

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS & SAÚDE MENTAL

Ana Beatriz Pimentel
Leonardo Lobo
Pollyana Silveira

Cartilha produzida na disciplina “Psicologia Clínica e Saúde”, sob orientação dos Professores Dr. André Faro, Doutoranda Luanna Silva e Mestranda Maísa Carvalho.



SUMÁRIO

03

Antes de tudo, o que seria um problema?

05

Qual a relação dos meus problemas com a minha saúde mental?

06

Já resolvo meus problemas. Por que aprender a resolver problemas?

07

Como o psicólogo poderia ajudar a resolver se não é ele que está passando pelo problema?

08

Na prática, como funciona a resolução de problemas?

09

Vamos colocar a resolução de problemas em prática?

12

Referências



Antes de tudo, o que seria um problema?

Podemos definir um problema como tudo aquilo que acarreta em consequências negativas – sejam elas imediatas ou tardias – e que não possuem solução imediata. Por exemplo, vamos supor que Mário está saindo para o trabalho, fecha o cadeado e percebe que deixou as chaves dentro da casa.

Na situação 1, Maria, que mora com ele, está em casa. Quando Mário toca a campainha, ela leva a chave para ele e ele pode ir trabalhar tranquilamente.

Já na situação 2, ele mora sozinho e vai ter que procurar o número de algum chaveiro, verificar se ele está disponível para ir até a casa dele e, caso esteja, o processo vai demorar e Mário inevitavelmente vai se atrasar para o trabalho. Qual dessas duas situações você diria que é um problema?



A situação 1 não é um problema, porque foi resolvida rapidamente e sem consequências significativas, já a situação 2 é um problema que poderia ser ainda mais complicado se, naquele dia, Mário tivesse uma reunião ou apresentação importante no trabalho.

Outros exemplos de problemas podem ser a descoberta de uma doença crônica, discussões conjugais cada vez mais frequentes, um relacionamento conflituoso com os colegas de trabalho ou com o chefe. Essas adversidades podem ocorrer com todos nós, com maior ou menor intensidade, maior ou menor frequência. Além disso, uma mesma situação pode ser problema para você e não para um colega seu ou, até mesmo, pode ser problema para alguém em um dado momento, mas em outro não.

Sempre que um problema ocorre e nos damos conta dele, começamos a ter pensamentos e ações com o objetivo de lidar com essa situação estressante. Esses pensamentos e comportamentos formam nosso conjunto de estratégias de enfrentamento, que representam a forma que cada um de nós se adapta ou lida com um determinado evento estressante – um problema. Você consegue pensar em algumas estratégias que você costuma usar quando um problema aparece?

É importante destacar que algumas estratégias de enfrentamento adotadas por nós são consideradas pouco saudáveis ou disfuncionais, pois resultam em comportamentos de risco. Imagine que, para se sentir menos estressada, Joana costume fumar. Apesar de ser uma forma de lidar com um problema, não é uma forma saudável de enfrentá-lo. Concorda?



Mesmo que você tenha boas habilidades de resolução de problemas, alguns problemas simplesmente não poderão ser resolvidos. Por exemplo, a morte de pessoas amadas, o recebimento do diagnóstico de uma doença grave, dentre outras situações. Apesar de serem situações difíceis, ainda assim você poderá aprender a enfrentá-las de forma saudável. Aprender a resolver os seus problemas de forma proativa pode te ajudar nisso. Entender (e aceitar) que nem sempre os problemas poderão ser resolvidos e aprender a lidar com eles é fundamental para ter uma melhor qualidade de vida.

Qual a relação dos meus problemas com a minha saúde mental?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de explorar suas habilidades, enfrentar os estressores cotidianos, trabalhar de maneira produtiva e proveitosa, além de contribuir com a sua sociedade”.

Quando enfrentamos um problema de uma maneira não saudável, comprometemos nosso bem-estar psicológico. Além disso, uma baixa resolução de problemas está associada à ansiedade e, especialmente, à depressão, podendo tanto ser um fator que aumente a probabilidade de gerar esses problemas, como um fator que influencie nos sintomas.



De maneira geral, uma boa capacidade de resolução de problemas tende a promover a nossa saúde mental porque nos ajuda a lidar da melhor forma com os empecilhos que aparecem no dia a dia.



IMPORTANTE

Você sabia que, quando ficamos estressados, liberamos um hormônio chamado cortisol? Esse hormônio compromete nossa saúde, prejudicando nosso sistema imunológico e nos tornando mais vulneráveis a inúmeras doenças. Saúde mental também contribui para nossa saúde física!



Problemas acontecem diariamente e lidar com eles da melhor forma possível é uma ótima maneira de diminuir o estresse diário e melhorar a nossa saúde mental e física. Por isso, aprender a resolver problemas pode te deixar cada vez mais saudável e com uma melhor qualidade de vida.

Já resolvo meus problemas. Por que aprender a resolver problemas?

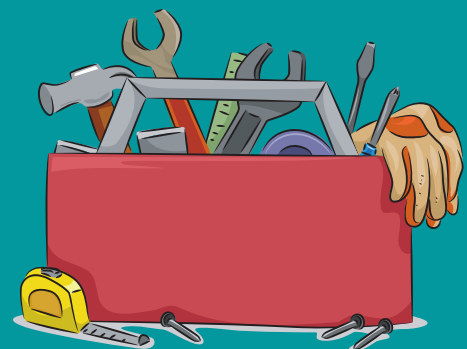


A resolução de problemas é uma técnica utilizada dentro da terapia para te ajudar a enfrentar problemas que estão sendo difíceis, além de ser um treinamento que possibilita aumentar a sua habilidade de resolver os problemas que aparecem de maneira mais efetiva, saudável e sem tanto sofrimento. Por meio dela, você poderá aprender a lidar desde os problemas mais simples, como conseguir organizar os horários e planejar as tarefas, até questões associadas a transtornos mentais – depressão, ansiedade, dentre outros.

Essa habilidade possibilita a análise e a busca de alternativas mais eficazes para solucionar um problema, sem a necessidade de fuga ou teste de várias "soluções" que, na verdade, podem não ser são resolutivas. Muitas vezes, algumas até pioram a situação ou geram comportamentos problemáticos, como a procrastinação, prolongando o período de estresse.



Além disso, é uma ferramenta a mais para a "caixa de ferramentas" que todos nós temos. Pense nessa caixa como uma metáfora para explicar o repertório de habilidades e recursos que temos disponíveis para enfrentar as dificuldades que aparecem. Quanto mais ferramentas, maior esse repertório, melhor você vai lidar com os obstáculos que aparecerem e, conseqüentemente, melhor a sua qualidade de vida e a sua saúde mental.



Como o psicólogo poderia ajudar a resolver se não é ele que está passando pelo problema?

Esse é um questionamento válido, uma vez que uma solução eficaz vai depender da pessoa que a está executando, dos seus valores e objetivos, do contexto em que se encontra, entre outros fatores. Para um mesmo problema, pode ser que haja soluções diferentes para cada pessoa.

Imagine que o seu psicólogo e você são dois alpinistas e cada um quer subir uma montanha diferente, mas que estão próximas. O psicólogo pode ver uma alternativa de caminho que pode ajudá-lo a subir com mais facilidade, não por ele ser mais inteligente que você nem porque já a tenha subido antes, mas por estar posicionado em um local onde pode ter uma visão mais ampliada que você. Entretanto, mesmo que o psicólogo lhe proponha um caminho alternativo, é você quem deverá subir a montanha. Sendo assim, ele te fornecerá perspectivas que você não possui e ensinará novas habilidades para que essa subida seja menos difícil, como um novo jeito de amarrar um nó ou uma maneira diferente de encaixar o pé na montanha. Na prática, seria como ensinar, por exemplo, uma forma de se comunicar melhor com o seu chefe para que vocês não tenham tanto atrito entre si ou te ensinar novos meios de reagir quando você se encontra ansioso, que não seja fumar ou comer compulsivamente.



Em resumo, o psicólogo te dá opções de como enfrentar o problema e novas habilidades, mas, no fim, é você quem decide se realmente vai enfrentar a situação.



Na prática, como funciona a resolução de problemas?

A resolução de problemas tem como objetivo a melhora da qualidade de vida, da saúde mental e física e, além disso, busca promover uma maior resiliência frente a problemas futuros. Para isso, ela busca ajudar no desenvolvimento da capacidade do indivíduo de aceitar que problemas podem acontecer com todo mundo e que estão presentes no dia a dia, na habilidade de resolver os problemas em si da melhor forma possível e ainda proporcionar uma diminuição das tendências mais impulsivas, ajudando a pessoa a lidar com os problemas através de estratégias mais efetivas e saudáveis.

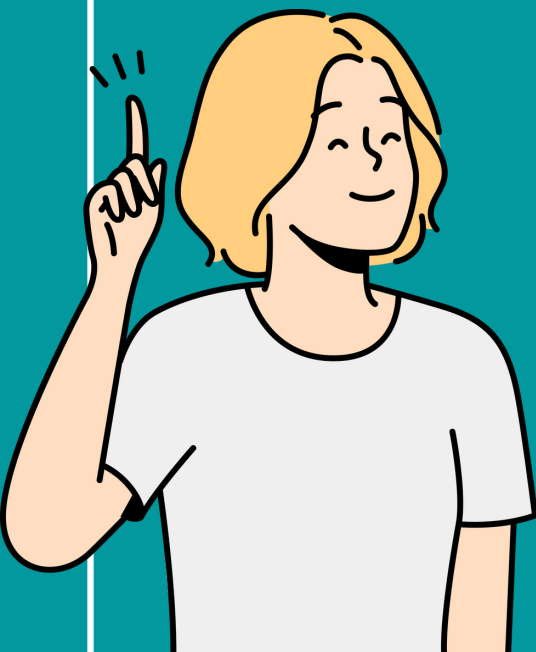
! IMPORTANTE

Você sabia que a Terapia de Resolução de Problemas é eficaz em tratamentos de obesidade, diabetes, hipertensão, entre outras doenças? Estudos mostram que um déficit na resolução de problemas está relacionado com uma baixa autoestima, problemas de saúde físico e até comportamento criminoso.



De maneira geral, possibilita que você desenvolva habilidades e recursos que vão te ajudar a lidar com aqueles problemas que aparentam não ter solução ou que, volta e meia, você acredita que não consegue resolver. Além disso, também te auxilia naquelas situações em que você costuma escolher estratégias de enfrentamento não saudáveis, aumentando suas opções de como lidar com esses problemas e diminuindo a probabilidade de uma escolha que possa te prejudicar. É uma ferramenta útil para todos, no entanto, exige treinamento e formulação de objetivos. Para isso, é necessário que você busque psicoterapia para entender quais aspectos do evento estressante devem e podem ser mudados.

Vamos colocar a resolução de problemas em prática?



A resolução de problemas é uma técnica bastante ampla e que pode ser usada em diferentes situações, sejam elas mais simples ou mais complexas. As técnicas expostas nesta cartilha são exemplos de técnicas mais generalistas para que você consiga se adaptar a alguns problemas que possam aparecer. No entanto, há inúmeras formas de aplicar a resolução de problemas. Por isso, é importante entender que, para outros problemas, a escolha da técnica é feita pelo psicólogo em conjunto com o paciente.

Para mostrar como a resolução de problemas funciona, vamos utilizar o exemplo de Maria, ela acaba de mudar de emprego e, atualmente, é uma executiva de uma multinacional. Ela está com dificuldade de executar as tarefas do novo trabalho. Como ela poderia tentar resolver a situação?

1º PASSO: pensar em alternativas, focando na resolução e não nas consequências

Maria poderia pensar em:

1. Ficar preocupada e ir assistir a uma série;
2. Realizar as tarefas de qualquer jeito só para dizer que entregou algo;
3. Programar as tarefas que precisam ser feitas e pedir direcionamento ao chefe naquelas que tiver dificuldade.

2º PASSO: tomada de decisão

1 Caso Maria escolhesse a primeira alternativa, que é a mais impulsiva, seu problema não seria resolvido, apesar de no momento a ansiedade realmente diminuir, e ela continuaria sem conseguir realizar seu trabalho, podendo aumentar ainda mais a dimensão do problema. Uma vez que ela ainda teria que realizar a tarefa, mas nesse caso em cima da hora, aumentando ainda mais a ansiedade e o estresse.

2 Caso Maria escolhesse a primeira alternativa, que é a mais impulsiva, seu problema não seria resolvido, apesar de no momento a ansiedade realmente diminuir, e ela continuaria sem conseguir realizar seu trabalho, podendo aumentar ainda mais a dimensão do problema. Uma vez que ela ainda teria que realizar a tarefa, mas nesse caso em cima da hora, aumentando ainda mais a ansiedade e o estresse.



3

Caso Maria escolhesse a terceira alternativa, ela conseguiria realizar as tarefas aos poucos, diariamente, e entregaria dentro do prazo sem se sobrecarregar nem passar por picos de estresse e ansiedade. Ela gastaria um tempo adicional para poder organizar e planejar as tarefas. Entretanto, facilitaria para que ela soubesse cada passo que deveria fazer para conseguir realizar suas tarefas, quanto tempo gastaria em cada um desses passos e o nível de dificuldade de cada um, podendo analisar se precisaria de ajuda ou não.

3º PASSO: VERIFICAÇÃO

Maria escolhe a terceira alternativa e coloca em prática o planejamento e a organização das tarefas. Ao longo do planejamento, percebe que tem duas tarefas que não vai conseguir realizar sozinha. Ela realiza todas as que consegue e, só depois disso, pede ajuda ao chefe naquelas que não conseguiu. No fim, Maria conseguiu entregar todas as tarefas no prazo e sente que sua relação com o chefe melhorou. Além disso, se sente mais preparada para as próximas tarefas.



Em conclusão, melhorar sua habilidade de resolução de problemas tende a promover a sua saúde, porque te ajuda a lidar da melhor forma com os empecilhos que aparecem no dia a dia. Mas é importante ressaltar que, embora muitos problemas possam ser resolvidos, haverá aqueles que não você não vai conseguir solucionar, tendo que aprender a aceitar e a viver da melhor forma com eles e, se isso for difícil para você, um psicólogo também pode te ajudar.

Referências

1. Hannigan, B., Edwards, D. & Burnard P. (2004). Stress and stress management in clinical psychology: Findings from a systematic review, *Journal of Mental Health*, 13:3, 235-245. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638230410001700871>. Acesso em: 17 out. 2022.
2. Silva, R. M., Goulart, C. T., & Guido, L. A. (2018). Evolução histórica do conceito de estresse. *Rev. Cient. Sena Aires (Santa Maria)*, 7(2), 148-156. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/viewFile/316/225>. Acesso em: 18 out. 2022.
3. Algorani, E. B., & Gupta, V. (2022). Coping Mechanisms. StatPearls. *Treasure Island: StatPearls Publishing*; 2022 Jan. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>. Acesso em: 19 out. 2022.
4. Organização Mundial de Saúde. (2014). *Plan of action on mental health 2015 - 2020*. Washington, D.C. Disponível em: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/plan-of-action-on-MH-2014.pdf>. Acesso em: 15 out. 2022.
5. American Psychological Association, *Problem-Solving Therapy* <<https://www.apa.org/>>. Disponível em: <https://www.apa.org/pubs/videos/4310852?tab=1>. Acesso em: 20 out 2022.
6. de Abreu, C. N. & Guilhardi, H. J. (Orgs). (2004). *Terapia comportamental e cognitivo-comportamental: Práticas clínicas*. Roca.
7. Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. The Guilford Press.
8. Hayes, S. C. & Hofmann, S. G. *Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas*. Artmed.
9. Cade, N.V. & Prates, J. G. (2001). Treinamento em solução de problemas: intervenção em mulheres com depressão. *Revista da escola de enfermagem da USP*, 35(3). P. 226.
10. Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Artmed.



Cartilha produzida na disciplina “Psicologia Clínica e Saúde”, sob orientação dos Professores Dr. André Faro, Doutoranda Luanna Silva e Mestranda Máisa Carvalho.