



SPTF

SOCIEDADE PORTUGUESA
DE TERAPIA DA FALA

**DEPARTAMENTO DE
FLUÊNCIA**

**DIA INTERNACIONAL DA
CONSCIENCIALIZAÇÃO PARA
A GAGUEZ**

RESILIÊNCIA E SUPERAÇÃO

22 DE OUTUBRO

RESILIÊNCIA E GAGUEZ

EVIDÊNCIA CIENTÍFICA

publicada no

JOURNAL OF FLUENCY DISORDERS (JFD)

2015 a 2020

O QUE É A RESILIÊNCIA?

“Resiliência - o processo e o resultado da adaptação bem-sucedida a experiências de vida difíceis ou desafiadoras, especialmente por meio da flexibilidade mental, emocional e comportamental e do ajuste às exigências externas e internas. Uma série de fatores contribuem para o quão bem as pessoas se adaptam às adversidades, predominando entre eles (a) as maneiras pelas quais os indivíduos veem e se envolvem com o mundo, (b) a disponibilidade e qualidade dos recursos sociais, e (c) estratégias específicas para lidar com as adversidades. A investigação psicológica demonstra que os recursos e capacidades associados a uma adaptação mais positiva (ou seja, maior resiliência) em cada um desses domínios, podem ser cultivados e praticados.”

VandenBos, G. (Editor in Chief) (2013). *APA Dictionary of Clinical Psychology*. Washington DC : American Psychiatric Association

CONCEITO ASSOCIADO COPING

Coping é o processo através do qual as pessoas fazem a gestão das exigências da vida percebidas como stressoras e das emoções por elas geradas.

Para algumas pessoas que gaguejam, a gaguez pode ser considerada um stressor crónico que exige um esforço constante de gestão e adaptação. As estratégias de coping usadas para esse efeito podem ser mais, ou menos, eficazes - coping adaptativo ou coping dasadaptativo. Há dois tipos de estratégias de coping: focadas na emoção ou focadas no problema. Quando focadas na emoção, regulam as respostas emocionais e podem incluir comportamentos de evitamento, abuso de substâncias, autculpabilização, uso de apoio emocional, aceitação, humor e religião. Quando focadas no problema, incluem a definição do problema, encontrar soluções e delinear um plano de ação; esta modalidade de coping é mais adaptativa e diligente.

O coping é uma dimensão importante da resiliência. Uma pessoa mais resiliente tende a empregar estratégias de coping mais adaptativas. O uso de um coping mais adaptativo por sua vez

parece aumentar a resiliência.

A resiliência funciona como um elemento protetor entre a situação real e a experiência subjetiva individual (interpretação) dessa situação. As pessoas mais resilientes evidenciam maior capacidade de adaptação e relatam melhor qualidade de vida.

Freud, D., Amir, O. (2020). Resilience in people who stutter: Association with covert and overt characteristics of stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 64, 105761

Plexico, L., Erath, S., Shores, H., Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 59, 52–63

ARTIGOS PUBLICADOS NO JFD

Nos últimos 5 anos foram publicados no JFD dois artigos em que a palavra Resiliência surge no título:

- Plexico, L., Erath, S., Shores, H., Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. Journal of Fluency Disorders, 59, 52–63. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.10.004>
- Freud, D., Amir, O. (2020). Resilience in people who stutter: Association with covert and overt characteristics of stuttering. Journal of Fluency Disorders, 64, 105761. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2020.105761>

Apresenta-se a seguir o resumo dos dois artigos.

Plexico, L., Erath, S., Shores, H., Burrus, E. (2019). Self-acceptance, resilience, coping and satisfaction of life in people who stutter. *Journal of Fluency Disorders*, 59, 52–63. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2018.10.004>

Objetivo

Avaliar a autoaceitação e a satisfação com a vida de pessoas que gaguejam e descrever as potenciais influências da resiliência e do coping sobre esses fatores.

Método

Os autores constituíram dois grupos homogêneos com 47 pessoas cada, um de pessoas que gaguejam (gaguez autoidentificada) e outro de pessoas que não gaguejam.

A maioria dos participantes tinha entre 24 e 29 anos. A gravidade média da gaguez (autoavaliada numa escala de 1 a 9) era de 3,91.

Foram recolhidos dados sobre resiliência (Connor-Davidson Resilience Scale - CD-RISC-25; Connor & Davidson, 2003), coping (Brief COPE; Carver, 1997), autoaceitação (Self-Acceptance Scale; Berger, 1952) e satisfação com a vida (The Satisfaction with Life Scale - SWLS; Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

O método estatístico para tratamento dos dados foi uma análise de regressão hierárquica.

Resultados

A resiliência foi significativamente associada a maior autoaceitação.

A gaguez foi associada a menor autoaceitação em níveis mais baixos de resiliência, mas não em níveis mais altos de resiliência.

O coping adaptativo foi associado a maior autoaceitação e o coping desadaptativo a menor autoaceitação.

A gaguez foi associada a autoaceitação mais baixa em níveis mais altos de coping desadaptativo, mas não associada a autoaceitação em níveis mais baixos de coping desadaptativo.

As pessoas que gaguejam reportaram níveis mais baixos de satisfação com a vida do que as pessoas que não gaguejam.

A gaguez foi associada a menor

satisfação com a vida em níveis mais baixos de resiliência, mas não em níveis mais altos de resiliência. Nem o coping adaptativo nem o desadaptativo foram significativamente associados à satisfação com a vida.

Conclusão

A menor autoaceitação das pessoas que gaguejam está associada a menor resiliência e ao maior recurso a estratégias de coping desadaptativas.

A menor satisfação com a vida das pessoas que gaguejam está associada a menor resiliência (mas não ao estilo de coping).

A resiliência e o coping parecem proteger as pessoas que gaguejam contra a diminuição da autoaceitação pois a resiliência está fortemente ligada à autoeficácia e ao autocompromisso.

Implicações clínicas

Abordar a resiliência e o coping adaptativo na terapia pode favorecer a redução de fatores psicossociais negativos que acompanham a experiência de gaguejar e aumentar a autoaceitação da gaguez.

Os fatores que promovem a resiliência e podem ser trabalhados na terapia são a

autoeficácia da pessoa que gagueja, o uso de redes de apoio social e estratégias de coping baseadas em problemas.

Saber e compreender o impacto do coping na resiliência na satisfação com a vida e na autoaceitação das pessoas que gaguejam pode influenciar o processo de tomada de decisão clínica.

Freud, D., Amir, O. (2020). Resilience in people who stutter: Association with covert and overt characteristics of stuttering. *Journal of Fluency Disorders*, 64, 105761. <https://doi.org/10.1016/j.jfludis.2020.105761>

Objetivo

Examinar como é que a resiliência está associada às características observáveis e às características encobertas da gaguez (impacto).

Método

A amostra é constituída por 30 adultos que gaguejam, 24 mulheres e 6 homens, com uma média de idades de 31 anos, com educação secundária (n=11) e superior (n=19).

Os comportamentos observáveis da gaguez foram avaliados com o SSI-4 (Riley, 2009) e a experiência subjetiva da gaguez/impacto foi avaliada com o OASES-A (Yaruss & Quesal, 2010).

Para a avaliação da resiliência os autores usaram a Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC; Connor & Davidson, 2003), que aborda várias manifestações de resiliência como ver uma mudança como um desafio, orientação para a ação, autoestima, confiança, adaptabilidade, capacidade de resolução de problemas sociais, uso do humor, experiências

anteriores de sucesso e capacidade de suportar o stress ou a dor.

Os dados foram analisados através de um estudo estatístico correlacional (Pearson).

Resultados

Encontrada correlação negativa significativa forte entre todas as seções do OASES-A e os scores da escala de resiliência, donde se conclui que há evidência de associação entre resiliência e a experiência subjetiva da gaguez. Por outras palavras, as pessoas com maior resiliência apresentam menor impacto da gaguez e vice-versa;

Ausência de associação entre resiliência e características observáveis da gaguez (frequência e concomitantes físicos - SSI-4), donde se conclui que o nível de resiliência não é um preditor da gravidade da gaguez.

Ausência de correlação significativa entre os resultados do SSI-4 e do OASES-A, que permite concluir, como noutros estudos prévios, que a gravidade da gaguez não está relacionada com a auto percepção

emocional ou subjetiva da pessoa que gagueja (impacto).

Conclusão

A resiliência está associada ao impacto da gaguez, mas não à gravidade (quantidade de disfluências produzidas).

A gravidade e o impacto não estão relacionados.

Implicações clínicas

Como a resiliência pode ser desenvolvida ao longo da vida, a sua incorporação nos objetivos terapêuticos é desejável. Regulação emocional, pensamento flexível, resolução de problemas e discurso interno positivo são aspetos que podem ser trabalhados na terapia para diminuir o impacto da gaguez e promover o bem-estar da pessoa que gagueja (porém sem eficácia na redução da gravidade da gaguez).

O método de intervenção cognitivo-comportamental e o método ACT (Acceptance and Commitment Therapy) já incorporam aspetos específicos da resiliência.



SPTF

SOCIEDADE PORTUGUESA
DE TERÁPIA DA FALA

DEPARTAMENTO DE FLUÊNCIA