



COMO A PSICOLOGIA PODE AJUDAR EM TEMPOS DE CRISE?

Um informativo para Profissionais da Psicologia

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.

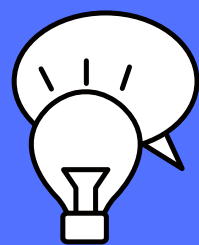
OU SEJA, A MAIORIA DOS SINTOMAS PSICOLÓGICOS SÃO APENAS REAÇÕES NORMAIS DIANTE DE UMA SITUAÇÃO ANORMAL. CONSIDERE O FID (FREQUÊNCIA, INTENSIDADE E DURAÇÃO) DO FENÔMENO PSICOLÓGICO OU COMPORTAMENTAL PARA PENSAR EM ENQUADRÁ-LO NA LÓGICA DE ADOECIMENTO PSÍQUICO.

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



ESTAR DISTANTE OU ISOLADO DE OUTRAS PESSOAS NÃO IMPLICA, NECESSARIAMENTE EM ESTAR DESCONECTADO OU SOZINHO. É NECESSÁRIO CONSIDERAR OS POSSÍVEIS IMPACTOS NEGATIVOS DO ISOLAMENTO E AUXILIAR OS PACIENTES A RESSIGNIFICAR E COMPREENDER ESTE MOMENTO COMO UM ATO DE CUIDADO PARA COM OS SEMELHANTES.

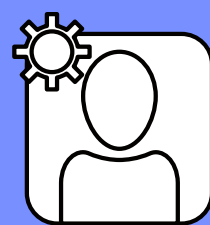
É IMPORTANTE CONSIDERAR NA PSICOTERAPIA OS PRIMEIROS CUIDADOS PSICOLÓGICOS



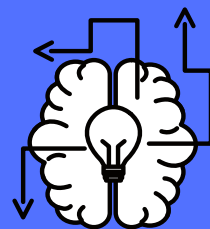
SENDO FUNDAMENTAL OFERECER SUPORTE DE FORMA CUIDADOSA E NÃO INVASIVA. AVALIAR QUESTÕES RELACIONADAS A NECESSIDADES BÁSICAS, COMO ALIMENTAÇÃO, MORADIA E RECURSOS FINANCEIROS. ESCUTAR AS PESSOAS DE MODO ATIVO E EMPÁTICO, OFERECER AJUDA A ENCONTRAR UM ESPAÇO DE CALMA, AJUDAR NA BUSCA DE INFORMAÇÕES IMPORTANTES, E PROTEGER DE QUAISQUER OUTROS DANOS ADICIONAIS.

NA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

PODE-SE IDENTIFICAR AS CRENÇAS E DISTORÇÕES COGNITIVAS DOS PACIENTES, QUE SURTEM POR MEIO DE PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS, RELACIONADOS À NEGAÇÃO DE EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS, CRENÇAS BASEADAS EM TEORIAS CONSPIRATÓRIAS, GENERALIZAÇÕES EXCESSIVAS, HEURÍSTICAS E VIESES, AJUDANDO-OS A CORRIGIR ESTAS DISTORÇÕES.



UTILIZE TÉCNICAS COMO ENTREVISTA MOTIVACIONAL, PSICOEDUCAÇÃO, QUESTIONAMENTO SOCRÁTICO, EXAME DE EVIDÊNCIAS...



QUE IRÃO AUXILIAR NO PROCESSO DE RESOLUÇÃO DE AMBIVALÊNCIAS E NA COMPREENSÃO DA RELAÇÃO ENTRE PENSAMENTOS, SENTIMENTOS E COMPORTAMENTOS. AUXILIE O/A PACIENTE NO RECONHECIMENTO DE PENSAMENTOS DESADAPTATIVOS, QUE PODERÁ AJUDAR A ROMPER PADRÕES DE EVITAÇÃO OU DESESPERANÇA, FAVORECENDO O ENFRENTAMENTO GRADATIVO DE SITUAÇÕES TEMIDAS, E O DESENVOLVIMENTOS DE HABILIDADES DE COPING.

E MUITO IMPORTANTE: CUIDE DE VOCÊ MESMO NESTE MOMENTO!

"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 Patricia 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 FBTC (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.

Referências: BRASIL, Ministério da Saúde. Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Pandemia COVID-19: Brasília: Fiocruz, 2020. 8p; BARROS-DELBEN, Paola et al. Saúde Mental em Situação de Emergência: COVID-19: COVID-19. Debates In Psychiatry, [s.l.], p. 1-12, 2020; BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. 413 p.; BROOKS, Samantha K et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence.: rapid review of the evidence. The Lancet, [s.l.], v. 395, n. 10227, p. 912-920, mar. 2020; CAZASSA, Milton J. et al. The Stress and Adversity Inventory for Adults (Adult STRAIN) in Brazilian Portuguese: initial validation and links with executive function, sleep, and mental and physical health. Frontiers In Psychology, [s.l.], v. 10, p. 1-14, 28 Jan. 2020. Frontiers Media SA; GARCIA, René. Neurobiology of fear and specific phobias. Learning & Memory, [s.l.], v. 24, n. 9, p. 462-471, 16 ago. 2017; PARANHOS, Mariana Esteves; WERLANG, Blanca Susana Guevara. Psicologia nas Emergências: uma nova prática a ser discutida. : uma Nova Prática a Ser Discutida. Psicologia: Ciência e Profissão, [s.l.], v. 35, n. 2, p. 557-571, jun. 2015; Organização Pan-Americana da Saúde: Primeiros cuidados psicológicos: guia para trabalhadores de campo. Brasília, DF: OPAS, 2015; POLAND, Gregory A. et al. New Wisdom to Defy an Old Enemy: summary from a scientific symposium at the 4th influenza vaccines for the world (iww) 2012 congress, Valencia, Spain. Vaccine, [s.l.], v. 31, p. 1-20, abr. 2013; SHIGEMURA, Jun et al. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: mental health consequences and target populations. Psychiatry And Clinical Neurosciences, [s.l.], v. 74, n. 4, p. 281-282, abr. 2020; SHIN, Lisa M; LIBERZON, Israel. The Neurocircuitry of Fear, Stress, and Anxiety disorders. Neuropsychopharmacology, [s.l.], v. 35, n. 1, p. 169-191, 22 Jul. 2009; SILVA, Antônio Geraldo da et al. Mental health: why it still matters in the midst of a pandemic.: why it still matters in the midst of a pandemic. Brazilian Journal Of Psychiatry, [s.l.], p. 1-4, 3 abr. 2020; WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E.. Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: um guia ilustrado. Um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008. 219p.