

FACULDADE DE MEDICINA DE MARÍLIA
MESTRADO PROFISSIONAL “ENSINO EM SAÚDE”

LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI TOTTI

COPING RACE
“CORRIDA DO ENFRENTAMENTO”

MARÍLIA
2022

LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI TOTTI

COPING RACE

“CORRIDA DO ENFRENTAMENTO”

Relatório do produto técnico da dissertação apresentada ao Programa de Mestrado Profissional em “Ensino em Saúde” da Faculdade de Medicina de Marília, para obtenção do título de Mestre. Área de Concentração: Ensino em Saúde.

Orientador: Prof. Dr. Antônio Carlos Siqueira

MARÍLIA
2022

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca da Faculdade de Medicina de Marília.

T719u Totti, Lígia Maria Messias Beluci.
O uso das estratégias de coping por pacientes e seu impacto no controle do estresse / Lígia Maria Messias Beluci Totti. – Marília, 2022.
58 f.

Orientador: Prof. Dr. Antônio Carlos Siqueira Júnior.
Dissertação (Mestrado Profissional em Ensino em Saúde) - Faculdade de Medicina de Marília.

1. Angústia psicológica. 2. Educação em saúde. 3. Adaptação psicológica.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001, a qual agradecemos.

Ao orientador e amigo Prof. Dr. Antônio Carlos Siqueira Junior, pela dedicação, apoio e transmissão de conhecimentos e experiências. Em especial, aos meus pais, companheiros e conselheiros de sempre. Ao meu irmão, por dividir comigo as conquistas e derrotas. A todos que direta ou indiretamente contribuíram para a concretização deste trabalho. Sintam-se agradecidos e abraçados.

TOTTI LMMB. O uso das estratégias de coping por pacientes e seu impacto no controle do estresse [dissertação]. Marília (SP): Faculdade de Medicina de Marília; 2022.

RESUMO

As estratégias de *coping* são as habilidades para o domínio e adaptação às situações de estresse, que podem ser utilizadas de duas formas, centrado no problema ou focado na emoção. Os profissionais de saúde podem contribuir na modulação do *coping*, utilizando-o como uma estratégia *de* humanização do cuidado em saúde para a redução do estresse, trazendo melhor conforto ao paciente e otimização do processo de recuperação. Após a realização da minha pesquisa de mestrado, utilizando as estratégias de coping, observou a necessidade de elaborar um produto técnico que tivesse o potencial defamiliarizar os profissionais de saúde com as estratégias de enfrentamento(coping), em relação ao estresse. O conhecimento, o domínio dessas estratégias pode dar contribuição significativa para os profissionais de saúde que lidam rotineiramente com uma variedade muito grande de situações estressantes, a utilização das estratégias produz um efeito terapêutico, e sinaliza que a pessoa que aprende a utilizar estas estratégias pode manejar o estresse em outras situações da vida cotidiana, melhorando assim seu estado de saúde física e mental. A partir destes resultados organizamos um jogo terapêutico para os profissionais de saúde conhecerem as estratégias de coping e assim poderem utilizá-las na redução do estresse dos pacientes que estão sob cuidado.

Palavras-chave: Angústia Psicológica. Educação em Saúde. Adaptação Psicológica.

TOTTI LMMB. The use of coping strategies by patients and their impact on stress management[dissertação]. Marília (SP): Faculdade de Medicina de Marília; 2022.

ABSTRACT

Coping strategies are skills for mastering and adapting to stressful situations, which can be used in two ways, problem-centered or emotion-focused. Health professionals can contribute to the modulation of coping, using it as a strategy for humanizing health care to reduce stress, bringing better patient comfort and optimizing the recovery process. After carrying out my master's research, using coping strategies, I noticed the need to develop a technical product that had the potential to familiarize health professionals with coping strategies in relation to stress. Knowledge, mastery of these strategies can make a significant contribution to health professionals who routinely deal with a very wide variety of stressful situations, the use of strategies produces a therapeutic effect, and signals that the person who learns to use these strategies can manage stress in other situations of everyday life, thus improving their state of physical and mental health. Based on these results, we organized a therapeutic game for health professionals to learn about coping strategies and thus be able to use them to reduce the stress of patients under care.

Keywords: Psychological Anxiety. Health education. Psychological Adaptation

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. FINALIDADE.....	9
3. METODOLOGIA.....	9
4. COPING RACE.....	9Erro! Indicador não definido.
4.1 IMAGENS ILUSTRATIVAS	12
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	12
6. REFERÊNCIAS	Erro! Indicador não definido.3
7. PARECER CONSUBSTANCIADO.....	15

1. INTRODUÇÃO

O estresse é considerado como resultado da relação do homem com o meio em que vive. Nessa interação é possível sofrer influências de ameaças externas e a percepção própria sobre essas influências é o que dará origem ao estresse. O nível de estresse ou a presença do mesmo vai depender da vulnerabilidade pessoal de cada um e da capacidade de adaptação com relação a essas ameaças. Sendo assim, a gravidade desse processo vai depender da personalidade do homem e também no seu estado geral de saúde¹.

Existem evidências de que o estresse favoreça o desenvolvimento de comportamentos que também interferem na sua saúde geral, e principalmente no sistema imunológico.²

Segundo Savoia e Amadera³, “Denomina-se *coping* as habilidades para o domínio e adaptação às situações de estresse”.

Pode-se entender que utilizar estratégias de *coping* é agir frente ao agente estressor, de forma intencional, com reações físicas ou mentais, de acordo com as circunstâncias externas (do meio em que vive) e/ou internas (sentimentos) a fim de recuperar o bem-estar e o equilíbrio emocional⁴. Sendo assim, quando o indivíduo age evitando, distanciando ou buscando os pontos positivos em uma situação estressante, ele está agindo focado no problema⁵. Já quando o indivíduo realiza esforços cognitivos para esquecer o problema, é quando utiliza o *coping* focado na emoção, como por exemplo, quando toma algum medicamento tranquilizante⁶.

Todos os profissionais de saúde, que realizam essa prática, têm como papel fundamental atuar sobre o binômio paciente-família de forma a apoiá-los e ajudá-los a enfrentar as situações estressoras por meio de estratégias de *coping* efetivas, a fim de minimizar o sofrimento e contribuir positivamente para sua adaptação⁷.

Destá forma, os profissionais de saúde ao conhecer essas estratégias, podem contribuir na modulação do *coping* nos pacientes. Esses profissionais, ao promover o *coping*, podem ter um papel interventivo com o paciente e sua família, com o propósito de ajudá-los na adaptação às mudanças, na melhora da comunicação, na tomada de decisão, e na redução da tensão das circunstâncias⁸.

Durante a realização de nossa pesquisa, foi possível constatar a importância da utilização dessas estratégias no tratamento aos pacientes, de forma a acelerar o processo de recuperação e de abreviar o tempo de hospitalização. Dessa forma pensamos em uma forma de ampliar o conhecimento dessas estratégias, e o jogo se mostrou um instrumento eficiente de lazer e informação.

2. FINALIDADE

Trata-se de um jogo com o objetivo defamiliarizar os profissionais de saúde com as estratégias de enfrentamento(coping), em relação ao estresse. O conhecimento, o domínio dessas estratégias podem dar contribuição significativa para os profissionais de saúde que lidam rotineiramente com uma variedade muito grande de situações estressantes.

3. METODOLOGIA

Lúdico é caracterizado por jogos, brinquedos e divertimentos, além disso, também diz respeito aquele que joga, que brinca e se diverte (FERREIRA, 1975)⁹. Portanto, a metodologia lúdica é a educação por meio de jogos que oportunizam a aprendizagem, o saber, o conhecimento e a compreensão do mundo. Mas, o lúdico não está relacionado apenas a diversão, pois seu uso facilita os processos de socialização, comunicação, expressão e construção do conhecimento (BAÍÁ; NAKAYAMA, 2013)¹⁰.

4. COPING RACE – CORRIDA DO ENFRENTAMENTO

A partir dos resultados alcançados em nossa pesquisa, organizamos um jogo terapêutico para os profissionais de saúde conhecerem as estratégias de coping e assim poderem utilizá-las na redução do estresse dos pacientes que estão sob seus cuidados.

O jogo contém: 1 tabuleiro, 30 cartas informativas, 30 cartas positivas, 30 cartas negativas, 30 cartas de desafios, 2 dados, 4 peões e 1 manual de instruções.

A rotina da vida adulta anda cada vez mais complicada e cheia de desafios. Somos bombardeados constantemente com muitas adversidades e precisamos de controle emocional para saber lidar com tudo isso. Coping Race traz um desafio dinâmico para que profissionais da saúde estejam capacitados para ajudar a baixar o nível de estresse dos pacientes de forma eficaz e descontraída. Quanto mais informações você souber, mais rápido enfrentará os desafios! Essa é sua oportunidade de melhorar a vida de muitos pacientes e tornar-se um grande agente da saúde. Boa corrida!

O objetivo é saber o maior número de informações para ajudar os pacientes, sendo o único jogador a vencer a corrida.

Para jogar, em uma superfície plana abra o tabuleiro. Cada jogador deve escolher a cor de seu peão e posicioná-lo na casa que indica início. Coloque as cartas enfileiradas, separadas por suas respectivas cores e escolha uma pessoa para ser o mediador. Ele será responsável por: tirar as cartas e lê-las de acordo com o decorrer do jogo.

Começa o jogo quem tirar o maior número nos dados, seguido pelo jogador à esquerda e assim por diante. Depois de definida a ordem, o primeiro jogador deverá jogar os dados novamente, avançando o número de casas da soma dos dois dados e andar no tabuleiro à sua respectiva casa. Ao cair em uma casa amarela, o jogador deverá retirar uma carta INFORMATIVA, retirada do monte de cartas amarelas e lê-la em voz alta para os outros participantes. Ao cair em uma casa verde, o jogador deverá retirar uma carta POSITIVA, retirada do monte de cartas verdes e seguir as instruções da carta, podendo jogar novamente ou avançar um determinado número de casas, conforme indicação da carta. Ao cair em uma casa vermelha, o jogador deverá retirar uma carta NEGATIVA, retirado do monte de cartas vermelhas e seguir as instruções da carta, cumprindo a sentença determinada por ela, podendo ficar uma rodada sem jogar ou voltar um determinado número de casas. Ao cair em uma casa azul, o jogador deverá retirar uma carta de DESAFIO, retirada do monte de cartas azuis, escolher um dos outros participantes e desafiá-lo com a pergunta que está na carta. Para cada resposta certa, o jogador desafiado e o jogador que o desafiou poderá avançar uma casa. Caso o jogador desafiado erre, ambos deverão voltar uma casa.

O vencedor será o jogador que chegar ao final das casas, ganhando o título de grande agente da saúde, apto para poder ajudar muitos pacientes para obter uma melhor qualidade de vida!

O jogo não tem caráter competitivo, uma vez que o que se pretende é que os participantes tenham o maior número de informações possível sobre as estratégias de coping. O objetivo é muito mais do que levar conhecimento, é de familiarizar os profissionais de saúde com esses recursos. Portanto, ao final todos seremos vitoriosos, pois, se enriqueceram de informações uteis para o exercício profissional.

A realização da patente ainda se encontra em construção, mas o trabalho ficará disponível no repositório da Faculdade de Medicina de Marília.

4.1 IMAGENS ILUSTRATIVAS

Proposta do produto técnico, criação de um jogo lúdico, para profissionais da saúde



Fonte: o autor

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredito que o jogo contribuirá de uma maneira efetiva para levar informações os profissionais de saúde sobre a aplicação das estratégias de coping. Entendemos ainda que poderá ser aperfeiçoado através de sugestões dos próprios participantes e sua aplicação poderá ser ampliada para outras áreas de atenção a saúde e para toda a população.

6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1 Santos JC, Santos, MLC. Descrevendo o estresse. Principia [Internet]. 2005 abr [acesso em 15 jan 2022]; 12: 51-57. Disponível em:

<https://periodicos.ifpb.edu.br/index.php/principia/article/viewFile/312/269>

2Kiecolt-Glaser JK, Glaser R. Methodological issues in behavioral immunology research with human. Brain Behav Immun. 2004; 2(1):67-78.

3Savoia MG, Amadera RD. Utilização da versão brasileira do inventário de estratégias de coping em pesquisas da área da saúde. Psicol Hosp[Internet]. 2016 [acesso em 05 fev. 2022];14(1):117-138. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092016000100007&lng=pt&nrm=iso

3 Macena CS, Lange ESN. A incidência de estresse em pacientes hospitalizados. Psicol Hosp [Internet] 2008 jun [acesso em 01 fev. 2022]; 6(2):20-39. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092008000200003.

4 Singh C, Sharma S, Sharma RK. Level of stress and coping strategies used by nursing interns. Nurs Midwifery Res J. 2011;7(4):152-60.

5 Rodrigues AB, Chaves EC. Fatores estressantes e estratégias de coping dos enfermeiros atuantes em oncologia. Rev Latino-Am Enferm [Internet] 2008 fev [acesso em 01 fev. 2022]; 16(1). Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/m9Kgw8zXQ8bcWPHLFNmdThh/?format=pdf&lang=pt>.

6 Antoniazzi AS, Dell’Aglia DD, Bandeira DR. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estud Psicol (Natal)* [Internet] 1998 dez [acesso em 31 jan. 2022]; 3(2):273-294. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/?format=pdf&lang=pt>

7 Fetsch CFM, Portella MP, Kirchner RM, Gomes JS, Benetti ERR, Stumm EMF. Estratégias de *Coping* entre Familiares de Pacientes Oncológicos. *Rev Bras Cancerol* [Internet]. 2016 [acesso em 15 jan 2022]; 62(1): 17-25. Disponível em:

<https://rbc.inca.gov.br/revista/index.php/revista/article/view/175>.

8 Peixoto MJ, Santos C. Estratégias de *Coping* na família que presta cuidados. *Rev Cad Saude* [Internet]. 2009 [acesso em 25 jan 2022];2(2):87-93. Disponível em:

<https://revistas.ucp.pt/index.php/cadernosdesaude/article/view/2795>

9 BAÍA, M. C. F.; NAKAYAMA, L. A educação ambiental por meio da ludicidade: uma experiência em escolas do entorno do Parque Estadual do Utinga. *Rev Margens Interd*, Abaetetuba, v. 7, n. 9, p. 89-112, set. 2013. Disponível em:

<http://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/12827>. Acesso em: 29 maio 2022.

10 FERREIRA, A. B. H. Novo dicionário Aurélio. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

APÊNDICE A – Parecer consubstanciado do cep



FACULDADE DE MEDICINA DE
MARÍLIA-FAMEMA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O Uso das estratégias Coping por pacientes e seu impacto no controle do estresse

Pesquisador: LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI TOTTI

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 42643621.2.0000.5413

Instituição Proponente: FAMEMA

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.583.360

Apresentação do Projeto:

A presente pesquisa trata-se de um estudo de intervenção não controlado e não randomizado para avaliar o efeito da estratégia de coping sobre o estresse.

A população do estudo será composta por pacientes internados na Santa Casa de Misericórdia de Assis com no mínimo 2 dias de internação por motivo de doenças crônicas como diabetes, hipertensão, doenças autoimunes, oncológicas, cardiovasculares, neurológicas e respiratórias.

Utilizando fórmula mostrada para calcular o tamanho amostral com um erro de 10% e confiança estatística de 95%, tem-se uma amostragem total de 93 pacientes.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: A presente pesquisa tem como objetivo avaliar o efeito das estratégias de Coping sobre o estresse de pacientes internatos em enfermaria.

Objetivo Secundário:

- Analisar as mudanças no uso das estratégias de coping após as orientações de coping.
- Avaliar o estresse percebido antes e após as orientações das estratégias de coping.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos: possibilidade de danos à dimensão física, psíquica, moral, intelectual, social, cultural ou espiritual do ser humano, em qualquer fase de uma pesquisa e dela decorrente.

Endereço: Av. Monte Carmelo, 800 - Sala 04

Bairro: Fragata

CEP: 17.519-030

UF: SP

Município: MARILIA

Telefone: (14)3311-2929

Fax: (14)3422-1079

E-mail: dirpos@famema.br



FACULDADE DE MEDICINA DE
MARÍLIA-FAMEMA



Continuação do Parecer: 4.583.360

Benefícios: oferecerem elevada possibilidade de gerar conhecimento para entender, prevenir ou aliviar um problema que afete o bem-estar dos sujeitos da pesquisa e de outros indivíduos.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa de mestrado, com estudo de intervenção.

Será realizada em um hospital de um município do interior paulista, com pacientes da referida instituição

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados

Recomendações:

Nenhuma

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o CEP FAMEMA, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS 466/2012 e na Norma Operacional N° 001/2013 do CNS manifesta-se pela Aprovação do Projeto de Pesquisa.

Aprovado: Retirar Documentos assinados pelo CEP/FAMEMA após 22/03/21

Observação: O CEP FAMEMA informa que, a partir da data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (anualmente), e o relatório final, quando do término do estudo

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1686015.pdf	06/03/2021 21:23:23		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	O_uso_de_estrategias_coping_por_pacientes_e_seu_impacto_no_controle_do_estresse.doc	06/03/2021 21:21:50	LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI TOTTI	Aceito
Outros	Instrumentos_de_coleta_de_dados.docx	06/03/2021 21:20:51	LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI	Aceito

Endereço: Av: Monte Carmelo, 800 - Sala 04

Bairro: Fragata

CEP: 17.519-030

UF: SP

Município: MARÍLIA

Telefone: (14)3311-2929

Fax: (14)3422-1079

E-mail: dirpos@famema.br



FACULDADE DE MEDICINA DE
MARÍLIA-FAMEMA



Continuação do Parecer: 4.583.360

Outros	Instrumentos_de_coleta_de_dados.docx	06/03/2021 21:20:51	TOTTI	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	06/03/2021 21:20:10	LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI TOTTI	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	24/01/2021 12:37:55	LIGIA MARIA MESSIAS BELUCI TOTTI	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MARILIA, 10 de Março de 2021

Maria José Sanches Marin

Assinado por:

Maria José Sanches Marin
(Coordenador(a))