



PERCEÇÃO DA SITUAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE COPING
EM PESSOAS COM NÍVEIS ELEVADOS E BAIXOS DE STRESS

SARA DANTAS MATIAS

Orientador de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR DAVID DIAS NETO

Professor de Seminário de Dissertação:

PROFESSOR DOUTOR DAVID DIAS NETO

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

Dissertação de Mestrado realizada sob
a orientação de Professor Doutor David Dias
Neto, apresentada no Ispa – Instituto
Universitário para obtenção de grau de Mestre
na especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Em primeiro lugar, gostaria de salientar a minha profunda gratidão aos meus pais, por acreditarem sempre em mim e por procurarem investir na minha educação ao longo dos últimos anos.

Um agradecimento especial à minha família, que foi muitas vezes porto de abrigo ao longo desta caminhada, especialmente aos meus avôs, às minhas primas e ao meu tio Carlos.

À minha avó Adília, por todo o amor, ternura e por me incentivar a ser alguém melhor, todos os dias. Ao meu querido avô, onde quer que esteja, sei que estará certamente orgulhoso.

Agradeço aos meus amigos, por serem a minha rede de suporte, por me acompanharem e por todo o carinho. À Mafalda e à Patrícia, pela amizade e pelas palavras de incentivo. Obrigada por estarem sempre ao meu lado.

Agradeço ao Tomé pelo apoio neste processo.

À Rita, por toda a disponibilidade e partilha de conhecimento.

O meu agradecimento ao Professor Doutor David Dias Neto, pela orientação, pela confiança que depositou em mim e pela promoção de autonomia.

Obrigada a todos os meus Professores e ao ISPA, por todos os ensinamentos e desafios.

A todos, sou eternamente grata!

Resumo

A literatura existente aponta para uma ligação entre diferentes níveis de stress e a adoção de estratégias de coping. No entanto, torna-se relevante aprofundar e compreender a interação entre diferentes níveis de stress, utilização de estratégias de coping e o contexto em que são utilizadas. Assim, este estudo tem como principais objetivos: (i) Explorar o que constituem experiências de stress para os participantes; (ii) Identificar estratégias de coping para lidar com o stress; e (iii) Comparar os grupos de pessoas com níveis mais elevados e níveis mais reduzidos de stress, relativamente à percepção de um stressor e ao tipo de estratégias de coping utilizadas.

A amostra foi constituída por 29 indivíduos, permitindo aceder à perspectiva de dois grupos com diferentes níveis de stress e idades compreendidas entre os 21 e os 85 anos. Utilizou-se a variável respostas ao stress, relativamente a um acontecimento particular e, de seguida, realizou-se uma entrevista semiestruturada. A análise temática mista permitiu identificar três categorias relativamente à percepção de stress: Ameaça; Perda/Dano; e Desafio. No que diz respeito às estratégias de coping surgiram os seguintes temas: Ruminação; Evitamento; Comunicação; Suporte Emocional; Distratores de Ansiedade; Reestruturação Cognitiva; Resolução de Problemas; e Aceitação.

Este estudo realça a existência de determinadas estratégias utilizadas apenas num certo contexto, i.e., estratégias somente adotadas em situações consideradas difíceis para os sujeitos. Para além disto, é evidenciada a adoção de diferentes estratégias, consoante os seus níveis de stress.

Palavras-chave: Modelo de Lazarus & Folkman, estratégias de coping, coping focado no problema, coping focado na emoção, avaliação cognitiva, stress.

Abstract

The existing literature points to a link between different levels of stress and the adoption of coping strategies. However, it is important to delve deeper and understand the interaction between different levels of stress, the use of coping strategies and the context in which they are used. Therefore, the main goals of this study are: (i) To explore what constitutes stressful experiences for the participants; (ii) To identify coping strategies for dealing with stress; and (iii) To compare the groups of people with higher and lower levels of stress in terms of the perception of a stressor and the type of coping strategies used.

The sample consisted of 29 individuals, allowing access to the perspective of two groups with different levels of stress and ages between 21 and 85. The variable responses to stress, in relation to a particular event was used, followed by a semi-structured interview. The mixed thematic analysis made it possible to identify three categories of perceived stress: Threat; Loss/Damage; and Challenge. Regarding coping strategies, the following themes emerged: Rumination; Avoidance; Communication; Emotional Support; Anxiety Distractors; Cognitive Restructuring; Problem Solving; and Acceptance.

This study highlights the existence of certain strategies used only in a certain context, i.e., strategies only adopted in situations considered difficult for the subjects. In addition, the adoption of different strategies depending on their stress levels is evidenced.

Keywords: Lazarus & Folkman model, coping strategies, problem-focused coping, emotion-focused coping, cognitive assessment, stress.

Índice

Introdução	1
Stress.....	1
Avaliação Cognitiva.....	2
Coping.....	3
Stress e Coping	5
Presente Estudo.....	6
Método	7
Participantes.....	7
Instrumentos	8
Procedimento	9
Análise de Dados	10
Resultados	11
Avaliação Primária da Situação	11
Tema 1: Ameaça	12
Tema 2: Perda/Dano.....	12
Tema 3: Desafio.....	12
Estratégias de Coping Utilizadas	13
Tema 1: Ruminação	13
Tema 2: Evitamento	14
Tema 3: Comunicação	14
Tema 4: Suporte Emocional.....	15
Tema 5: Distratores de Ansiedade	16
Tema 6: Reestruturação Cognitiva.....	18
Tema 7: Resolução de Problemas	18
Tema 8: Aceitação	19
Discussão	19
Referências	26
Anexo A: Guião de Entrevista Semiestruturada	34
Anexo B: Questionário IES-R.....	36
Anexo C: Questionário Relativamente a Evento Específico da Covid-19	38
Anexo D: Consentimento Informado	39

Lista de Tabelas

Tabela 1 - <i>Caracterização da Amostra</i>	7
Tabela 2 - <i>Temas Emergentes da Categoria Avaliação Primária</i>	11
Tabela 3 - <i>Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Apenas em Situações Difíceis de Lidar</i>	13
Tabela 4 - <i>Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Tanto em Situações Stressantes Fáceis de Lidar como Difíceis (1ª parte)</i>	15
Tabela 5 - <i>Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Tanto em Situações Stressantes Fáceis de Lidar como Difíceis (2ª parte)</i>	16
Tabela 6 - <i>Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Tanto em Situações Stressantes Fáceis de Lidar como Difíceis (3ª parte)</i>	18

Introdução

Stress

O stress é descrito como uma reação normal quando se enfrentam pressões do quotidiano, porém, quando interfere no funcionamento diário, torna-se prejudicial para a saúde do indivíduo, podendo provocar alterações que impactam a maioria dos sistemas do corpo, afetando tanto o estado emocional como o comportamento (*American Psychological Association, 2024*). O termo “stress” deriva do verbo *stringere*, que quer dizer *apertar* ou *arrancar*. Inicialmente esta palavra era vista como uma condição desagradável do ambiente e só mais tarde, no século XVII, começou a relacionar-se com estados internos do sujeito. Sendo que a compreensão moderna de stress, que o define como uma interação entre fatores externos e respostas internas, surgiu apenas no século XIX (Hayward, 2005).

Ao refletir sobre stress, torna-se relevante mencionar o stressor como sendo acontecimentos ou particularidades deste (estímulos físicos ou psicológicos), que são percebidos como ameaçadores, gerando stress ao indivíduo e acabando por espoletar nele uma resposta (Quick et al., 1997). São várias as abordagens que, em termos gerais, consideram o indivíduo como um sujeito que responde automaticamente, quando deparado com um agente stressor, ignorando os fatores psicológicos e levando assim à falta de reconhecimento das diferenças individuais, tanto na análise das situações a que estão sujeitos, como na maneira de reagir de cada indivíduo (Brantley & Thomason, 1995; Lazarus & Folkman, 1984; Ogden, 1998). Desta forma, são alguns os investigadores que defendem que uma definição de stress fundamentada tanto no estímulo, como na resposta, é inapropriada (Bishop, 1994; Holroyd & Lazarus, 1985).

Neste sentido, Lazarus e Folkman (1984) referem-se ao stress como uma resposta emocional experienciada pelo indivíduo, quando um estímulo ou evento ambiental é percebido como uma ameaça ao bem-estar e como algo que ultrapassa os recursos disponíveis à pessoa. Esta resposta pode ser explicada por meio de uma relação estímulo-resposta. A teoria descrita baseia-se na teoria cognitivo-relacional do stress, que enfatiza que a interação entre a pessoa e o ambiente é constante e recíproca por natureza (Lazarus & Folkman, 1987).

O nível de stress vivenciado varia consoante a importância que o sujeito atribui ao resultado de determinado acontecimento. Se o evento for irrelevante, não haverá sensação de ameaça ou stress, porém, se o interesse pessoal for elevado, então, maior a probabilidade de o evento constituir uma ameaça ou desafio, desencadeando uma resposta de stress (Lazarus & Folkman, 1984).

Sendo assim, torna-se relevante abordar a avaliação cognitiva do stress, já que a intensidade de uma resposta é determinada pelo papel intermediário da forma como a situação é avaliada.

Avaliação Cognitiva

A avaliação cognitiva caracteriza-se como um processo através do qual o indivíduo atribui significado a determinado evento, tendo em conta as implicações do mesmo (Boyd et al., 2009; Dewe & Cooper, 2007; Lazarus & Folkman, 1984; Oliver & Brough, 2002). Segundo Park e Folkman (1997), o significado de cada acontecimento pode variar consoante objetivos pessoais, crenças e compromissos. Para além disto, os autores afirmam que a importância atribuída ao evento pode sofrer alterações dependendo do momento em que este é experienciado.

Lazarus e Folkman (1984) destacam duas formas principais de avaliação: a avaliação primária e a avaliação secundária. Na avaliação primária, o indivíduo avalia se a transação individual/ambiental é potencialmente ameaçadora e prejudicial para o seu bem-estar (Folkman, 1984; Lazarus & Folkman, 1984). Esta transação pode ser considerada pelo mesmo como benigna-positiva, se o efeito for positivo e esportar emoções agradáveis no sujeito; irrelevante, se não implicar qualquer alteração no seu bem-estar; ou stressante, sendo que esta última, ao contrário das anteriores, remete para a necessidade de adoção de estratégias de coping e é de interesse primordial na teoria transaccional do stress e do coping.

A avaliação de uma transação stressante pode ser encarada pelo indivíduo como uma perda/dano, ameaça ou desafio (Oliver & Brough, 2002). A perda/dano remete para situações em que o dano já ocorreu, sendo que o indivíduo atribui esta avaliação ao evento se este entrar em conflito com os seus valores pessoais ou o impedir de alcançar os seus objetivos, gerando sofrimento psicológico ao mesmo. A ameaça refere-se a situações em que o sujeito prevê um dano futuro, ou seja, um prejuízo que ainda não ocorreu, mas que é antecipado. No entanto, ao contrário da perda/dano, a ameaça oferece ao sujeito a possibilidade de se organizar e preparar para o possível problema. Nas avaliações de desafio, embora estas também gerem stress, o sujeito sente-se preparado para enfrentá-las, recorrendo a estratégias de coping mais eficazes. Tanto a ameaça, como o desafio acionam estratégias de enfrentamento, contudo, enquanto na ameaça o indivíduo se foca no potencial efeito nocivo da situação, no desafio o sujeito pensa em estratégias para superar a dificuldade, sendo acompanhado por emoções positivas (Lazarus & Folkman, 1984). Estudos anteriores apontaram que as avaliações de ameaça tendem a ser

mais centradas no próprio indivíduo e têm sido associadas a um aumento da ansiedade (Raper & Brough, 2021).

Um estudo recente baseou-se na percepção individual de cada sujeito acerca do stressor e na posterior reação, sugerindo que a avaliação primária da situação, por si só, não proporciona ao indivíduo uma percepção completa sobre o impacto do stressor (Searle et al., 2022). Num outro estudo, Brose e colegas (2021) defenderam que uma avaliação de ameaça elevada e reduzidos níveis de autoconfiança em relação às próprias capacidades, estão associadas com maiores níveis de ansiedade e depressão. O estudo de Uphill e colaboradores (2019) sugere que os indivíduos em situações stressantes se focam mais na potencial ameaça, o que pode dificultar a percepção de algum ganho ou oportunidade.

A avaliação secundária remete para o julgamento avaliativo que o sujeito faz acerca da situação e do que pode ser por ele feito, de modo a enfrentá-la (Folkman & Lazarus, 1986). As avaliações primária e secundária não devem ser vistas como processos independentes, pois influenciam-se mutuamente, ditando a reação de um indivíduo ao stress (Dewe & Cooper, 2007). A teoria transaccional do stress e coping destaca a importância da avaliação cognitiva na resposta ao stress, enfatizando que é a interpretação subjetiva de um evento como stressante, e não o próprio evento em si, que desencadeia a ativação das estratégias de coping (Lazarus, 1991;1999).

Coping

Aos pensamentos e comportamentos utilizados para lidar com situações de stress, internas ou externas, atribui-se a designação de coping (Folkman & Moskowitz, 2004). Há um consenso na literatura sobre a relevância do coping para entender de que forma o stress pode afetar o indivíduo (Skinner et al., 2003), isto é, a forma como as pessoas lidam com situações adversas, pode, de facto, intensificar ou atenuar significativamente os efeitos de stress sobre elas mesmas.

Apesar da existência de diversos modelos, o modelo de Lazarus e Folkman (1984) é uma referência fundamental neste campo. Para estes autores, o coping envolve os esforços cognitivos e comportamentais que um indivíduo mobiliza para lidar com as exigências internas ou externas nas interações pessoa-ambiente, especialmente quando percebe um desequilíbrio entre a sua capacidade de lidar e os recursos disponíveis, como referido anteriormente (Folkman et al., 1986). Nesta perspetiva, o modelo contempla as seguintes ideias principais: (i) O coping resulta de uma interação dinâmica entre a pessoa e o ambiente; (ii) Tem como função gerir o stressor, ao invés de dominá-lo totalmente; (iii) Os processos de coping envolvem a avaliação

de determinada situação, isto é, como esta é percebida pelo indivíduo e processada cognitivamente na sua mente (Folkman & Lazarus, 1980). É importante ressaltar a ideia de que, segundo a literatura, a disponibilidade de recursos pessoais como variáveis físicas e psicológicas, que englobam experiências anteriores de coping, crenças ideológicas e traços pessoais, vai ditar a avaliação do indivíduo sobre determinada situação ou evento e pode posteriormente influenciar as estratégias de coping a adotar (Billings & Moss, 1984; Mellins et al., 1996; Weisz et al., 1994). Assim, segundo Beresford (1994), os recursos de coping estão diretamente ligados à noção de vulnerabilidade, no sentido em que dependendo desta disponibilidade, o indivíduo passa a estar mais vulnerável ou, por outro lado, mais resistente aos efeitos provocados pelo stress.

Torna-se relevante, neste sentido, distinguir as duas estratégias de coping defendidas por Folkman e Lazarus (1984): o coping focado na emoção e o coping focado no problema. O coping focado na emoção tem como função a regulação da resposta emocional geralmente causada pela situação ou stressor a que o indivíduo foi exposto. Estas estratégias descrevem a tentativa de não só regular o impacto emocional, como procurar evitar de forma direta o evento ou ameaça sentida pelo sujeito. O sair para praticar alguma atividade, como “correr” ou “assistir a um programa de televisão”, são exemplos que visam aliviar a sensação desconfortável provocada por um estado de stress (Antoniazzi et al., 1998). Estas estratégias incluem a fuga ao problema e a procura de apoio emocional (Folkman, 2010). As estratégias de coping focadas na emoção tendem a ser vistas como menos eficazes na gestão do stress, sendo algumas delas até consideradas desadaptativas (Folkman & Lazarus, 1988), como por exemplo o evitamento (Hampel & Petermann, 2006). Por sua vez, estratégias de coping desadaptativas estão relacionadas com o aumento do sofrimento psicológico e dificuldades no controlo de raiva (Hampel & Petermann, 2006).

Por outro lado, o coping focado no problema refere-se às estratégias que são adotadas com o objetivo principal de atuar diretamente sobre a situação que origina stress e causa tensão na relação pessoa-ambiente, visando lidar com a ameaça, desafio ou dano (Lazarus & Folkman, 1984). Jovens que tendem a utilizar a reestruturação cognitiva como estratégia, normalmente apresentam níveis mais reduzidos de ansiedade e depressão (Ng et al., 2012). Contrariamente a estes, sujeitos com mais ansiedade (Xiong et al., 2019) ou depressão (Rodriguez-Naranjo & Cano, 2016) tendem a recorrer mais a estratégias como o evitamento. Eisenberg e colegas (2012) sugerem a existência de uma associação entre níveis de ansiedade e um coping evitante.

Pode-se afirmar que, contrariamente à negação, a aceitação é vista como uma resposta funcional de coping e surge aquando de uma tentativa de gerir determinada situação (Carver et

al., 1989). Apesar destas descobertas, Lazarus e Folkman (1984) defendem que estas estratégias não são categorizadas como eficazes ou ineficazes, por outro lado, sustentam que, o que dita a eficácia de uma estratégia de coping são: a adaptação e as condições situacionais (Cummings & Cooper, 1998; Dewe & Cooper, 2007; Folkman & Moskowitz, 2004). O evitamento ou o coping focado na emoção afastam o indivíduo da solução para o problema, fazendo com que este se “desligue” dele e não procure novas formas para lidar com o mesmo (Ben-Zur, 2009; Semmer, 2006).

Estudos anteriores mostraram que um uso elevado de estratégias de coping focado na emoção e uma baixa tendência para adotar um tipo de coping mais focado no problema, estão significativamente associados à depressão entre os jovens (Breton et al., 2015; Evans et al., 2015; Undheim et al., 2016). Alguns estudos sugerem ainda que pessoas com elevado suporte social, tendem mais a lidar com o stress através de um tipo de coping focado no problema, contrariamente a sujeitos com baixo suporte social. Este tipo de coping gera não apenas a solução permanente para o problema, como contribui também para o bem-estar emocional dos indivíduos, tornando-os mais otimistas e determinados ao longo do processo que enfrentam (Chao, 2011; Sarid et al., 2004; Roohafza et al., 2014). As pessoas tendem a utilizar um tipo de resposta mais focado no problema quando confiam no seu potencial para superar a situação e dispõem de uma ampla variedade de recursos para a gerir (Kisanga, 2020). Dois estudos indicam que as mulheres tendem a utilizar mais, comparativamente aos homens, a procura de suporte social como estratégia de coping (Madhyastha et al., 2014; Masiak et al., 2014). Num outro estudo com estudantes da área da saúde, verificou-se que estudantes mais velhos e indivíduos mais velhos no geral, tendem a adotar mais estratégias de coping focadas no problema, recorrendo menos vezes ao evitamento (Cabras & Mondo, 2018; Nieto et al., 2020).

Assim, as estratégias de coping têm como principais funções gerir diretamente o stressor, modificando a relação adversa entre o sujeito e o ambiente (coping focado no problema) ou moderar as emoções prejudiciais que surgem no indivíduo (coping focado na emoção) (Biggs et al., 2017).

Stress e Coping

Na conceção de Lazarus e Folkman (1987) a presença de sintomas depressivos nos indivíduos, influencia a percepção de determinado evento stressante, verificando-se nestes maiores níveis de preocupação e medo como resposta.

Noret et al. (2021) e Obbarius et al. (2021) analisaram a importância da avaliação cognitiva e do coping em situações de depressão, sugerindo que estes processos desempenham

um papel essencial no desenvolvimento e regulação do estado emocional. A literatura afirma consensualmente que adolescentes que apresentam níveis mais elevados de sintomas depressivos tendem a procurar menos suporte social (Chan, 2012). Por outro lado, adolescentes com níveis elevados de ansiedade, estão mais predispostos a procurar este tipo de suporte (Thorne et al., 2013).

Alguns autores sugerem que a utilização da aceitação como estratégia reguladora, promove bons resultados (Hayes et al., 1999, Heffner et al., 2003), estando níveis mais baixos de aceitação associados a algumas perturbações, como a perturbação de ansiedade generalizada (McLaughlin et al., 2007, Roemer et al., 2008). A Ruminação está negativamente associada à resolução de problemas (Hong, 2007), especialmente em situações de maior angústia, tendendo a prejudicar a capacidade de resolução de problemas e a deixar os indivíduos paralisados pela indecisão. Assim, é sugerida a influência do stress na ruminação (Ward et al., 2003; Hammen, 2006; Joubert et al., 2022). Outro estudo, diz-nos que, de forma geral, o coping focado na emoção é visto como mal adaptativo e menos eficaz, comparativamente ao coping focado no problema (Folkman & Moskowitz, 2004; O’Driscoll et al., 2009; Taylor & Stanton, 2007). Este último está positivamente associado ao bem-estar psicológico e à qualidade de vida (Graven et al., 2014). Por outro lado, o coping focado na emoção está relacionado com maiores níveis de ansiedade, insatisfação e exaustão emocional. São algumas as descobertas que defendem que este tipo de coping está ligado com o desajustamento do indivíduo, bem como com uma personalidade mais pessimista e até maiores níveis de depressão (Scheier et al., 1986).

A investigação remete para a ideia de que há uma ligação direta entre o coping e o stress, e que menores níveis de stress estão relacionados a uma maior eficácia do coping, enquanto maiores níveis de stress associam-se à ineficácia destas estratégias (Lazarus, 2006).

Presente Estudo

No presente estudo, de natureza qualitativa, foi realizada uma análise temática mista. Ainda que alguns autores, como Gardner e Fletcher (2009), Zhou et al. (2016) e Spataru et al., (2024), tivessem analisado a relação entre avaliação, coping, stress e saúde mental, sem que fosse possível estimar os efeitos temporais ao longo deste estudo, isto poderia ser importante, de forma a tentar clarificar a influência das estratégias de coping adotadas no desenvolvimento do stress. Apesar de alguns estudos sugerirem esta relação, o presente estudo pretende compreender, numa população mais geral, a relação entre níveis de stress, estratégias de coping adotadas pelos indivíduos e o contexto em que estas são utilizadas. Assim, a ideia central do estudo remete para: “Perceção da situação e estratégias de coping em pessoas com níveis

elevados e baixos de stress”. Como objetivos da investigação, destacam-se: (i) Explorar o que constituem experiências de stress para os participantes; (ii) Identificar estratégias de coping para lidar com o stress; e (iii) Comparar os grupos de pessoas com níveis mais elevados e níveis mais reduzidos de stress, relativamente à perceção de um stressor e ao tipo de estratégias de coping utilizadas.

Método

Participantes

O presente estudo foi composto por 29 indivíduos. 73 indivíduos foram contactados. Os participantes foram selecionados de forma intencional (amostragem intencional), de acordo com os seus níveis de stress (elevado vs baixo). Esta caracterização foi baseada nos quartis. Importa destacar que a amostra foi selecionada a partir de um estudo já existente e mais amplo, desenvolvido por uma colega de doutoramento em Psicologia Clínica.

Os níveis de stress mais elevados foram selecionados com base no quarto quartil (níveis de stress ≥ 64) e a seleção dos participantes com níveis de stress mais baixos foi baseada no primeiro quartil (níveis de stress ≤ 42), permitindo desta forma aceder à perspetiva de dois grupos distintos, para assim ser possível a comparação entre eles. A maioria dos participantes foram mulheres ($n = 21$; 72.4%), grande parte casadas. Relativamente ao nível de escolaridade, a maioria tinha o diploma de bacharel/licenciatura ($n = 15$; 51.7%). No que diz respeito à situação profissional, a maioria trabalhava a tempo inteiro ($n = 15$; 51.7%), sendo que 5 (17.2%) tinham uma perturbação de saúde mental diagnosticada. As características dos participantes encontram-se descritas na Tabela 1. Como critério de inclusão foi apenas tido em conta o nível de stress dos indivíduos.

Tabela 1

Caracterização da Amostra (n = 29)

	<i>n (%)</i>
Idade [min.-max.; média (DP)]	21-85; 50.40 (17.07)
Sexo	
Feminino	21 (72.4%)
Estado civil	
Solteiro	9 (31%)
Casado	15 (51.7%)

Divorciado	2 (6.9%)
Viúva	3 (10.3%)
Escolaridade	
Quatro anos ou menos	1 (3.4%)
Nove anos	1 (3.4%)
Doze anos	6 (20.7%)
Diploma de bacharel/licenciatura	15 (51.7%)
Mestrado	6 (20.7%)
Situação profissional	
Trabalhador a tempo inteiro	15 (51.7%)
Trabalhador a tempo parcial	1 (3.4%)
Desempregado	5 (17.2%)
Estudante	1 (3.4%)
Reformado	7 (24.1%)
Com diagnóstico de perturbação mental	5 (17.2%)

Instrumentos

Os dados foram recolhidos a partir de uma entrevista semiestruturada (Anexo A), com o objetivo de aceder às perspetivas individuais dos participantes, centradas em explorar o que constituem situações consideradas stressantes para os sujeitos, experiências de stress menos e mais difíceis de lidar, e as respetivas estratégias utilizadas para lidar com essas experiências. Por último, interessou conhecer algumas sugestões para ajudar a população portuguesa a lidar com o stress, sendo que esta última questão não terá sido pertinente para o presente estudo: “Normalmente, que situações o/a fazem sentir stressado/a?”; “Pedia-lhe agora que pensasse numa situação concreta que lhe tenha provocado stress e que tenho sentido que lidou bem com a situação. Poderia falar-me acerca da situação? E de como lidou com ela?”; “Agora, peço-lhe que pense numa situação concreta, que lhe tenha provocado stress e que tenha sido difícil para si lidar com esse stress. Pode ser qualquer situação que se sinta à vontade para partilhar. Poderia falar-me acerca da situação? E de como lidou com ela?”. Na entrevista semiestruturada, o investigador aborda um tema específico e as questões são formuladas antecipadamente à entrevista, de forma a obter assim o testemunho dos entrevistados relativamente ao tópico em questão (Rubin & Rubin, 2011).

Inicialmente, foi aplicada a escala *Impact of Event Scale-Revised* (IES-R) Versão Portuguesa (Vieira et al., 2020). Este é um questionário (Anexo B) composto por 22 itens e

pretende classificar a resposta ao stress relativamente a um acontecimento particular, sendo que, no presente estudo, o foco foi dirigido para um evento durante a pandemia (Anexo C). Os itens apresentam quatro subescalas, sendo estas: o evitamento; a intrusão; a anestesia ao nível emocional; e a ativação fisiológica. Cada um dos itens conta com possibilidades de resposta numa escala de *Likert* de 5 pontos (1 – nunca; 5 - sempre). No que diz respeito à consistência interna, foi calculado um alfa de cronbach de 0.94. Após a aplicação deste questionário, foram seleccionados os participantes com diferentes níveis de stress para a entrevista.

Procedimento

A amostra do presente estudo foi recolhida no decorrer de um projeto de investigação em Psicologia Clínica, da colega Rita Sebastião, sendo que foram realizadas mais questões ao longo da entrevista, nomeadamente sugestões para ajudar a população portuguesa a lidar com o stress. Esta última questão não foi ao encontro dos objetivos do presente estudo e como tal, não foi analisada.

Primeiramente, os participantes foram contactados com o objetivo de garantir a sua disponibilidade para a participação no presente estudo. O recrutamento foi realizado ou por via de e-mail ou através de um telefonema. Quanto à fase de marcação da entrevista, esta fez-se através de uma plataforma online, na qual foi possível, a cada participante, escolher o melhor horário ou contactar diretamente a investigadora principal.

De seguida, foi apresentado aos participantes o consentimento informado (Anexo D), para que estes pudessem ler todos os detalhes acerca da participação no estudo, autorizando inclusive a gravação da entrevista. Posteriormente, as entrevistas foram realizadas de forma individual, sendo que a investigadora iniciou com uma explicação breve sobre o estudo. Depois de destacados os aspetos éticos e deontológicos, assegurando o sigilo na participação, iniciou-se a entrevista, com duração de aproximadamente 1 hora. Importa destacar que foi efetuado um estudo piloto, com duas pessoas de diferentes faixas etárias. As entrevistas foram realizadas entre Junho e Julho de 2023.

Dado que a entrevista poderia abordar questões sensíveis para os participantes, como experiências consideradas stressantes vivenciadas pelos mesmos, a investigadora manteve uma postura atenta a eventuais manifestações de incómodo e/ou desconforto. De forma a assegurar o bem-estar dos entrevistados, foi sempre enfatizado que apenas deveriam relatar situações que estivessem à vontade para partilhar.

As entrevistas foram realizadas presencialmente ($n = 6$) ou online ($n = 23$), dependendo da preferência de cada participante, e todas transcritas, dando-se início posteriormente à análise dos dados.

Análise de Dados

A presente análise de dados foi realizada à luz de uma perspectiva qualitativa, sendo que foi utilizada a metodologia de análise temática, de forma a conseguir uma maior exploração dos testemunhos obtidos. A escolha desta metodologia é explicada pelo facto desta análise ser reconhecida pela sua flexibilidade, possibilitando a identificação, análise e organização de significados, tendo como finalidade a criação de temas que surgem das experiências relatadas (Braun & Clarke, 2006).

É de destacar a existência de duas abordagens distintas relativamente à análise temática, sendo estas a abordagem indutiva e a abordagem dedutiva. A primeira abordagem é aquela cuja interpretação dos dados ocorre sem a existência de um quadro de codificação anteriormente definido, levando à criação de temas baseada apenas na descrição dos dados obtidos. Esta permite interpretar significados mais latentes e possui um nível de análise menos limitado.

Por outro lado, na abordagem dedutiva a codificação é realizada com base em termos pré-estabelecidos pela literatura, sendo que os temas surgem deste compromisso teórico (Willig, 2013).

O presente estudo conta com as duas abordagens descritas acima. Num primeiro momento, interessou codificar o testemunho dos participantes relativamente ao que constituem para os mesmos experiências de stress, com base em temas já estabelecidos pela literatura (Ameaça, Desafio ou Perda/Dano) e adotando assim uma análise temática dedutiva.

No decorrer da entrevista, foram codificados segmentos referentes a estratégias de coping utilizadas tanto em situações consideradas mais fáceis como mais difíceis de lidar, para os participantes. Desta vez, foi realizada uma análise temática do tipo indutivo, já que os temas não foram previamente definidos com base no modelo utilizado na literatura.

As entrevistas foram transcritas literalmente e várias vezes revistas, dando-se início de seguida à análise temática, começando pela familiarização do conteúdo das entrevistas, seguindo para a atribuição dos códigos e, posteriormente, foram então criados os temas. Para a realização destas fases, na análise temática utilizou-se o software MAXQDA versão 24.

Ao longo de toda a análise de dados, adotou-se um procedimento de análise cega, de forma a não comprometer a imparcialidade e evitar vieses durante a mesma. As entrevistas codificadas pertenciam a sujeitos com níveis mais elevados e níveis mais baixos de stress,

porém a interpretação das respostas fornecidas pelos entrevistados e posterior codificação foram realizadas sem o conhecimento do grupo a que cada um dos sujeitos pertencia.

Resultados

Os resultados são fundamentados a partir da análise temática das 29 entrevistas realizadas. Uma vez feita esta análise, foi possível verificar-se algumas constatações e definir os temas que das entrevistas emergiram. Assim, a apresentação dos resultados divide-se em dois tópicos: 1) Avaliação primária da situação, descrita pelos participantes e 2) Estratégias de coping utilizadas em dois tipos de situações stressantes.

Os tópicos descritos procuram dar resposta aos objetivos do presente estudo, sendo que o tópico 1) corresponde à avaliação primária realizada pelos participantes, ao descreverem situações consideradas pelos mesmos como stressantes; e o tópico 2) remete para a utilização de estratégias de coping para lidar com o stress, tanto numa situação relatada pelos participantes como mais fácil como mais difícil de lidar, em ambos os grupos (níveis mais elevados vs mais baixos de stress). É de salientar que a análise temática referente ao tópico 1 terá uma abordagem que se insere maioritariamente no tipo dedutivo, já que a avaliação primária, bem como os três temas que dela resultaram, são conceitos estabelecidos pela literatura e, por isso, terão sido definidos à priori. O tópico 2 conta com uma abordagem mais indutiva, já que os temas foram criados devido à existência de um padrão relevante ao longo das entrevistas. De forma a espelhar a diversidade de respostas e exemplificar cada tema, foram selecionadas algumas citações de participantes dos dois grupos. Os nomes atribuídos são pseudónimos.

Avaliação Primária da Situação

A avaliação primária de stress remete para a questão da entrevista: “Normalmente, que situações o/a fazem sentir stressado/a?”, procurando assim explorar o objetivo 1) do presente estudo. Foram destacados 3 temas distintos pré-existentes, de acordo com o modelo utilizado ao longo da literatura (Tabela 2).

Tabela 2

Temas Emergentes da Categoria Avaliação Primária

Avaliação primária

Ameaça

Perda/Dano

Desafio

Tema 1: Ameaça

Um total de 11 participantes terá descrito a situação considerada stressante como uma ameaça no grupo de sujeitos com níveis mais elevados de stress. O mesmo número de participantes com níveis mais baixos de stress ($n = 11$) apontam uma situação de ameaça. Este tema remete para situações que ainda não ocorreram, mas que são antecipadas pelo indivíduo, gerando nele emoções negativas. O facto de os participantes relatarem que se sentem pressionados na realização de tarefas é um exemplo. Como indicou João:

“Prazos, por exemplo, os prazos para o para terminar o trabalho é algo que me faz sentir logo stressado. Começo a pensar que tenho algo para fazer, (...). Por isso, isto é uma das coisas que me stressam, falhar a eventualidade de falhar algum compromisso ou, por me ter esquecido ou ter falhado isso para mim é stressante”. (João; grupo níveis de stress mais elevados).

Tema 2: Perda/Dano

À situação de stress nomeada por um total de 22 sujeitos atribuiu-se o tema Perda/Dano. Esta, assim como a temática 1, foi verbalizada tanto nos sujeitos com níveis mais elevados ($n = 11$) como naqueles com níveis mais baixos de stress ($n = 11$). Os participantes descrevem situações penosas que ocorreram e causaram sofrimento psicológico, tal como a perda de entes queridos. Ana manifestou:

“Não sei, às vezes assim alguma situação, pronto, morte de um familiar aconteceu quando o meu pai faleceu, eu aí fiquei além de tudo, um bocado aflita. E agora o que que eu faço? E agora, o que é que o que é que vai acontecer? É por aí”. (Ana; grupo níveis de stress mais baixos).

Tema 3: Desafio

Este tema foi o menos prevalente nos relatos dos participantes, como indicador de uma situação stressante ($n = 7$). Houve apenas diferença de 1 participante no grupo de níveis de stress mais reduzidos ($n = 4$) comparativamente ao grupo de sujeitos com níveis mais elevados de stress ($n = 3$). O Desafio incorpora situações que apesar de stressantes para o indivíduo, este sente-se acompanhado por um sentimento de superação, através de estratégias que utiliza. Como referiu Maria:

“(…) mas se calhar pela minha maneira de ser assim, sou capaz de tentar dar a volta ou assim,

mas realmente entrar naquilo que eu percebo que seja o stress (...). Acho que sou suficientemente calma ou não sei, conheço-me bem e consigo lidar e se calhar ir por outro caminho, não sei (...).” (Maria; grupo níveis de stress mais baixos).

Estratégias de Coping Utilizadas

As questões da entrevista “Pedia-lhe agora que pensasse numa situação concreta que lhe tenha provocado stress e que tenha sentido que lidou bem com a situação. Poderia falar-me acerca da situação? E de como lidou com ela?” e “(...) pense numa situação concreta, que lhe tenha provocado stress e que tenha sido difícil para si lidar com esse stress. (...) Poderia falar-me acerca da situação? E de como lidou com ela?”, pretendem explorar especificamente os objetivos 2) e 3).

As análises às respostas obtidas deram origem a oito temas, sendo que dois deles contam com dois subtemas (Tabelas 3, 4, 5 e 6), devendo salientar-se que algumas estratégias de coping foram identificadas, pelos participantes, somente na situação relatada como difícil de lidar (Tabela 3).

Tabela 3

Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Apenas em Situações Difíceis de Lidar

Estratégias de coping
Ruminação
Evitamento
Comunicação

Tema 1: Ruminação

Tanto participantes com níveis mais elevados de stress ($n = 8$) como aqueles que apresentam níveis mais baixos ($n = 7$) manifestaram, em algum momento, sinais de ruminação ao descreverem a situação stressante considerada mais difícil de lidar. Esta foi a segunda estratégia de coping mais utilizada pelos participantes neste tipo de situações ($n = 15$).

A Ruminação diz respeito a um padrão de pensamento repetitivo e maioritariamente negativo, impossibilitando a procura para a ação. Como indicou o Manuel:

“(...) ficar muito tempo depois a pensar naquilo, mas depois fico, fico na mesma. Não é? porque virei as costas e porque me vim embora e fiz bem, e não fiz bem? Mas aquilo... percebe?”. (Manuel; grupo níveis de stress mais elevados).

Tema 2: Evitamento

Quando relatada a situação mais difícil de lidar, participantes com níveis mais elevados de stress ($n = 5$) tenderam a recorrer mais vezes ao evitamento, comparativamente aos participantes com níveis mais baixos ($n = 2$). A estratégia de coping designada de evitamento engloba situações em que a abordagem do participante traduz-se numa tentativa de evitar situações stressantes e desconfortáveis, em vez de enfrentá-las de forma direta. Como manifestou Joana:

“(...) estávamos os 2 sozinhos numa sala e eu fiquei bastante assustada e a minha reação foi bloquear e pensar que só queria sair dali o mais rapidamente possível (...)”. (Joana; grupo níveis de stress mais baixos).

E acrescentou ainda:

“Aquilo que eu pensei foi, quero sair daqui isto, isto é quase como se aquela situação fosse perigosa e eu não quisesse estar a passar por ela, ou assim”. (Joana; grupo níveis de stress mais baixos).

Tema 3: Comunicação

Participantes com níveis mais elevados de stress ($n = 2$) utilizaram a comunicação como forma de resolver a situação descrita como difícil, bem como participantes com níveis mais baixos ($n = 3$). Esta foi de todas, a segunda estratégia de coping menos utilizada para lidar com situações difíceis de lidar para os participantes.

A comunicação refere-se à tendência dos participantes, através do diálogo, resolverem qualquer desconforto sentido pelos mesmos. Como contou Mariana:

“Foi tentar comunicar ao máximo (...) foco-me mais em tentar garantir que eu estou a comunicar tudo aquilo que preciso da forma mais... correta possível, que eu entenda como correta”. (Mariana; grupo níveis de stress mais elevados).

Tabela 4

Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Tanto em Situações Stressantes Fáceis de Lidar como Difíceis (1ª parte)

Estratégias de coping
Suporte emocional
Amigos/família
Apoio psicológico

Tema 4: Suporte Emocional

O tema Suporte emocional foi dividido em dois subtemas: *Amigos/ Família e apoio psicológico*. Relativamente à procura de suporte nos amigos e/ou família é de notar que na situação descrita como fácil de lidar, o mesmo número de participantes com níveis mais elevados de stress ($n = 4$) e com níveis mais baixos ($n = 4$) recorreram a esta estratégia de coping. Na situação considerada mais difícil de enfrentar verificou-se o recurso a amigos e/ou família pelos mesmo número de participantes em cada um dos dois grupos ($n = 6$), acabando por desta forma ser mais recorrente a procura de amigos e/ou família em situações mais difíceis de lidar.

Este subtema diz respeito à procura, por parte dos participantes, de relações sociais mais próximas, como rede de apoio, em períodos de maior stress. Como referiu Isabel:

“(…) bem como os amigos, não é? Os amigos mais próximos também, pronto também, são aqui um suporte, um suporte muito, muito importante na minha vida”. (Isabel; grupo níveis de stress mais elevados).

Quanto à procura de apoio psicológico, este foi à semelhança do suporte de amigos/família, mais procurado pelos participantes nas situações difíceis de lidar. Houve uma maior tendência em indivíduos com níveis mais elevados de stress, para recorrer a este tipo de apoio ($n = 5$) comparativamente aqueles com níveis mais baixos ($n = 3$).

O mesmo se verificou na situação mais fácil de lidar, em que também se regista um predomínio deste subtema em participantes com níveis mais elevados de stress ($n = 4$). Apenas um participante com níveis mais reduzidos de stress procurou apoio psicológico, nesta situação. Esta foi a estratégia de coping a que os participantes menos recorreram perante a situação fácil de lidar.

O apoio psicológico abrange situações em que em momentos de stress, os participantes procuram algum tipo de ajuda de profissionais de saúde mental. Como afirmou Leonor:

“Felizmente, não tenho medo de pedir ajuda, então tive a ajuda”. (Leonor; grupo níveis de stress mais baixos).

E adicionou ainda:

“Eu também tinha, lá está eu digo que aos 29 anos conheci uma pessoa diferente e é verdade, eu tive que ir para a psicóloga, porque eu não estava a saber lidar com a pessoa totalmente diferente que conheci, não é? que era eu própria”. (Leonor; grupo níveis de stress mais baixos).

Tabela 5

Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Tanto em Situações Stressantes Fáceis de Lidar como Difíceis (2ª parte)

Estratégias de coping
Distratores de ansiedade
Técnicas redutoras de ansiedade
Hobbies

Tema 5: Distratores de Ansiedade

O tema Distratores de ansiedade dividiu-se em dois subtemas: *Técnicas redutoras de ansiedade* e *Hobbies*. No que diz respeito às técnicas redutoras de ansiedade estas foram utilizadas na situação mais difícil de lidar, por participantes com níveis mais elevados de stress ($n = 2$). Nenhum participante inserido no grupo de níveis mais baixos terá utilizado esta estratégia, na situação considerada mais difícil.

Por outro lado, na situação considerada mais fácil, participantes de ambos os grupos mencionaram utilizar este tipo de estratégia. Apesar de um maior número de indivíduos com níveis de stress mais elevados ter referido a utilização da mesma ($n = 7$), sujeitos com níveis mais baixos também mencionaram o uso desta prática ($n = 3$). Esta foi a estratégia menos utilizada pelos participantes em situações difíceis de lidar e de todas as estratégias utilizadas

nas situações fáceis e difíceis (tabela 4, 5 e 6) foi também a menos mencionada e adotada pelos participantes.

As técnicas redutoras de ansiedade, refere-se ao uso por parte dos participantes de técnicas para auxiliar na redução do stress sentido, como por exemplo respirar fundo ou tocar em objetos de forma a redirecionar o foco. Como referiu Adriana:

“(...) começo a tocar muito nas coisas, por exemplo, na minha roupa ou, por exemplo, no caso, da situação com o polícia, comecei a tocar muito nos documentos. Do género, estava, de repente estou a sentir o papel, concentra-te, o papel, era pronto. São as coisas que repararam menos, para controlar (...)”. (Adriana; grupo níveis de stress mais elevados).

E acrescentou:

“Eu tento fazer muito, respirar muitas vezes fundo”. (Adriana; grupo níveis de stress mais elevados).

Em relação aos hobbies como estratégia de coping observou-se que tanto participantes com níveis de stress mais elevados ($n = 7$) como alguns com níveis mais baixos ($n = 6$) utilizaram esta estratégia em situações mais difíceis de lidar. O mesmo se verifica na situação mais fácil, tanto sujeitos com níveis mais elevados ($n = 6$) como participantes com níveis mais baixos ($n = 3$) relataram em algum momento procurarem este método.

Os hobbies dizem respeito aos participantes utilizarem atividades como ler, ouvir música ou frequentarem universidades seniores, de forma a ajudar a lidar com o stress vivenciado em determinada altura. Como contou Amélia:

“Leio muito leio muito leio todos os dias (...) ouço música, tenho uma série de hobbies que também me tiram dessas situações”. (Amélia; grupo níveis mais baixos de stress).

Amélia adicionou:

(...) mantive sempre ativa e isso também contribuiu para eu não entrar nesse stress. (...) isso ajudou muito a nem sequer pensar em entrar nessas situações. (...) então a Universidade também ajuda”. (Amélia; grupo níveis mais baixos de stress).

Tabela 6

Temas Emergentes da Categoria Estratégias de Coping Utilizadas Tanto em Situações Stressantes Fáceis de Lidar como Difíceis (3ª parte)

Estratégias de coping
Reestruturação cognitiva
Resolução de problemas
Aceitação

Tema 6: Reestruturação Cognitiva

A Reestruturação cognitiva foi verificada em situações consideradas mais fáceis de lidar pelo mesmo número de participantes em ambos os grupos ($n = 6$). Esta constituiu a segunda estratégia de coping mais vezes utilizada na situação designada mais fácil.

Já na situação mais difícil de lidar, participantes com níveis mais elevados de stress recorreram a esta estratégia ($n = 6$) sendo que o dobro dos participantes do grupo com níveis mais baixos de stress, utilizaram também a mesma ($n = 12$). A Reestruturação cognitiva destacou-se como, não apenas a estratégia a que os participantes mais adotaram nas situações stressantes difíceis de lidar, mas também foi, de todas, a estratégia mais vezes mencionada.

Este tema refere-se à estratégia dos participantes, perante pensamentos negativos, conseguirem encarar a situação através de uma perspetiva mais realista e positiva. Como indicou Joana:

“Tento sempre pensar de uma forma realista entre aspas, ou seja, tentar ver a questão exatamente como ela é. E não tanto como eu a sinto ou como, como eu acho o impacto que poderá ter. Tento fazer isso e é descomplicar um bocadinho acima de tudo, ou seja, perceber se é mesmo uma situação assim tão importante e assim tão vital”. (Joana; grupo níveis mais baixos de stress).

Tema 7: Resolução de Problemas

A procura pela Resolução de problemas foi utilizada por um maior número de participantes com níveis mais baixos de stress ($n = 10$) comparativamente aqueles que apresentam níveis mais elevados ($n = 3$), nas situações stressantes mais fáceis de lidar. Esta foi a estratégia de coping mais usada pelos participantes nas situações stressantes mais fáceis de lidar.

Na situação relatada como mais difícil, também um maior número de participantes com níveis mais reduzidos de stress ($n = 8$) relatou usar este método, em comparação com sujeitos com níveis mais elevados ($n = 6$).

A Resolução de problemas remete para uma procura ativa de soluções para lidar com a situação stressante, ao invés de se focar nas emoções negativas ou nas consequências que dela resultaram. Como manifestou Pedro:

“Começo, logo focado na maneira de resolver os problemas e antes de pronto vejo a resposta ao meu problema, e começo logo a ver as várias soluções que tenho para o problema, pronto. Vamos supor, temos um programa com 10 câmaras, há uma câmara que avaria, ainda tens outras nove, não é? Vamos tentar resolver aquela”. (Pedro; grupo níveis mais baixos de stress).

Tema 8: Aceitação

Tanto na situação mais fácil como na mais difícil de lidar, o mesmo número de participantes com níveis elevados de stress ($n = 4$) recorreram em algum momento à aceitação da situação.

Participantes com níveis mais baixos de stress utilizaram mais esta estratégia perante a situação mais fácil de lidar ($n = 6$) e a mais difícil ($n = 10$).

A aceitação diz respeito à tendência dos participantes para enfrentarem a situação desafiadora aceitando o que aconteceu, sem recorrer a uma tentativa de negar ou evitar a realidade da situação. Como referiu Filipa:

“É só isso que às vezes não dá, sim e há fatores que não dependem de nós, é tão simples quanto isso. Não conseguimos controlar, portanto, temos de aceitar”. (Filipa; grupo níveis mais baixos de stress).

Discussão

O presente estudo procurou explorar a perceção de stress em dois grupos de participantes (com níveis mais elevados e níveis mais reduzidos), tendo como principal foco a comparação das estratégias de coping nestes dois grupos, num contexto de uma situação stressante considerada mais fácil de lidar e noutra mais difícil de gerir para os mesmos. Assim, ao longo da discussão, vão ser apresentadas as estratégias que mais se destacaram em cada um

dos grupos, bem como em cada uma das situações. O estudo procura assim explorar a “Percepção da situação e estratégias de coping em pessoas com níveis elevados e baixos de stress”, mostrando que pessoas com níveis mais elevados de stress tendem a adotar um coping menos adaptativo e focado mais na emoção e, por outro lado, pessoas com níveis mais reduzidos de stress adotam um coping mais adaptativo e focado no problema.

Relativamente ao primeiro objetivo do estudo, que pretende compreender o que constituem experiências de stress para os participantes, correspondendo à avaliação primária da situação, divide-se em 3 temas: Ameaça; Perda/Dano; Desafio. Os resultados mostram que a percepção de Ameaça e Perda/Dano foram os dois temas mais referidos pelo mesmo número de sujeitos, tanto no grupo de indivíduos com níveis mais elevados, como no grupo de níveis mais reduzidos de stress.

Já o tema Desafio foi o menos vezes referido pelos sujeitos como indicador de uma situação stressante, não se evidenciando diferenças significativas entre o grupo com níveis de stress mais elevados vs mais reduzidos. Conforme a literatura sugere, os indivíduos percebem determinada situação como um desafio quando esta é interpretada como uma oportunidade de ganho ou crescimento, sentindo-se mais motivados para lidar com o acontecimento e gerando, desta forma, níveis mais reduzidos de stress, já que a resposta tende a ser mais adaptativa (Uphill, et al., 2019).

Muitas vezes torna-se difícil para os indivíduos minimizar a percepção de ameaça, o que faz excluir a possibilidade de que possa surgir algum ganho de determinada situação (Uphill et al., 2019). Para os participantes a pressão que sentem em concluir uma tarefa e a carga excessiva de trabalho estão entre as situações associadas à avaliação de obstáculos (Searle & Auton 2015; Tuckey et al., 2015; Webster et al., 2011). A expectativa de cumprir determinados prazos, pode levar a sentimentos de perda ou dano, especialmente quando há a possibilidade de insucesso por parte do sujeito, intensificando desta forma a percepção de ameaça sentida (Brewer, 2002; Espedido & Searle, 2018).

No que concerne ao segundo e terceiro objetivos do estudo, relativamente às estratégias utilizadas apenas em situações stressantes difíceis de lidar, estas foram: Ruminação, Evitamento e Comunicação. No geral, os participantes referiram utilizar mais vezes neste tipo de situações a Ruminação, estratégia apenas mencionada em situações stressantes mais difíceis de lidar. Para além disto, a ruminação destaca-se também, de acordo com os resultados, como de todas, a estratégia mais utilizada pelos participantes com níveis mais elevados de stress, em situações mais difíceis de lidar.

Conforme sugerido pela literatura, níveis mais elevados de stress estão relacionados a maiores níveis de pensamentos intrusivos e de ruminação (Evans et al., 2015). Esta estratégia foi apenas aplicada por mais um participante com níveis mais elevados de stress, comparativamente ao grupo de sujeitos com níveis mais baixos de stress. Isto é consistente com estudos qualitativos anteriores, que sugerem que acontecimentos negativos para o sujeito ou situações/interações sociais são mais propícias a desencadear a ruminação e/ou preocupação no indivíduo (Joubert et al., 2022; Oliver et al., 2015; Pearson et al., 2008). Assim, tal como referido por Oliver et al. (2015), isto é explicado devido ao facto de ter sido mostrada a influência do stress na ruminação (Hammen, 2006; Joubert et al., 2022).

Por sua vez, o Evitamento foi, das três estratégias, a segunda mais utilizada, sendo que foi referida por um maior número de participantes com níveis mais elevados de stress, comparativamente a sujeitos que apresentam níveis mais baixos. Este resultado vai ao encontro da literatura, que sugere a existência de uma associação significativa entre níveis de ansiedade e um tipo de coping evitante (Eisenberg et al., 2012), verificando-se que o evitamento como estratégia de coping afeta negativamente a saúde mental (Li & Miller, 2017).

A literatura propõe ainda que a utilização de um tipo de coping evitante, ao lidar com acontecimentos stressantes, é geralmente ineficaz na redução do desconforto físico e emocional, bem como da ansiedade e da depressão (Livneh, 2019). Estudos anteriores mostram ainda que um tipo de coping passivo (evitamento), inversamente a um coping ativo, contribui como um fator de risco para o desenvolvimento da depressão e ansiedade (Roohafza et al., 2014).

Alguns participantes referiram recorrer à Comunicação, sendo esta a estratégia menos utilizada das três acima referidas. Quando deparados com situações stressantes e mais difíceis de lidar, esta foi apenas identificada em mais um participante com níveis mais baixos de stress, comparativamente aos indivíduos com níveis mais elevados de stress. De acordo com a literatura existente, o stress afeta de forma negativa a capacidade das pessoas para expressarem as suas emoções, isto é, quando submetidos a níveis mais elevados de stress, os indivíduos podem ter maiores dificuldades na comunicação emocional afetiva (Paulmann et al., 2016).

No que diz respeito às estratégias de coping utilizadas pelos participantes tanto em situações stressantes mais fáceis como mais difíceis de lidar, destacam-se as seguintes: Suporte Emocional, sendo que este tema encontra-se dividido em dois subtemas: 1) Apoio a amigos e 2) Apoio Psicológico); Distratores de ansiedade, em que se encontram relatos de indivíduos que recorreram perante acontecimentos stressantes, a 1) técnicas com o objetivo de reduzir ansiedade, mas também a 2) hobbies/trabalho; Reestruturação Cognitiva; Resolução de problemas e por fim, Aceitação.

De acordo com os resultados, os participantes terão recorrido frequentemente ao apoio de amigos/família e ao apoio psicológico. Como a literatura evidencia, o suporte social desempenha um papel importante no ajustamento psicológico do indivíduo, ajudando a atenuar efeitos do stress. Estudos anteriores revelaram ainda uma relação positiva entre o apoio social e um coping ativo e, por outro lado, uma relação negativa entre o suporte social e um coping evitante (Roohafza et al., 2014).

Alguns estudos sugerem que o apoio social contribui para a redução da dificuldade de adaptação e dos sintomas depressivos. Isto pode ser explicado pelo facto de os indivíduos sentirem que têm por perto pessoas dispostas a ouvi-los (Roohafza et al., 2014; Tao et al., 2000).

Ao comparar-se os dois grupos de indivíduos, não se verificaram diferenças entre participantes com níveis mais elevados de stress e participantes com níveis mais baixos, relativamente à procura de amigos e/ou familiares próximos, tanto na situação mais fácil de lidar, como na mais difícil. Por sua vez, o apoio psicológico foi mais vezes referido por indivíduos com níveis mais elevados de stress, em ambas as situações. Isto pode ser contraditório com a literatura, já que normalmente pessoas com níveis mais elevados de ansiedade tendem a enfrentar maiores dificuldades em procurar ajuda, devido ao receio do julgamento social (Goetter et al., 2020). O apoio psicológico constitui de todas aquela estratégia a que os indivíduos, no geral, menos recorreram, para lidar com situações consideradas mais fáceis.

Os resultados demonstram que, dentro dos distratores de ansiedade, apenas um total de dois participantes pertencentes ao grupo de níveis mais elevados de stress utilizou técnicas redutoras de ansiedade, como estratégia para lidar com a situação mais difícil. Esta constituiu, entre todas, a estratégia menos adotada pelos participantes no geral, perante situações mais difíceis de lidar.

Já na situação mais fácil de lidar, os participantes terão recorrido frequentemente a esta, sendo a estratégia mais vezes utilizada em sujeitos com níveis mais elevados de stress, perante este tipo de situação. Técnicas de relaxamento utilizadas pelos participantes, como respirar fundo ou meditação, estão associadas a uma diminuição dos níveis de stress e a uma melhoria na saúde mental (Pascoe et al., 2017).

Os participantes terão beneficiado do recurso a hobbies/ trabalho como forma de lidarem com o acontecimento stressante, verificando-se apenas diferença de um participante entre os dois grupos de indivíduos nas situações mais difíceis de lidar. Esta estratégia foi também frequentemente utilizada em situações fáceis de lidar, tendo sido, à semelhança da situação difícil, mais adotada por participantes com níveis mais altos de stress. O estudo de Antoniazzi

et al. (1998) mostra que atividades como o “correr” ou “assistir a um programa de televisão” são estratégias frequentemente utilizadas no alívio da sensação de stress a que o sujeito foi exposto.

Os resultados evidenciam que a reestruturação cognitiva foi, de todas, a estratégia mais vezes adotada pelos participantes no geral e em participantes com níveis mais reduzidos de stress, em situações que os indivíduos tiveram mais dificuldade em gerir, tendo sido adotada pelo dobro dos participantes em relação ao grupo com níveis mais elevados de stress. Um estudo recente demonstrou que a reestruturação cognitiva tende a ser mais frequentemente utilizada em adultos e é muitas vezes adotada com o objetivo de melhorar o bem-estar em momentos de adversidade (Nowlan et al., 2015).

Assim, a reestruturação cognitiva faz parte de uma estratégia de coping centrado na emoção, já que esta implica a alteração da interpretação cognitiva da situação, sem modificar a realidade objetiva (Gross, 1998). A literatura indica a evidência de uma relação negativa forte entre a reação involuntária da pessoa perante o stress e o uso de estratégias de coping adaptativas, sugerindo que a capacidade de utilizar estratégias como a reestruturação cognitiva pode ser reduzida quando os níveis de stress são mais elevados (Compas, 2006; Valiente et al., 2004).

Nas situações mais fáceis de lidar, o mesmo número de participantes dos dois grupos recorreram a esta. Para além desta descoberta, destacou-se também, depois da Resolução ativa de problemas, como a segunda estratégia mais vezes adotada em situações consideradas mais fáceis de lidar.

A Resolução de problemas ativa constituiu a estratégia mais vezes referida pelos participantes no geral nas situações mais fáceis de lidar, sendo que esta foi, de todas, a mais vezes adotada também no grupo de participantes com níveis mais reduzidos, perante este tipo de situações.

Nas situações consideradas mais difíceis de gerir para os indivíduos, foi também evidente uma maior adoção da mesma em sujeitos com níveis mais reduzidos de stress. De acordo com a literatura, a resolução de problemas, bem como a reestruturação cognitiva, parecem ser, ao contrário de outras estratégias de coping, abordagens capazes de moderar níveis de stress e da psicopatologia em geral, tendo sido associadas a uma melhora significativa no bem-estar mental (Batsikoura et al., 2021).

Da mesma forma, a aceitação, à semelhança da Resolução de problemas ativa, foi mais vezes adotada por participantes com níveis mais reduzidos de stress, tanto na situação considerada mais fácil de lidar, como na mais difícil.

De acordo com a literatura, níveis mais reduzidos de aceitação estão geralmente associados a perturbações de ansiedade (McLaughlin et al., 2007; Roemer et al., 2008).

Estratégias como a Ruminação; o Evitamento; e Distratores de ansiedade foram frequentemente utilizadas por participantes com níveis mais elevados de stress, com o objetivo de aliviar o desconforto emocional imediato, remetendo desta forma para um tipo de coping focado na emoção (Ben-Zur, 2009; Evans et al., 2015; Semmer, 2006).

Por outro lado, os participantes com níveis mais reduzidos de stress demonstraram uma tendência maior para recorrer a estratégias de coping focadas no problema, como a Resolução de problemas; Comunicação e Aceitação que lhes permitem desta forma enfrentar e reavaliar a situação stressante. Deve notar-se que, apesar da reestruturação cognitiva ter sido adotada por participantes com níveis mais baixos de stress, integra um tipo de coping focado na emoção (Gross, 1998). Além disso, conforme alguns estudos sugerem, participantes que recorrem ao suporte social tendem a adotar um tipo de coping mais focado no problema, contudo no presente estudo não se verificarem diferenças em relação a esta procura por parte dos dois grupos.

O presente estudo apresenta algumas limitações que importam referir. Em primeiro lugar, destaca-se a bastante maior prevalência relativa do sexo feminino na amostra, o que poderá limitar a generalização dos resultados. Além disto, é de ressaltar que, ao longo da codificação, os participantes referiram recorrer a mais do que uma estratégia de coping, isto porque as pessoas tendem a adotar uma variedade de estratégias de coping, recorrendo à que mais faz sentido consoante a circunstância de vida ou o stressor que se encontram a enfrentar (Herres, 2015). Por fim, o momento da aplicação do questionário que avaliou o nível de stress, ter sido aplicado durante a pandemia, ainda que já se fizesse sentir algum alívio das medidas face à covid-19, poderá ter influenciado desta forma os níveis percebidos dos participantes (Browning et al., 2021).

Apesar das limitações referidas, a presente investigação conta com implicações tanto ao nível teórico como prático. Numa perspetiva teórica, terá contribuído para uma maior ampliação do Modelo de Lazarus e Folkman, no sentido em que permitiu aprofundar o conhecimento sobre como diferentes níveis de stress influenciam a escolha de estratégias de coping, numa amostra mais geral e em dois tipos de contexto (situação mais fácil ou mais difícil de lidar).

No que diz respeito ao nível prático, este estudo poderá contribuir para orientar o desenvolvimento de intervenções direcionadas a ajudar pessoas na estratégia de coping mais adequada, de acordo com o contexto e o nível de stress.

Para estudos futuros, propõe-se a comparação destes resultados com os de uma amostra selecionada fora do contexto da pandemia. Torna-se interessante também aceder futuramente

às estratégias de coping utilizadas perante uma determinada situação concreta e igual para todos os participantes. Para além disto, seria relevante testar intervenções tendo como foco estratégias de coping específicas em contextos variados.

Os resultados desta investigação revelaram a influência dos níveis de stress dos participantes na adoção de determinadas estratégias de coping, evidenciando esta relação em contextos distintos, tanto em situações consideradas mais fáceis como mais difíceis de lidar. Para além da adaptabilidade das estratégias de coping aos diferentes níveis de stress, foi também destacada a prevalência de algumas destas, utilizadas exclusivamente em situações percebidas pelos participantes como difíceis de lidar.

Referências

- American Psychological Association (APA). (2024). *Stress*. APA. Consultado a 20 de março de 2024. <https://www.apa.org/topics/stress>
- Antoniazzi, A., Dell’Aglia, D., & Bandeira, D. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294. doi: 10.1590/S1413-294X1998000200006
- Batsikoura, M., Zyga, S., Tzavella, F., Sachlas, A., & Gil, A. P. R. (2021). Anxiety status and coping strategies in association with sociodemographic factors, dietary and lifestyle habits in Greece. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 17, 152. <https://doi.org/10.2174/1745017902117010152>
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87–101. doi:10.1037/a0015731
- Beresford, B. A. (1994). Resources and strategies: how parents cope with the care of a disabled child. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 171-209
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. *The handbook of stress and health: A guide to research and practice*, 349-364.
- Billings A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Bishop, G. D. (1994). *Health psychology: Integrating mind and body*. Allyn & Bacon.
- Boyd, N. G., Lewin, J. E., and Sager, J. K. (2009). A model of stress and coping and their influence on individual and organizational outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 75, 197–211. doi:10.1016/j.jvb.2009.03.010
- Brantley, P. J., & Thomason, B. T. (1995). Stress and stress management. In Goreczny, A. J. (Eds.), *Handbook of health and rehabilitation psychology* (1^a ed., 275-289). Springer, Boston, Massachusetts. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1028-8_14
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.
- Breton, J. J., Labelle, R., Berthiaume, C., Royer, C., St-Georges, M., Ricard, D., et al. (2015). Protective factors against depression and suicidal behaviour in adolescence. *Canadian Journal of Psychiatry*, 60(2), S5–S15
- Brose, A., Blanke, E. S., Schmiedek, F., Kramer, A. C., Schmidt, A., & Neu-bauer, A. B. (2021).

- Change in mental health symptoms during the COVID-19 pandemic: The role of appraisals and daily life experiences. *Journal of Personality*, 89(3), 468–482. <https://doi.org/10.1111/jopy.12592>
- Browning MHEM, Larson LR, Sharaievska I, Rigolon A, McAnirlin O, Mullenbach L, et al. (2021) Psychological impacts from COVID19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PLoS ONE* 16(1): e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Cabras, C., & Mondo, M. (2018). Coping strategies, optimism, and life satisfaction among first year university students in Italy: Gender and age differences. *Higher Education*, 75 (4), 643– 654. <https://doi.org/10.1007/s10734-017-0161-x>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chan, S. M. (2012). Early adolescent depressive mood: Direct and indirect effects of attributional styles and coping. *Child Psychiatry & Human Development*, 43, 455–470.
- Chao, R. C. L. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problema focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counselling & Development*, 89(3), 338–348.
- Compas, B. E. (2006). Psychobiological processes of stress and coping: Implications for resilience in children and adolescents—Comments on the papers of Romeo & McEwen and Fisher et al. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 226–234. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.024>
- Cummings, T. G., & Cooper, C. L. (1998). A cybernetic theory of organizational stress. *Theories of organizational stress*, 101-121.
- Dewe, P., and Cooper, C. L. (2007). Coping research and measurement in the context of work related stress. In G. P. Hodgkinson and J. K. Ford (Eds.), *International Review of Industrial and Organizational Psychology*, vol. 22 (pp. 141–191). Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Eisenberg, S. A., Shen, B. J., Schwarz, E. R., & Mallon, S. (2012). Avoidant coping moderates the association between anxiety and patient-rated physical functioning in heart failure patients. *Journal of behavioral medicine*, 35, 253-261.
- Espedido, A., Searle, B. J., & Griffin, B. (2019). Peers, proactivity, and problem-solving: A multilevel study of team impacts on stress appraisals of problem-solving demands. *Work & Stress*, 34, 219–237. <https://doi.org/10.1080/02678373.2019.1579767>

- Evans, L., Kouros, C., Frankel, S., McCauley, E., Diamond, G., Schloretdt, K., & Garber, J. (2015). Longitudinal relations between stress and depressive symptoms in youth: Coping as a mediator. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43*(2), 355–368. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9906-5>.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839–852. doi:10.1037/0022-3514.46.4.839
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, *19*, 901-908. doi: 10.1002/pon.1836
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annu. Rev. Psychol.*, *55*, 745-774.
- Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol.* 2004; *55*:745-74.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*, 571-579.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, *21*, 219-239.
- Gardner, D., & Fletcher, R. (2009). Demands, appraisal, coping and out-comes: Positive and negative aspects of occupational stress in vet-erinarians. *International Journal of Organizational Analysis*, *17*(4), 268–284.<https://doi.org/10.1108/19348830910992095>
- Goetter, E. M., Frumkin, M. R., Palitz, S. A., Swee, M. B., Baker, A. W., Bui, E., & Simon, N. M. (2020). Barriers to mental health treatment among individuals with social anxiety disorder and generalized anxiety disorder. *Psychological services*, *17*(1), 5. <https://doi.org/10.1037/ser0000254>
- Graven, L. J., Grant, J. S., Vance, D. E., Pryor, E. R., Grubbs, L., & Karioth, S. (2014). Coping styles associated with heart failure outcomes: A systematic review. *Journal of Nursing Education and Practice*, *4*(2), 227-242. <https://doi.org/10.5430/jnep.v4n2p227>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hammen, C. (2006). Stress generation in depression: Reflections on origins, research, and future directions. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(9), 1065–1082. 10.1002/jclp.20293
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *The Journal of Adolescent Health*, *38* (4), 409-415.

- <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.02.014>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayward, R. (2005). Stress. *The Lancet*, 365(9476), 2001.
[https://doi.org/10.1016/S01406736\(05\)66684-6](https://doi.org/10.1016/S01406736(05)66684-6)
- Heffner, M., Eifert, G. H., Parker, B. T., Hernandez, D. H., & Sperry, J. A. (2003). Valued directions: Acceptance and commitment therapy in the treatment of alcohol dependence. *Cognitive and Behavioral Practice*, 10(4), 378-383.[https://doi.org/10.1016/S1077-7229\(03\)80055-X](https://doi.org/10.1016/S1077-7229(03)80055-X)
- Herres, J. (2015). Adolescent coping profiles differentiate reports of depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 186, 312–319
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.031>
- Holroyd, K. A., & Lazarus, R. S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. In Goldberger, L., & Breznitz, S. (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2^a ed., pp. 21-35). New York: Free Press.
- Hong, R. Y. (2007). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behavior. *Behaviour research and therapy*, 45(2), 277-290.<https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.03.006>
- Joubert, A. E., Moulds, M. L., Werner-Seidler, A., Sharrock, M., Popovic, B., & Newby, J. M. (2022). Understanding the experience of rumination and worry: A descriptive qualitative survey study. *British journal of clinical psychology*, 61(4), 929-946.
<https://doi.org/10.1111/bjc.12367>
- Kisanga, S.E. (2020). Coping with educational barriers in Tanzanian inclusive education settings: Evidence from students with sensory impairment. *Current Psychology*. DOI <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00977>.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and emotion: A new synthesis*. Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of personality*, 1(3), 141-169.
- Li, W. W., & Miller, D. J. (2017). The impact of coping and resilience on anxiety among older Australians. *Australian Journal of Psychology*, 69(4), 263-272.
<https://doi.org/10.1111/ajpy.12152>

- Livneh, H. (2019). The use of generic avoidant coping scales for psychosocial adaptation to chronic illness and disability: A systematic review. *Health psychology open*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2055102919891396>
- Madhyastha, S., Latha, K. S., & Kamath, A. (2014). Stress, coping and gender differences in third year medical students. *Journal of Health Management*, 16(2), 315–326. <https://doi.org/10.1177/0972063414526124>
- Masiak, J., Kuspit, M., Surtel, W., & Jarosz, M. J. (2014). Stress, coping styles and personality tendencies of medical students of urban and rural origin. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(1), 189–193
- McLaughlin, K. A., Mennin, D. S., & Farach, F. J. (2007). The contributory role of worry in emotion generation and dysregulation in generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 45(8), 1735-1752. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2006.12.004>
- Mellins, C.A., Gatz, M., & Baker, L. (1996). Children's Methods of coping with stress: A twin study of genetic and environmental influences. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37, 721-730
- Ng, R., Ang, R. P., & Ho, M. H. R. (2012). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: The mediational role of resilience in adolescents. *Child Youth Care Forum*, 41, 529–546.
- Nieto, M., Romero, D., Ros, L., Zabala, C., Martinez, M., Ricarte, J. J., Serrano, J. P., & Latorre, J. M. (2020). Differences in coping strategies between young and older adults: The role of executive functions. *The International Journal of Aging & Human Development*, 90(1), 28–49. <https://doi.org/10.1177/0091415018822040>
- Noret, N., Hunter, S. C., & Rasmussen, S. (2021). The role of cognitive appraisals in the relationship between peer-victimization and depressive symptomatology in adolescents: A longitudinal study. *School Mental Health: A Multidisciplinary Research and Practice Journal*, 13(3), 548–560. <https://doi.org/10.1007/s12310-021-09414-0>
- Nowlan, J. S., Wuthrich, V. M., & Rapee, R. M. (2016). The impact of positive reappraisal on positive (and negative) emotion among older adults. *International psychogeriatrics*, 28(4), 681-693. <https://doi.org/10.1017/S1041610215002057>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in Psychology*, 12, 584333 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- Odgen, J. (1998). Some problems with social cognition models: a pragmatic and conceptual

- analysis. *Health psychology: official journal of the division of health psychology*, 22(4), 424-428. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.22.4.424>
- O'Driscoll, M. P., Brough, P., & Kalliath, T. J. (2009). The work-family nexus and coping: A critical review. *Australian Psychologist*, 44(2), 105-117. <https://doi.org/10.1080/00050060902733791>
- Oliver, J., and Brough, P. (2002). Cognitive appraisal, negative affectivity and psychological well-being. *New Zealand Journal of Psychology*, 31, 2-7.
- Oliver, J., Smith, P. , & Leigh, E. (2015). All these negative thoughts come flooding in': How young people with depression describe their experience of rumination. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 8, 15. <https://doi.org/10.1017/S1754470X15000306>
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144.
- Paulmann, S., Furnes, D., Bøkenes, A. M., & Cozzolino, P. J. (2016). How psychological stress affects emotional prosody. *Plos one*, 11(11), e0165022.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, 86, 152-168.
- Pearson, M. , Brewin, C. R. , Rhodes, J. , & McCarron, G. (2008). Frequency and nature of rumination in chronic depression: A preliminary study. *Cognitive Behaviour Therapy*, 37(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/16506070801919224>
- Quick, J. C., Quick, J. D., Nelson, D. L., & Hurrell, J. J. (1998). *Preventative stress management in organizations*. D.C.: APA.
- Raper, M. J., & Brough, P. (2021). Seeing into the future: The role of future-oriented coping and daily stress appraisal in relation to a future stressor. *Stress and Health*, 37(1), 186-197. <https://doi.org/10.1002/smi.2984>
- Rodriguez-Naranjo, C., & Cano, A. (2016). Daily stress and coping styles in adolescent hopelessness depression: moderating effects of gender. *Personality & Individual Differences*, 97, 109-114.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083.
- Roohafza, H. R., Afshar, H., Keshteli, A. H., Mohammadi, N., Feizi, A., Taslimi, M., & Adibi,

- P. (2014). What's the role of perceived social support and coping styles in depression and anxiety?. *Journal of research in medical sciences: the official journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 19(10), 944.
- Rubin, H. J., & Rubin, I. S. (2011). *Qualitative interviewing: The art of hearing data* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Sarid, O., Anson, O., Yaari, A., & Margalith, M. (2004). Coping styles and changes in humoral reaction during academic stress. *Psychology, Health & Medicine*, 9(1), 85–98
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264
- Searle, B. J., & Auton, J. C. (2015). The merits of measuring challenge and hindrance appraisals. *Anxiety, Stress & Coping*, 28(2), 121–143. <https://doi.org/10.1080/10615806.2014.931378>
- Searle, B., Tuckey, M., & Brough, P. (2022). Guest editorial: Are challenges hindering us? The limitations of models that categorize workstressors. *Journal of Managerial Psychology*, 37(5), 397–403. <https://doi.org/10.1108/jmp-07-2022-714>
- Semmer, N. K. (2006). Personality, stress, and coping. *Handbook of personality and health*, 73 113.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Skinner, N., & Brewer, N. (2002). The dynamics of threat and challenge appraisals prior to stressful achievement events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(3), 678–692. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.3.678>
- Spătaru, B., Podină, I. R., Tulbure, B. T., & Maricuțoiu, L. P. (2024). A longitudinal examination of appraisal, coping, stress, and mental health in students: A cross-lagged panel network analysis. *Stress and Health*, e3450. <https://doi.org/10.1002/smi.3450>
- Tao S, Dong Q, Pratt MW, Hunsberger B, Pancer SM. Social support: Relations to coping and adjustment during the transition to university in the people Republic of China. *Journal of Adolesc Res*. 2000;5:123–44.
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3, 377-401.
- Thorne, K. J., Andrews, J. J. W., & Nordstrokke, D. (2013). Relations among children's coping

- strategies and anxiety: the mediating role of coping efficacy. *The Journal of General Psychology*, *140*, 205–223.
- Tuckey, M. R., Searle, B. J., Boyd, C. M., Winefield, A. H., & Winefield, H. R. (2015). Hindrances are not threats: Advancing the multidimensionality of work stress. *Journal of Occupational Health Psychology*, *20*(2), 131–147. <https://doi.org/10.1037/a0038280>
- Undheim, A. M., Wallander, J., & Sund, A. M. (2016). Coping strategies and associations with depression among 12- to 15-year-old Norwegian adolescents involved in bullying. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *204*(4), 274–279. <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000000474>.
- Uphill, M. A., Rossato, C. J., Swain, J., & O’Driscoll, J. (2019). Challenge and threat: A critical review of the literature and an alternative conceptualization. *F. in psychology*, *10*, 1255.
- Valiente, C., Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). The relations of effortful control and ego control to children’s resiliency and social functioning. *Developmental Psychology*, *40*(6), 1114–1123. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.40.6.1114>
- Vieira, C. P., Paixão, R., Silva, J. T. D., & Vicente, H. T. (2020). Versão Portuguesa da Impact of Event Scale–Revised (IES-R). *PSIQUE-Anais de Psicologia*, *16*, 24-43.
- Ward, A., Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Can’t quite commit: Rumination and uncertainty. *Personality and social psychology bulletin*, *29*(1), 96-107. [10.1177/0146167202238375](https://doi.org/10.1177/0146167202238375)
- Weisz, J. R., McCabe, M., & Denning, M. D. (1994). Primary and secondary control among children undergoing medical procedures: Adjustment as a function of coping style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *62*, 324-332
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. UK: McGraw-hill education
- Webster, J. R., Beehr, T. A., & Love, K. (2011). Extending the challenge-hindrance model of occupational stress: The role of appraisal. *Journal of Vocational Behavior*, *79*(2), 505–516. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.02.001>
- Xiong, W., Liu, H., Gong, P., Wang, Q., Ren, Z., He, M., Zhou, G., Ma, J., Guo, X., Fan, X., Liu, M., Yang, X., Shen, Y., & Zhang, X. (2019). Relationships of coping styles and sleep quality with anxiety symptoms among Chinese adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Affective Disorders*, *257*, 108–115.
- Zhou, J., Yang, Y., Qiu, X., Yang, X., Pan, H., Ban, B., Qiao, Z., Wang, L., & Wang, W. (2016). Relationship between anxiety and burnout among Chinese physicians: A moderated mediation model. *PLoS One*, *11*(8), 0157013. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157013>

Anexo A: Guião de Entrevista Semiestruturada

Introdução:

Olá, o meu nome é Rita Sebastião, sou psicóloga e doutoranda em Psicologia Clínica no ISPA.

No âmbito do meu doutoramento, para o qual as suas respostas têm contribuído, estou interessada em compreender os efeitos da pandemia e de algumas características pessoais no bem-estar e ajustamento. Aplicando tal na melhoria das respostas em saúde para a população portuguesa.

A presente entrevista consiste em compreender como as experiências de stress são vividas e como lidamos com elas.

Como expresso no consentimento informado, a entrevista será gravada, mas o seu nome nunca será associado a nada do que disser. Tem alguma questão?

Colocarei agora a gravar então, obrigada por autorizar.

[Pergunta quebra-gelo: É sempre um bocadinho estranho falar com alguém, com quem nunca se falou... Já fez alguma entrevista deste género?]

Conto que a presente entrevista não ultrapasse 1h e serão abordados os seguintes tópicos: fontes de stress, como identifica que uma experiência é stressante, formas que tem de lidar, o que facilita e o que dificulta lidar com situações stressantes e sugestões para ajudar a lidar com o stress.

Não lhe será pedido que fale de situações perturbadoras para si. Falará apenas das situações stressantes sobre as quais se sentir à vontade para abordar.

Quero desde já agradecer a sua participação.

Alguma questão ou duvida antes de prosseguirmos?

Desenvolvimento:

O stress e eventos stressantes é algo que está presente na vida de todos nós...

1-Normalmente, que situações o/a fazem sentir stressado/a?

2-Como é que identifica/como é que sabe que está stressado/a?

[As questões 3 e 4 vão alternando a sua ordem de entrevista para entrevista, de modo a evitar enviesamentos]

3 - Pedia-lhe agora que pensasse numa situação concreta que lhe tenha provocado stress e que tenha sentido que lidou bem com a situação. Poderia falar-me acerca da situação? E de como lidou com ela?

[Caso na descrição livre não o faça, fazer as seguintes questões:]

a. O que foi stressante para si nessa situação?

b. Poderia dizer-me algumas das coisas que passaram pela sua mente/cabeça quando esta situação ocorreu?

c. O que é que fez ao sentir-se stressado/a ou preocupado/a ou nervoso/a para lidar com a situação?

1. Isso (referente à resposta à pergunta anterior), costuma ajudar a gerir o stress nas diferentes situações e a sentir-se melhor?

4- Agora, peço-lhe que pense numa situação concreta, que lhe tenha provocado stress e que tenha sido difícil para si lidar com esse stress. Pode ser qualquer situação que se sinta à vontade para partilhar. Poderia falar-me acerca da situação? E de como lidou com ela? [Caso na descrição livre não o faça, fazer as seguintes questões:]

a. O que foi stressante para si nessa situação?

b. Poderia dizer-me o que teve consciência quando esta situação ocorreu?

b. O que é que fez ao sentir-se stressado/a ou preocupado/a ou nervoso/a para lidar com a situação?

1. Isso (referente à resposta à pergunta anterior), costuma ajudar a gerir o stress nas diferentes situações?

2. Olhando agora para trás, o que acha que poderia ter feito de diferente para lidar com esta situação?

5- Quando surgem situações que provocam stress e se tornam difíceis de lidar... O que é que acha que podia ser feito para ajudar as pessoas a lidarem com essas situações? Ou seja, ao criarmos um programa disponível para a população portuguesa, o que é que acredita que deveria ser incluído para ajudar as pessoas a lidarem melhor com o stress?

- o que é que faria a/o ... participar neste programa? Como é que imagina um programa que ajudasse a gerir melhor o stress?

Final:

Gostaria de pedir-lhe um momento para rever o guião da nossa entrevista e garantir que nenhuma pergunta-chave foi esquecida.

Em resumo, [pontos-chave falados com a pessoa.] Tem algo a acrescentar?

Obrigada pela sua participação, com base na sua entrevista e dos restantes participantes procuraremos desenhar um programa para lidar com o stress. Alguma questão ou informação pode sempre contactar-me através do email presente no consentimento informado.

Vou entrar em contacto para pedir morada para voucher.

Muito obrigada, mais uma vez!

Anexo B: Questionário IES-R

IES-R

No questionário a seguir apresentado encontram-se descritas algumas das dificuldades que as pessoas costumam sentir após terem passado por um acontecimento stressante.

Para cada uma das afirmações do questionário deve indicar o quanto perturbador foi para si, nos últimos seis meses, cada uma das situações identificadas, considerando a experiência stressante identificada por si anteriormente. Ou seja, durante os últimos seis meses, como é que se sentiu relativamente ao acontecimento stressante.

Para cada uma das questões indique o seu grau de concordância em relação ao que é questionado. Para assinalar essa resposta deve selecionar o número que melhor a representa.

	1- Nunca	2- Raramente	3- Algumas Vezes	4- Muitas Vezes	5- Sempre
1. Qualquer recordação relativa ao acontecimento suscita em mim todas as emoções vividas nessa altura					
2. Tive grandes problemas de sono					
3. Outras situações continuavam a fazer-me pensar no acontecimento					
4. Senti-me irritado(a) e enraivecido(a)					
5. Tentava não ficar perturbado(a) quando pensava no acontecimento ou quando alguém me fazia recordá-lo					
6. Surgiam-me pensamentos sobre o acontecimento mesmo quando não queria					
7. Senti como se nada tivesse acontecido ou como se tudo o que aconteceu não fosse real					
8. Evitei tudo o que me fizesse recordar o acontecimento					
9. Imagens sobre o acontecimento apareciam de repente na minha cabeça					
10. Estava com os nervos "à flor da pele"					

11. Tentei não pensar sobre o sucedido					
12. Tive consciência que ainda tinha dentro de mim imensos sentimentos relativos ao acontecimento, mas não lidei com eles					
13. Sentia-me anestesiado em relação ao que aconteceu					
14. Dei por mim a agir e/ou a sentir como se estivesse de volta ao tempo em que tudo aconteceu					
15. Tive dificuldades em adormecer					
16. Tive fases em que vivi sentimentos muito fortes relativos ao acontecimento					
17. Tentei apagar o acontecimento da minha memória					
18. Tive problemas de concentração					
19. Tudo o que me fazia recordar o acontecimento causava em mim reações físicas como, por exemplo, transpirar, dificuldades em respirar, náuseas ou taquicardia					
20. Sonhei muitas vezes com coisas relativas ao acontecimento					
21. Senti-me atento e/ou cauteloso					
22. Tentei não falar sobre o acontecimento					

Anexo C: Questionário Relativamente a Evento Específico da Covid-19

Para o preenchimento do questionário seguinte, selecione O evento que considerou mais stressante (assinalando com um x o quadrado correspondente):

6.	Testei positivo à COVID-19.	
7.	Fui hospitalizado(a) devido ao diagnóstico de COVID-19.	
8.	Tive COVID prolongada (long covid).	
9.	Um familiar/amigo próximo teve COVID-19.	
10.	Um familiar/amigo próximo foi hospitalizado como resultado do diagnóstico de COVID-19.	
11.	Um familiar/amigo próximo morreu devido à COVID-19.	
12.	Eu estive em quarentena/isolamento obrigatório (ou seja, não pude sair de casa /hotel nem mesmo para atividades essenciais) devido ao contato potencial com o vírus.	
13.	Houve perda de rendimento significativa, devido a desemprego, no meu agregado familiar devido à pandemia de COVID-19.	
14.	As minhas responsabilidades como cuidador(a) (por exemplo, filhos, pais, outros membros da família, ...) aumentaram devido à pandemia de COVID-19.	
15.	A tensão (conflitos, discussões) entre membros do meu agregado familiar aumentou devido à pandemia de COVID-19.	
16.	As minhas condições de trabalho/estudo pioraram devido à pandemia de COVID-19.	

Caso não tenha vivenciado nenhum destes eventos, por favor, avance para a página 9.

Anexo D: Consentimento Informado

Consentimento Informado

A presente investigação encontra-se a ser desenvolvida por Rita Sebastião (aluna do programa doutoral de Psicologia), com a orientação do Professor Doutor David Neto no ISPA - Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, e tem o apoio da Fundação para a Ciência e Tecnologia (2021.09423.BD).

Objetivo do Estudo

Nesta terceira fase da nossa investigação, temos como objetivo desenhar um programa para gerirmos da melhor forma possível o stress, contribuindo para melhorar e proteger a nossa saúde mental. Ao participar permite-nos compreender o que é fundamental incluir.

Condições do Estudo

A sua participação, que será muito valorizada, consiste na resposta a um conjunto de questões acerca do stress e a forma como lida com ele, através de uma entrevista semiestruturada, que será gravada e que lhe tomará à volta de 1h. Não lhe será pedido que fale de situações perturbadoras para si. Falará apenas das situações stressantes sobre as quais se sentir à vontade para abordar. A sua perspetiva é o mais importante, não existindo respostas certas ou erradas.

Participação Voluntária

A participação no presente estudo é estritamente voluntária, ou seja, poderá escolher participar ou não. Caso decida participar, poderá interromper ou desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo, sendo os seus dados imediatamente apagados.

Riscos e Benefícios

Não existem riscos significativos expectáveis associados à sua participação no estudo. As suas respostas contribuirão para o desenvolvimento do conhecimento na presente área e, ao finalizar a entrevista, beneficiará de um voucher Sonae de 5€.

Confidencialidade, Privacidade e Anonimato

Os dados serão utilizados apenas para a elaboração e divulgação científica, respeitando o carácter confidencial. Estará garantido o sigilo de todas as informações recolhidas. Comprometemo-nos a não usar, nem divulgar, o seu nome, nem nenhuma informação que o possa identificar. É do nosso interesse a perspetiva dos participantes e não a sua identidade. O nome de nenhum dos participantes será incluído em nenhuma base de dados. O ficheiro áudio será apagado assim que sejam terminadas as transcrições. E a transcrição da entrevista será mantida numa pasta encriptada no computador da investigadora.

Desta forma, solicitamos que autorize a realização da entrevista e a sua gravação (áudio), que necessitamos para a concretização do nosso estudo. Solicitamos, também, a sua permissão para utilizar as informações e dados recolhidos no nosso estudo, sem nunca ser identificado/a.

Caso tenha alguma questão, acerca da sua participação no estudo, sinta-se a vontade para a esclarecer através do seguinte e-mail: rsebastiao@ispa.pt

A investigadora responsável, _____

Tomando conhecimento das informações supracitadas, declaro que aceito participar.

_____/_____/____ (assinatura)