



# ESTRESSE HISPÂNICO E RESILIÊNCIA DURANTE AS FESTAS DE FIM DE ANO

## O CONTEXTO

O estresse é vivenciado quando uma situação está além dos recursos psicológicos, sociais ou materiais de enfrentamento<sup>1</sup>. Os fatores estressores são definidos como demandas do ambiente que atrapalham nosso equilíbrio, afetam o bem-estar físico e psicológico e que demandam ações para restaurar o padrão. O estresse contribui para a doença diretamente, por meio de efeitos fisiológicos diretos ou de forma indireta, por meio de comportamentos de saúde inadequados (por exemplo, fumo ou uso de drogas). O estresse não afeta todas as pessoas igualmente.

**O estresse de aculturação** afeta jovens e adultos hispânicos e inclui discriminação, estresse da imigração, diferenças culturais entre pais e filhos, estresse familiar/cultural e barreiras linguísticas. Algumas pessoas passam por eventos altamente traumáticos, mas são capazes de se manter saudáveis. Outros sofrem uma série de problemas de saúde.

**Resiliência** tem sido definida como Resistência aos impactos negativos do estresse<sup>2</sup> e a “capacidade de se recuperar” de experiências traumáticas. Indivíduos que lidam positivamente ou gerenciam seu estresse com o apoio da família, amigos e profissionais de saúde podem reduzir o risco de doenças e abuso de substâncias.

## De acordo com a Pesquisa sobre Estresse desenvolvida pela Associação Americana de Psicologia<sup>3</sup> em 2020:

- Aqueles que vivem em ambientes cronicamente estressantes, muitas vezes lidam com estressores através de comportamentos prejudiciais à saúde física e mental;
- Por causa das iniquidades de longa data nos sistemas e estrutura de nosso país, os hispânicos e outras comunidades de cor têm maior risco de problemas físicos, mentais e financeiros devido à pandemia da COVID-19;
- Hispânicos têm maior probabilidade de precisar ir ao hospital e 2.8 vezes mais probabilidade de morrer de COVID-19;

- Aproximadamente 78% dos adultos dizem que a pandemia de COVID-19 é uma fonte significativa de estresse em suas vidas;
- A maioria dos adultos ainda considera assistência médica, tiroteios em massa e mudanças climáticas/aquecimento global uma fonte significativa de estresse em 2020.

## A SOLUÇÃO DA PREVENÇÃO

- Afirme a identidade cultural e orgulho étnico durante períodos de estresse;
- Desenvolva estratégias para fortalecer o familismo;
- Incentive a celebração de tradições e práticas culturais;
- Dê uma pausa nas notícias. Certifique-se de obter suas informações de fontes confiáveis, como SAMHSA e CDC;
- Mantenha contato com amigos e familiares por telefone, videochamadas ou outra tecnologia;
- Entre em contato com igrejas, linhas diretas e organizações comunitárias, pois muitas oferecem oportunidades virtuais para conexão;
- Priorize seus relacionamentos. Conectar-se com pessoas empáticas e compreensivas pode lembrá-lo de que você não está sozinho em meio às dificuldades;
- Pratique exercícios de relaxamento e respiração;
- Tenha cuidado com seu corpo. Tenha uma alimentação saudável, sono, hidratação e exercícios que podem fortalecer seu corpo para se adaptar ao estresse;
- Seja proativo. Continue avançando em direção aos seus objetivos, mesmo que pareçam pequenas realizações;
- Lembre-se de manter as coisas em perspectiva. A forma como você pensa pode desempenhar um papel significativo em como você se sente e na sua capacidade de resiliência ao enfrentar obstáculos.

Você pode visitar os seguintes sites para obter mais informações.

### Linha de ajuda para emergências em desastres da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-985-5990 (Espanhol e inglês)  
SMS em Espanhol: Envie “Háblanos” para 66746 /  
SMS em Inglês: Envie “TalkWithUs” para 66746 (TTD):  
1-800-846-8517 Inglês  
<http://www.disasterdistress.samhsa.gov>  
Espanhol  
<https://www.samhsa.gov/disaster-distress-helpline/espanol>

### Linha Nacional de Atendimento da SAMHSA

Ligação gratuita: 1-800-662-HELP (24/7/365 Serviço de informações de referência para tratamento em Inglês e Espanhol)  
Website:  
<https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline>

### Linha Nacional para Prevenção do Suicídio

(1-800-273-TALK (8255)) e mensagem de texto (741741).  
Espanhol:  
<https://suicidepreventionlifeline.org/helpyourself/en-espanol/>  
Inglês:  
<http://www.suicidepreventionlifeline.org>

### SAMHSA Localizador de Serviços de Tratamento de Saúde Mental

<https://findtreatment.gov>

### Associação de Ciências Psicológicas

<https://www.psychologicalscience.org/topics/stress>

Para saber mais sobre o nosso Centro Nacional Hispânico e Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção, visite: <https://pttcnetwork.org/hispaniclatino>

National Latino Behavioral Health Association **NLBHA**

1 [Cohen, Kessler, & Gordon, 1995:](#)

2 [Zautra, 2009](#)

3 [APA, 2020](#)