

O Modelo de *Coping* de Folkman e Lazarus: Aspectos Históricos e Conceituais

Coping Model of Folkman and Lazarus: Historical and Conceptual Aspects

El Modelo de *Coping* de Folkman y Lazarus: Aspectos Históricos y Conceptuales

Ewerton Naves Dias¹

José Luís Pais-Ribeiro

Universidade do Porto, Portugal

Resumo

Coping pode ser definido como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais desenvolvidas pelas pessoas para lidar com as exigências internas e externas da relação entre o indivíduo e o ambiente. Essas estratégias estão relacionadas com a saúde mental, uma vez que podem moderar o impacto das adversidades ao longo da vida, além de aumentar os níveis de bem-estar psicológico e reduzir o sofrimento. Este trabalho consiste em um estudo de revisão narrativa da literatura sobre o modelo de *coping* de Folkman e Lazarus. Concluiu-se que a teoria de *coping* proposta por Folkman e Lazarus continua a ser uma importante ferramenta para explicar as estratégias utilizadas pelas pessoas diante de um evento estressante, bem como para desvelar intervenções a fim de ajudar os indivíduos a lidarem melhor com a situação de estresse.

Palavras-chave: *coping*, estratégias de *coping*, estresse

Abstract

Coping can be defined as a set of cognitive and behavioral strategies developed by people to deal with internal and external requirements of the relationship between the individual and the environment. These strategies are related to the mental health, once they can moderate the impact of the adversities throughout life, besides increasing the levels of psychological well-being and reducing the suffering. This work consists in a study of narrative review of the literature about the coping model of Folkman and Lazarus. It was concluded that the coping theory proposed by Folkman and Lazarus is still an important tool to explain the strategies used by people in face of a stressful event, as well as to exhibit interventions in order to help individuals to deal better with the stressful situation.

Keywords: coping, coping strategies, stress

Resumen

Coping puede ser definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales desarrolladas por las personas para hacer frente a las exigencias internas y externas de la relación entre el individuo y el ambiente. Estas estrategias están relacionadas con la salud mental, ya que pueden moderar el impacto de las adversidades a lo largo de la vida, además de aumentar los niveles de bienestar psicológico y reducir el sufrimiento. Este trabajo consiste en un estudio de revisión narrativa de la literatura sobre el modelo de *coping* de Folkman y Lazarus. Se concluyó que la teoría de *coping* propuesta por Folkman y Lazarus sigue siendo una importante herramienta para explicar las estrategias utilizadas por las personas ante un evento estresante, así como para desvelar intervenciones para ayudar a los individuos a lidiar mejor con la situación de el estrés.

Palabras clave: *coping*, estrategias de *coping*, el estrés

Introdução

O presente estudo descreve aspectos teóricos e conceituais do modelo de *coping* proposto por Folkman e Lazarus. Numa perspectiva cognitiva e comportamental, os autores definem *coping*, sinteticamente, como as estratégias que as pessoas utilizam para se adaptar às circunstâncias adversas decorridas ao longo da vida. Tais estratégias possuem o potencial de impactar, de forma positiva ou negativa, a saúde física e mental das pessoas, com capacidade

¹ **Endereço de contato:** Universidade de Mogi das Cruzes – Av. Dr. Cândido Xavier de Almeida Souza, 200 – Centro Cívico, Mogi das Cruzes, SP, CEP 08780-911, Brasil. Contato: (11) 97313-1331 E-mail: ewertonnaves@gmail.com

de modificar a evolução do estresse, seja evitando a situação estressora ou a confrontando-a (Lazarus & Folkman, 1984). Estudos sobre esse fenômeno têm despertado o interesse de pesquisadores. Os resultados mais consistentes dessas pesquisas encontrados na literatura evidenciam o efeito e a correlação entre as estratégias de *coping* com o estresse e a saúde mental, demonstrando que o *coping* pode estar associado fortemente a resultados psicológicos positivos (Endler & Parker, 1990; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis & Gruen, 1986; Lazarus & Folkman, 1984; Seiffge-Krenke, 1993). Brantley e Jones (1993), Chaves, Cade, Montovani, Leite, & Spire (2000) comentam que o efeito desse fenômeno pode interferir mais sobre o desenvolvimento da doença física e psicológica do que propriamente a presença ou não dos principais fatores de estresse (Brantley & Jones, 1993, Chaves *et al.*, 2000).

Holroyd e Lazarus (1982) complementam que a capacidade e a maneira como o indivíduo utiliza as estratégias de *coping* podem alterar o funcionamento biológico e, portanto, afetar os resultados de saúde através de uma variedade de mecanismos. Por exemplo, podem influenciar as respostas ao estresse neuroendócrino, contribuindo assim para mudanças na saúde, nos comportamentos de risco ou nas alterações a respostas cognitivas ou comportamentais da pessoa. Postula-se então que os fatores psicológicos, incluindo o estresse e o *coping*, são capazes de afetar a saúde do indivíduo, principalmente por meio de mecanismos fisiológicos ou de modificação de comportamentos. Em um estudo de revisão da literatura, Brantley e Garrett (1993) resumiram os modelos propostos de estresse e doença e concluíram que os comportamentos de alto risco podem causar mudanças no funcionamento fisiológico, diminuição na resistência a doenças, hipersensibilidade neurológica ou enfrentamento inadequado. Pesquisas examinando a relação específica entre o estresse e a doença apontam correlações entre o estresse psicológico e a apresentação de sintomas, tanto agudos quanto crônicos, com maior evidência nas doenças infecciosas, câncer, doenças cardiovasculares e crônicas, como diabetes, asma e perturbações gastrointestinais.

Nos últimos tempos, tem sido observado um crescimento considerável no número de estudos sobre o processo de *coping*. Entretanto, apesar desse ganho quantitativo, ainda existem lacunas na literatura sobre as questões teóricas, conceituais e práticas que envolvem o fenômeno. Com isso, os pesquisadores têm encontrado dificuldades para investigar e chegar a um consenso sobre o respectivo construto, o que de certa forma acaba por acentuar a existência de dilemas e debates sobre o processo de *coping* e suas implicações para a saúde, bem-estar e qualidade de vida das pessoas (Antoniazzi, Dell'aglio, & Bandeira, 1998).

Diante das considerações apresentadas e, sobretudo, pelo potencial que as estratégias de *coping* possuem para intervir no processo saúde-doença, estudos como este, que pretendem abordar as questões históricas e conceituais do modelo de *coping*, são fundamentais e oportunos, pois podem ajudar a superar os dilemas conceituais que ainda envolvem esse constructo.

Método

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura sobre aspectos históricos e conceituais do modelo de *coping* proposto por Folkman e Lazarus.

Os estudos de revisão narrativa são publicações bastante amplas, apropriadas para descrever o desenvolvimento ou o “estado da arte” sobre um determinado assunto, sob o ponto

de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não informam as fontes de informação utilizadas, a metodologia para busca das referências nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos (Bernardo, Nobre, & Jatene, 2004). Basicamente, constituem-se na análise da literatura publicada em livros, artigos de revistas impressas e/ou eletrônicas, bases de dados, teses, entre outros. Essa categoria de estudo tem um papel fundamental, pois permite ao leitor adquirir e atualizar o conhecimento sobre uma temática específica (Rother, 2007).

Aspectos Históricos sobre o Modelo de Coping

A história do conceito de *coping* acompanha a psicologia desde os seus primórdios, focando na forma como as pessoas se adaptam às circunstâncias adversas da vida. O termo *coping* emerge da investigação da psicologia sobre o estresse, ao concluir que este não é simplesmente um processo automático de estímulo-resposta, mas sim influenciado por fatores mediadores que podem ser internos e externos. A partir desse momento, os estudos sobre esses fatores psicológicos do estresse (percepção da ameaça, avaliação, estratégias de enfrentamento e adaptação) levaram à formulação do *coping* como elemento integrante do processo de estresse (Pais-Ribeiro, 2005).

Após essa fase inicial, começaram a surgir na literatura novos estudos sobre essa temática, abordando o *coping* em contextos e práticas diversas e, com isso, dando origem a outras linhas de pensamento. Suls, David, e Harvey (1996) comentam que podemos encontrar na história do *coping* três gerações principais de pesquisadores com diferentes linhas de pensamento, tanto no que diz respeito aos aspectos teóricos quanto aos metodológicos.

A Primeira Geração é representada pelos pesquisadores psicanalistas vinculados à psicologia do ego, que conceberam o *coping* como o uso dos mecanismos de defesa, motivados interna e inconscientemente como forma de lidar com conflitos sexuais e agressivos (Vaillant, 1994). Os principais mecanismos de defesa propostos por S. Freud no século XIX incluem a dissociação, a repressão e o isolamento (A. Freud, 1937; S. Freud, 1964), e para o autor, todos eram considerados patológicos (Parker & Endler, 1992). Após essa perspectiva inicial, algumas distinções foram sendo feitas no sentido de diferenciar os mecanismos de defesa do *coping* propriamente dito. A principal modificação foi a distinção entre os comportamentos associados a esses mecanismos, classificados como rígidos, inadequados com relação à realidade externa, originários de questões do passado e derivados de elementos inconscientes. Já os comportamentos associados ao *coping* foram classificados como mais flexíveis e propositais, adequados à realidade e orientados para o futuro, com derivações conscientes (Haan, 1963, 1977). Nos dias de hoje, essa linha de pensamento não é mais dominante na literatura; entretanto ainda podemos encontrar adeptos a essa perspectiva do ego para o *coping*, sobretudo entre os pesquisadores interessados na psicopatologia da personalidade (Vaillant, 1977, 1994).

Já a Segunda Geração do *coping* teve início por volta dos anos de 1960, estendendo-se aproximadamente pelas próximas duas décadas. Essa nova geração foi caracterizada principalmente pelo trabalho de Richard Lazarus e seus associados. Os pesquisadores dessa linha de pensamento apontaram para uma nova perspectiva do modelo de *coping* e passaram a conceituar o fenômeno como um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, dando

ênfase no processo tanto quanto nos traços de personalidade, com destaque para o comportamento e seus determinantes cognitivos e situacionais (Lazarus, 1966; Folkman & Lazarus, 1980, 1985). Para os autores dessa linha, o *coping* é centrado no processo, e não no traço, e distingue-se dos comportamentos automáticos adaptativos. Nesse sentido, usam o termo *esforços* para salientar o processo em vez do resultado e o termo *gerir* para evitar a ligação entre *coping* e sucesso, pois, em outras palavras, o esforço de *coping* pode não ser bem-sucedido e, então, não se pode defini-lo com base no sucesso do processo (Lazarus, DeLongis, Folkman, & Gruen, 1985).

Lazarus (1993) explica que essa perspectiva se caracteriza por ser microanalítica, contextual e orientada para o processo e que possui nomeadamente quatro características: 1- Descrição de pensamentos e ações que ocorrem numa dada situação estressante ou em vários estádios dessa situação; 2- Avaliação do *coping* não questiona o que a pessoa devia ou podia fazer ou pensar, ou o que costuma fazer numa dada situação, mas sim o que se passou num contexto particular, assumindo que o que aconteceu muda com o tempo ou com a alteração da situação ou contexto (é um processo). Isto ocorre como resultado de uma interação ativa entre a pessoa e o meio, com base numa relação psicológica; 3- Avaliação do *coping* implica que se avalie o mesmo indivíduo em vários contextos e momentos para identificar a estabilidade e a mudança nas ações e pensamentos relacionados ao *coping*; 4- Deve haver prudência na avaliação se um processo de *coping* é bom ou mau, pois isto depende da pessoa, dos seus objetivos, dos resultados procurados e das suas preocupações.

A Segunda Geração é reconhecida como responsável por importantes avanços nessa área de conhecimento, gerando variadas publicações sobre o tema (Folkman & Lazarus, 1980, 1985). A partir desse período, o *coping* passou a ser considerado fundamentalmente como um processo de resposta consciente ou reação a um acontecimento externo negativo (em oposição ao *coping* interno de Freud) (Parker & Endler, 1992). Em resumo, os estudiosos da Primeira Geração acreditam que o enfrentamento seja uma característica da personalidade, representada principalmente pelo referencial teórico psicanalítico; enquanto isso, a Segunda Geração considera as estratégias de enfrentamento um processo dinâmico utilizado durante os eventos estressantes.

A Terceira Geração, por sua vez, teve início em meados da década de 1990. Os pesquisadores desse movimento focam no estudo das convergências entre *coping* e personalidade (Suls *et al.*, 1996). Essa tendência tem sido motivada, em parte, pelo corpo cumulativo de evidências que indicam que fatores situacionais não são capazes de explicar toda a variação das estratégias de *coping* utilizadas pelos indivíduos (Antoniazzi *et al.*, 1998). Somerfield e McRae (2000) explicam que, na última década, foi claramente demonstrado que os comportamentos de *coping* são muito influenciados pelas características do indivíduo, especialmente pelos traços de personalidade. As abordagens disposicionais aproximam-se da teoria do traço e focam nas estratégias de *coping*, que tendem a ser utilizadas pelas pessoas em situações estressantes variadas. São avaliadas como medidas de autorresposta, pois questionam o respondente acerca do modo habitual de agir perante situações estressantes. A abordagem situacional, em oposição, visa identificar como as estratégias de *coping* mudam perante diferentes situações.

Carver, Scheier, e Weintraub (1989) reconhecem que é “provavelmente óbvio” que existem estilos de *coping*, dado que as pessoas abordam cada contexto com um repertório de

estratégias relativamente fixas através do tempo e das circunstâncias. A favor dessa perspectiva, defendem ainda que, provavelmente, há modos preferidos de *coping* em função das dimensões de personalidade. Esses autores referem-se a estilos de *coping* ou *coping* natural (*disposition*) para designar modos estáveis de enfrentamento que as pessoas utilizam nas situações estressantes que confrontam. Segundo essa perspectiva, os indivíduos possuem um conjunto de estratégias que se mantêm ao longo do tempo e situações, mais do tipo traço de personalidade. Holahan e Moos (1987) defendem que fatores sociodemográficos, como educação, nível socioeconômico, características de personalidade e fatores contextuais, influenciam o *coping*. De acordo com Suls *et al.* (1996), a Terceira Geração ainda se encontra em fase de evolução.

No contexto atual, podem-se observar duas grandes correntes conceituais de *coping*. A primeira linha aborda o *coping* segundo o ponto de vista disposicional, caracterizando-o como um traço ou estilo. Essa abordagem considera os diferentes estilos como disposições de personalidade, que transcendem a influência de contextos situacionais ou do tempo (Carver *et al.*, 1989; Endler & Packer, 1990; Holahan, Moos, & Schaefer, 1996). Já a segunda corrente, denominada situacional, caracteriza o *coping* como um processo cognitivo, ativo e consciente de avaliação e resposta a situações de estresse. Essa abordagem pressupõe que as reações constituem um conjunto de pensamentos e comportamentos que ocorrem em resposta a eventos problemáticos específicos, sujeitos a se modificar tanto em função das particularidades da situação quanto através do tempo (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman *et al.*, 1986).

Comumente, as duas abordagens são tratadas como representantes de teorias opostas, porém é importante dizer que elas não são mutuamente excludentes, e sim que interagem de forma frequente, explicando diferenças individuais em termos de *coping* e reação a situações de estresse (Carver *et al.*, 1989; Holahan *et al.*, 1996). Em geral, os estilos de *coping* têm sido mais relacionados às características de personalidade, enquanto as estratégias referem-se a ações cognitivas ou comportamentais adotadas no curso de um episódio particular de estresse. Aparentemente, os estilos de *coping* podem influenciar a extensão das estratégias selecionadas, embora costumem ser concebidos como fenômenos distintos e com diferentes origens teóricas (Ryan-Wenger, 1992). De qualquer forma, independentemente das divergências entre as abordagens citadas, nota-se que os modelos teóricos de estresse e *coping* possuem funções importantes para a investigação e que essas bases teóricas ajudam a focar nas questões de pesquisa, colocando-as em uma ordem lógica no sentido de ajudar a fornecer um quadro teórico, no qual os resultados possam ser estudados e interpretados (Folkman, 2009).

O Modelo de *Coping* de Folkman e Lazarus

Folkman e Lazarus postulam que a teoria do estresse e *coping* é uma estrutura para estudar o estresse psicológico. O modelo sustenta que o estresse é contextual, o que significa que se trata de um processo de relação entre a pessoa e o ambiente e que se transforma ao longo do tempo. Desse modo, ele é definido como uma situação avaliada pelo indivíduo como significativa e com demandas que excedem seus recursos para lidar com o respectivo evento (Folkman & Lazarus, 1980; Folkman, 2010). Portanto o *coping* é conceituado como

um conjunto de estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptar-se a circunstâncias adversas ou estressantes (Antoniazzi *et al.*, 1998), ou, em outras palavras, como todos os esforços de controle empreendidos em resposta a uma situação de estresse. É uma resposta com o objetivo de aumentar, criar ou manter a percepção de controle pessoal frente ao fator estressante (Savóia, Santana & Mejias, 1996). Refere-se aos esforços cognitivos e comportamentais, ou seja, aos pensamentos e comportamentos que as pessoas usam para gerenciar, dominar, reduzir ou tolerar as demandas internas e externas criadas diante de uma situação estressora (Folkman & Lazarus, 1980; Folkman, 2010).

Lazarus e Folkman (1984) propõem ainda que as respostas ao estresse podem ser de formas acomodativas ou manipulativas. Na resposta manipulativa, o indivíduo tenta alterar sua relação com o acontecimento estressante, o que poderia consistir em modificar o contexto, afastar-se ou, de qualquer outro modo, deixar de estar na presença do estressor; ou ainda procurar informações acerca da situação de tal forma que a possa compreender e prever acontecimentos relacionados a ela. Já na resposta acomodativa, ocorre uma inibição da ação diante do evento, impedindo o indivíduo de superar a adversidade ao acomodar-se à situação estressante através de sua reavaliação, alterando o ambiente interno por meio de medicamentos, álcool, relaxamento, mecanismos de defesa, meditação etc.

Na interação com o ambiente, inicialmente o indivíduo faz uma avaliação da situação estressora de forma cognitiva. Tal avaliação diz respeito ao processo cognitivo por meio do qual um evento é avaliado em relação ao que se está em jogo (avaliação primária) e que recursos e opções de enfrentamento estão disponíveis para lidar com o fator de estresse (avaliação secundária) (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984). A avaliação primária é o termo utilizado para definir a avaliação do significado atribuído pelas pessoas diante de uma situação de estresse. Ela é moldada por crenças pessoais, valores e objetivos. Já a avaliação secundária refere-se à avaliação que a pessoa faz de suas opções de enfrentamento. Essas opções são determinadas tanto pela situação, por exemplo, se há oportunidades de controlar o resultado, quanto pelos recursos físicos, psicológicos, materiais e espirituais de enfrentamento do indivíduo. As duas formas de avaliação determinam se a situação é avaliada como um dano ou uma perda, uma ameaça ou um desafio (Folkman, 2010). Logo, para selecionar as respostas que serão utilizadas para lidar com o evento estressor, a pessoa realiza a avaliação, a primária e a secundária. Na avaliação primária, é analisado se a circunstância é potencialmente prejudicial e ameaçadora, revelando quão importante esse evento é para o seu bem-estar. Se for compreendido como algo nocivo, o indivíduo inicia a avaliação secundária, na qual examina os recursos disponíveis para lidar com o respectivo evento (Snyder & Dinoff, 1999).

Caso o acontecimento seja considerado um evento estressante, inicia-se então um processo cognitivo de avaliação do agente estressor. Nesse caso, existem três tipos principais de avaliações realizadas: 1. *Perda ou danos*, que se refere ao dano que já ocorreu; 2. *Ameaça*, que se refere ao dano ou perda que ainda não ocorreu, mas é antecipado; e 3. *Desafio*, que se refere a uma oportunidade antecipada de domínio ou ganho. Sendo assim, o indivíduo pode avaliar uma situação estressora como causadora de dano, se esta for contra seus valores pessoais ou o impedir de atingir seus objetivos, resultando em prejuízo psicológico. Já a ameaça é uma situação que antecipa o dano, ou seja, que ainda não ocorreu, mas é previsível. Contudo, ao contrário do dano, a ameaça permite organizar-se e preparar-se para

o futuro. Nas situações de desafio, apesar de também serem estressantes, o indivíduo sente-se capaz de superá-las utilizando suas estratégias de enfrentamento de maneira eficaz. A ameaça e o desafio têm em comum a mobilização de estratégias de enfrentamento, mas, enquanto na ameaça o indivíduo foca no potencial lesivo da situação, gerando emoções negativas como ansiedade e medo, no desafio ele tenta pensar em estratégias para vencer o acontecimento, sendo acompanhado de sentimentos positivos. O grau em que uma pessoa experimenta o estresse psicológico, ou seja, o quanto se sente prejudicada, ameaçada ou desafiada, é determinado pela relação entre ela e o ambiente, uma vez que é definido tanto pela avaliação do que está em jogo quanto pela avaliação dos recursos de enfrentamento disponíveis (Folkman & Lazarus, 1980).

Devido à sua característica dinâmica, o processo de *coping* pode ser eficaz em uma determinada situação, mas não em outra, dependendo, por exemplo, em que medida a situação é ou não controlável. Dessa forma, o que poderia ser considerado um enfrentamento efetivo no início pode ser considerado ineficiente mais tarde ou diante de outro evento estressante (Folkman & Moskowitz, 2004). Lazarus e Folkman ressaltam também que os acontecimentos no decorrer da vida podem ser considerados benignos ou irrelevantes, não sendo necessária, nesses casos, uma resposta adaptativa especial.

Diante disso, o modelo de Folkman e Lazarus busca compreender o *coping* do ponto de vista das respostas cognitivas e comportamentais que as pessoas usam para gerenciar a angústia e resolver os problemas da vida diária que causam desconforto. A teoria coloca grande ênfase no papel da avaliação cognitiva na formação da qualidade da resposta emocional do indivíduo em uma relação pessoa-ambiente e as formas de lidar com o evento avaliado (Folkman & Moskowitz, 2004). A teoria proposta envolve quatro conceitos principais: (1) *Coping* como um processo ou interação entre o indivíduo e o ambiente; (2) Com função de administrar a situação estressora, em vez de controlá-la ou dominá-la; (3) Processos de *coping* pressupondo a noção de avaliação, ou seja, como o fenômeno é percebido, interpretado e cognitivamente representado de forma mental pelo indivíduo; (4) Processo de *coping* constituído como uma mobilização de esforço, através da qual as pessoas irão empreender esforços cognitivos e comportamentais para administrar (reduzir, minimizar ou tolerar) as demandas internas ou externas que surgem da sua interação com o ambiente (Folkman & Lazarus, 1980).

Originalmente, a teoria de estresse e *coping* de Folkman e Lazarus propõe um modelo que divide o fenômeno em duas categorias funcionais: *coping* focalizado no problema e *coping* focalizado na emoção (Figura 1). Essa construção baseou-se em análises fatoriais que geraram dois fatores principais utilizados pelos pesquisadores para definir os dois tipos de estratégias (Antoniazzi *et al.*, 1998). O *coping* é visto nessa formulação como tendo duas funções principais: a regulação de emoções ou angústia (*coping* focalizado na emoção) e a gestão do problema que está causando o sofrimento (*coping* focado no problema). Ambas as formas são usadas em encontros mais estressantes, e as proporções relativas de cada tipo variam de acordo com a maneira como o encontro é avaliado (por exemplo, como tendo potencial de controle ou como não passível de controle) (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984).

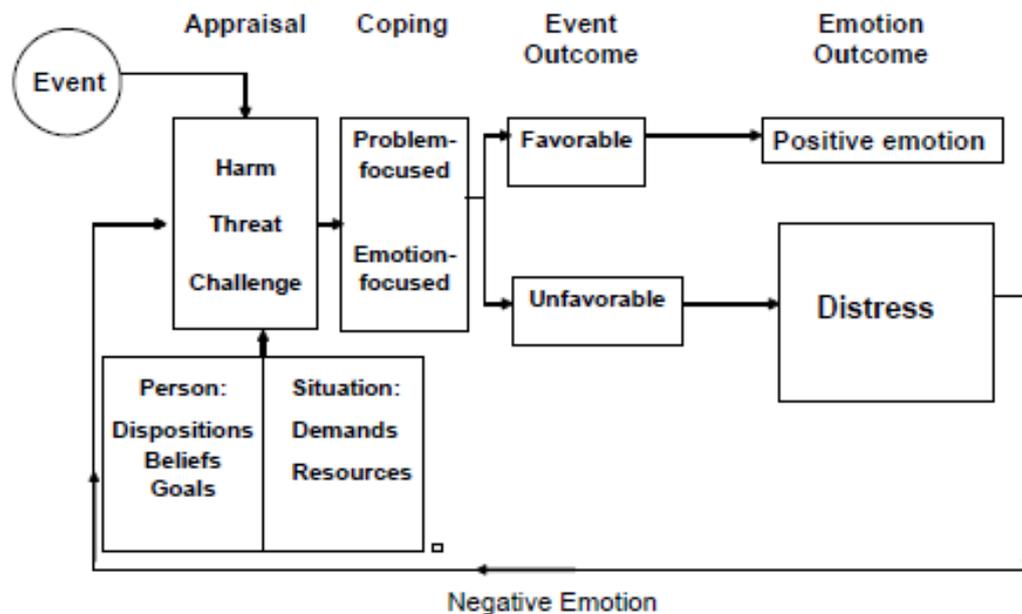


Figura 1. Modelo de Estresse e Coping Original (Lazarus & Folkman, 1984).

O *coping* centrado no problema diz respeito às estratégias que são tomadas com referência no problema, ou seja, um plano de resolução dos eventos estressantes utilizando uma coleta de informações sobre a situação estressora para a tomada de decisão (Folkman, 2010). São consideradas estratégias de adaptação, uma vez que permitem a mudança da situação, seja pela tentativa de remover o problema, seja pela diminuição da capacidade de impacto da fonte estressora (Lazarus & Folkman, 1984). No *coping* focado no problema, a pessoa iria engajar-se no manejo ou na alteração do problema ou situação causadora de estresse, visando controlar ou lidar com a ameaça, o dano ou o desafio. Em geral, trata-se de estratégias ativas de aproximação em relação ao estressor, como forma de planejamento e solução de problemas (Seidl, Tróccoli, & Zannon, 2001). A função dessa estratégia é alterar o problema que está causando a tensão na relação entre a pessoa e o ambiente. A ação de *coping* pode ser direcionada interna ou externamente. Quando o *coping* focalizado no problema é dirigido para uma fonte externa de estresse, inclui estratégias tais como negociar para resolver um conflito interpessoal ou solicitar ajuda prática de outras pessoas. Quando dirigido internamente, costuma incluir reestruturação cognitiva, como a redefinição do elemento estressor (Antoniazzi *et al.*, 1998).

O segundo estilo de *coping* é aquele em que a estratégia é focada na emoção e tem como característica o distanciamento, a fuga do problema e a busca por apoio emocional (Folkman, 2010). Descreve a tentativa de substituir ou regular o impacto emocional do estresse, resultado principalmente de processos defensivos que faz com que a pessoa evite confrontar, de forma realista, a ameaça estressora (Lazarus & Folkman, 1984). O *coping* focalizado na emoção tem como função principal a regulação da resposta emocional causada pelo problema/estressor com o qual o indivíduo se defronta, podendo representar atitudes de afastamento ou paliativas em relação à fonte de estresse, como negação ou esquiva (Seidl, Tróccoli, & Zannon, 2001). Esses esforços de *coping* são dirigidos a um nível somático e/ou de sentimentos, tendo por objetivo alterar o estado emocional. Fumar um cigarro,

tomar um tranquilizante, assistir a uma comédia na TV e sair para correr são exemplos de estratégias dirigidas a um nível somático de tensão emocional. Sua função é reduzir a sensação física desagradável de um estado de estresse (Antoniazzi *et al.*, 1998).

Na atualidade, um terceiro tipo de estratégia de *coping* vem sendo mencionado na literatura. Trata-se do *coping* focado, que se baseia em valores e crenças mais profundas e permite a revisão dos objetivos existenciais e a reordenação de prioridades por meio da experiência de vida, com o propósito de motivar e sustentar o enfrentamento e o bem-estar durante o tempo de dificuldades (Folkman, 2008, 2010). Este estilo de *coping* (Figura 2) regula as emoções positivas que desempenham funções importantes no processo de recuperação dos recursos para o enfrentamento do estresse, o que ajuda a transformar as avaliações de ameaças em avaliações de desafio e levar a esforços de motivação e de sustentação de enfrentamento a longo prazo. As estratégias de *coping* focado diferem qualitativamente das estratégias focadas na emoção, como o distanciamento, que regulam as emoções negativas. O *coping* focado se baseia em valores e crenças mais profundas na forma de estratégias como a revisão do objetivo, com ênfase nos pontos fortes ganhos com a experiência de vida e na reordenação de prioridades (Folkman, 2010).

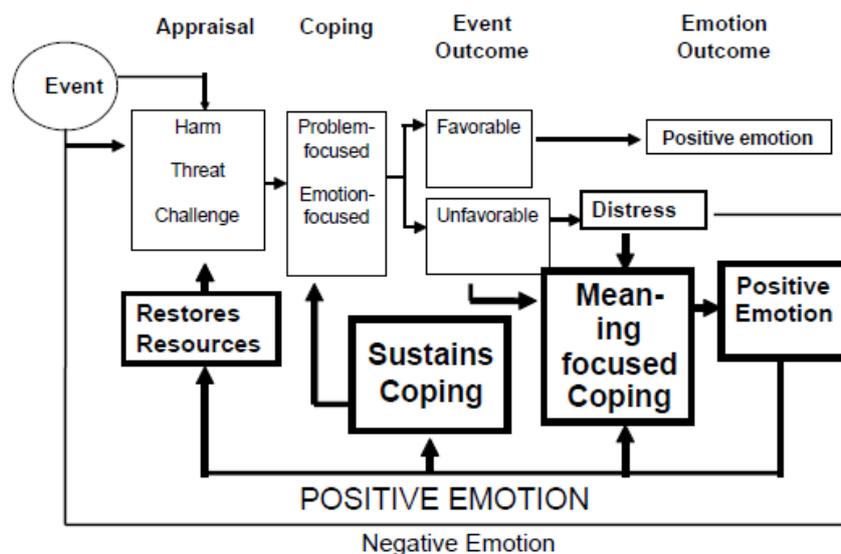


Figura 2. Modelo de Estresse e Coping Revisado (Folkman, 2008).

Vale destacar que esses estilos de *coping* não são necessariamente excludentes, pois sabemos que diferentes estratégias podem ser utilizadas de modo simultâneo para lidar com determinada situação estressora (Seidl *et al.*, 2001). Os vários tipos de enfrentamento muitas vezes trabalham em conjunto, de forma que a regulação da ansiedade (*coping* focado na emoção) irá permitir que a pessoa se concentre em tomar uma decisão (*coping* focado no problema). Isto, por sua vez, é informado por meio de uma revisão dos valores subjacentes e os objetivos (*coping* focalizado). Idealmente, haveria independência entre esses processos, de modo a possibilitar uma previsão. Mas na realidade estamos diante de um sistema dinâmico de processos que são altamente interativos (Folkman, 2010).

Considerações Finais

O modelo transacional do *coping* de Folkman e Lazarus é um dos mais utilizados pelos pesquisadores na atualidade. Nele, o *coping* é defendido como um processo ativo que resulta da avaliação que o indivíduo faz da relação entre si e o ambiente. Esses pressupostos implicam que as estratégias sejam ações deliberadas que podem ser aprendidas, usadas e descartadas (Antoniazzi *et al.*, 1998). O respectivo modelo fornece uma estrutura útil para entender as formas como as ameaças à saúde, o enfrentamento e os comportamentos de saúde estão relacionados. Enfatiza a natureza transacional ou interacional do processo de enfrentamento e sugere que, quando as pessoas estão expostas a fatores de estresse, é desencadeado um processo de pensamento avaliativo, no qual o indivíduo passa a avaliar se o fator estressor é ou não uma ameaça ao seu bem-estar. Após essa fase, são feitas as escolhas das opções para enfrentar o estresse percebido, resultando, dessa forma, no comportamento de enfrentamento, na tentativa de controlar o evento estressor (Lazarus *et al.*, 1985). Enfim, podemos sublinhar que as estratégias de *coping* não dizem respeito somente a uma exposição de conceito quanto à variabilidade na resposta a um evento estressor, mas sim em um importante caminho para novas intervenções no aspecto cognitivo e comportamental do indivíduo (Folkman & Moskowitz, 2004).

Por fim, como limitação deste estudo, embora isso não invalide sua importância, cita-se o fato de esta ser uma revisão narrativa, ou seja, de cunho qualitativo, o que, de certa forma, não permite a reprodução de dados e o fornecimento de respostas “quantitativas”.

Referências

- Antoniazzi, A., Dell’Aglia, D., & Bandeira, D. (1998). O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estudos de Psicologia*, 3(2), 273-294. doi: 10.1590/S1413-294X1998000200006
- Bernado, W. M., Nobre, M. R. C., & Jatene, F. B. (2004). A prática clínica baseada em evidências. Buscando as evidências em fontes de informação. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 50(1), 104-108. doi: 10.1590/S0104-42302004000100045
- Brantley, P. J., & Garret, V. D. (1993). Psychobiological approaches to health and disease. In P. Sutiker & H. Adams (Eds.), *Comprehensive handbook of psychopathology*. New York: Plenum.
- Brantley, P. J., & Jones, G. N. (1993). Daily stress and stress-related disorders. *Annals of Behavioral Medicine*, 15(1), 17-25.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi: 10.1037/0022-3514.56.2.267
- Chaves, E. C., Cade, N. V., Montovani, M. F., Leite, R. C. B., & Spire, W. C. (2000). Coping: significados, interferência no processo saúde-doença e relevância para a enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo*, 34(4), 370-375. doi: 10.1590/S0080-62342000000400008
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. doi: 10.1037/0022-3514.58.5.844

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. Disponível em <https://www.jstor.org/stable/2136617>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985). If it changes must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150-170. doi: 10.1037/0022-3514.48.1.150
- Folkman, S., Lazarus, R. L., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003. doi: 10.1037/0022-3514.50.5.992
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-74. doi: 10.1146/annurev.psych.55.090902.141456
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress, & Coping, January*, 21(1), 3-14. doi: 10.1080/10615800701740457
- Folkman, S. (2009). Commentary on the special section "Theory Based Approaches to Stress and Coping": Questions, answers, issues, and next steps in stress and coping research. *European Psychologist*, 14, 72-77. doi: 10.1027/1016-9040.14.1.72
- Folkman, S. (2010). Stress, coping, and hope. *Psycho-Oncology*, 19, 901-908. doi: 10.1002/pon.1836
- Freud, A. (1937). *The ego and the mechanisms of defence*. London: Pub. by L. and Virginia Woolf at the Hogarth Press, and the Institute of psycho-analysis.
- Freud, S. (1964). The neuro-psychoses of defense. In J. Strachey (Ed. & Trans.), *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund*. London: Hogarth. (Original work published 1894).
- Haan, N. (1963). Proposed model of ego functioning: Coping and defense mechanisms in relationship to IQ change. *Psychological Monographs*, 77(8), 1-23. doi: 10.1037/h0093848
- Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization*. New York: Academic Press.
- Holahan, C., & Moos, R. (1987) Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955
- Holahan, C. J., Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1996). Coping, stress, resistance, and growth: conceptualising adaptive functioning. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 24-43). New York: John Wiley & Sons.
- Holroyd, K. A., & Lazarus, R. S. (1982). Stress, coping and somatic adaptation. In L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 21-35). New York: Free Press.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. doi: 10.1146/annurev.ps.44.020193.000245
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779. doi: 10.1037/0003-066X.40.7.770
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Pais Ribeiro, J. L. (2005). *Introdução à psicologia da saúde*. Coimbra: Quarteto.

- Parker, J., & Endler, N. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321-344. doi: 10.1002/per.2410060502
- Rother, E. D. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista Enfermagem*, 20(2), 5-6. doi: 10.1590/S0103-21002007000200001
- Ryan-Wenger, N. (1992). A taxonomy of children's coping strategies: A step toward theory development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 62, 256-263. doi: 10.1037/h0079328
- 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(1-2), 183-201. doi: 10.1590/S1678-51771996000100009
- Seidl, E. M. F., Tróccoli, B. T., & Zannon, C. M. L. C. (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17(3), 225-234. doi: 10.1590/S0102-37722001000300004
- Seiffge-Krenke, I. (1993). Close friendship and imaginary companions in adolescence. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 60, 73-87. doi: 10.1002/cd.23219936007
- Snyder, C., & Dinoff, B. (1999). Coping: Where have you been? In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The Psychology of What Works* (pp. 3-19). Oxford: Oxford University Press.
- Somerfield, M., & McCrae, R. (2000). Stress and coping research: methodological Challenges, theoretical advances, and clinical applications. *American Psychologist*, 55(6), 620-625.
- Suls, J., David, J., & Harvey, J. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64(4), 711-735. doi: 10.1111/j.1467-6494.1996.tb00942.x
- Vaillant, G. (1977). *Adaptation to life*. Boston: Little, Brown.
- Vaillant, G. (1994). Ego mechanisms of defense and personality psychopathology. *Journal of abnormal psychology*, 103, 44-50. doi: 10.1037/0021-843X.103.1.44

Recebido em: 26/10/2017

Última revisão: 11/03/2019

Aceite Final: 11/03/2019

Sobre os autores:

Ewerton Naves Dias – PhD. em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal. Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade de São Paulo, Brasil. Especialista em Saúde Coletiva pela Universidade de São Paulo, Brasil. Docente da Universidade de Mogi das Cruzes, Brasil. E-mail: ewertonnaves@gmail.com, Orcid: <http://orcid.org/0000-0002-5885-9331>

José Luís Pais-Ribeiro – PhD. em Psicologia pela Universidade do Porto, Portugal. Docente da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. E-mail: jl@fpce.up.pt, Orcid: <http://orcid.org/0000-0003-2882-8056>