



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## ESTRESSE, AUTORREGULAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

**Andressa Melina Becker da Silva**  
**Sônia Regina Fiorim Enumo**

### RESUMO

O ser humano enfrenta diversos estressores desde a gestação. Sua habilidade em lidar com o estresse pode amenizar o impacto na saúde. Assim, o estresse resulta de um desequilíbrio biopsicossocial entre as demandas internas e externas e as estratégias de enfrentamento. Um fator de proteção nesse contexto é a capacidade de se autorregular frente aos estressores, processo este desenvolvido ao longo da vida. Esta autorregulação é a base da abordagem atual do conceito de enfrentamento (*coping*), que tem um caráter transacional e desenvolvimentista. A autorregulação é também discutida no conceito Reichiano de “encouraçamento”, visto como um processo de autorregulação em situações de estresse. Neste enfoque psicodinâmico, as estratégias de enfrentamento, que podem ser mais ou menos adaptativas, são entendidas como mecanismos de defesa. Apesar das diferenças teóricas-metodológicas dessas abordagens do *coping*, traça-se aqui um esboço de aplicação do conceito de autorregulação, em sua inter-relação com o processo de estresse-*coping*, na Psicologia Corporal.

**Palavras-chave:** Estresse. Autorregulação. Estratégias de Enfrentamento. Psicologia Corporal.



Este trabalho apresenta uma aproximação do conceito de autorregulação com o constructo Reichiano de “encouraçamento”, em uma tentativa de relacionar três conceitos psicológicos - estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento -, tendo em vista que estes estão interconectados e servem de base para a compreensão de inúmeras psicopatologias. A aplicabilidade do conhecimento desses conceitos vai além da experiência clínica psicológica, podendo ser estendida às escolas, empresas, hospitais, organizações não governamentais [ONG], ambientes esportivos, comunidades, entre outros.

O estresse surge quando o indivíduo se vê em uma situação de dificuldade e as avalia como excessivas à sua capacidade de enfrentamento, ou quando ele não tem condições de lidar com os conflitos internos gerados por esse evento. Tanto grandes

### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

eventos, quanto fatos corriqueiros do dia-a-dia, que, por vezes, passam despercebidos, mas são igualmente irritantes, podem ser causa do estresse (ALDWIN, 2009).

A pessoa pode avaliar a situação estressora de três maneiras: como benigna, ou como uma ameaça de futuros estressores, com perda, ou como um desafio. Ao reconhecer o evento como um problema, a pessoa aciona as formas para resolvê-lo. Esta compreensão do processo de enfrentamento (*coping*) está relacionada à *perspectiva cognitiva* do *coping*, que é entendido como: “[...] *mudanças constantes nos esforços, cognitivos e comportamentais, utilizado pelos indivíduos com objetivo de lidar com demandas específicas, internas ou externas, que são avaliadas como sobrecarregando ou excedendo seus recursos pessoais*” (LAZARUS; FOLKMAN, 1984, p. 141, tradução nossa).

Em um processo de transação com o meio, as pessoas desenvolvem um amplo repertório de estratégias de enfrentamento, que inclui, em geral, a solução de problemas, a busca de suporte social, a esquiva, a distração e a reestruturação cognitiva positiva, além de estratégias menos adaptativas, como a ruminação, o desamparo e o isolamento social. Normalmente, as pessoas restringem seu repertório ou apresentam estratégias menos funcionais, dependendo inclusive da cultura em que vivem. É necessário, portanto, entender o problema, quais as estratégias que a pessoa tem para enfrentá-lo e qual ela realmente utiliza (ALDWIN, 2009).

O uso de certas estratégias de enfrentamento pouco funcionais no médio e longo prazo pode acentuar as reações de estresse, com impacto na saúde física e mental (FOLKMAN, 2011). Essas consequências decorrem do fato das respostas de estresse incluir elementos fisiológicos e emocionais, que afetam as reações celulares inclusive. O organismo reage a diferentes estressores físicos, como os radicais livres, que provocam uma desorganização molecular, inclusive no DNA, causando um mau funcionamento celular. Este que pode se associar a quadros, que vão de tensão, com dores de cabeça, até a doenças graves como o câncer, quadros estes estudados pela Psiconeuroimunologia (COLE, 2012).

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

De outro lado, dependendo da intensidade e da vulnerabilidade ao estresse, este pode ter um efeito positivo, que é a adaptação da pessoa também no nível celular, com um aumento da capacidade para lidar com eventos estressores futuros (ALDWIN, 2009). O sucesso adaptativo desse processo é definido como “resiliência”, entendida de forma ampla por Masten (2014), em revisão da área como “[...] a capacidade de um sistema dinâmico se adaptar com sucesso aos distúrbios que ameaçam a função, a viabilidade ou o desenvolvimento de um sistema” (p. 6). Pode ser aplicado a sistemas diversos vivos ou não, em muitos níveis de interação, como um microorganismo, uma criança, um sistema de segurança, uma economia, uma floresta ou o clima global. No plano individual, a resiliência está intimamente ligada à sua estrutura emocional e flexibilidade de se adaptar a circunstâncias estressoras, conforme mostram os estudos desde os primeiros trabalhos analisando os impactos da II Guerra Mundial no desenvolvimento emocional de crianças e adultos.

Desde então, desenvolveu-se o estudo de fatores de risco ao desenvolvimento, que aumentam a probabilidade de várias desordens e psicopatologias, e seu balanço com os mecanismos de proteção, culminando, no final da década de 80, com o conceito de “resiliência psicossocial”, proposto por Rutter (1987). Analisando a resiliência em termos de processos e pontos de virada, nessa obra seminal, destacou-se o papel dos *steeling effects* (efeitos de fortalecimento ou endurecimento), quando o engajamento com o estresse prepara o indivíduo para uma melhor adaptação subsequente.

Assim, o estresse pode ser entendido como uma reação psicofisiológica, voltando-se as pesquisas da área para a busca e avaliação dos biomarcadores do estresse, por meio de análises de DNA, cortisol, sangue e fio do cabelo, ou dos processos de adaptação em ambientes ecológicos naturais, para entender o processo de resiliência (MASTEN, 2014). Nesse sentido, é estéril, teórica e metodologicamente, a separação entre corpo e mente.

Essa integração mente-corpo tem sido estudada há tempos por vários autores, com destaque aqui para Wilhelm Reich (1897-1957), dentro de uma *abordagem psicodinâmica* do *coping*. Historicamente, esta é a primeira compreensão dos processos de

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

enfrentamento, conceituando as estratégias de enfrentamento como estilos hierárquicos, estáveis e centrados em mecanismos de defesa e, mais recentemente, em estilos de personalidade, na área da Psicologia do Ego. Tem-se por base a concepção de desenvolvimento psicanalítica, adotando-se uma visão estrutural hierárquica do *coping*, que incluiria desde comportamentos mais adaptativos ou saudáveis até defesas neuróticas e psicóticas (ALDWIN, 2009; FOLKMAN, 2011).

Consonante com estas noções, Reich (1933/1995) apresenta a noção de “caráter”, definido como “(...) *o modo de existir específico de uma pessoa (...)*” (p. 56) ou o “[...] *modo típico de reagir*” (p. 150). Este conceito inclui, de modo amplo, as atitudes individuais em relação ao mundo, como o “[...] *comportamento típico, o modo de falar, andar, gesticular, e os hábitos característicos (como o indivíduo sorri ou escarnece, se fala de maneira coerente ou incoerente, o quanto é polido e o quanto é agressivo)*” (p. 59). Nessa obra, é feita uma junção de conceitos da Biologia e da Psicologia da época, descrevendo correlatos físicos de cinco tipos de “estruturas de caráter” (entendidas aqui como amplas formas de enfrentamento) – *esquizoide, oral, masoquista ou obsessivo-compulsivo, fálico-narcisista ou histérico*.

Reich (1933/1995) postulava que o estresse crônico, acumulado ao longo dos anos, desenvolveria tensões musculares severas, acompanhadas de uma memória celular (como registros sensoriais), denominadas por ele de “couraça” (*armor* = armadura; blindagem). O caráter atuaria no sentido de evitar que certos conflitos e sentimentos inconscientes se tornem conscientes. Volpi e Volpi (2003, p. 19) afirmam que “[...] *Reich definiu a couraça como sendo enrijecimento das atitudes caracteriais, que bloqueia as excitações emocionais e sensações orgânicas do indivíduo*”. As tensões musculares crônicas serviriam para bloquear a ansiedade, a raiva ou a excitação. Nesse sentido, o caráter teria uma função defensiva, caracterizada pela adoção incondicional, estereotipada e crônica de um modo de se comportar, inclusive em termos motores ou corporais:

O caráter consiste numa mudança *crônica* do ego que se poderia descrever como um *enrijecimento*. Esse enrijecimento é a base real para que o modo de reação característico se torne crônico, cuja finalidade é

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

proteger o Ego dos perigos internos e externos. Como uma formação protetora que se tornou crônica, merece a designação de “encouraçamento”, pois constitui, claramente, uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo. [grifos do Reich] (1933/1995, p.151).

Baker (1980) afirma que o processo de encouraçamento se deve à tradução somática da repressão, envolvendo grupos musculares que formam uma unidade funcional. Como explica Navarro (1995), [...] *“quando perigos internos ou externos ameaçam o equilíbrio psíquico de uma pessoa, danificando repetidamente o instinto de conservação, então se forma a estrutura defensiva, a armadura, a couraça”* (p. 18). As couraças seriam distribuídas em nosso corpo em certos pontos, compondo os chamados “anéis de couraça”: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico (NAVARRO, 1996).

Esse “processo de encouraçamento” ocasionado por estressores crônicos gera uma estrutura de caráter, que não é uma estratégia de enfrentamento específica, mas uma forma ampla de reação, ou uma categoria de alta ordem, diferenciando-se, assim, dos sintomas ou comportamentos específicos de defesa. A couraça ou o estilo de enfrentamento pode assim proteger o ego; mas, ao mesmo tempo, diminui “(...) a *habilidade do ego para agir e sua liberdade de movimentos*” (Reich, 1933/1995, pp. 192-193). Deduz-se, então, que, no longo prazo, a couraça torna-se uma estratégia de enfrentamento não adaptativa. Contudo, nesse processo, é importante ressaltar que o organismo como um todo tende buscar a alostase, que é a capacidade de alcançar a estabilidade através da mudança. A alostasia envolve mecanismos que modificam uma variável fisiológica se antecipando a um estímulo que está por vir, preparando o organismo para o enfrentamento de uma nova situação (STERLING, 1989).

Associado a este mecanismo biológico de alostase está o constructo de “regulação” e “autorregulação”, originado de teorias de sistemas, que analisam a complexidade das relações bidirecionais parte-todo, na Biologia e na Física. A adoção desse constructo pelos psicólogos desenvolvimentistas ampliou a compreensão dos distúrbios emocionais e comportamentais, de forma que a autorregulação é considerada

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

um indicador ou marca de desenvolvimento bem sucedido (SAMEROFF, 2009). É definida como “[...] *um processo contínuo de modulação de respostas atencionais, comportamentais e emocionais, de forma a potencializar resultados socialmente adaptativos*” (OLSON et al., 2009, p. 148, tradução livre das autoras). A falta de autorregulação na infância, por exemplo, ocorre quando são observados “[...] *padrões atípicos de respostas psicofisiológicas, extrema flutuação da atividade ou atenção, perda de controle sobre os impulsos comportamentais ou variação na expressão, intensidade, duração ou padrões de respostas emocionais*” (OLSON; SAMEROFF, 2009, p. vii, tradução livre das autoras). Este processo depende do interjogo entre fatores de risco e mecanismos de proteção ao longo do desenvolvimento infantil, conforme estuda a área da Psicopatologia do Desenvolvimento (RUTTER; SROUFE, 2000). Assim, segundo Volpi (2005), a Psicologia Corporal tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano em regular a sua própria energia e, por conseqüência, seus pensamentos e emoções, o que seria tido como a autorregulação.

Com um enfoque diferente em relação ao desenvolvimento de quadros psicopatológicos, mas também considerando o processo de autorregulação, a Psicologia Corporal entende-se que as situações crônicas vivenciadas ao longo da vida podem ocasionar “courageas”, vistas, então, como um “mecanismo de defesa” as quais podem aparecer já na infância (VOLPI, 2005). Percebe-se aqui a importância da análise desenvolvimentista do processo de enfrentamento. Contudo, esta análise com ênfase no desenvolvimento só foi proposta posteriormente por Ellen Skinner e colaboradores, na década de 90 do século passado, com a compreensão do *coping* como um processo de autorregulação, o qual muda ao longo das diferentes idades e contextos. As abordagens anteriores - a perspectiva psicodinâmica e a abordagem cognitiva ou transacional do *coping* – consideravam o processo no adulto somente (ALDWIN, 2009).

A autorregulação é um processo fortemente influenciado pela experiência de regulação oferecida pelos pais ou cuidadores. No início do desenvolvimento, a regulação se move de processos biológicos primários (regulação da temperatura, fome, sono – que primeiramente espera-se serem supridos através dos pais ou cuidadores) para processos

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉERICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

psicológicos e sociais (incluem-se aqui pais, pares, e os diversos ambientes sociais compartilhados pelas crianças). Portanto, o ambiente externo pode constituir-se de fatores de proteção no desenvolvimento das crianças que aprenderão a lidar melhor ou pior com determinadas situações (SAMEROFF, 2009).

O conceito de autorregulação está na base do *coping* (do inglês, significando “lidar com”), conforme a Teoria Motivacional do *Coping* [TMC], proposta por Ellen Skinner e colaboradores. Esta nova abordagem possui um caráter desenvolvimentista – já que o nível de desenvolvimento influencia a capacidade de enfrentamento do indivíduo (ZIMMER-GEMBECK; SKINNER, 2009).

A TMC compreende o enfrentamento como uma ação regulatória, propondo um constructo que descreve “[...] *como as pessoas regulam seus próprios comportamentos, emoções e orientações motivacionais sobre condições estressantes*” (SKINNER; WELLBORN, 1994, p. 107). Nesse sentido, o *coping* é um subconjunto de processos de autorregulação mais abrangentes.

O enfrentamento envolve esforços individuais para manter, restaurar e reparar três necessidades psicológicas básicas – *Relacionamento* (sentir-se seguro e conectado na relação com o outro), *Competência* (ser efetivo em interações com o ambiente) e *Autonomia* (capacidade de escolha) – que podem ser afetadas pelo estresse. Nesse sentido, qualquer evento que ameace ou desafie uma ou mais dessas necessidades pode se constituir em um estressor, acionando os recursos de *coping*. Esses recursos de enfrentamento permitem ao indivíduo enfrentar o estressor e as conseqüências do enfrentamento explicam os efeitos das estratégias de enfrentamento, no curto e no longo prazo, levando a resultados adaptativos ou mal adaptativos. Assim, as estratégias de enfrentamento são acionadas conforme o estressor é percebido como *ameaça* ou *desafio*, tanto ao *self* (eu) como ao *contexto* (SKINNER et al., 2003).

Skinner et al. (2003) fizeram uma classificação hierarquizada do *coping*, com base na TMC, propondo um sistema de 12 categorias de alta ordem (“famílias”) de enfrentamento, cada uma abrangendo diversas estratégias de enfrentamento que são agrupadas nessas famílias de acordo com a função que exercem, e segundo seu

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

desfecho adaptativo. Seis famílias podem ser consideradas adaptativas em longo prazo, sendo elas: autoconfiança, busca por suporte, resolução de problemas, busca por informações, acomodação e negociação; e seis famílias podem ser consideradas mal adaptativas no longo prazo, sendo elas: delegação, isolamento, desamparo, fuga, submissão e oposição.

A TMC e a Psicologia Corporal têm diferenças teóricas básicas; mas, pode-se aqui tentar exercício teórico, fazendo um paralelo com o processo de encouraçamento citado anteriormente, concebendo-o como uma reação de estresse, um mecanismo de defesa, com estratégias de enfrentamento, em um processo de autorregulação. A princípio, deve-se considerar que o encouraçamento não é necessariamente algo ruim, mas sim, uma das formas que o organismo encontrou de enfrentar o estresse em determinado momento, buscando a autorregulação. Baker (1980) afirma que, no longo prazo, a couraça não é uma boa solução, mas apenas uma forma de lidar com os estressores, que mais tarde servirá como base para os conflitos neuróticos e para a formação de sintomas psicopatológicos.

Outro aspecto importante nesse processo é a “memória corporal emocional”, conceito este que considera que tudo o que foi vivido na infância, através de sensações, permanece registrado. Assim, essa somatização das emoções é uma forma de comunicação desses registros ancorados no corpo (VOLPI, 2004). Considerando que as sensações e emoções presenciadas ao longo do desenvolvimento humano passam a estar ancoradas no corpo, podendo esse mecanismo ser de forma saudável ou não (quando as couraças geram patologias físicas e psíquicas), constata-se que este mecanismo pode contribuir para uma melhor autorregulação ou não, bem como a seleção de estratégias de enfrentamento mais ou menos adaptativas em longo prazo. Como explica Baker (1980, p. 61), “[...] *quanto mais rígida a couraça, menos flexível é o comportamento frente a situações novas*”. Assim, sem muita possibilidade de escolha devido ao bloqueio energético ocasionado pelas couraças, o indivíduo possivelmente terá poucas opções de escolha para enfrentar o problema, podendo vir a apresentar estratégias de enfrentamento mal adaptativas.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)





#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

É válido lembrar, entretanto, que, para uma análise do indivíduo, seja em qual contexto for – consultório, hospital, empresa, escola, ONG, comunidade, entre outros – se faz necessária uma análise desenvolvimentista. Devem ser buscadas informações sobre a capacidade de enfrentamento do indivíduo nas diferentes etapas de desenvolvimento. Da mesma forma, é necessária uma análise ecológica, ampliando o olhar para o ambiente em que o sujeito está inserido. Assim, com uma análise detalhada e cuidadosa, pode-se atuar, seja no nível corporal (*actings* - movimentos peculiares que o terapeuta utiliza com o paciente, objetivando mobilização dos segmentos de couraça [VOLPI; VOLPI, 2003] - da Vegetoterapia ou exercícios bioenergéticos), seja no nível mental, visando ao “desbloqueio energético”, permitindo uma “soltura” das couraças caracteriais, para que a livre expressão criativa, comum nas crianças, reapareça nesse adulto. Só assim este poderá escolher conscientemente e utilizar estratégias de enfrentamento que sejam adaptativas no longo prazo, reduzindo o estresse, por meio da autorregulação do organismo.

#### REFERÊNCIAS

- ALDWIN, C. M. **Stress, coping, and development: an integrative perspective.** 2<sup>nd</sup> ed. New York: The Guilford Press, 2009.
- BAKER, E. F. **O labirinto humano: causas do bloqueio da energia sexual.** Tradução de M. S. M. Netto. São Paulo: Summus, 1980.
- COLE, S. W. Social regulation of gene expression in the immune system. In: SEGERSTRON, S. C. (Ed.). **The Oxford Handbook of Psychoneuroimmunology.** New York: Oxford University Press. 2012. p. 254- 273.
- FOLKMAN, S. Stress, health, and coping: an overview. In: \_\_\_\_\_ (Ed.). **The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping.** New York: Oxford University Press, 2011. pp. 3-11.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal and coping.** New York: Springer Publishing Company, 1984.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

MASTEN, A. Global perspectives on resilience in children and youth. **Child Development**, vol., 85, n. 1, p. 6-20, January/February 2014.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. Tradução de C. S. Coelho. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. Tradução de S. Foá. São Paulo: Summus, 1996.

OLSON, S. I.; SAMEROFF, A.; LUNKENHEIMER, E. S.; KERR, D. Self-regulatory processes in the development of disruptive behavior problems: the preschool-to-school transition. In: OLSON; S. L.; SAMEROFF, A. J. (Eds.). **Biopsychosocial regulatory processes in the development of childhood behavioral problems**. New York: Cambridge University Press, 2009. pp. 144-185.

REICH, W. **Análise do caráter**. 2a. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995. Original publicado em 1933.

RUTTER, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. **American Journal of Orthopsychiatry**, vol. 57, p. 316–331, 1987.

SAMEROFF, A. J. Conceptual issues in studying the development of self-regulation. In: OLSON, S. L.; SAMEROFF, A. J. (Eds.). **Biopsychosocial regulatory processes in the development of childhood behavioral problems**. New York: Cambridge University Press, 2009. pp. 1-18.

SKINNER, E. A.; EDGE, K.; ALTMAN, J.; SHERWOOD, H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. **Psychological Bulletin**, vol. 129, n. 2, p. 216-269, 2003.

SKINNER, E. A.; WELLBORN, J. G. Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. In: FEATHERMAN, D. L.; LERNER; R. M.; PERLMUTTER, R. M. (Eds.). **Life-Span Development and Behavior**. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1994. pp. 91-133.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker; ENUMO, Sônia Regina Fiorim. Estresse, autorregulação e estratégias de enfrentamento. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm).

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

STERLING, P.; EYER, J. Allostasis: a new paradigm to explain arousal pathology. In: FISHE, S.; REASON, J. (Eds.). **Handbook of life stress, cognition and health**. vol. 5. San Francisco: Wiley, 1989. pp.629-649.

VOLPI, J. H. **A memória emocional ancorada no corpo**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

VOLPI, J. H. **Quando o corpo somatiza os conflitos da mente**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: 19 de agosto de 2104.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

ZIMMER-GEMBECH, M. J.; SKINNER, E. A. Coping, development influences. In: REIS, T.; SPRECHER, S. (Eds.), **Encyclopedia of Human Relationships**. Newbury: Sage, 2009. pp. 121-130.

#### AUTORAS

**Andressa Melina Becker da Silva/SP** – Doutoranda em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas, com bolsa da CAPES; Mestre em Educação Física pela Universidade Federal do Paraná; Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba, PR, com Residência em Ergonomia; Graduação em Psicologia pela Universidade Paulista-Campinas.

**E-mail:** [andressa\\_becker@hotmail.com](mailto:andressa_becker@hotmail.com); [andressa.mbs@puccampinas.edu.br](mailto:andressa.mbs@puccampinas.edu.br)

**Sônia Regina Fiorim Enumo/SP** – Doutora em Psicologia Experimental pela Universidade de São Paulo, Professora Emérita da Universidade Federal do Espírito Santo, Docente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, bolsista de produtividade em pesquisa em nível 1B do CNPq/MCTI.

**E-mail:** [sonia.enumo@puc-campinas.edu.br](mailto:sonia.enumo@puc-campinas.edu.br)

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)