: 112958) que identificou participantes adultos com condições de saúde pré-existent e incapazes de trabalhar devido ao bloqueio, como sendo os mais vulneráveis ao declínio da saúde física e mental. Para isso, analisou-se a saúde geral de 369 adultos, residentes em 64 cidades chinesas distintas, com diferentes taxas de casos confirmados de coronavírus após cada um dos participantes preencher um questionário transversal.

No estudo de Zhang, et al (2021) foi demonstrado uma incidência de indivíduos com ansiedade e sintomas depressivos no Brasil na população adulta era muito maior após o surto inicial do que as taxas pré-pandêmicas, indicando dessa forma que a saúde mental dos brasileiros foi diretamente prejudicada durante a pandemia de COVID-19.

As emoções e os afetos exercem importantes papéis na existência humana. Na pré-história, seus principais papéis eram de sobrevivência, ativando o sistema fisiológico, que tornava o ser humano predisposto a executar ações específicas em prol da manutenção da vida. Logo adquirindo a função de comunicação e registro de momentos significativos da história do sujeito (Aldao *et al.*, 2010).

A expressão da subjetividade e da individualidade constitui outro importante papel das emoções e afetos. As emoções distinguem-se dos afetos na medida em que se relacionam com as alterações fisiológicas e comportamentais desencadeadas por estímulos internos, como pensamentos e imagens mentais ou estímulos externos e independem da ação consciente. Já os afetos, subdivididos em sentimentos, humores e temperamentos, apresentam maior constância temporal e estão relacionados a aspectos cognitivos.

Buscar definições para um fenômeno tão multifacetado como os estados afetivos-emocionais, tem resultado em significativas divergências teóricas, não havendo um consenso quanto a que aspecto exerceria a primazia. Para a perspectiva biológica, a emoção, devido à sua função mantenedora da sobrevivência, selecionaria as manifestações afetivas adequadas. Em contrapartida, a perspectiva do construtivismo social aponta a determinação cultural sobre a expressão da emoção e dos afetos, implicando em deliberações cognitivas anteriores a expressão da emoção (LEITÃO *et al.*, 2006; Aldao *et al.*, 2010)

As estratégias de enfrentamento utilizadas para lidar com situações de estresse têm sido consideradas importantes mediadores na relação entre estresse e sintomas psicológicos, atenuando os efeitos dos estressores (Watson & Sinha, 2008). Ou seja, os tipos de estratégias utilizados pelos indivíduos podem interferir na vulnerabilidade psicológica, aumentando ou reduzindo a predisposição ao estresse e transtornos psicológicos (Aldao *et al.*, 2010; Kashdan, Barrios, Forsyth, & Steger, 2006).

Esta pesquisa tem como objetivo investigar as estratégias de enfrentamento do isolamento social durante a pandemia de Covid-19 e os afetos vivenciados pelos brasileiros no período de isolamento social da pandemia.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO
Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

COGNIÇÃO E EMOÇÃO

Estudiosos que se dedicam aos estudos entre cognição e afeto, pensamento e sentimento, razão e emoção, ainda procuram descobrir a relação entre cognição e emoção, se estas estão sob domínio cognitivo ou se elas exercem o controle sobre a cognição.

Os cognitivistas afirmam que a forma como pensamos influencia nossos sentimentos, comportamentos e seus correlatos fisiológicos. Nessa teoria, a natureza e a função do processamento de informação (atribuição de significado) constituem a chave para entender o comportamento mal adaptativo dos processos terapêuticos positivos (BECK, 1997).

Assim, defender que a emoção não é inteiramente controlada pela cognição significa pensar que ela ocorre fora da esfera da consciência. Corroboram com esse pensamento os neurofisiologistas, que dizem que os estímulos emocionais externos atingem o cérebro por meio do tálamo sensorial, que retransmitiria esse estímulo ao cérebro por duas vias simultâneas: uma mais rápida (responsável pela emoção), para garantir a resposta do organismo, e outra mais lenta (responsável pela cognição), para permitir a avaliação do organismo.

Embora as emoções sejam processadas inconscientemente, é no plano da consciência e no das interações sociais que elas adquirem significado. Segundo Damásio (1996), a cognição permite avaliar o estímulo desencadeador de emoções negativas ou positivas e preparar um repertório individual flexível que faça com que possamos evitá-lo ou ativá-lo, em vez de reagir apenas automaticamente.

Há uma relação de interdependência entre emoção e razão, e não de exclusão. A importância dada aos relacionamentos parte do pressuposto de que as necessidades e interesses das organizações são as necessidades e interesses dos indivíduos, de forma coletiva. Suas necessidades se originam no ser complexo que somos e que, necessariamente, passam pela emocionalidade das relações sociais e suas trocas intersubjetivas (LEITÃO *et al.*, 2006).

Inspirados em Fineman (2001) que separa as inter-relações entre emoções e razão em três perspectivas pode-se pensar nestas três perspectivas também numa situação de isolamento social e podendo refletir acerca de que estratégias estariam mais adequadas. Sendo estas: (1) Emoções que perturbam a racionalidade, onde as pessoas agem com base naquilo que percebem e, uma vez que essas percepções sofrem interferências externas, as ações daí decorrentes sempre serão enviesadas e passíveis de distorções; (2) emoções que podem ser úteis à racionalidade, em que se reconhece que o ser humano não tem condições de equacionar e processar um grande volume de informações que o façam vislumbrar todas as alternativas possíveis de solução e avaliar, inclusive, suas consequências. As suas decisões são otimizadas pelo uso de alternativas como intuição e heurística; (3) emoções e razões concebidas como duas faces da mesma moeda, que defende que as emoções e razões se entrelaçam, numa posição extremada, afirmando que a distância entre



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO

Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

cognição e afeto não são sustentáveis, sendo a racionalidade um mito. Assim, as decisões são muito pouco racionais e estão fortemente ancoradas em afetos.

Não se pode negar a busca pela racionalidade no contexto de isolamento social, bem como não se deve negar a importância que as emoções alcançam nesse contexto. São os obstáculos em conciliar os níveis da emoção e da razão que fazem com que se privilegie uma em detrimento da outra. A racionalidade tão almejada pelas pessoas em isolamento social pode ser mais bem-sucedida ao se buscar incluir os aspectos afetivos.

Somos seres de relações, pois elas estão na formação de nossa identidade. E qualquer forma de associação humana que atente contra nossa identidade, dificultando a convivência, é fonte de mal-estar. A questão dos relacionamentos interpessoais e de sua inerente dimensão emocional é crucial para a vida associada, pois são esses processos interativos que formam o conjunto de sistemas que a organizam. As condições em que ocorrem tais relacionamentos definem a forma de convivência entre os seres humanos. Na condição de isolamento social essas relações se alteram significativamente e as relações interpessoais na sua maioria são mediadas por meio eletrônico.

MÉTODO

Para saber quais as estratégias que os brasileiros têm buscado para regular as emoções em isolamento social na pandemia do Covid-19, realizamos uma investigação qualitativa do tipo *survey*, que foi conduzida por meio de formulário eletrônico, entre os meses de abril e julho do ano de 2020 sob o protocolo CAAE 31862820.2.0000.5281, e somente após a aprovação do comitê de ética, que iniciou a aplicação do questionário. O questionário aplicado apresentava questões fechadas e uma aberta. Apresentamos os resultados referentes aos dados da questão aberta que foram tratados por meio da técnica de Análise de Conteúdo.

PERFIL DOS PARTICIPANTES

1. A pesquisa contou com 463 participantes, a maioria dos respondentes estão entre 46 e 60 anos (32,1%, $n=147$), sendo 64,7% de mulheres ($n=312$), 32,4% de homens ($n=150$) e 2,9% de descrito como não binário ($n=1$). Destes, a maioria com pós-graduação (34,3%, $n=159$) ou superior completo (25,7%, $n=119$), com situações profissionais bem diversificadas (empresas privadas, autônomos, desempregados, funcionários públicos, estudantes, aposentados), sendo 83% dos respondentes residindo no estado do Rio de Janeiro.

INSTRUMENTO



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR

ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO
Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

Inicialmente foram elaborados dois instrumentos, o primeiro com 8 itens (S 1-8) para coleta de dados sociodemográficos, e o segundo uma escala com trinta itens (V 1-29) referentes aos indicadores de emoções e estratégias para regulações delas.

As questões dos indicadores foram formuladas em forma interrogativa e as respostas aplicadas em escala Likert com as alternativas “Muito menos que antes da pandemia”; “Menos que antes da pandemia”; “Igual que antes da pandemia”; “Mais que antes da pandemia” e “Muito mais que antes da pandemia”. Apenas a última questão permitiu resposta aberta do participante (V13).

O item V30 é uma questão aberta: Você poderia citar a estratégia que mais tem utilizado para lidar com o isolamento social neste tempo de pandemia? Apresentamos o instrumento completo, mas selecionamos a análise qualitativa para o relato desta pesquisa.

Tabela 1: Itens da pesquisa

S1	Tenho 18 anos ou mais e estou de acordo a participar da pesquisa.
S2	Gênero
S3	Escolaridade
S4	Situação Profissional
S5	No momento você tem renda fixa mensal.
S6	Religião
S7	Estado em que reside.
S8	Qual sua idade.
V1	Tenho lido.
V2	Tenho trabalhado.
V3	Tenho estudado.
V4	Tenho ouvido música.
V5	Tenho visto televisão.
V6	Tenho visto séries e/ou filmes.
V7	Tenho jogado.
V8	Tenho consumido alimentos, bebidas, bebidas alcoólicas ou fumo.
V9	Tenho usado estratégias para ficar atento ao momento presente ao invés de pensar no futuro.
V10	Tendo usado estratégias para ver o lado positivo das situações.
V11	Tenho utilizado as redes sociais.
V12	Tenho conversado em casa.
V13	Tenho conversado com parceiros de trabalho.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO
Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

-
- V14 Tenho falado com a família, parentes e amigos.
- V15 Tenho prestado atenção em mim.
- V16 Tenho feito exercícios físicos.
- V17 Tenho buscado minha fé e/ou espiritualidade.
- V18 Tenho feito exercícios de relaxamento, meditação.
- V19 Tenho cuidado da casa/moradia.
- V20 Tenho me sentido triste.
- V21 Tenho me sentido aborrecido.
- V22 Tenho me sentido alegre.
- V23 Tenho me sentido com medo.
- V24 Tenho me sentido com nojo.
- V25 Tenho me sentido preocupado.
- V26 Tenho me sentido ansioso.
- V27 Tenho me sentido deprimido.
- V28 Tenho me sentido frustrado.
- V29 Tenho me sentido raivoso.
- V30 Você poderia citar a estratégia que mais tem utilizado para lidar com o isolamento social neste tempo de pandemia.
-

Fonte: Elaborado pelos autores

RESULTADOS

Foi evidenciado nos relatos de participantes estratégias de enfrentamento ao isolamento social, como por exemplo: solidariedade, empatia, caridade com o próximo, cuidar de parentes, compartilhar informações fidedignas e conversar com membros da família que não moram em casa.

A seguir, são apresentadas as evidências divididas por categorias construídas na base de maior frequência.

Categoria 1. Falas de comportamento pró-sociais

Nestas categorias foram agrupadas as respostas que indicaram comportamentos pró-sociais como estratégia de enfrentamento ao isolamento social. Respostas como: “Calma, paciência, tolerância, discernimento, caridade com o próximo, e acima de tudo, principalmente fé em Deus”; “Cuidar de minha mãe”; “Conversar mais, ter mais paciência tenta não se estressar MT”; “Vídeo chamada com pessoas próximas”; “Tenho dado mais atenção aos meus pacientes”; “Respiração, solidariedade, empatia”; “Passar o tempo com a família, pedalar, cuidar das minhas filhas”. “(...)



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO

Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

aconselhando sempre familiares e amigos para se cuidarem e se possível ficar em casa! ”; evidenciaram o cuidado, auxílio e comportamentos em benefício do outro como uma estratégia recorrente.

Categoria 2. Manutenção das interações sociais

Nesta categoria foram inseridas as respostas que informavam a manutenção do contato social presencial ou mediado por tecnologia como estratégias para o enfrentamento ao distanciamento social. Os participantes responderam: “Assistir filmes, séries, ouvir músicas e conversar com amigos”; “Deixado de ver notícias da mídia mentirosa e cafajeste. Procurando conversar com pessoas mais esclarecidas e buscado conforto na leitura edificante”; “Conversar com amigos, assistir filmes e estudar”; “O isolamento social não está me afetando muito. Mantenho, na medida do possível, a rotina de trabalho – tenho reuniões semanais, conversar por WhatsApp com os colegas de trabalho e, quando estou me sentindo mal, me arrumo como se fosse sair para trabalhar. Estou com os meus filhos em casa e isso é muito bom. Então, como estratégia eu diria que estou tentando manter a rotina”; “usar redes sociais para conversar com pessoas que me fazem bem para esquecer das preocupações trazidas pela interrupção dos meus planos para o ano de 2020”; “Conversar mais, ter mais paciência tenta não se estressar muito”.

Categoria 3. Sentimento religioso e espiritualidade

Relatos como: “Oração e muita fé que isso já está passando Deus no controle 🙏”; “Pensar positivo, crer em Deus e assistir seriados”; “Me aproximei muito mais de Deus”; “Não sei. Só Deus me dá forças para continuar”; “Oração, e intimidade com Deus! ”; “Muita oração, fé e participação de todos”; “Oração, trabalho e muita fé!!!” Evidenciaram o sentimento religioso e a espiritualidade como estratégia de enfrentamento ao período.

Categoria 4. Estratégias físicas e corporais

Exercícios físicos, desenvolvimento de habilidades e atividades lúdicas apareceram como estratégias em respostas como: “Fazer exercício, conversar, rezar, procurar hobbies, praticar instrumento musical”; “Estudar, praticar exercícios físicos, ouvir músicas, assistir filmes”; “Planejamento de estudo, leitura, lazer, alimentação e exercício físico... como uma planta, tenho pensado que preciso de vitamina D, preciso me mexer, preciso alimentar minha mente e corpo, preciso de água, preciso descansar; e como ser humano, preciso entender quando isso falhar”; “Mantive minha rotina de trabalho e exercícios, inclusive praticando yoga on-line”; “Mindfulness e



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO
Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

exercícios físicos”; “Meditação, Pilates, dança do ventre, leituras, estudos, música, tempo com minha filha, estabelecer uma rotina em casa”.

Categoria 5. Meditação

A meditação também aparece com estratégia prevalente em respostas como: “Pensar positivo, fazer coisas para distrair, fazer meditação”; “Prática de yoga, meditação, estar mais atenta a mim mesma, evitar excesso de informação, estudar e pensar no que posso”; “Meditação e acreditar que há um lado bom em tudo que vai ocorrer mudanças positivas em parte da sociedade e manter-me sempre ocupada”; “Meditação e foco no momento presente”; “Estou dormindo e trocando os horários. Tenho feito meditação”. “Muita meditação, assistir televisão para se manter informada, procurando não absorver emocionalmente às notícias, equilibrar atividades de *home office*, faculdade, crianças e casa, acreditar que estou fazendo o meu melhor e entender que não posso dar conta de tudo, algumas coisas vão ficar sem fazer e está tudo bem”.

Além dessas estratégias, foram relatadas a utilização de redes sociais, ver o lado positivo das situações, conversar em casa, prestar atenção em si e ficar atento no momento presente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De alguma forma os comportamentos pró-sociais emergiram como uma maneira para lidar e enfrentar situações difíceis e estressantes. Além dessas, foram relatadas outras estratégias que frequentemente são usadas para lidar com o estresse e relacionadas ao maior bem-estar e saúde e são descritas na literatura sobre Regulação Emocional, tais como: (a) *Busca de suporte social* (conversar com colegas, com amigos, familiares, conversar com pessoas mais esclarecidas; conversar com pessoas que me fazem bem; conversar por WhatsApp com os colegas de trabalho), (b) *Distração* (mudar o foco de atenção, tirar o foco de notícias ruins, não pensar na pandemia, me manter ocupada, trabalhar para me distrair, fazer atividades para distrair o pensamento, prestar atenção nas coisas a minha volta, prestar atenção no momento presente), (c) *Reavaliação cognitiva* (ver o lado positivo da situação, refletir diante dos fatos e procurar desconstruir algumas certezas e melhorar como ser humano, pensamento positivo).

Houve também diversos relatos relacionados ao sentimento religioso e espiritualidade (fé, oração, buscar a Deus), estratégias relacionadas a atividades/exercícios físicos e corporais, exercícios de meditação, yoga, *Mindfulness*, bem como a vivência de esperança e resiliência.

Observou-se que as pessoas buscam formas para conseguir amenizar a situação estressora, a fim de melhorar o seu bem-estar. De uma maneira geral, vimos formas bem positivas para lidar com a situação de pandemia. Isto pode estar associado à população estudada com maior nível de



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO

Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

escolaridade e, também, com maiores recursos cognitivos e afetivos para lidar de maneira mais efetiva com a situação. Ou ainda, pessoas que sofreram menor impacto socioeconômico.

Sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas aumentando o número da amostra assim como outra técnica de análise dos dados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDAO, A.; NOLEN-HOEKSEM, S.; & SCHWEIZER, S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. **Clinical Psychology Review**, v. 30, p. 217-237, 2010.

BAO, Y.; SUN, Y.; MENG, S.; SHI, J.; & LU, L. Covid-19 epidemic: address mental health care to empower society. **The Lancet**, v. 395, n. 10224, e37-e38, 2020.

CAMPOS, Luis Antonio Monteiro et al. Antivaccine belief systems and conspiracy theories in Brazil: an exploratory study on the covid-19 pandemic". **International Journal of Development Research**, v. 11, n. 06, p. 48075-48080, 2021.

ILO - International Labour Organization. **COVID-19 and the world of work: Impact and policy responses**. Genebra: ILO, 2020.

JAHANSHAH, A. A.; DINANI, M. M.; MADAVANI, A. N.; LI, J.; ZHANG, S. X. The distress of Iranian adults during the Covid-19 pandemic-More distressed than the Chinese and with different predictors. **Brain Behav Immun**, v. 87, p. 124–125, jul. 2020.

KASHDAN, T. B.; BARRIOS, V.; FORSYTH, J. P. & STEGER, M. F. Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: comparisons with coping and emotion regulation strategies. **Behaviour Research and Therapy**, v. 44, p. 1301–1320, 2006.

LEITÃO, S.; FORTUNATO, G.; FREITAS, A. Relacionamentos interpessoais e emoções nas organizações: uma visão biológica. **RAP**, Rio de Janeiro, v. 40, n. 5, p. 883-907, set./out. 2006. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/rap/v40n5/a07v40n5.pdf>. Acesso em: 10 maio 2020.

LI, S.; WANG, Y.; XUE, J.; ZHAO, N.; ZHU, T. The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active weibo users. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 6, p. 2032, 2020.

QIU, J.; SHEN, B.; ZHAO, M.; WANG, Z.; XIE, B.; & XU, Y. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. **General Psychiatry**, v. 33, n. 2, 2020.

TAYLOR, S. **The Psychology of Pandemics: Preparing for the Next Global Outbreak of Infectious Disease**. Cambridge: Scholars Publishing, 2019.

WHO - World Health Organization. **WHO outbreak communication planning guide**. Geneva: WHO, 2008.

ZHANG, S. X.; WANG, Y.; RAUCH, A.; WEI, F. Unprecedented disruption of lives and work: Health, distress and life satisfaction of working adults in China one month into the COVID-19 outbreak. **Psychiatry Research**, v. 288, n. 112958, jun. 2020.



RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

**AFETOS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO EM TEMPO DE
CORONAVÍRUS: UM ESTUDO QUALITATIVO**

Ana Lucia Teixeira Hirschle, Luis Antônio Monteiro Campos, Elis Crokidakis Castro,
Cristiane Moreira da Silva, Scheila Farias de Paiva, Kelly Dayanne Oliveira Silva

ZHANG, S. X.; HUANG, H.; LI, J.; ANTONELLI-PONTI, M.; PAIVA, S. F. D.; DA SILVA, J. A.
Predictors of Depression and Anxiety Symptoms in Brazil during COVID-19. **Int. J. Environ. Res.
Public Health**, v. 18, n. 7026, 2021.