

B A R A L H O
STRESSTEGY

13 CAMINHOS PARA
DRIBLAR
O ESTRESSE

Milton J. Cazassa
Margareth da Silva Oliveira
George M. Slavich



SINOPSYS
editora

O BARALHO É COMPOSTO POR:

12 cartas Domínios primários de vida

1 carta Stressometer

8 cartas Questões Estratégicas

3 cartas Tempo

1 carta Garrafa d'água

2 cartas Funções Comportamentais

2 cartas Avaliação da Mudança

1 carta Regra de Ouro

5 cartas Recursos

8 cartas Valores

18 cartas Virtudes

6 cartas Estratégias Essenciais

1 carta Coringa

68 cartas no total

B A R A L H O
STRESSTEGY

**13 CAMINHOS PARA
DRIBLAR
O ESTRESSE**

**Milton J. Cazassa
Margareth da Silva Oliveira
George M. Slavich**



2019

© Sinopsys Editora e Sistemas Eireli, 2019
Baralho STRESStegy: 13 caminhos para driblar o estresse
Milton J. Cazassa
Margareth da Silva Oliveira
George M. Slavich

Capa: *Vinicius Ludwig Strack*

Supervisão editorial: *Mônica Ballejo Canto*

Projeto gráfico, editoração e arte-finalização: *Vinicius Ludwig Strack*

Ilustrações das cartas: *freepik.com*

C386 Cazassa, Milton.
 Baralho stresstegey : 13 caminhos para driblar o
 estresse / Milton Cazassa, Margareth da Silva Oliveira e
 George M. Slavich. — Novo Hamburgo : Sinopsys, 2020.
 32 p. : il. ; 25 cm.

ISBN 978-85-9501-127-4

1. Stress (Psicologia). 2. Administração do stress.
3. Saúde mental. I. Oliveira, Margareth da Silva. II.
Slavich, George M. III. Título.

CDD 155.9

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Agência Brasileira do ISBN - Bibliotecária Priscila Pena Machado CRB-7/6971

Todos direitos reservados à Sinopsys Editora
Telefone: +55 51 3066 3690
E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br
Site: www.sinopsyseditora.com.br

AUTORES

Milton J. Cazassa, M.S. Psicólogo pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Mestre e Especialista em Psicologia Clínica. Doutorando em Psicologia Clínica. Membro efetivo do Laboratory for Stress Assessment and Research da Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA), inserido no Cousins Center for Psychoneuroimmunology do Departamento de Psiquiatria da Escola Médica da UCLA. Pesquisador do Grupo de Pesquisa Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental (GAAPCC/PUCRS). Contato: milton.cazassa@gmail.com.

Margareth da Silva Oliveira, Ph.D. Psicóloga e Mestre em Psicologia pela PUCRS. Doutora em Psiquiatria e Psicologia Médica pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Pós-Doutorapela University of Maryland Baltimore County (UMBC-USA). Pesquisadora Produtividade CNPq-1D. Professora Titular do Programa de Pós-Graduação e Graduação em Psicologia da PUCRS. Coordena o Grupo de Pesquisa Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental e o LABICO (Laboratório de Intervenções Cognitivas da PUCRS). Coordenadora do Curso de Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental - modalidade à distância (PUCRS). Integrante da ANPEPP e Sócia-fundadora da FBTC (Federação Brasileira de Terapias Cognitivas). Membro da Diretiva da ALAPCO (Associação Latino-Americana de Psicoterapias Cognitivas desde 2012). Decana Associada da Escola de Ciências da Saúde da PUCRS. Contato: marga@puhrs.br.

George M. Slavich, Ph.D. Um dos principais especialistas em conceituação, avaliação e gerenciamento do estresse na vida, bem como em mecanismos psicológicos e biológicos que ligam o estresse à saúde precária. Recebeu dezessete importantes prêmios por essas contribuições desde 2009. Professor Associado do Departamento de Psiquiatria e Cientista Pesquisador em Ciências Biocomportamentais no Cousins Center for Psychoneuroimmunology. Diretor do Laboratory for Stress Assessment and Research da Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA). Bacharel com menção honrosa pela Stanford University e Ph.D. pela Universidade de Oregon. Formação clínica no McLean Hospital e na Harvard Medical School. Pós-doutorado na NIMH Postdoctoral Fellowship, na Universidade da Califórnia em São Francisco (UCSF) e na UCLA. Diretor Associado da National Institute on Aging (NIA) Stress Measurement Network, 2015-Presente. Contato: gslavich@mednet.ucla.edu.

APRESENTAÇÃO

O Baralho STRESStegy: 13 caminhos para driblar o estresse foi desenvolvido a partir das pesquisas conduzidas no Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental (PUCRS) e no Laboratory for Stress Assessment and Research (UCLA), contando com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio Grande do Sul (FAPERGS), Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) e Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA), aos quais registramos nosso especial agradecimento.

Os autores têm se dedicado a produções de materiais com vistas a auxiliar profissionais na sua prática clínica, tudo com base em evidência e pesquisas científicas. O Baralho STRESStegy: 13 caminhos para driblar o estresse também tem sido alvo dos autores para subsidiar profissionais de disciplinas diversas para a atenção a populações clínicas da área da saúde e de outras áreas correlatas. Mais informações, contatar milton.cazassa@gmail.com.

SUMÁRIO

Introdução.....	
Definindo o estresse.....	
O surgimento do Baralho STRESStegy.....	
STRESStegy – indicações de uso.....	
STRESStegy – composição do baralho.....	
STRESStegy – os 13 passos.....	
PRIMEIRO PASSO: Acolhimento – apresentando o STRESStegy	
SEGUNDO PASSO: Explorando a experiência – os 12 domínios de vida primários.....	
TERCEIRO PASSO: Medindo a severidade do estresse – o Stressometer.....	
QUARTO PASSO: A dúvida como caminho – as 8 questões estratégicas.....	
QUINTO PASSO: Localizando-se no tempo – passado, presente e futuro.....	
SEXTO PASSO Valorizando cada momento – a garrafa d’água meio vazia?.....	
SÉTIMO PASSO As funções comportamentais centrais – aproximação e evitação.....	
OITAVO PASSO O processo de mudança – lutando somente pelo possível.....	

NONO PASSO Regra de ouro – administrando situações extremas.....	10
DÉCIMO PASSO Buscando caminhos – as 5 cartas recursos.....	11
DÉCIMO PRIMEIRO PASSO Resgatando o mais importante – as 8 cartas valores.....	12
DÉCIMO SEGUNDO PASSO Conectando-se com a força – 18 cartas virtudes.....	13
DÉCIMO TERCEIRO PASSO Resumindo tudo em 6 estratégias essenciais.....	14
Estratégia 1: Convidar a mente para o momento presente.....	15
Estratégia 2: Encontrar o valor de cada momento.....	16
Estratégia 3: Fazer o que é possível ser feito.....	17
Estratégia 4: Procurar diferentes maneiras de ver a mesma situação.....	18
Estratégia 5: Escolher o pensamento que levará você para a saúde.....	19
Estratégia 6: Direcionar os esforços para aquilo que pode ser mudado.....	20
STRESStegy – Feedback de encerramento.....	21
Referências.....	22
Apêndices.....	23
Apêndice 1 – Cartão de Registros Stressometer.....	24
Apêndice 2 – Cartão Resumo dos 13 Passos – ao Profissional de Saúde.....	25
Apêndice 3 – Material Psicoeducativo - As 6 estratégias essenciais para lidar com o estresse.....	26

INTRODUÇÃO

“O estresse é o sal da vida”
(Selye, 1976, p. 56; livre tradução)

O atual cenário mundial oferece um contexto absolutamente oportuno à elevação do estresse nos indivíduos. A instabilidade econômica global, a onda de violência e terrorismo que se alastra de modo incontável pelo mundo, a dificuldade de acesso por grande parcela da população a direitos básicos humanos, como moradia, saúde, saneamento básico, lazer, entre outras condições que conferem dignidade à vida, dentre outros fatores, contribuem para a potencialização de inúmeros estressores complexos na atualidade. Importante ressaltar que tais conjunturas podem se configurar como disparadoras de estresse, inclusive com potenciais impactos prejudiciais à saúde física e mental.

Nesse contexto de busca de caminhos para melhores condições de saúde geral e de saúde mental, identifica-se o expressivo interesse da ciência, dos profissionais de saúde e da população geral acerca da temática do estresse, interesse este marcado especialmente por dois motivos a se considerar: primeiro, pela necessidade dos seres humanos em melhor compreender as circunstâncias da vida e os fatores que impactam, em última instância, para a sobrevivência; segundo, pela visão de que o estresse é um claro disparador de adoecimento (Slavich, 2016). Ao longo da história da humanidade, muitas personalidades de grande expressão

como Claude Bernard e Charles Darwin no século XIX, seguidos por Walter Cannon e Hans Selye, além de Henry, Hobfoll, e Lazarus, dentre outros, contribuíram para o avanço paulatino dos estudos sobre a temática do estresse.

DEFININDO O ESTRESSE

Selye (1976) afirmava que o estresse pode ser entendido como uma reação não específica do organismo a qualquer agente nocivo, sendo os eventos ou as situações produtoras de estresse chamadas de estressores. Postulava que toda existência humana é necessariamente perpassada pelo estresse, e que a ausência completa do estresse seria possível somente com o término da vida, não devendo, assim, o estresse ser algo a ser evitado (Selye, 1976). Contudo, explicava que a depender da reação do organismo frente aos estressores, poder-se-ia ter configurado um quadro de *eustress* ou, em contraposição, de *distress*, sendo que o primeiro se vincula a uma adaptação saudável do indivíduo frente aos estressores, enquanto que o segundo reverbera de modo prejudicial ou desagradável ao organismo (Selye, 1976).

Lazarus, por sua vez, conceituava o estresse como resultado da percepção do indivíduo de que as demandas do ambiente superam seus recursos para lidar com o contexto (Hyman, 2002). No modelo transacional de Lazarus e Folkman, também chamado de Teoria do Stress e Coping, o estresse é entendido a partir de uma relação particular entre a pessoa e o contexto circundante que é avaliado pela pessoa, podendo as demandas do contexto serem percebidas pelo indivíduo como maiores do que os recursos que ele avalia ter disponíveis, colocando em risco o seu bem-estar (Hobfoll, 1989). Assim, temos posto a percepção da demanda externa ou interna, bem como a percepção que o sujeito tem de sua própria capacidade para enfrentar esta demanda, inexistindo

estresse sem haver uma avaliação perceptiva que intermedeia a reação de estresse (Lazarus, 1993).

Outro modelo explicativo que ganhou destaque acerca da ciência do estresse foi o Modelo da Conservação dos Recursos proposto por Hobfoll. Este modelo postula que as pessoas se dedicam basicamente a *reter*, *projetar* e *construir recursos*, sendo ameaçadora toda a situação capaz de gerar perda potencial, percebida ou real desses recursos preciosos para suas vidas. Dessa maneira, o quadro de estresse surge como uma reação a variáveis estressoras que colocam em risco de perda, real ou imaginária, os recursos considerados pelo indivíduo como vitais (Hobfoll, 1989). Afirma o citado autor que, diferentemente do modelo transacional de Lazarus que não especifica o objetivo das ações de enfrentamento (*coping*) diante do estresse para além de propriamente reduzir o estresse, o Modelo da Conservação de Recursos permitiria predizer que o indivíduo quando confrontado com experiências estressantes irá lutar para minimizar o prejuízo relacionado a seus recursos.

O STRESStegy adota como concepção de estresse aquela recentemente apresentada por Epel e colaboradores (2018), os quais propuseram o Modelo Transdisciplinar do Stress. Este modelo apresenta uma taxonomia do estresse como um passo estruturante para promover uma linguagem comum para as mensurações sobre o estresse, propondo a inclusão das dimensões de exposição, resposta e tempo, tendo como base as abordagens epidemiológicas e experimentais. Neste modelo, o estresse é definido como multinível, emergente e dependente do contexto, este último ligado à biografia individual, idade, genética, contexto sociocultural, *status* socioeconômico e normas culturais, assim como à história e ao atual padrão de exposição ao estresse. Para este modelo, o estresse deve sempre ser medido em *contexto*, ou seja, deve considerar fatores individuais e ambientais, história pessoal de exposição a estressores (estresse na infância e estresse cumulativo), estressores crônicos atuais e fatores de proteção existentes. Além disso, considera que as experiências passadas influenciam nas respostas ao estresse, o que poderá determinar se ele terá efeitos cumulativos e se contribuirá para a carga alostática e doença precoce.

O SURGIMENTO DO BARALHO STRESSTEgy

Visando integrar as contribuições dos mais destacados teóricos sobre o tema em um material psicoeducativo, palatável e atrativo, bem como contemplar a ideia de que a avaliação cognitiva (a forma de pensar) é a chave da resistência quando o assunto é estresse (Hobfoll, 1989), é que surgiu o *Baralho STRESStegy: 13 caminhos para driblar o estresse*. A psicoeducação é considerada uma ferramenta muito importante para a composição do tratamento de muitos transtornos psiquiátricos, sendo instrumento determinante para o adequado provimento de informações ao paciente sobre o seu tratamento em saúde mental, especialmente utilizado nos modelos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (Tomita et al., 2018). Assim, o STRESStegy foi produzido pelos autores em uma tentativa de oferecer aos profissionais da saúde um recurso lúdico baseado no conhecimento científico.

O STRESStegy congrega elementos que se fundamentam nos modelos da Psicologia Cognitivo-Comportamental, da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e da Psicologia Positiva. Neste contexto, detendo-se a abordar um pouco mais sobre a ACT, é importante registrar que se trata de um modelo psicoterapêutico fundamentado nos princípios comportamentais básicos e na expansão destes para a cognição e linguagem humana (Hayes, 2004). O objetivo central da ACT vincula-se ao desenvolvimento da flexibilidade psicológica (FP), a qual se refere à capacidade do indivíduo de estar em contato com o momento presente,

como um ser humano mais plenamente consciente de si, com condições de desenvolver apreciações de contexto, persistindo ou mudando os próprios comportamentos na direção de valores pessoais significativos (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte&Pistorello, 2013; Saban, 2015). No contexto psicoterapêutico, a ACT entende que o desenvolvimento da FP nos indivíduos conduz a pessoa a uma vida saudável e funcional (Luoma, Hayes & Walser, 2007).

Em contraposição à noção de FP temos o construto da *inflexibilidade psicológica* (IP). Ambas, a FP e a IP, referem-se a padrões comportamentais regulados por seis processos de *repertórios ampliados* (FP) ou por seis processos de *repertórios limitados* (IP) de comportamento (Hayes & Smith, 2005). Neste modelo da ACT, o comportamento é entendido como tudo aquilo que a pessoa manifesta, incluindo pensamentos, sentimentos e ações. A ACT argumenta que a FP se apresenta como uma condição favorável à adoção de comportamentos mais funcionais, o que se mostra contributivo para uma vida mais repleta de valor, sentido e vitalidade nas contingências vividas (Luoma, Hayes & Walser, 2007).

Os seis processos da FP, os quais ofereceram subsídios para o desenvolvimento das seis estratégias essenciais para lidar com o estresse apresentadas no STRESStegy, encontram-se listados a seguir e ilustrados no hexagrama (Figura 1).

1) Aceitação

Refere-se ao envolvimento ativo e consciente por parte da pessoa com relação a aceitar aquilo que não pode ser mudado frente às situações causadoras de estresse. A aceitação envolve o acolhimento da experiência estressante sem a adoção de tentativas desnecessárias e infrutíferas de mudá-las quando isso não se mostra possível (p. ex.: quando surge o sentimento de ansiedade diante da necessidade de falar em público, o processo de aceitação envolveria permitir-se acolher essa emoção que está acontecendo e buscar conviver com ela, sem necessariamente precisar lutar para evitá-la ou para fugir do contexto gerador da ansiedade). Além disso, ao se trabalhar para aceitar a experiência que não se pode modificar, torna-se possível voltar a energia para a busca de novas alternativas mais funcionais ao enfrentamento do contexto do que a evitação experiencial. Seguindo no

exemplo da ansiedade de falar em público, esta emoção seria voltada então para a busca de uma preparação, pautada no estudo e desenvolvimento de recursos para a apresentação, que pudessem sustentar a apresentação de modo a dar suporte ao apresentador ansioso.

2) Desfusão cognitiva

Neste processo, torna-se importante considerar que os pensamentos são só pensamentos e não verdades absolutas. Compreender que o sofrimento é resultado de um padrão de pensamento, muitas vezes disparado automaticamente frente às situações cotidianas. Trabalhar pela mudança de foco atencional e pelo enfraquecimento dos pensamentos automáticos negativos significa avançar na desfusão deles. É como tomar distância dos pensamentos, passando a ser observador deles. Envolve a consciência de que o comportamento pode ser escolhido, assim como o próprio pensamento a ser alimentado, aspectos a serem viabilizados mediante tratamento psicológico e/ou outro treinamento favorável a este desenvolvimento. Um exemplo de pensamento fusionado seria “Nada dá certo pra mim”, que surge na mente como uma verdade absoluta. O início da desfusão deste comportamento seria adotar a seguinte posição: “Eu noto que estou tendo um pensamento de que nada dá certo pra mim”. Neste segundo pensamento, pode-se observar uma perspectiva de observador do pensamento automático.

3) Contato com o presente

Envolve recrutar a função atencional para observar com mais clareza e consciência a experiência que acontece no momento presente. Em outras palavras, estar em contato com o presente está ligado à abertura para experimentar o fluxo dos acontecimentos, momento a momento, em uma atitude atenta, curiosa e não julgadora. Ressalta-se que este processo está vinculado à capacidade do indivíduo de perceber se a mente está ocupada com aspectos que ainda não aconteceram (futuro) ou com situações que já se passaram (passado). O exercício de reconhecimento acerca desta perspectiva temporal (futuro e passado), a partir da observação se a mente está no futuro ou no passado, dois tempos em que nada se pode realizar, são fundamentais para que se possa convidar a mente, com gentileza, a se voltar

para o momento presente e para aquilo que é possível de ser realizado no agora, especialmente na direção de aproximar a pessoa de uma vida mais saudável e valiosa.

4) Eu como contexto

Este processo relaciona-se com o tornar-se consciente do fluxo de experiências a cada situação, bem como perceber os conceitos criados sobre si mesmo ao longo da própria história. É como adotar uma posição de observador de si mesmo, buscando ver a situação de um modo mais amplo, explorando outras possibilidades de percepção acerca do mesmo contexto. Metaforicamente, é como acreditar que só existe a chuva quando se está diante de um temporal com nuvens que cobrem todo o céu, esquecendo-se de que o céu é muito maior do que as nuvens chuvosas que ali se fazem presentes naquele momento. Transpondo esta metáfora para a realidade humana, seria como se a pessoa ao ser tomada por um pensamento de que “nada dá certo pra ela” (conceito), deixasse de lembrar todas as coisas que já deram certo em outros momentos (contexto). Este processo visa chamar a atenção para a importância de se cuidar com a armadilha do eu conceitual para se resgatar a noção do eu contextual.

5) Valores

Podem ser entendidos como qualidades e virtudes que orientam a conduta do indivíduo, os quais podem contribuir para o estabelecimento de metas a serem conquistadas passo a passo (p. ex.: família, carreira profissional, equilíbrio emocional, espiritualidade). São os valores que ajudam a pessoa a construir uma vida mais repleta de sentido.

6) Ação de compromisso

Trata-se de ações concretas voltadas a aproximar a pessoa daquilo que é mais importante a ela e ao contexto, ou seja, dos valores por ela escolhidos como essenciais.