



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.AO10>

Estratégias de coping e resiliência em trabalhadores de uma instituição de ensino superior durante a pandemia de covid-19

Coping strategies and resilience in workers of a higher education institution during the covid-19 pandemic

Estrategias de afrontamiento y resiliencia en trabajadores de una institución de educación superior durante la pandemia del covid-19

Maria Luiza Fritsch Felippsen
Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS
ORCID 0009-0004-1229-0890
marialuizaffelippsen@gmail.com

Murilo Ricardo Zibetti
Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS
ORCID 0000-0002-8934-5640

Fernanda Barcellos Serralta
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS
ORCID 0000-0003-4602-6495

Henrique Yung Delbem
Universidade do Vale do Rio dos Sinos – UNISINOS
ORCID 0000-0002-9438-2761

Resumo

A resiliência e as estratégias de *Coping* emergem como formas de superação de desafios e adversidades, como a pandemia de COVID-19 e as medidas de isolamento para evitar sua proliferação. O presente estudo teve como objetivo, identificar de maneira qualitativa a diversidade de estratégias de Coping e de resiliência utilizadas por trabalhadores de uma instituição de ensino superior privada, durante o contexto inicial da pandemia. Adicionalmente, pode apontar para estratégias a serem trabalhadas com a população em novos eventos. O estudo caracteriza-se como qualitativo exploratório e participaram 208 pessoas, com idade entre 20 e 66 anos ($M = 41,27$; $DP = 11,20$), sendo a maioria mulheres (150). Os participantes responderam a um levantamento online com questões sobre dados demográficos, relativas à exposição à COVID-19 e uma pergunta aberta para avaliar as estratégias de enfrentamento utilizadas. Para a análise dos dados, optou-se pelo método da *Consensus Qualitative Research* para dados qualitativos simples (CQR-M). Foram incluídas as respostas de 201 participantes. A análise resultou na criação de 5 domínios e suas respectivas categorias que refletem as atividades e estratégias usadas pelos participantes para enfrentar os problemas que emergiram na pandemia, a saber: Reavaliação Cognitiva (7 categorias), Busca de Interação Social (3 categorias), Atividades de Promoção do Bem-estar e Autocuidado (5 categorias), Evitação (3 categorias) e Gerenciamento e Execução da Rotina (3 categorias). Os resultados apresentam a diversidade de estratégias de enfrentamento para momentos de adversidades e podem indicar futuramente estratégias mais adaptativas a serem promovidas na população.

Palavras-chave: Adaptação Psicológica; Resiliência Psicológica; Estratégias de Enfrentamento; COVID-19; Pandemias.

Abstract

Resilience and coping strategies emerges to overcome challenges and adversities, such as the COVID-19 pandemic and the isolation measures implemented to prevent its spread. The objective of this study is to qualitatively identify the variety of coping and resilience strategies used by employees of a private higher education institution during the initial stages of the pandemic. Additionally, the study aims to highlight the strategies that could be beneficial for and future events. This study is characterized as a qualitative exploratory research endeavor and involved 208 participants, aged between 20 and 66 years ($M = 41.27$; $SD = 11.20$), with a majority being women (150). Participants completed an online survey that included questions about their demographic information, exposure to COVID-19, and an open-ended question to assess the coping strategies they utilized. To analyze the data, the Consensus Qualitative Research Method for Simple Qualitative Data (CQR-M) was employed. The survey garnered responses from 201 participants. The analysis resulted in the identification of 5 domains and their respective categories, reflecting the activities and strategies employed by participants to address the challenges that arose during the pandemic. These domains are as follows: Cognitive Reassessment (7 categories), Search for Social Interaction (3 categories), Health Promotion Activities, Well-being, and Self-Care (5 categories), Avoidance (3 categories), and Routine Management and Execution (3 categories). The results reveal a wide range of coping strategies that can be valuable during times of adversity and may suggest more adaptive strategies for future promotion among this population.

Keywords: Adaptation, Psychological; Resilience, Psychological; Coping Strategies; COVID19; Pandemics

Resumen

La resiliencia y las estrategias de afrontamiento surgen como medios para superar desafíos y adversidades, como la pandemia de COVID-19 y las medidas de aislamiento implementadas para prevenir su propagación. El objetivo de este estudio es identificar cualitativamente la variedad de estrategias de afrontamiento y resiliencia empleadas por los empleados de una institución de educación superior privada durante las etapas iniciales de la pandemia. Además, el estudio tiene como objetivo destacar las estrategias que podrían ser beneficiosas para poblaciones en diferentes países y eventos futuros. Este estudio se caracteriza como una investigación exploratoria cualitativa e involucró a 208

participantes, con edades comprendidas entre 20 y 66 años (M = 41.27; DE = 11.20), siendo la mayoría mujeres (150). Los participantes completaron una encuesta en línea que incluía preguntas sobre su información demográfica, exposición al COVID-19 y una pregunta abierta para evaluar las estrategias de afrontamiento que utilizaron. Para analizar los datos, se empleó el Método de Investigación Cualitativa por Consenso para Datos Cualitativos Simples (CQR-M). La encuesta generó respuestas de 201 participantes. El análisis resultó en la identificación de 5 dominios y sus respectivas categorías, que reflejan las actividades y estrategias empleadas por los participantes para hacer frente a los desafíos que surgieron durante la pandemia. Estos dominios son los siguientes: Reevaluación Cognitiva (7 categorías), Búsqueda de Interacción Social (3 categorías), Actividades de Promoción de la Salud, Bienestar y Autocuidado (5 categorías), Evitación (con 3 categorías) y Gestión y Ejecución de la Rutina (3 categorías). Los resultados revelan una amplia gama de estrategias de afrontamiento que pueden ser valiosas en momentos de adversidad y sugieren estrategias más adaptables para promover en la población en el futuro.

Palabras clave: *Adaptación Psicológica, Resiliencia Psicológica, Estrategias de Afrontamiento, Covid-19, Pandemias.*

Introdução

Em dezembro de 2020 em Wuhan, China, foi identificado o primeiro caso de um novo coronavírus, denominado de Covid-19 (SARS-CoV2). Nos meses decorrentes, o vírus se propagou mundialmente, fazendo com que a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretasse uma pandemia mundial em março de 2020. Devido à alta capacidade de contágio foram adotadas diversas estratégias para tentar conter sua proliferação. No Brasil, em abril de 2020, foi adotado o isolamento social em diversos estados, o que acabou por afetar as relações interpessoais e diversos aspectos da vida dos cidadãos. As medidas restritivas começaram a diminuir gradativamente somente após o início da vacinação contra o Covid-19 no Brasil, em 17 de janeiro de 2021. Além do isolamento, o medo de contaminação e o impacto na economia foram fatores que contribuíram para o impacto na saúde mental (Brooks et al., 2020).

A pandemia envolveu mudanças na rotina da população com restrições à liberdade, impactando negativamente no trabalho, nas questões financeiras, na saúde, na economia, na perspectiva de futuro e no bem-estar psicológico (Zanon, 2020). Tamanha imprevisibilidade pode ocasionar perturbações psicológicas e sociais que afetam a capacidade de enfrentamento de toda sociedade, em vários níveis de intensidade e propagação. Por necessidade de adaptação à essa realidade, surgiram consequências que impactaram a vida das pessoas de forma imprevisível, pois o cenário incerto contribui para a manutenção desses fatores por relativo longo prazo (Lima et al., 2020).

Durações mais longas de quarentena foram associadas à piora da saúde mental na população geral, apontando alta prevalência de efeitos psicológicos negativos com incidência

de humor rebaixado e irritabilidade, acompanhados de raiva, medo e insônia (Brooks et al., 2020; Garrido & Rodrigues, 2020). Constatou-se que sintomas de ansiedade, depressão, estresse (Wang et al., 2020) e indícios de aumento do comportamento suicida (Faro et al., 2020) foram reportados mais intensamente na população geral durante o período.

No âmbito da comunidade acadêmica, a pandemia acabou por agravar situações de vulnerabilidade psicológica dos profissionais que já apresentavam fatores de risco como falta de valorização salarial e sobrecarga de trabalho (Cardoso et al., 2021; Martins et al., 2021). Todos os estratos sociais e profissionais passaram por mudanças abruptas na forma de suas atividades diárias, o que na comunidade de trabalhadores também foi vivenciado de maneira muito intensa. As exigências quanto à produtividade e desempenho continuaram o que resultou numa carga ainda maior de tarefas, em condições muito menos favoráveis (Cardoso et al., 2021). Além do contágio pelo vírus, as conseqüências das medidas para mitigar o contágio contribuíram para esse cenário desfavorável, entre estas a falta de contato presencial com o ambiente acadêmico (como colegas e corpo docente) e a dificuldade de concentração e de organização de tarefas (Serralta et al., 2020). Maia e Dias (2020) ainda comentam que “*esses efeitos (aumento dos níveis de ansiedade, depressão e estresse) podem prolongar-se no tempo*”, o que enfatiza a importância de atentar-se a estas questões ainda em momento de evidência da pandemia.

Poucos estudos qualitativos foram realizados com a comunidade acadêmica nesse período de pandemia. Porém, a análise qualitativa do estudo de levantamento de Serralta et al. (2020) mostrou que a maioria das pessoas estava preocupada com diferentes aspectos do seu trabalho, com a saúde, o distanciamento social e a vida pessoal. As categorias temáticas das preocupações desses profissionais eram as mesmas, independentemente do nível de sofrimento psíquico revelado na coleta de dados. Diante da pandemia foram exigidas respostas de enfrentamento a esta situação (*coping*), bem como, a resiliência das pessoas e comunidades a este evento estressor. Um estudo de seguimento nessa mesma amostra, conduzido por Zibetti et al., (2021) demonstrou que as pessoas que trabalham em instituições de ensino superior reportaram um nível geral de sofrimento psíquico maior no início da pandemia e, posteriormente, uma estabilização desses índices conforme o tempo passava. O não agravamento das condições de saúde mental em períodos tão desfavoráveis possivelmente esteja associado a estratégias bem-sucedidas de enfrentamento a esta situação, bem como, recursos de resiliência.

A resiliência pode ser concebida como a capacidade de uma pessoa superar as adversidades, fortalecendo-se através destas (Angst, 2009). Tal construto se apresenta como um fenômeno psicossocial capaz de oferecer explicações acerca do porquê alguns indivíduos, ao vivenciarem eventos semelhantes, são afetados diferentemente. Sendo assim, emprega-se neste trabalho o Modelo Multi-Sistêmico de Resiliência (MMSR) (Liu et al. , 2017). O MMSR identifica os fatores que contribuem para o processo de resiliência e estrutura-se por meio de três sistemas que atuam como fontes de resiliência, sendo eles:

1. Sistema Central da Resiliência - entendido como o sistema mais interno. Inclui os fatores intra-individuais, como traços de personalidade, gênero e sexo, hábitos saudáveis, biologia e fisiologia do indivíduo, caracterizando-se como uma base relativamente estável ao longo da vida;
2. Sistema de Resiliência Interna - encontra-se entre o sistema de resiliência central e o sistema de resiliência externo. Inclui fatores como família, educação, habilidades e experiências, estratégias de enfrentamento, competências e conhecimento;
3. Sistema de Resiliência Externa - constitui-se de fontes socioecológicas de resiliência, como acesso a serviços, cuidados de saúde, atividades sociais na comunidade, instituições maiores formais e informais, renda, localização geográfica.

Vale frisar que tal abordagem entende a resiliência como um processo interativo entre os três sistemas, reconhecendo-a como mais do que um traço que determina se um indivíduo é ou não resiliente. Aborda-se, assim, a resiliência como algo integrado e dinâmico, uma vez que um indivíduo pode mostrar-se resiliente em uma dada circunstância e em outra não. Ademais, este modelo diferencia-se dos demais ao considerar as múltiplas dimensões envolvidas na resiliência de uma pessoa, configurando-se uma perspectiva mais integrada. Se concebe, portanto, que o indivíduo se desenvolve frente aos desafios, modificando-se contínua e ininterruptamente (Liu et al., 2017). Neste modelo, as estratégias de enfrentamento (*coping*) estão incluídas no Sistema de Resiliência Interna. *Coping* pode ser definido como um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas a fim de se adaptarem a circunstâncias adversas, imprevisíveis ou estressantes (Melo et al., 2016).

O modelo de *Coping* proposto por Lazarus e Folkman (1984), aborda o processo de regulação cognitiva do indivíduo ao lidar com um evento estressor com o objetivo de reduzir desconfortos físicos e emocionais. Em contrapartida, há também a estratégia de enfrentamento centrada no problema, onde o investimento é diretamente relacionado à situação problema

externa ao indivíduo, a fim de alterar o problema entre o indivíduo e o meio. Expandindo o modelo de Lazarus e Folkman (1984), o modelo de Carver et al. (1989) traz uma diversidade de estratégias desde enfrentamentos mais externos e ativos, onde o indivíduo busca lidar com a situação estressora, até estratégias mais internas como enfrentamento por desligamento mental, negação e até religiosidade.

Diante do exposto, a resiliência emerge como uma importante forma de superação de desafios e adversidades, abrangendo não somente indivíduos, como também grupos e comunidades. Nessa perspectiva, o sujeito enfrenta a situação, saindo dela mais fortalecido e não sucumbindo a ela, o que se configuraria como fator de proteção para o desenvolvimento de psicopatologias (Angst, 2009). Do mesmo modo, em cenários como o da pandemia, no qual suscitam múltiplos estressores, desde aspectos econômicos até perdas significativas, a resiliência dispõe de um potencial substancial para que indivíduos e comunidades enfrentem de forma adaptativa as problemáticas suscitadas.

Portanto, o presente estudo teve como objetivo, identificar de maneira qualitativa a diversidade de estratégias de *Coping* e de resiliência utilizadas por trabalhadores de uma instituição de ensino superior privada, durante o contexto inicial da pandemia entre junho e agosto de 2020. O estudo da situação do COVID-19 pode servir de base para potencializar estratégias bem-sucedidas para outros eventos que exijam similares.

Método

Delineamento

Trata-se de um estudo qualitativo exploratório sobre as estratégias de resiliência encontradas em trabalhadores de uma Instituição de Educação Superior - IES, no enfrentamento da pandemia, cerca de cinco meses após o início das recomendações de distanciamento social no Brasil. O estudo usa dados já coletados no contexto de um projeto de pesquisa-intervenção que teve o objetivo de realizar um mapeamento da saúde mental e fatores associados na comunidade acadêmica e, a partir deste, identificar e realizar intervenção de suporte psicossocial emergencial às pessoas em maior risco e sofrimento. O recorte apresentado neste estudo refere-se aos aspectos de resiliência e coping referidos nas questões abertas do questionário aplicado na primeira etapa do estudo (Serralta et al., 2020). Mais detalhes das etapas podem ser consultados em Serralta et al. (2020) e Zibetti et al. (2021). A abordagem

qualitativa oferece melhor ajuste para avaliar respostas de questões abertas e a oportunidade de aprofundamento dos dados (Sampieri, 2013).

Participantes

Os sujeitos dessa pesquisa foram 208 trabalhadores (150 mulheres e 58 homens) de uma instituição de ensino superior privada, maiores de 18 anos, alfabetizados e fluentes em português. Os participantes tinham idade entre 20 e 66 anos ($M = 41,27$; $DP = 11,20$). A maioria (65,9%) estava casada, em um relacionamento estável ou vivendo junto com alguém. Os cargos dos participantes podem ser considerados administrativos (39,42%); coordenação (1,92%), docente (41,83%), técnicos (12,98%) e outros (3,85%).

No contexto inicial da pandemia (momento da coleta), a maioria dos participantes estava realizando atividades remotas, não tinha o diagnóstico de covid-19 e seguia as indicações para contenção da contaminação (distanciamento social e uso de máscaras), mesmo os que não pertenciam ao grupo de risco. Estas e outras características descritivas da amostra são descritas em Serralta et al. (2020) e Zibetti et al. (2021).

Instrumentos

O levantamento dos dados se deu mediante um formulário online, composto pelo questionário sociodemográfico, que objetivou levantar dados referentes à idade, sexo e estado civil dos participantes. Além disso, havia perguntas relativas à exposição à COVID-19 e às condições durante o isolamento social. Também foi feita uma questão aberta para avaliar a resiliência: “Quais estratégias (pensamentos, atitudes ou comportamentos) que você considera que tem te auxiliado a enfrentar melhor os problemas decorrentes da pandemia e isolamento?”. É sobre as respostas à esta questão que versa o presente estudo. Instrumentos relativos à saúde mental, suporte social e relação trabalho-família foram aplicados, mas não foram utilizados na presente pesquisa (para detalhes consultar Serralta et al., 2020; Zibetti et al. 2021).

Procedimentos de coleta e éticos

A coleta foi realizada através de um formulário online, enviado pelo e-mail institucional em julho de 2020. Os participantes foram selecionados por conveniência e a duração média de preenchimento do questionário era de vinte minutos. Inicialmente, os participantes aceitaram o

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Posteriormente, responderam ao formulário contendo os instrumentos de pesquisa e a questão sobre a resiliência.

O trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 31225520.0.0000.5344). Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e foram seguidas as normas para pesquisas com seres humanos presentes na resolução 466/2012 do Ministério da Saúde.

Análise de dados

Para análise dos dados, optou-se pelo método de Pesquisa Qualitativa Consensual (Consensus Qualitative Research - CQR), na sua versão para dados qualitativos simples - CRQ-M (Spangler et al., 2012). Orientado para a descoberta e com fundamento epistemológico que conjuga construtivismo e pós positivismo, o CQR-M utiliza o consenso de juízes para avaliar os dados das respostas qualitativas e sua organização em categorias (temas específicos) e, posteriormente, em domínios (grupamento de categorias inter-relacionadas). O CQR-M já havia sido utilizado para análise de outras questões contidas no formulário original da pesquisa (Serralta et al., 2020). No presente estudo, a equipe de avaliadores foi composta por seis estudantes de psicologia que foram treinados para sua aplicação. A análise foi auditada por um dos autores (MRZ). Todas as categorias e domínios foram definidas *a posteriori*. Inicialmente, uma amostra de 10% das respostas foi analisada em duplas independentes e, a partir disso, foram criadas categorias temáticas e domínios sobre o conjunto de respostas. Essas categorias iniciais foram discutidas e revisadas entre todos os avaliadores (e o expert) e estabelecidas como base para a análise das demais respostas (etapa de consenso). Além das categorias geradas nessa análise inicial, novas categorias podiam ser geradas quando houvesse a emergência de três respostas com conteúdo similar não contemplado previamente. As demais respostas foram avaliadas por dois alunos de psicologia de forma independente e as diferenças revisadas por consenso entre os avaliadores e os auditores. As classificações de todos os participantes foram auditadas (MRZ), sendo então estabelecidos os resultados apresentados.

Resultados

Foram examinadas as 208 respostas dos participantes, sendo identificado que 7 destas não se aplicavam ao tema proposto (exemplo: sugestões de pesquisa, relatos não apropriados).

Portanto, 201 respostas foram incluídas na análise. Como algumas respostas eram longas e abrangiam mais de uma categoria, 430 unidades de conteúdo foram identificadas e analisadas.

A análise resultou na criação de 5 domínios e suas respectivas categorias que refletem as atividades e estratégias usadas pelos participantes para enfrentar os problemas que emergiram na pandemia, a saber: Reavaliação Cognitiva (7 categorias), Busca de Interação Social (3 categorias), Atividades de Promoção do Bem-estar e Autocuidado (5 categorias), Evitação (3 categorias) e Gerenciamento e Execução da Rotina (3 categorias). Sete respostas, embora pertinentes, não se enquadraram em nenhuma dos temas propostos e compuseram a categoria *Outras*. Os domínios e as categorias são apresentados na Tabela 1.

Tabela 2

Estratégias de enfrentamento utilizadas pelos participantes

Domínios/Categorias	Citações Ilustrativas
Reavaliação Cognitiva (Ativas) (25,35%)	
Pensamento Positivo (9,07% de respostas)	“Pensar que a pandemia vai ter um fim. Fazer planos para o futuro. Pensar no que eu tenho: um emprego, um salário, um teto para dormir e comida na mesa, quando muitos não tem”. <i>Participante 19</i>
Aprender com a Experiência (0,93%)	“Olhar o lado bom, os aprendizados, a convivência maior com filhos e marido, as pessoas que seguimos próximas apesar das barreiras, o "TEMPO" mais disponível para refletir, pensar.... reclamávamos tanto da falta de tempo.... Agora também aprendemos a valorizar o essencial... descartar o supérfluo, etc...” <i>Participante 30</i>
Aceitação (1,40%)	“[...] Basicamente, aceitar a realidade para poder agir sobre ela: não escolhemos a temperatura do dia, o máximo que podemos fazer é ver como está pela janela, escolher a roupa, e mudar se calcularmos mal as peças de roupa. Imagina se eu acredito que não deveria estar quente no inverno e decido não tirar a touca e o blusão de lã? Se não aceitarmos a realidade, sofremos. [...]” <i>Participante 117</i>
Esperança e Perspectiva de Futuro (Mais Racional) (4,42%)	“Pensar que isso tudo vai passar e que retornaremos nossas atividades normalmente” <i>Participante 120</i>
Fé (3,49%)	“Rezo muito para Deus que isso passe logo.” <i>Participante 110</i>
Focar no Presente (2,79%)	“Concentrar-se no dia, aproveitar o que se vive no momento.” <i>Participante 170</i>

Responsabilidade e Contribuição (3,25%) “Fazer a minha parte, incentivar o isolamento [...]” *Participante 138*

Busca de Interação Social (Ativas) (19,77%)

Uso de tecnologias e mídias sociais para contato (6,28%) “Fazer *lives* com as amigas para matar um pouco a saudade.” *Participante 1*

Contato com amigos e conhecidos (4,19%) “[...] ter contato com colegas no atendimento presencial (cafezinho e lanchinhos em comunidade é legal)” *Participante 65*

Aproveitar tempo com a família (com quem convive) (9,30%) “Valorizar e curtir o tempo junto da família.” *Participante 59*

Atividades para a Promoção de Bem-Estar e Autocuidado (Ativas) (34,18%)

Lazer e Hobby (12,09%) “Cantar, tocar violão, ver séries.” *Participante 166*

Contato com a Natureza (4,65%) “Eu vou todos os finais de semana para o meu sítio e a vivência ao ar livre com animais e cultivo de plantas em geral é extremamente saudável para enfrentar o distanciamento social.” *Participante 195*

Técnicas de Controle da Ansiedade (7,67%) “[...] momentos de meditação com música.” *Participante 95*

Rotina Saudável (7,44%) “Cuidar do sono e alimentação; fazer exercício [...]” *Participante 86*

Suporte Terapêutico Profissional (2,33%) “Consulta psicológica semanal [...]” *Participante 96*

Evitação (6,28%)

De pensar no assunto (1,40%) “Tentar não pensar [...] mas nem sempre funciona.” *Participante 91*

De jornais e noticiários (3,95%) “Costumo não ver com tanta frequência notícias sobre a pandemia, pois isso me deixava ansiosa [...]” *Participante 119*

De redes sociais (0,93%) “[...] parar de acompanhar nas redes sociais pessoas que não estão cumprindo o isolamento [...]” *Participante 28*

Gerenciamento e Execução da Rotina (focadas) (12,79%)

Focar no Trabalho / Estudo Regular / Cursos ONLINE (8,38%)	“[...] manter minha cabeça ocupada com meu trabalho e estudos.” Participante. 83
Organização (Atividades, Espaço, Tempo) (2,09%)	“Tentar deixar o mais organizado possível os espaços que uso, assim como minhas tarefas [...]” Participante. 89
Focar nas Atividades Domésticas (2,32%)	“[...] cuidar das tarefas da casa (limpeza, organização etc.)” Participante 96

A pandemia afetou a vida dos trabalhadores universitários de diversas maneiras e em diferentes níveis – agravamento de questões como vulnerabilidade psíquica, sobrecarga de trabalho, desvalorização salarial e incertezas sobre a permanência no cargo (Cardoso et al., 2021; Martins et al., 2021) – levando à necessidade de adoção de estratégias de enfrentamento (*coping*) para a manutenção do equilíbrio psicológico diante da situação potencialmente traumática (Antoniazzi, Dell'Aglio, & Bandeira, 1998). Este processo pode ser considerado como um processo cognitivo e comportamental fundamental no enfrentamento da pandemia. A resiliência é um processo interativo que auxilia as pessoas a enfrentarem de maneira assertiva as adversidades e se adaptar positivamente aos eventos estressores neste contexto (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

Entre os trabalhadores investigados, identificam-se cinco modos distintos de enfrentamento que constituem ações cognitivas e/ou comportamentais, sendo a mais prevalente a *Lazer e Hobby*, que envolviam atividades como assistir séries ou filmes, cozinhar, ler, entre outros. Outras duas categorias que estiveram bastante presentes, foram *Pensamento Positivo* e *Aproveitar o Tempo com a Família*. Esses dados nos mostram que houve mais respondentes que criaram estratégias de enfrentamento ativas durante a crise, que correspondem à capacidade do indivíduo em organizar estratégias para lidar, melhorar ou extinguir a situação estressora, que neste caso é incontrolável (Carver et al., 1989).

A pandemia também não pode ser considerada um estressor simples, mas um fator de risco potencial a diversos estressores. Nesse sentido, a proposição de Liu et al., (2017) com um modelo mais amplo que considera o Sistema Central (características fixas), Sistema Interno (aprendizado do enfrentamento) e Sistema Externo (acesso aos serviços) pode ser muito benéfico para a compreensão das estratégias utilizadas nesse momento. Portanto, uma análise com base no MMSR demonstra que as estratégias que foram mais utilizadas pelos participantes

estão distribuídas nos três níveis apresentados no modelo. A Reavaliação Cognitiva (Ativas) (25,35%) e a Evitação (6,28%), caracterizam-se como estratégias psicológicas (cognitivas e comportamentais), relacionadas à resiliência central. As outras estratégias interagem entre as dimensões Internas e Externas. Em relação às categorias e domínios Buscar Interação Social (Ativas) (19,77%) e o Gerenciamento e Execução da Rotina (focadas) (12,79%), caracterizaram-se como planejamentos que mobilizam de forma mais categórica a dimensão interna, porém de forma sistêmica interage com as outras dimensões. No que diz respeito às Atividades de Promoção de Bem-Estar e Autocuidado (Ativas) (34,18%), são processos que estão associados às questões socioecológicas, tais como acesso à terapia, ambientes para lazer, fatores geográficos para o contato com a natureza, entre outros citados na categoria. Nesta perspectiva, estas estratégias foram caracterizadas como fatores protetivos e funcionais, diante do processo de adaptação aos eventos estressores da pandemia (Liu, Reed & Girard, 2017). Características individuais, como a personalidade, mediam a relação entre resiliência e o funcionamento psicológico na pandemia (Kocjan et al., 2021).

Cabe ressaltar que poucos participantes reportaram buscas por suporte no Sistema Externo associado às redes de proteção social governamentais – isso evidencia a fragilidade e eventual despreparo dessas redes (de saúde, suporte social) para o momento inicial da pandemia. Os indivíduos mobilizam diversas estratégias para enfrentar a exposição ao risco. Esses mecanismos de enfrentamento interagem de forma sistêmica, tornando as respostas mais ou menos adaptativas diante dos eventos estressores (Liu, Reed & Fung, 2020). Por fim, o resultado de adaptação diante de um estressor complexo, dependerá da interação favorável entre processos biológicos, psicológicos e sociais (Liu et al., 2017).

As categorias e domínios que foram estruturadas e apresentadas nos processos de análises desta pesquisa, tiveram foco em fatores positivos (protetivos) de adaptação. Isso provavelmente converge com os dados quantitativos da mesma amostra que mostram que após um agravamento da saúde mental inicial, houve uma adaptação e uma relativa estabilização dos índices de saúde mental globais nesses trabalhadores (Zibetti et al., 2021).

No que se refere ao contexto social, a representação da pandemia é variada no Brasil, principalmente entre as classes de trabalhadores. Pessoas que trabalhavam em serviços essenciais (ex.: saúde) e precisavam se deslocar para o local de trabalho apresentaram níveis mais altos de sofrimento psíquico devido à potencial exposição ao vírus (dentro do local, no caminho, no transporte público). Além disso, preocupações relacionadas à alteração das horas

de trabalho e diminuição de renda também foram reportadas (Liu et al., 2020). O estresse vivenciado pelos profissionais de educação era particularmente diferente dos profissionais de saúde e trabalhadores da área de serviços que eram mais expostos ao contágio do vírus (Brust-Renck et al., 2021). Por se tratar de um público de profissionais que conseguiam exercer suas atividades em *home office*, e que - até o momento da pesquisa - mantinha parte da sua renda, estavam mais preocupados com as mudanças no trabalho, com sua saúde, com o futuro, com a vida pessoal e social (Serralta, 2020). Nesse sentido, as estratégias de enfrentamento adotadas têm relação com os múltiplos estressores – vivenciados nessa condição. Essa pode ser considerada uma limitação do presente estudo, devido ao contexto bastante específico dos participantes há pouca informação e variabilidade sobre o sistema externo de resiliência. Estudos mais específicos por grupo e com diferentes históricos de saúde mental podem ser relativamente importantes para avaliar dados da resiliência nesse momento.

Considerações Finais

O objetivo deste estudo foi identificar de maneira qualitativa a diversidade de as estratégias de enfrentamento e de resiliência, utilizadas por trabalhadores de uma instituição de ensino superior privada, durante o contexto inicial da pandemia, a partir das suas respostas individuais a uma questão aberta. Buscou-se, portanto, a partir de dados qualitativos, sistematizar e organizar essas respostas em grupamentos (categorias e domínios) que refletissem os modos como esse grupo de pessoas lidou com a situação estressora. A partir dos relatos dos participantes diante da demanda emergente do contexto de pandemia da Covid-19, é possível perceber que diferentes tipos de estratégias de resiliência são utilizados - tanto ativas, como no que se refere à se reinventar dentro de seus recursos, possibilidades e contextos singulares, quanto estratégias evitativas e focadas. Fica evidente a importância da interação social, bem como o acesso a serviços de saúde e a renda, pontos que se ajustam aos sistemas do MMSR que considera que as estratégias de *coping* variam e são melhor analisadas considerando aspectos externos. Nesta perspectiva, o estudo reforça o papel substancial da identificação das estratégias de enfrentamento utilizadas diante de uma situação estressora incontrolável para auxiliar na promoção da saúde mental da população. Sugere-se estudos que examinem a associação entre as estratégias adotadas pela população e os indicadores de saúde mental em

contextos pandêmicos e não pandêmicos para aprimorar ações de prevenção diante desse tipo de evento.

Referências

- Antoniuzzi, A. S., Dell'Aglio, D. D., & Bandeira, D. R. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de psicologia (Natal)*, 3, 273-294. Doi: 10.1590/S1413-294X1998000200006
- Angst, R. (2009). Psicologia e resiliência: uma revisão de literatura. *Psicologia argumento*, 27(58), 253-260. Recuperado de <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20225>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8
- Brust-Renck, P. G., Ferrari, J., Zibetti, M. R., & Serralta, F. B. (2021). Influência da percepção de risco sobre a covid-19 no sofrimento psicológico dos profissionais de saúde. *Psico*, 52(3), e41408-e41408. doi: 10.15448/1980-8623.2021.3.41408
- Cardoso, M. R., Demantova, A. G., Lara, G. V., Alves, J. C. D., Honorio, V. H. L., & de Aguiar Tannuri, Y. (2021). Sofrimento psíquico e trabalho em tempos de pandemia: uma intervenção clínica com educadores. *Estilos da Clinica*, 26(1), 44-57. Recuperado de <https://www.revistas.usp.br/estic/article/view/178516>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Hallal, P. C. (2020). Resistance and Resilience in the throes of a Pandemic. *Ciencia & saude coletiva*, 25, 3342-3342. doi: 10.1590/1413-81232020259.20312020
- Faro, A., Bahiano, M. D. A., Nakano, T. D. C., Reis, C., Silva, B. F. P. D., & Vitti, L. S. (2020). COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. doi: 10.1590/1982-0275202037e200074
- Garrido, R. G., & Rodrigues, R. C. (2020). Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. *Journal of Health & Biological Sciences*, 8(1), 1-9. doi: 10.12662/2317-3076jhbs.v8i1.3325.p1-9.2020
- Kocjan, G. Z., Kavčič, T., & Avsec, A. (2021). Resilience matters: Explaining the association between personality and psychological functioning during the COVID-19 pandemic.

International Journal of Clinical and Health Psychology, 21(1), 100198. doi: 10.1016/j.ijchp.2020.08.002

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Lima, C. K. T., Carvalho, P. M. M., Lima, I. A. S., Nunes, J. A. V. O., Saraiva, J. S., Souza, R. I., Silva, C. G. L. & Rolim Neto, M. L. (2020). The emotional impact of coronavirus 2019-Ncov (new Coronavirus Disease). *Psychiatry Research*, 287, e112915. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112915

Liu, J. J. W. ; Reed, M.; Fung, K. P. Advancements to the Multi-System Model of Resilience: updates from empirical evidence. *Heliyon*, v. 6, n. 9, 2020. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04831

Liu, J. J.W., Reed, M., & Girard, T. A. (2017). Advancing resilience: An integrative, multi-system model of resilience. *Personality and Individual Differences*, 111, 111-118. Doi: 10.1016/j.paid.2017.02.007

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562. doi: 10.1111/1467-8624.00164

Maia, B. R., & Dias, P. C. (2020). Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudos de psicologia (Campinas)*, 37, e20006. doi: 10.1590/1982-0275202037e200067

Martins, A. C. B. L., Damasceno, R. S., de Sousa, M. A., Ripardo, M. V. S., Albuquerque, L. V. C., & Melo, M. A. C. (2021). A experiência de professores no ensino remoto: dilemas, saúde mental e contextos de trabalho na pandemia. *Expressa Extensão*, 26(2), 154-160. doi: 10.15210/ee.v26i2.20468

Melo, L. P., Carlotto, M. S., Rodriguez, S. Y. S., & Diehl, L. (2016). Estratégias de enfrentamento (coping) em trabalhadores: revisão sistemática da literatura nacional. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, 3(68), 125-144. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=229053337010>

Patias, N.D., Von Hohendorff, J., Cozzer, A.J. *et al.* Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. *Trends in Psychol.* 29, 414–433 (2021). doi 10.1007/s43076-021-00069-z

Peres, A. C. (2020). Elas resistem: como a pandemia impacta a vida das mulheres brasileiras e de onde vêm as múltiplas formas de resiliência. Retirado de <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/41753>

Pinheiro, D. P. N. A Resiliência em Discussão. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 9, n. 1, p. 65-75, 2004. doi: 10.1590/S1413-73722004000100009

- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2). doi: 10.1136%2Fgpsych-2020-100213
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Baptista, M. D. P. L. (2013). Metodologia de pesquisa. Porto Alegre: Penso.
- Serralta, F. B., Zibetti, M. R., & Evans, C. (2020). Psychological distress of university workers during COVID-19 pandemic in Brazil. *International journal of environmental research and public health*, 17(22), 8520. doi: 10.3390/ijerph17228520
- Spangler, P. T., Liu, J., & Hill, C. E. (2012). Consensual qualitative research for simple qualitative data: An introduction to CQR-M. In C. E. Hill (Ed.), *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena* (pp. 269–283). American Psychological Association. Retirado de <https://psycnet.apa.org/record/2011-09578-017>
- Taboada, N. G., Legal, E. J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Journal of Human Growth and Development*, 16(3), 104-113. doi: 10.7322/jhgd.19807
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1729. doi: 10.3390/ijerph17051729
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R. S., ... & Ho, C. (2020). A longitudinal study on the mental health of general population during the COVID-19 epidemic in China. *Brain, behavior, and immunity*, 87, 40-48. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.028
- Zanon, C., Dellazzana-Zanon, L. L., Wechsler, S. M., Fabretti, R. R., & Rocha, K. N. D. (2020). COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 37. doi: 10.1590/1982-0275202037e200072
- Zibetti, M. R., Serralta, F. B., & Brust-Renck, P. G. (2021). Desenvolvimento e Relato de Experiência de um Protocolo de Primeiros Cuidados Psicológicos a Distância (PCPd) durante a Pandemia CoViD-19. *Revista Brasileira de Psicoterapia*, 23(1). doi: 10.5935/2318-0404.20210007
- Zibetti, M. R., Serralta, F. B., & Evans, C. (2021). Longitudinal Distress among Brazilian University Workers during Pandemics. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9072. doi: 10.3390/ijerph18179072