



# COMO A PSICOLOGIA PODE AJUDAR EM TEMPOS DE CRISE?

## Um informativo para pacientes

Luciana Patricia Ruff\*  
Milton J. Cazassa\*\*  
George M. Slavich\*\*\*  
Margareth da S. Oliveira\*\*\*\*

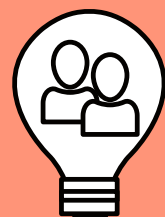
### SENTIMENTOS COMO MEDO, ANSIEDADE E PREOCUPAÇÃO SÃO NORMAIS EM SITUAÇÕES DE CRISE.



OU SEJA, SENTIMENTOS COMO ESTES PODEM SER COERENTES E ATÉ ESPERADOS DIANTE DE UMA SITUAÇÃO DE ANORMALIDADE.

### O DISTANCIAMENTO SOCIAL É A ESTRATÉGIA MAIS APROPRIADA PARA GERENCIAR A PANDEMIA

ENTRETANTO, É NECESSÁRIO CONSIDERAR OS POSSÍVEIS IMPACTOS NEGATIVOS DO ISOLAMENTO E ENCONTRAR ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR ESTES EFEITOS NEGATIVOS. TAIS COMO: MANTER-SE EM CONTATO COM SUA FAMÍLIA E AMIGOS PELO MEIO VIRTUAL, PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, NÃO SE COBRAR TANTO DURANTE O PERÍODO EM CASA, APROVEITAR O TEMPO DA MELHOR FORMA POSSÍVEL, INCLUSIVE PARA FAZER COISAS QUE VOCÊ GOSTA E SE SINTA BEM.



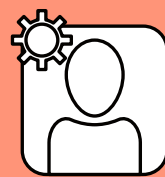
### OS ATENDIMENTOS PSICOTERÁPICOS PODEM TAMBÉM SER ON-LINE



EM BOA PARTE DAS SITUAÇÕES, VOCÊ PODE CONVERSAR COM UM PROFISSIONAL DE SAÚDE SEM SAIR DE SUA CASA. NESSES CASOS, O OBJETIVO DO ATENDIMENTO SERÁ AUXILIAR NA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS EM SITUAÇÕES DE CRISE E NO MANEJO DAS EMOÇÕES, POR MEIO DO ESTABELECIMENTO DE VÍNCULO, UMA ESCUTA ATIVA, COMPREENSÃO EMPÁTICA, ALÉM DE OUTRAS ESTRATÉGIAS A SEREM ENCAMINHADAS POR ESTE PROFISSIONAL.

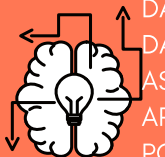
### PODEMOS TER ALGUMAS ARMADILHAS EM NOSSA MENTE

QUE SURGEM ATRAVÉS DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS, E QUE, MUITAS VEZES, NÃO TEMOS CONTROLE. NEGAR A REALIDADE QUE SE APRESENTA, ACREDITAR EM TEORIAS SEM BASE CIENTÍFICA, TOMAR DECISÕES DE MODO PRECIPITADO E/OU GENERALIZAR CONCLUSÕES COM BASE EM POUCAS INFORMAÇÕES, PODEM SER EXEMPLOS DESSAS ARMADILHAS. AS ARMADILHAS DA MENTE PODEM FAZER COM QUE VOCÊ ACREDITE E SIGA PENSAMENTOS DISTORCIDOS E, PORTANTO, INJUSTOS.



### ALGUMAS TÉCNICAS PSICOTERÁPICAS

PODEM AUXILIAR NO PROCESSO DE RESOLUÇÃO DE DÚVIDAS OU CONFLITOS, BEM COMO NA COMPREENSÃO DA RELAÇÃO ENTRE PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS. PODEM AINDA, AJUDAR NO RECONHECIMENTO DAS ARMADILHAS DA MENTE, VISANDO ROMPER COM PADRÕES DISFUNCIONAIS PARA UM MELHOR GERENCIAMENTO DAS SITUAÇÕES DE CRISE. ALÉM DISSO, PODEM FAVORECER HABILIDADES E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO, ASPECTO FUNDAMENTAL PARA O EQUILÍBRIO E ADAPTAÇÃO AO CONTEXTO DE CRISE. ESSAS TÉCNICAS SÃO APLICADAS NO CONTEXTO DA PSICOTERAPIA, POR PROFISSIONAIS TREINADOS. ALGUMAS TÉCNICAS, POR SUA VEZ, PODEM SER REALIZADAS EM CASA, TAIS COMO: TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO E DE RELAXAMENTO, MEDITAÇÃO, EXERCÍCIOS DE TREINO DA ATENÇÃO, ENTRE OUTRAS. MUITOS APLICATIVOS E SITES, CASO POSSA ACESSAR ESSES RECURSOS, OFERECEREM TÉCNICAS DESSA ORDEM QUE SÃO GUIADAS POR GRAVAÇÕES DE PROFISSIONAIS VISANDO AUXILIAR NO ALÍVIO DO ESTRESSE.



**"UMA SITUAÇÃO DE CRISE É ENTENDIDA COMO UM EVENTO QUE ESCAPA ÀS NORMAS E AO ESPERADO, EM FUNÇÃO DE SUA INTENSIDADE E EXTENSÃO, MAS QUE TRANSFORMA AQUELE QUE A VIVENCIA. E UMA DAS FORMAS MAIS ADAPTATIVAS E FUNCIONAIS DE INTERPRETAR UMA CRISE, É VIVÊ-LA COMO UMA OPORTUNIDADE FRENTE ÀS MUDANÇAS AUTOIMPOSTAS".**

(BARROS-DELBEN et al., 2020).

#### ORGANIZADORES:

\***Luciana Patrícia Ruff.** Estudante de Psicologia (FEEVALE, Novo Hamburgo, Brasil) - PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO. (Ilustrações disponíveis em <http://www.canva.com>).

\*\***Milton J. Cazassa (Ph.D.)** Pesquisador Associado do Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental (GAAPCC/Departamento de Psicologia/PUCRS/Porto Alegre/Brasil). Coordenador de projetos no Brasil do Laboratory for Stress Assessment and Research (UCLA). Psicólogo nas Prefeituras Municipais de Eldorado do Sul/RS e Gramado/RS.

\*\*\***George M. Slavich (Ph.D.)** Diretor Fundador do Laboratory for Stress Assessment and Research (UCLA) (<https://www.uclastresslab.org/>). Cientista pesquisador do Cousins Center for Psychoneuroimmunology e Professor Associado do Department of Psychiatry and Biobehavioral Sciences da Universidade da Califórnia, Los Angeles, CA, Estados Unidos. Bolsa de Pós-Doutorado NIMH, UCSF e UCLA.

\*\*\*\***Margareth da S. Oliveira (Ph.D.)**. Pesquisadora produtividade do CNPq-1C. Professora Titular de Graduação e Pós-Graduação em Psicologia da PUCRS.

Coordenadora do Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental (GAAPCC/PUCRS).

Sócia-fundadora da FBCT (Federação Brasileira de Terapias Cognitivas). Pós-doutorado na UMBC/EUA.

#### REVISOR:

**Wagner de Lara Machado.** Professor doutor da graduação e pós-graduação da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Bolsista produtividade do CNPq.

