

A CONTRIBUIÇÃO DA ESCOLA PARA A FORMAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO DA TENSÃO PSÍQUICA

Elainy Cristine Silva Sales e Isabeau Cristina de Sousa Bezerra¹

Resumo

O presente artigo tem a intenção de abordar a temática do *coping*, palavra inglesa que significa enfrentamento e que seria o esforço consciente para superar alguma situação adversa, de dano, ameaça ou desafio. A escola, enquanto instituição reguladora, com dever de proteger e ao mesmo tempo impor autoridade, é um ambiente em que deveria ser criada a possibilidade para que o sujeito consiga administrar de forma coerente o fator causador do estresse, ao invés de tentar controlar, dominar, ou mesmo ignorar sua existência. A escola tem papel fundamental a partir do momento em que é ela a formadora tanto de professores quanto de alunos e deve trabalhar em projetos que conscientizem ambos da importância dessas estratégias. O material utilizado será a avaliação dos questionários aplicados a alunos de uma escola pública de ensino profissionalizante de Fortaleza e a análise de referências bibliográficas correspondentes.

Introdução

As estratégias de enfrentamento da tensão psíquica são chamadas *coping* – palavra inglesa que significa enfrentar, adaptar-se à, ele seria, segundo Lazarus e Folkman, um conjunto de esforços, cognitivos e comportamentais, utilizados pelos indivíduos com o objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que surgem em situações de stress e são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais (1984). Além de ser uma adaptação ao problema causador de estresse, o *coping* também é considerado uma espécie de mecanismo de defesa da consciência. Apesar de se diferir deste, pois os comportamentos dos mecanismos de defesa são, algumas vezes, analisados

¹ São acadêmicas do 3º semestre de Psicologia da Universidade Estadual do Ceará.

como inadequados com relação à realidade externa, provenientes de questões do passado e provenientes de elementos inconscientes, como deslocamentos e regressão. Como costumamos dizer, é uma pequenina parte do inconsciente que chega ao consciente. É importante fazer notar que os comportamentos associados ao *coping* são classificados como mais brandos e, principalmente, propositais. Adequados à realidade e conduzidos ao futuro e com derivações conscientes. Tais comportamentos podem ser aprendidos, e é aqui onde se insere a escola, que se torna uma desencadeadora do *coping*, a partir do momento no qual se revela como uma hierarquia para o aluno. A escola, portanto, funciona como uma instituição de regulação, autoridade e proteção.

Quanto ao modelo de *coping* de Folkman e Lazarus (apud Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira, 1998), considera-se o *coping* como uma interação, um processo transacional entre o sujeito e o ambiente tendo como ênfase tanto o processo de administração do fator estressor, ao invés do domínio ou controle do mesmo, quanto traços da personalidade do sujeito, sua flexibilidade às mudanças e seu grau de resiliência.

As estratégias devem ser percebidas, interpretadas e cognitivamente representadas na mente do indivíduo. Aqui, novamente, a escola é tida como referência para o acesso à conscientização dessas estratégias, desenvolvendo a formação de professores e alunos e trabalhando características de promoção da saúde mental que possam contribuir para a aprendizagem. Este é o motivo pelo qual a escola é essencial para o desenvolvimento psíquico e social da pessoa.

Materiais e Métodos

Os materiais e métodos utilizados para a pesquisa foram a aplicação de questionário aos 91 adolescentes estudantes do ensino médio e profissionalizante de uma escola pública de Fortaleza, contendo 78 perguntas de ordem pessoal, familiar, econômica e escolar; a análise das referências bibliográficas e a avaliação das respostas do questionário.

Tratamento Metodológico

Neste trabalho, foi eleita como metodologia a Teoria Crítica, pois leva em conta a interpretação e a transformação da sociedade e do conhecimento, além de fazer dicotomias

entre as relações, no caso da escola, entre professor e aluno, mas também tentando dar subsídios para a resolução de fatores estressantes. Também analisamos os dados de nossa pesquisa no Laboratório de Estudos da Subjetividade e da Saúde Mental (LADES) da Universidade Estadual do Ceará; assim como estudamos e comparamos pesquisas tratando do mesmo assunto em outros estados do Brasil.

Resultados

Escolheram-se três perguntas para se analisarem as estratégias de *coping* nos alunos: Quando perguntados sobre o que fazem para se sentirem melhor em situações de raiva, 38 disseram que se isolam, 20 procuram conversar com alguém, 12 choram, 9 brigam, 7 escrevem e 7 fazem outras coisas. Sobre o que fazem para se sentirem melhor quando estão tristes, responderam: 36 conversam com alguém, 22 choram, 16 fazem outras coisas como ouvir música ou cantar, 14 dormem, 9 acessam a internet 4 praticam esportes, apenas 1 estuda e ninguém toma remédio. Quando indagados sobre o que mudariam na sua escola para que ela contribuísse para sua qualidade de vida, a maioria respondeu eventos ligados à organização escolar em geral e aos relacionamentos aluno-professor; alguns acham que não há nada para mudar; outros mudariam a estrutura e a minoria não respondeu, caracterizando tal evento como irrelevante.

Discussão

Conforme as informações apresentadas, verifica-se que os adolescentes utilizam mais o *coping* focalizado na emoção, que é definido como um empenho para administrar ou regular o sentimento que é associado ao estresse. Há algumas estratégias responsáveis em aliviar a tensão física ocasionada pela situação estressante. Exemplo: ouvir música, praticar esportes, acessar à internet, etc. Caracteriza-se, assim, a evitação ou a distração que é uma tentativa decidida de manter-se afastado do estressor ou de cognitivamente evitar lembrar de sua existência.

Muitas vezes, o adolescente afasta-se do mundo externo e refugia-se no seu mundo interno, que o faz sentir-se seguro. Esta é a razão de a maioria dos jovens analisados

isolarem-se quando estão sentindo raiva, pois além de evitar lidar com o problema, evitando a sensação física e psíquica de mal estar relacionada à situação geradora de stress, tal comportamento se caracterizaria, também, como uma tentativa de contenção emocional, algo que pode trazer benefícios ou malefícios para a saúde psíquica do indivíduo, podendo variar de situação para situação. Todas essas estratégias para lidar com as adversidades fazem parte do processo de formação e maturação subjetiva desse adolescente. Nesse processo, o ambiente escolar é o organizador dos sentidos e significados das estratégias “anti-estresse” que atuarão de diferentes formas na personalidade e na vida social do indivíduo, tendo em vista que a cada dia, o jovem passa mais tempo na escola – como é o caso dos sujeitos de nossa pesquisa – e que as relações e vínculos ali formados são, em grande parte das vezes, alguns dos mais marcantes de sua vida.

Há, também, o *coping* focalizado no problema, que é um esforço para mudar a situação originária do estresse. A função desta estratégia é alterar a situação na qual se encontra o sujeito em relação ao ambiente, resolvendo ou ao menos amenizando o problema causador da tensão. Quando essa tática é focalizada no problema, inclui estratégias tais como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas. Apesar de não tão comum, uma mesma situação pode gerar uma estratégia de coping que abranja ambos os focos (na emoção e no problema). Um bom exemplo é a busca pelo apoio social que pode, ao mesmo tempo, servir de suporte emocional e funcionar como uma tentativa de solucionar o problema estressor.

Estudos mostram que as habilidades necessárias para se utilizar de coping em determinadas situações desenvolvem-se de acordo com a idade do sujeito. Habilidades para coping com foco no problema surgem mais cedo, entre os 8 e 10 anos de idade, enquanto o coping com foco na emoção, por requerer maior auto-conhecimento e controle, surgem mais tardiamente, já durante a adolescência (Heckhausen Schulz apud Câmara e Carlotto, 2007). Adolescentes se utilizam com mais frequência de coping focado na emoção que crianças, já essa medida não difere dos adultos, apontando que as mudanças no processo de desenvolvimento de *coping* ocorrem até o fim da adolescência (Compas e cols. apud Dell’Aglia, 2003).

Ryan Wenger (apud Dell’Aglia, 2000) identifica, através de uma síntese de trabalhos empíricos, 145 estratégias de *coping* na criança. Tais estratégias podem ser

reduzidas em 15 categorias: atividades agressivas, comportamento de evitação, comportamento de distração, evitação cognitiva, distração cognitiva, solução cognitiva de problemas, reestruturação cognitiva, expressão emocional, resistência, busca de informação, atividades de isolamento, atividades de autocontrole, busca de suporte social, busca de suporte espiritual, e modificação do estressor. Nota-se que tais estratégias, apesar de terem sido identificadas em crianças, abrangem *coping* realizado em todas as idades. Importante salientar, também, a diferenciação entre comportamento de distração, mais utilizado por crianças de 5 a 12 anos, e distração cognitiva, encontrada apenas em crianças a partir do 11 anos, por demandar capacidades mais complexas de pensamento (Altshuler e Ruble apud Dell’Aglío, 2003). Há evidências de que com a idade as crianças passam a usar mais estratégias que exigem uma maior sofisticação dos processos cognitivos, tornam-se, assim, mais independentes ao buscar com menor frequência o apoio de outros para lidar com seus problemas (Losoya e cols., apud Dell’Aglío, 2000).

Segundo Boekaerts (in Dell’Aglío, 2003) as estratégias de *coping* mais frequentes tanto em crianças como em adolescentes são as várias formas de *coping* ativo (como a busca de apoio no social ou a tentativa de controle da situação estressante) e as várias formas de *coping* interno (como tentar pensar em uma solução para o problema, ou buscar distração passiva ou ativa). Enquanto as estratégias menos frequentes envolvem autodestruição, agressão, *coping* de confronto, afastamento, relaxamento e controle da ansiedade.

Pouco mais de 60% dos sujeitos afirmaram que mudariam relações entre professores, alunos e a organização da escola para a melhoria de suas qualidades de vida, aqui citadas também como saúde mental. Isso quer dizer que a combinação de processos simbólicos e emocionais são ligados aos professores, identificando-se deslocamentos e transferências

Duas estratégias para a promoção da saúde são: a ação intersetorial e o suporte social. A primeira pressupõe o planejamento de ações unidas para construir uma rede de apoio. O segundo conjectura um maior apoio aos eventos da vida do sujeito (Dalmaso e Filho apud Savóia, 1995). A escola faz – ou deveria fazer – tanto a ação intersetorial, quanto o suporte social. Primeiramente, oferecendo uma vida escolar digna e depois se preocupando com a inserção do aluno na vida social.

Há estudiosos que tendem a avaliar o grau de adaptação da estratégia de coping utilizada. Enquanto esforços de *coping* ativos são considerados como de ajustamento mais positivo, estratégias evitativas são, normalmente, relacionadas a uma adaptação mais pobre (Compas e cols.,apud Dell’Aglío, 2003). Existem divergências quanto à avaliação de adaptatividade das estratégias de *coping* nos diversos estudos sobre o tema, pois uma mesma estratégia ao ser utilizada por crianças, adolescentes e adultos, pode apresentar graus totalmente diversos de adaptação, um bom exemplo é a evitação, que é a melhor opção para uma criança ou adolescente, que se encontra em situação causadora de estresse na qual está envolvida algum adulto ou pessoa de autoridade, como professor, ou os próprios pais. Enquanto o mesmo comportamento por parte de um adulto já seria julgado diferentemente. Losoya e colaboradores (apud Dell’Aglío, 2000) apontam que, com a idade, *coping* de evitação e não fazer nada se tornam mais comuns, enquanto *coping* agressivo e expressão emocional vão diminuindo. Torna-se evidente a necessidade de uma avaliação do contexto no qual ocorreu o *coping* para que se possa fazer a devida avaliação do grau de adaptação da estratégia. Evidências mostram, também, que o tipo de interação dada entre os participantes da situação estressora tem fundamental importância na escolha da estratégia de *coping* utilizada por crianças e adolescentes.

Discussão II: Relação Coping/Gênero

Além de variar quando à idade, estudos levantam a questão de as estratégias de *coping* variarem quanto ao gênero. De grande relevância nesse ponto é a análise dos padrões impostos por nossa sociedade de como devem se comportar meninos e meninas, aos meninos é cobrada a atitude, razão, controle e, principalmente, virilidade. Enquanto da menina é esperada uma conduta mais passiva e conformista. Tais padrões acabam por guiar as condutas do indivíduo. Quando os padrões de gênero são assumidos como prototípicos, podem interferir negativamente na saúde dos indivíduos, uma vez que pode constituir-se em uma tarefa bastante árdua o cumprimento de papéis estereotipados do que é ser homem ou mulher (Taquette, Vilhena e Campos de Paula apud Câmara e Carlotto, 2007). Segundo Piko (apud Câmara e Carlotto, 2007) durante o início da adolescência tanto meninos quanto meninas utilizam-se bastante de *coping* focalizado na emoção, após esse período os

meninos passam a se utilizar de estratégias mais diretas, buscando se distrair da emoção e evitando ao máximo expressarem seus sentimentos. Promovem com maior frequência o coping com foco no problema ou mesmo de evitação. As meninas continuam no padrão anterior, com *coping* focalizado na emoção, assumindo posturas mais sentimentais, e expressando mais abertamente suas emoções. Percebemos facilmente certo direcionamento social, ao ser exigido do homem uma postura mais firme e fria, o que fica claro na expressão popular “homem não chora”, enquanto da mulher é não só aceita como esperada uma postura mais emocional.

Pesquisas mostram que jovens do sexo masculino estão mais envolvidos em comportamentos de enfrentamento violento e conduta sexual de risco, características diretamente relacionadas às expectativas sociais do que é ser e tornar-se homem, através das quais ocorre pressão para que demonstrem coragem, força e virilidade. Da mesma forma, estes jovens eram os que apresentavam menores índices de bem-estar psicológico, o que se conjugava com a preocupação em manter uma imagem favorável perante seus grupos de referência (Câmara, 2003).

Em nossa pesquisa foi observado que dentre as meninas, quando estão tristes, predominam a busca por um conforto social, na procura de alguém para conversar, logo depois vem a expressão emocional, através do choro, seguido por comportamentos de distração, como escrever, dormir, usar a internet ou ouvir música. Os meninos, quando na mesma situação (tristeza), empatam na procura de alguém para conversar e na expressão de comportamentos de distração, as expressões de emoção, no caso o choro, foram muito pouco citadas, aparecendo em apenas três dos questionários respondidos por eles. Quando estão com raiva, meninas e meninos empatam na apresentação de coping agressivo. Em ambos foi apontada como mais frequente estratégia o isolamento, no caso das meninas seguido por expressão de emoção, depois pela procura por conversar com alguém, e depois por comportamento de distração, que, sendo citado em cinco dos questionários, empatou com o *coping* agressivo (briga). No caso dos meninos, após o isolamento aparecem os comportamentos de distração, seguidos por *coping* agressivo e depois por expressão emocional, tendo esta aparecido em apenas um dos questionários.

Numa pesquisa realizada em Porto Alegre, com 389 adolescentes cursando o terceiro ano do ensino médio, retratada em artigo por Sheila Gonçalves Câmara e Mary

Sandra Carlotto, aponta que a estratégia utilizada por meninas e que estão mais ligadas ao bem-estar psicológico estão a busca cognitiva por uma solução para o problema enquanto que ignorá-lo aumentaria a tensão psíquica. Nos meninos a estratégia de busca por pertença (sentir-se integrado a um grupo de referência) representa um componente gerador de maior bem-estar psicológico.

Interessante perceber que o *coping* é algo mutável, ou seja, se modifica em função do tempo, da situação de stress na qual se encontra o indivíduo, e até do estado psíquico em que já se encontrava o sujeito no momento em que se desenvolveu o problema estressor. As estratégias podem mudar inclusive durante uma mesma situação estressora, variando de acordo com seus estágios.

Conclusão

Tendo em vista a escola como um espaço excepcional para o trabalho com adolescentes, segundo o Manual do Ministério da Saúde que norteia ações para o preparo de serviços de saúde voltados para adolescentes (2005), espera-se que o ambiente escolar proporcione aos alunos, de acordo com a subjetividade de cada um, o bem estar psíquico e o impedimento de determinados sofrimentos.

A escola como grande influenciadora das estratégias de enfrentamento dos estresses nos adolescentes é responsável pelas aquisições de medidas válidas para o devido suporte ao adolescente para que este possa, por meio das estratégias mais convenientes, sentir-se aliviado de tensões psíquicas referentes às questões estudantis e, algumas vezes, até extra-estudantis.

Concluimos, pois, que há necessidade de se fazer uma releitura do campo escolar, para o qual a compreensão da subjetividade traspasse a visão estereotipada da sociedade perante o aluno, principalmente, o de escola pública. Essa releitura pode dar-se através de novos meios e táticas de enfrentamento.

Por fim, resta dizer que a escola é uma caracterizadora fundamental do *coping* nos adolescentes e tem a tarefa de fazer com que essas estratégias sejam utilizadas a seu favor, servindo-se da criatividade e da capacidade cognitiva dos alunos, gerando neles o desejo de empenhar-se nos projetos escolares, fazendo-os ver a figura do professor como um

facilitador do conhecimento e não como seu detentor, integrando-os na realidade estudantil e social.

Referências Bibliográficas

ANTONIAZZI, A. S., BANDEIRA, D. R., DELL'AGLIO, D. D. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Estudos de Psicologia, Natal, n.2, 1998. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo>. Acesso em 16 fev. 2011.

BUSNELLO, F. de B., SCHAEFER, L. S., KRISTENSEN, C. H. **Eventos estressores e estratégias de coping em adolescentes: implicações na aprendizagem.** PUC/RS. Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pee/v13n2/v13n2a14.pdf>. Acesso em 13 abr. 2011.

CALLIGARIS, Contardo. **A Adolescência.** São Paulo: Publifolha, 2000

CÂMARA, Sheila G., CARLOTTO, Mary S. **Coping e Gênero em Adolescentes.** Psicologia em Estudo, Maringá, Vol. 12, n. 1, p. 87-93, jan./abr. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pe/v12n1/v12n1a10.pdf>. Acesso em 12 abr. 2011.

COSTA, Liana F.; MARRA, Marlene M. (Orgs.) **Temas da clínica do adolescente e da família.** São Paulo: Ágora, 2010

DELL'AGLIO, Débora D. **O processo de coping em crianças e adolescentes: adaptação e desenvolvimento.** Temas em Psicologia da SBP—2003, Vol. 11, n. 1, p.38–45. Disponível em: http://www.sbponline.org.br/revista2/vol11n1/art04_t.pdf. Acesso em 12 abr. 2011.

———. (2000). **O processo de coping, institucionalização e eventos de vida em crianças e adolescentes.** Tese de Doutorado, UFRS, Porto Alegre, Brasil. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.ufrgs.br/da.php?nrb=000283153&loc=2005&l=6d8533d0b6d52938>. Acesso em 13 abr. 2011.

FERRAZ, A. E. P. (1988). **Busca de informações: uma estratégia de "coping".** Resumo de: DEDALUS: Dissertação de Mestrado, USP, São Paulo, Brasil.

LEVINSKI, David Leo. **Adolescência- reflexões psicanalíticas.** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1998.

MARCHESI, Alvaro; PALACIOS, Jesus (Orgs.) **Desenvolvimento psicológico e educação.** Psicologia Evolutiva. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2003.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Diretrizes para implantação do programa saúde e prevenção nas escolas.** Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

REY, Fernando Gonzáles. **Sujeito e subjetividade.** São Paulo: Thomson, 2003.

SAVÓIA, M. G., SANTANA, P. R., & MEJIAS, N. P. (1996). **Adaptação do inventário de estratégias de coping de Folkman e Lazarus para o português.** Psicologia USP, 7, 183-201. Disponível em: <http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/psicousp/v7n1-2/a09v7n12.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2011

SAVÓIA, M. G. (1995). **Relação entre eventos vitais e mecanismos de coping no transtorno do pânico.** Resumo de: DEDALUS: Tese de Doutorado, USP, São Paulo