

Aula do Prof. Dr. George Barbosa no III Encontro de Resiliência e Enfermagem do LAPRENF, em 27/09/ 2012, na Universidade Federal do Rio de Janeiro – UNIRIO (CRP:06/45154-9)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

**A pesquisa do RISCO  
e da  
VULNERABILIDADE COGNITIVA  
em RESILIÊNCIA**

Dr. Esdras Vasconcellos e Dr<sup>a</sup> Ceres Araújo



Professores em 2006 no Núcleo de Psicossomática e Psicologia Hospitalar da PUC/SP

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## Debates em torno da perspectiva psicossomática e resiliência:

- Na Grécia antiga
  - Hipócrates (460 a 377 a.C)
  - Mitologia (Mitos - Herói, Inválido, Criança)
  - Epimeléia em Platão
  
- Em manifestações mais recentes
  - Foucault
  - Psicanálise
  - Psicologia Analítica
  - Franz Alexander, entre muitos

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

Emmy E. Werner nascida em 1929



Professora emérita na área de psicologia do desenvolvimento na Universidade (Nebraska - USA)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

Em 1955 → observação  
longitudinal 700 crianças →  
situações de risco no Havaí até  
1995

Relatou um grupo que se **superava**  
**e avançava nas conquistas**  
**pessoais** mesmo em face das  
agruras e dificuldades

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## Michael Rutter (1987, 2008)



Professor - King's College (UK)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

Aplicou o termo resiliência para os humanos e em 1987 afirmava que a resiliência era resultado de um processo que se transcorria entre o repertório individual e seu meio.

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## Frederic Flach (1927, 2006)



Professor Psiquiatra no Hospital “St. Vincent” - New York (USA)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA



Flach publicou o livro “A arte de ser flexível” que descrevia os achados desde 1966 conciliando a teoria de Hans Selye sobre a dinâmica do estresse

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## Edith Henderson Grotberg



Professora e pesquisadora no Civitan International  
Research Center, Universidade do Alabama (USA)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

Transição paradigmática para um novo recorte teórico.

Base teórica de ruptura e reintegração

Crenças que provocam a disrupção da circunstância e a promoção da resiliência

MAPEAMENTO

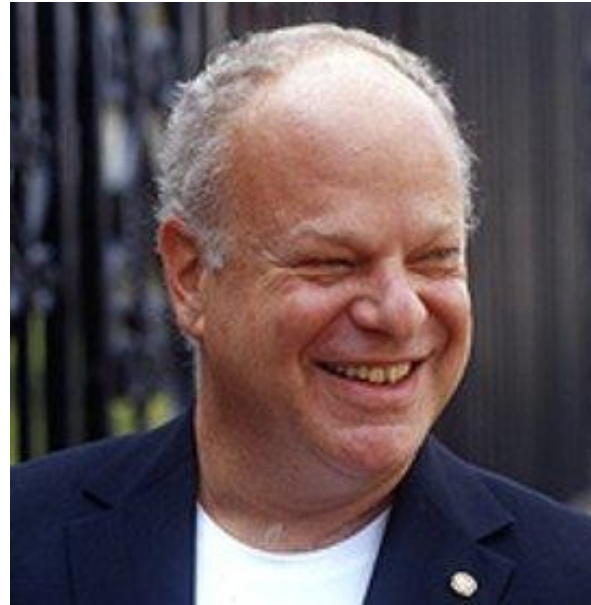
QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## Martin Seligman



Professor e Diretor do Centro de Psicologia Positiva  
na University of Pennsylvania, (USA)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# A resiliência na Psicologia Positiva

- experiência de se vivenciar emoções positivas
- ser absorto em uma atividade
- possuir relacionamentos significativos
- e forte senso de autorealização

MAPEAMENTO

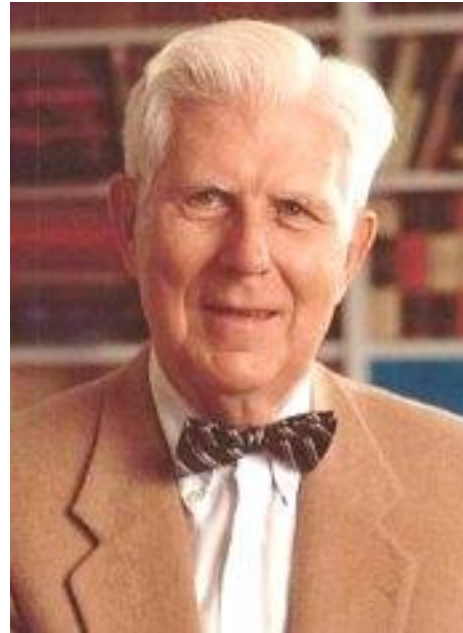
QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## Aaron Temkin Beck (1921-)



Professor, Psiquiatra emérito na  
Universidade da Pensilvânia

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

- ➔ Reorganização de esquemas básicos de crenças
- ➔ Os esquemas são estruturas de pensamentos
- ➔ Organizador para as faculdades cognitivas de classificar, categorizar os eventos e as situações
- ➔ Senso de qualidade e intensidade ao interpretar os fatos e as experiências

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Dr. Andrew Shatté & Dra. Karen Reivich



Professores na Universidade da Pensilvânia (USA)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA



- ➔ Pesquisam sobre os efeitos do estilo de pensar na motivação, resiliência e desempenho
- ➔ resiliência é composta de uma série de competências e habilidades diferentes
- ➔ Auto-conhecimento, a **criação de significado** a partir de lições de vida, autoeficácia, otimismo e construir relações fortes

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

## George Barbosa



Autor das escalas “Questionário do índice de resiliência: adultos Reivich - Shatté /Barbosa” e “Quest\_Resiliência”

MAPEAMENTO

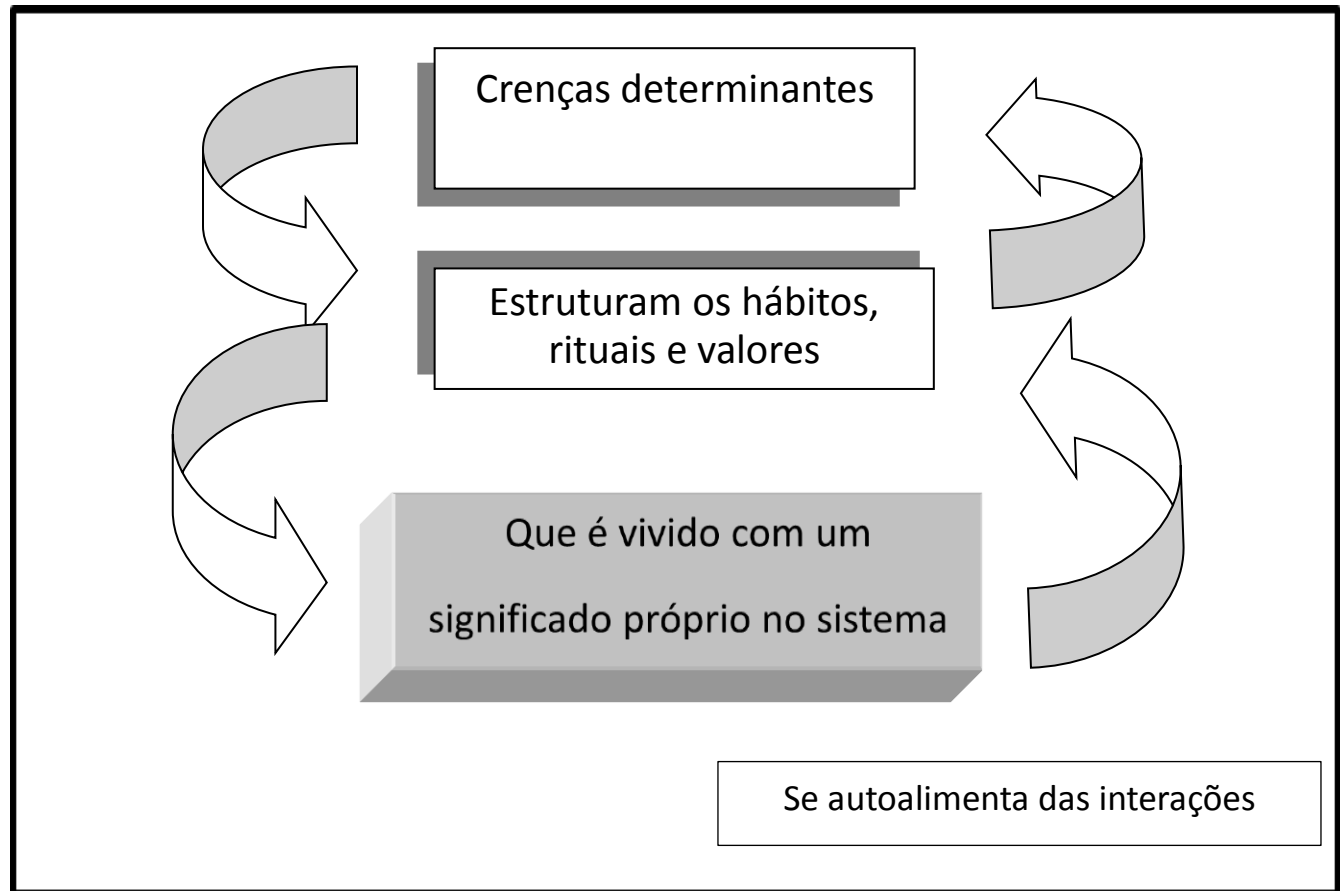
QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Questionário do índice de resiliência: adultos Reivich - Shatté /Barbosa [Focado nos pressupostos da Terapia Cognitiva]



MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# A “Abordagem Resiliente”

Em 2006 quando organizei a “Abordagem Resiliente”

➔ Metodologia de mapear crenças relacionadas à resiliência e desenvolver capacitação resiliente

- A Escala de resiliência “Quest\_Resiliência”
- Tabelas de resultados
- Método de intervenção

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Conceituação na “Abordagem Resiliente” de resiliência

- ➔ processo interativo de equilíbrio entre as condições de risco e as condições de proteção
- ➔ capacidade de balancear domínios de crenças na presença de perigos e riscos psicossociais
- ➔ gestão do racional e do emocional (somáticos e simbólicos)
- ➔ visa potencializar a identificação e interpretação dos processos intrínsecos
- ➔ visão - aspectos positivos de si e da vida
- ➔ resulta na resignificação resiliente

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Como conceituar RISCO na metodologia “Abordagem Resiliente”

- processo que se organiza a partir da instauração do perigo no sistema - localizado ou global
- riscos psicossociais
- probabilidade da pessoa estar exposta a um perigo psicossocial, combinada com o nível de impacto desse perigo na saúde da pessoa em exposição

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Como conceituar VULNERABILIDADE na metodologia “Abordagem Resiliente”

- riscos ao se tornarem obstáculos ao sucesso, geram a vulnerabilidade cognitiva
- a fragilidade em designar um significado que transcenda aos riscos psicossociais – “pessoa em risco”
- fraca superação apresenta a vulnerabilidade objetiva – condição de vulnerabilidade

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# A escala Quest\_Resiliência

- ✓ Contempla os conceitos da razão de viver tão fortes na psicologia positiva
- ✓ Viabiliza uma metodologia para se trabalhar com a atribuição do significado e da intensidade nas crenças
- ✓ Se compõe de 72 crenças relacionadas à resiliência

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA



# A escala Quest\_Resiliência

- O conceito dos Modelos de Crenças Determinantes (MCDs)
  - ➔ o modo de acreditar - acerca das habilidades em lidar com as situações
  - ➔ as crenças existentes irão organizar de forma determinante a noção sobre as competências
  - ➔ o processamento dessas informações influenciará os estilos comportamentais

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# A escala Quest\_Resiliência

- Com base na literatura estruturei 8 campos de crenças que são recorrentemente utilizados como Modelos mentais para interpretar e solucionar problemas
- São eles:
  - ➔ o Autocontrole
  - ➔ a Análise do Contexto
  - ➔ a Autoconfiança
  - ➔ o Conquistar e manter pessoas
  - ➔ a Empatia
  - ➔ o Otimismo para com a vida
  - ➔ a Leitura Corporal
  - ➔ o Sentido de Vida

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# A escala Quest\_Resiliência

- As afirmações trazem crenças nos 8 campos mapeados:

Ex: A forma como me comporto na vida confirma que eu acredito que posso contornar todos os problemas.

O quanto essa afirmação é verdadeira:

1 ( ) raramente 2 ( ) poucas vezes 3 ( ) muitas vezes 4 ( ) quase sempre

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# A escala Quest\_Resiliência

A “Abordagem Resiliente” indica três estilos de expressar resiliência:

- ➔ o estilo configurado por uma representação comportamental de intolerância para com o estresse
- ➔ o estilo configurado por uma representação comportamental de passividade face ao estresse
- ➔ o comportamento de Equilíbrio em situações de estresse.

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Conceito básico na Abordagem Resiliente

Condições de risco e de proteção

- ✓ Trabalho → fonte de sentimentos de valor e sentido na vida
- ✓ Conflitos → exigências do trabalho e as competências do trabalhador
- ✓ Administrar tais conflitos → mitigar efeito negativo na saúde e bem-estar no trabalhador

No campo da resiliência são as condições de risco e de proteção

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Conceito básico na Abordagem Resiliente

## Condições de risco

As condições de risco são originadas a partir dos:

- Perigos psicossociais
  - são os aspetos efetivos do ambiente (trabalho / escola / sociedade) que podem originar o estresse relacionado com o prejuízo da resiliência
  - os perigos psicossociais podem estar associados à organização, ao desenho e/ou a gestão da atividade

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Conceito básico na Abordagem Resiliente

Condições de risco (cont...)

- ✓ Envolvem diferentes níveis de riscos psicossociais:
  - probabilidade em que as pessoas estão expostas a um perigo psicossocial
  - mais o nível de impacto desse perigo na saúde psicológica e emocional da pessoa exposta

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Conceito básico na Abordagem Resiliente

## Condições de risco (cont.)

Identificar a sua existência ajuda a avaliar:

- o tipo do risco
- a característica do impacto que estes podem gerar
- áreas prioritárias de intervenção
- com o objetivo de prevenir a adversidade / fracasso / dilema / etc.

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA



# Conceito básico na Abordagem Resiliente

## Condições de proteção (cont)

Capacidade de administrar o modo de se organizar quando consegue alcançar um comportamento de superação das adversidades, proporcionando um contexto de proteção, ousadia e sucesso ao:

- ✓ a) enfrentar as adversidades do dia -a -dia;
- ✓ b) agir e superar os obstáculos da vida

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Conceito básico na Abordagem Resiliente

## Condições de proteção (cont.)

- ✓ c) expor-se, assumir riscos e enfrentar o desconhecido para atingir os objetivos
- ✓ d) agir com amadurecimento, fazendo uma análise da realidade, reconhecendo seus limites e os riscos da situação

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# O mapeamento na Abordagem Resiliente

	Estilo de acatar as consequências do estresse - PC P				Estilo equilibrado frente ao estresse	Estilo de reagir às consequências do estresse - PC I			
	Fraca	Moderada	Boa	Forte		Excelente	Forte	Boa	Moderada
<b>Crenças mapeadas</b>									
<b>Análise de Contexto</b>								X	
<b>Autoconfiança</b>	X								
<b>Autocontrole</b>						X			
<b>Conquistar e Manter Pessoas</b>	X								
<b>Empatia</b>					X				
<b>Leitura Corporal</b>			X						
<b>Otimismo com a Vida</b>			X						
<b>Sentido da Vida</b>		X							
<b>Propensão emocional</b>	Maior pessimismo				Segurança	Maior agressividade			

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

# Como citar essa aula:

Barbosa, GB. A pesquisa do risco e da vulnerabilidade cognitiva em resiliência. 2ª Aula no III Encontro de Resiliência e Enfermagem - LAPRENF, set/2012, na Universidade Federal do Rio de Janeiro – UNIRIO.  
<http://www.sobrare.com.br/sobrare/publicacoes.php>

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA

Obrigado!

[www.sobrare.com.br](http://www.sobrare.com.br)

MAPEAMENTO

QUEST\_RESILIÊNCIA

TREINAMENTOS

CURSOS

CONSULTORIA