



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

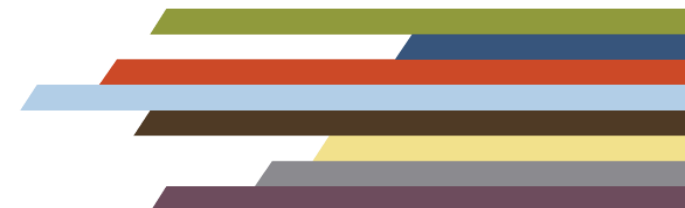
Webinar: Estresse Hispânico e Resiliência durante as Festas de Fim de Ano

Apresentado por Dr. Richard Cervantes

Este evento conta com o apoio do Acordo de Cooperação 1U79SP023012, do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Departamento Americano de Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (SAMHSA). As opiniões aqui expressas não refletem necessariamente as políticas oficiais do Departamento de Saúde e Serviços Humanos, do Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção ou NLBHA; nem a menção de nomes comerciais, práticas comerciais ou organizações implica o endosso do Governo dos EUA, NHL PTTC ou NLBHA.

National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration





National Hispanic and Latino

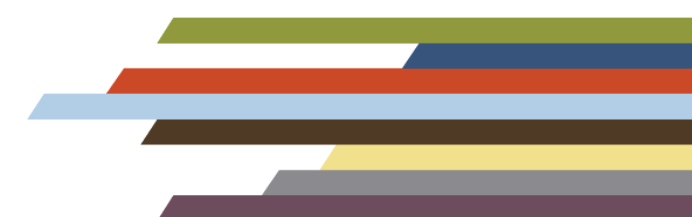
PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Webinar: Estresse Hispânico e Resiliência Durante as Festas de Fim de Ano

- Por favor, poste suas perguntas clicando no ícone de Q & A na sua tela. Responderemos a perguntas no final da sessão, e tentaremos responder o máximo possível.
- Este webinar está sendo gravado e enviaremos e-mails a todos os participantes assim que estiver pronto. Além disso, os recursos serão distribuídos ao mesmo tempo. Enviaremos um e-mail para todos os participantes assim que esses materiais estiverem prontos.





National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Missão da NLBHA

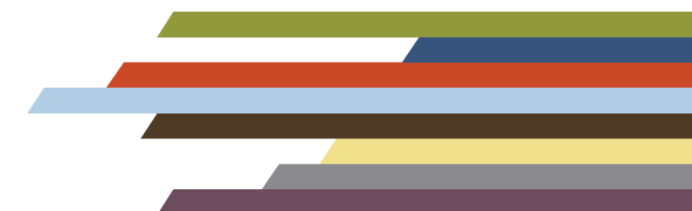
A Missão e o Objetivo da Associação Nacional Latina de Saúde Mental e Abuso de Substâncias é influenciar a política nacional de saúde mental, eliminar disparidades no financiamento e acesso aos serviços e melhorar a qualidade dos serviços e os resultados de tratamento para as populações latinas.



Fredrick Sandoval, MPA
Diretor Executivo da NLBHA

National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration





National Hispanic and Latino

PTTC

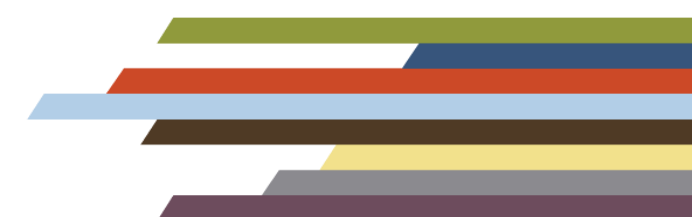
Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Prioridades da NLBHA

1. Expansão da Capacidade Direcionada à Serviços e à força de trabalho nas áreas de Saúde Mental e Abuso de Substâncias para Latinos
2. Práticas estabelecidas e Baseadas em Evidências para o tratamento de Abuso de Substâncias e Saúde Mental para Latinos
3. Esforços legislativos para aumentar o número de Conselheiros/Terapeutas /Outros profissionais dedicados à Abuso de Substâncias e Saúde Mental
4. Financiamento para Transtornos Concomitantes de Abuso do Álcool e outras Substâncias
5. Crise dos Opióides na Comunidade Latina
6. Prevenção do Suicídio

National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**

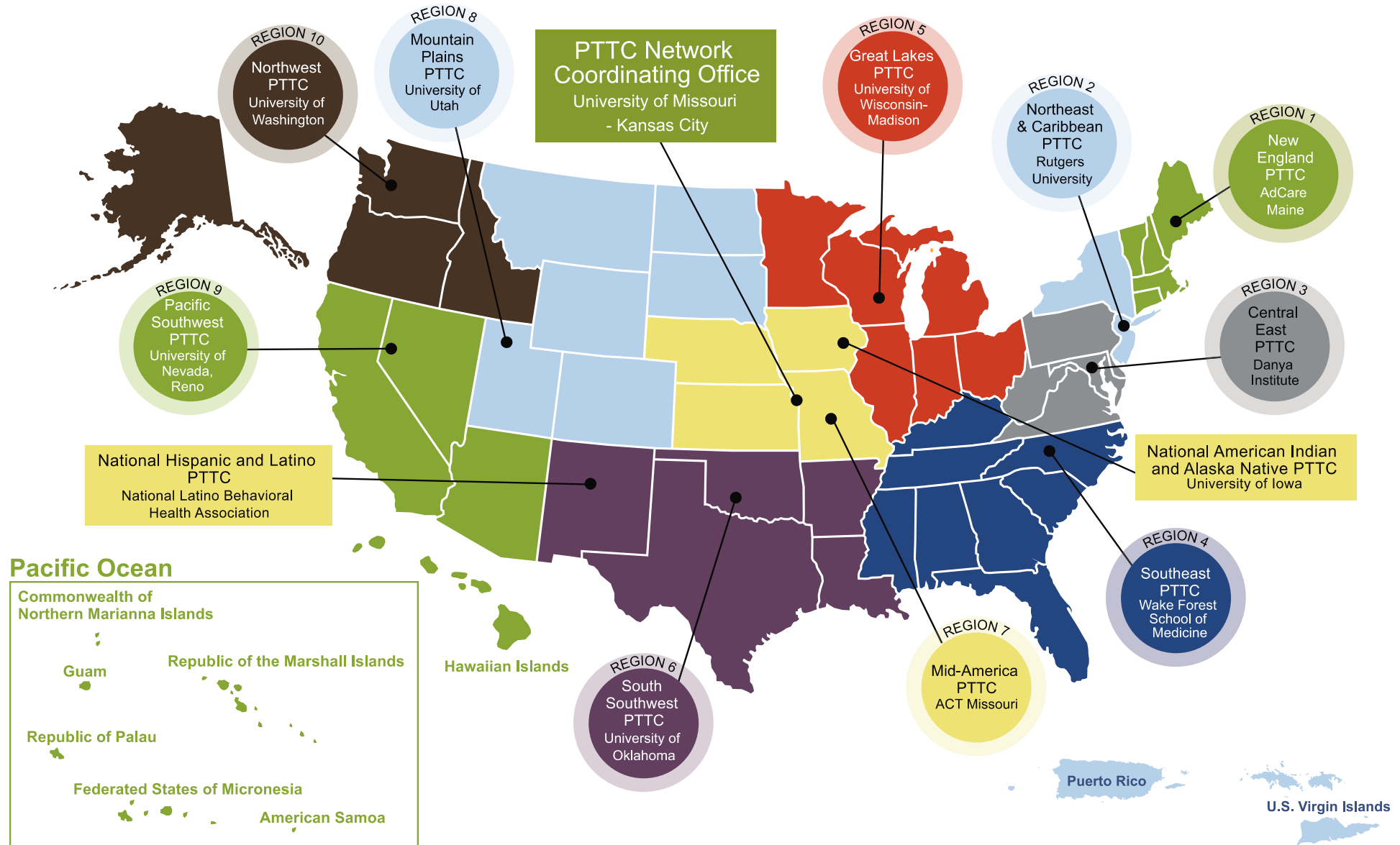




PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

PTTC Network



Centro Nacional Hispânico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Prevenção



Pierluigi Mancini, PhD, MAC
Diretor do Projeto



Dolka Michelle Zelaya, CPS
Coordenadora do Projeto



Priscila Giamassi, MPM, CPA
Assistente Adm. Executiva

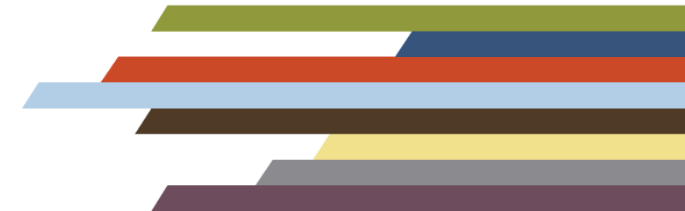


National Hispanic and Latino

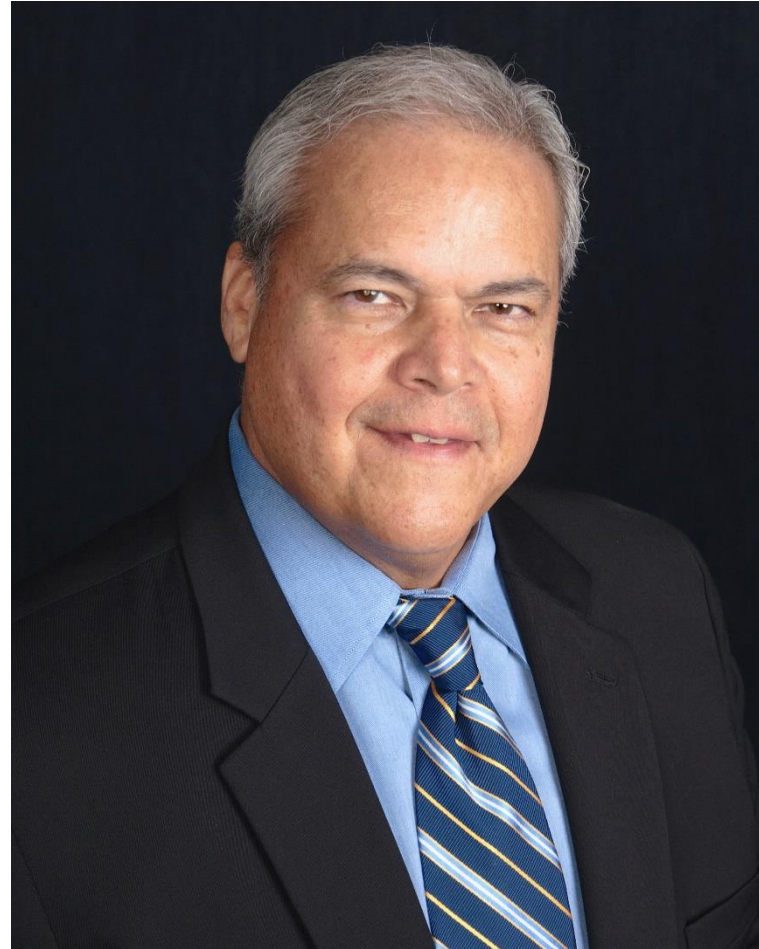
PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Apresentador de hoje



Dr. Richard Cervantes

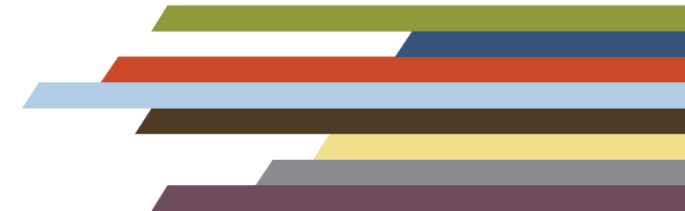


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

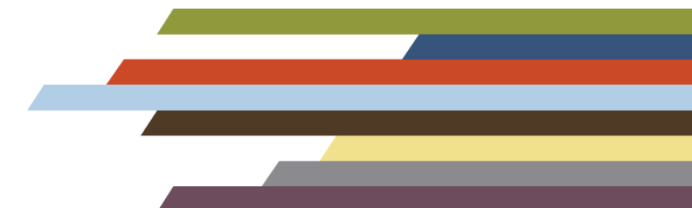
Estresse Hispânico e Resiliência Durante as Festas de Fim de Ano

Apresentado por Dr. Richard Cervantes



National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration



O que é Estresse?



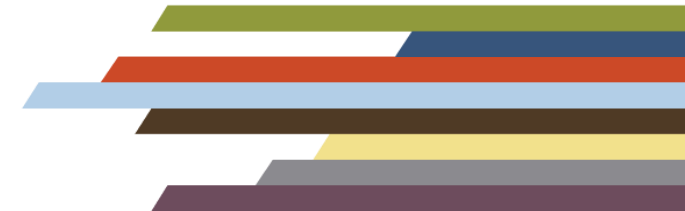
- *Estressores são demandas feitas pelo meio ambiente que perturbam o equilíbrio ou a homeostase, afetando o bem-estar físico e psicológico e exigindo ações para restaurar o equilíbrio.*
- *Estresse é a percepção de que uma situação excede os recursos psicológicos, sociais ou materiais de enfrentamento (Cohen, Kessler, & Gordon, 1995).*
- Stress contribui para a doença através de seus efeitos fisiológicos diretos ou através de efeitos indiretos por meio de comportamentos de saúde mal-adaptativos (ex., fumo ou hábitos alimentares inadequados).
- O estresse não afeta todas as pessoas igualmente. Veja Pine, Padilla & Maldonado, 1981).



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Conceituações Iniciais do Estresse

Walter B. Cannon (1932) descreveu pela primeira vez a reação de luta ou fuga ao estresse.

- Conceituações de saúde, estresse, enfrentamento e resiliência são derivadas de muitas disciplinas, com o trabalho mais antigo tendo sido conduzido por cientistas nas áreas de biologia e psicofisiologia (por exemplo, Cannon, 1932).
- Diversas disciplinas de saúde e ciência comportamental, incluindo epidemiologia; psicologia da personalidade; psicologia cognitiva, clínica e social; sociologia; e a medicina contribuíram para a nossa compreensão do estresse e do enfrentamento.



Fisiologista Walter Bradford Cannon (1871-1945)

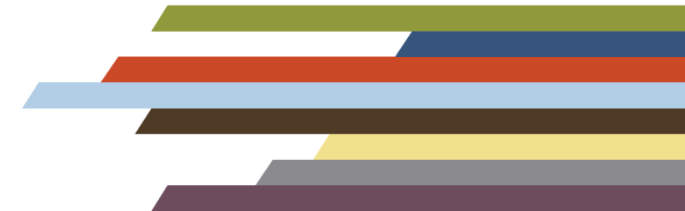


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Reações Fisiológicas ao Estresse

Os primeiros trabalhos sobre o estresse se concentraram em reações fisiológicas aos estressores.



- Hans Selye (1956), o pai da pesquisa moderna sobre estresse, estendeu os estudos de Cannon com observações clínicas e pesquisas laboratoriais.
- Ele sustentou que todos os organismos vivos apresentaram alterações inespecíficas em resposta ao estressor, rotulando essas alterações as três fases da síndrome da adaptação geral (SAG).
- Esta síndrome consiste em uma reação de alarme, resistência e exaustão (Selye, 1956). Cada fase evoca respostas fisiológicas e comportamentais.
- Sem medidas curativas, ocorre deterioração física e/ou psicológica.

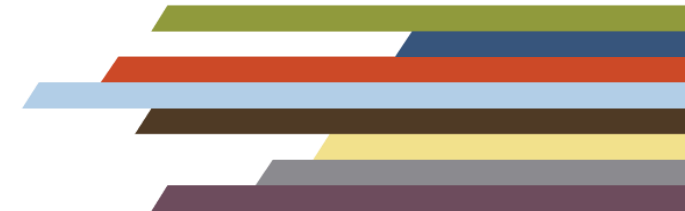


National Hispanic and Latino

PTTC

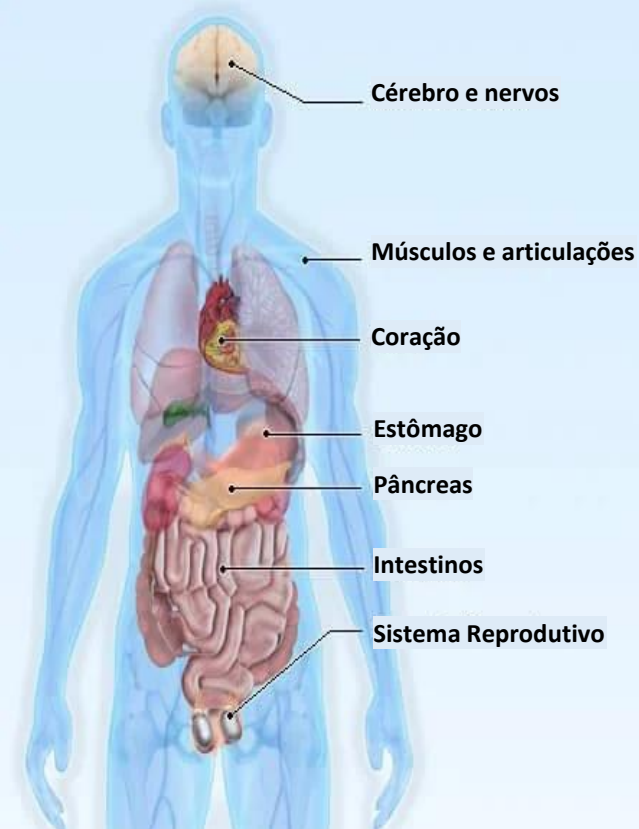
Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Conceitualização Atual do Estresse e Fatores Biológicos

Áreas do corpo afetadas pelo estresse



- O corpo constantemente reproduz células saudáveis, e esse processo é dirigido pelo nosso DNA – nosso código genético encontrado em nossos 23 pares de cromossomos.
- Carga alostática é o desgaste do corpo no nível celular, em resposta ao estresse crônico ao longo do tempo (McEwen & Stellar, 1993) e é um preditor de maus resultados de saúde, incluindo quase todas as causas de mortalidade (Borrell, Dallo & Nquyen, 2010).
- A resposta fisiológica do corpo ao estresse segue três estágios de mediação:
 - 1) **Estresse agudo** - a ativação de hormônios do estresse e citocinas anti-inflamatórias;
 - 2) **Resultados secundários** - efeitos sobre os sistemas: metabólico, cardiovascular e imunológico;
 - 3) **Resultados terciários** - declínio cognitivo, envelhecimento celular e atrofia do telômero, e doenças como diabetes e doenças cardiovasculares.

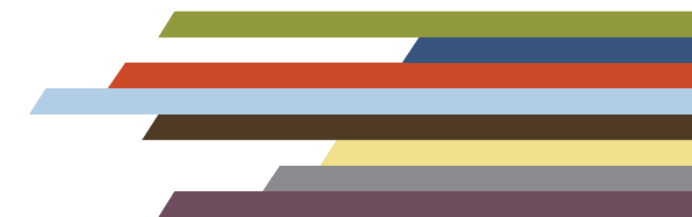


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Aculturação e Estresse



- Aculturação = Encaixar-se à cultura dominante, a cultura americana pode produzir eventos estressantes na vida os quais são associados à saúde mental precária, ao uso de substâncias e álcool (Unger, et al 2010).
- Entre os jovens hispânicos, as lacunas de aculturação dentro da família têm sido consideradas uma chave na compreensão da saúde mental, dos problemas comportamentais e do suicídio.
- Grande parte de nossas pesquisas anteriores apoiada pelo NIH/INS (Cervantes, Fisher, Padilla & Napper, 2016) indica que os estressores aculturativos estão relacionados à saúde mental precária.
- O estresse de aculturação pode refletir conflitos culturais, familiares e comunitários após a imigração e pode continuar até gerações posteriores.
- As lacunas de aculturação dentro da família têm sido implicadas no aumento da sintomatologia depressiva entre os jovens, aumento do uso de drogas e uso excessivo e compulsivo de álcool (Cardoso, Goldbach, Cervantes, Swank, 2015).
- Diante dos estressores de aculturação, as famílias hispânicas apresentam uma série de fatores de resiliência que reduzem os efeitos do estresse.

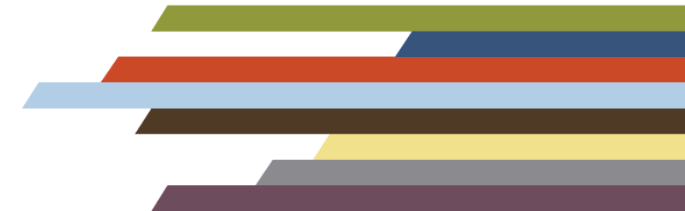


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Estresse Cultural e Fatores de Risco para Adultos Hispânicos

Através de nossas pesquisas usando o Inventário de Estresse Hispânico 2 para Adultos (HSI2; NIMHD) identificamos oito domínios-chave de estresse (Cervantes, et al., 2016)

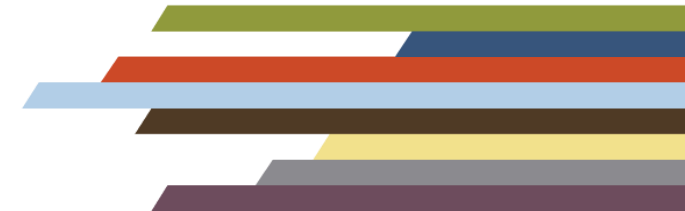
- Conflito Familiar e Cultural
- Discriminação
- Estresse Relacionado à Saúde
- Estresse Econômico
- Estresse de Imigração
- Estresse Pré-migração
- Estresse Parental
- Estresse Conjugal/Diferenças Culturais



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Estresse Cultural e Fatores de Risco para Adolescentes Hispânicos

Através de nossas pesquisas utilizando o Inventário de Estresse Hispânico para Adolescentes (HSI-A; NIMH) identificamos oito domínios-chave de estresse (Cervantes, et al., 2011)

- Estresse Econômico Familiar
- Estresse da Lacuna de Aculturação
- Conflito Cultural (Escolas)
- Estresse de Imigração
- Estresse por Discriminação
- Estresse de Imigração Familiar
- Estresse da Violência entre Gangues/Comunidade
- Estresse Relacionado com Drogas na Família

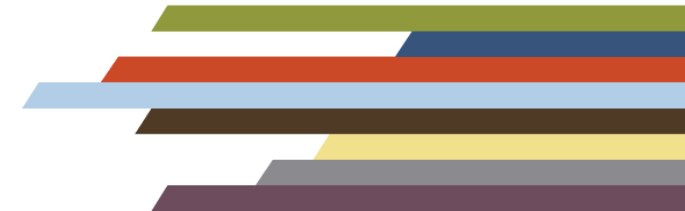


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





COVID-19 e Hispânicos

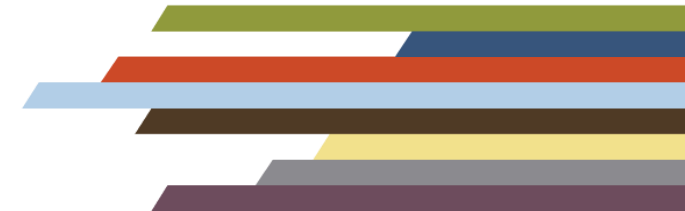
- O CDC relata que, a partir de Novembro de 2020 — o conjunto de dados mais recente — quando comparado com seus pares brancos, os latinos são:
 - 8 vezes mais propensos a testar positivo para a Covid-19
 - 6 vezes mais probabilidade de serem hospitalizados
 - 1 vez mais provável de morrer de Covid-19



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Estresse da COVID-19 e Hispânicos

Hispânicos são três vezes mais propensos a se infectar com o vírus e quase cinco vezes mais propensos a serem hospitalizados do que brancos não-hispânicos de acordo com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças

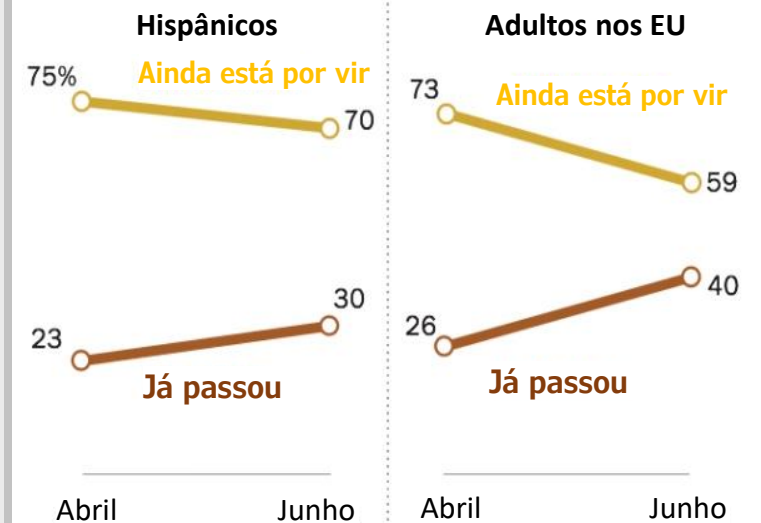
- **Taxas mais elevadas** de incidência e mortalidade da COVID-19 existem entre os hispânicos.
- **Teste & Cuidados de Saúde:** 19% de hispânicos não têm seguro.
- **Empregos nas linhas de frente:** A maioria dos hispânicos tem empregos de alto contato.
- **Pobreza:** Os hispânicos representam 17% da população dos EUA que está em situação de pobreza (2019).
- **Habitação & Aluguel:** O coronavírus está exacerbando a instabilidade habitacional. (57%) dos hispânicos gastam um terço da renda em habitação.

- **Insegurança alimentar:** Dezesseis por cento dos hispânicos sofrem insegurança alimentar e não podem estocar alimentos.
- **Desemprego:** A taxa de desemprego hispânico aumentou durante a COVID-19, com as mulheres vendo um aumento maior do que os homens.
- **Saúde Mental:** Luto, depressão, insônia, perda da normalidade
- **Incerteza** do futuro – preocupação excessiva sobre quando a pandemia vai acabar.

Fontes: SaludAmerica, UT Health/San Antonio (Oct 2020), Centers for Disease Control and Prevention.

A grande maioria dos Latinos dizem "o pior ainda está por vir" no surto do coronavírus

% que diz, em pensando sobre os problemas que o país está enfrentando sobre o surto do coronavírus, o pior...



Note: Hispanics are of any race. No answer responses not shown.
Source: Survey of U.S. adults conducted June 16-22, 2020.
"Coronavirus Economic Downturn Has Hit Latinos Especially Hard"

PEW RESEARCH CENTER



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

A COVID-19 Afeta as Crianças Hispânicas

Atualmente, quase 19 milhões de crianças hispânicas ou latinas vivem nos Estados Unidos, e em 2018, representavam aproximadamente um quarto de todas as crianças norte-americanas menores de 18 anos.

1 em cada 4 crianças nos EUA é Hispânica



Source: 2018 American Community Survey One-Year Data

A grande maioria das crianças Hispânicas são nascidas nos EUA



Source: 2018 American Community Survey One-Year Data

1 em cada 4 crianças Hispânicas vivem em estado de pobreza



Source: 2018 American Community Survey One-Year Data

1 em cada 4 crianças Hispânicas tem um dos pais que é um imigrante não-autorizado



Source: Analysis by researchers at the National Research Center on Hispanic Children & Families



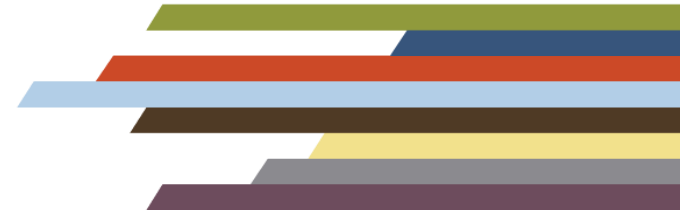
As famílias hispânicas foram especialmente atingidas pela COVID-19. No entanto, as dificuldades econômicas têm sido uma realidade para muitas crianças latinas desde antes da COVID-19; em 2018, aproximadamente um quarto das crianças latinas (25,9%) vivia abaixo do nível de pobreza.



National Hispanic and Latino

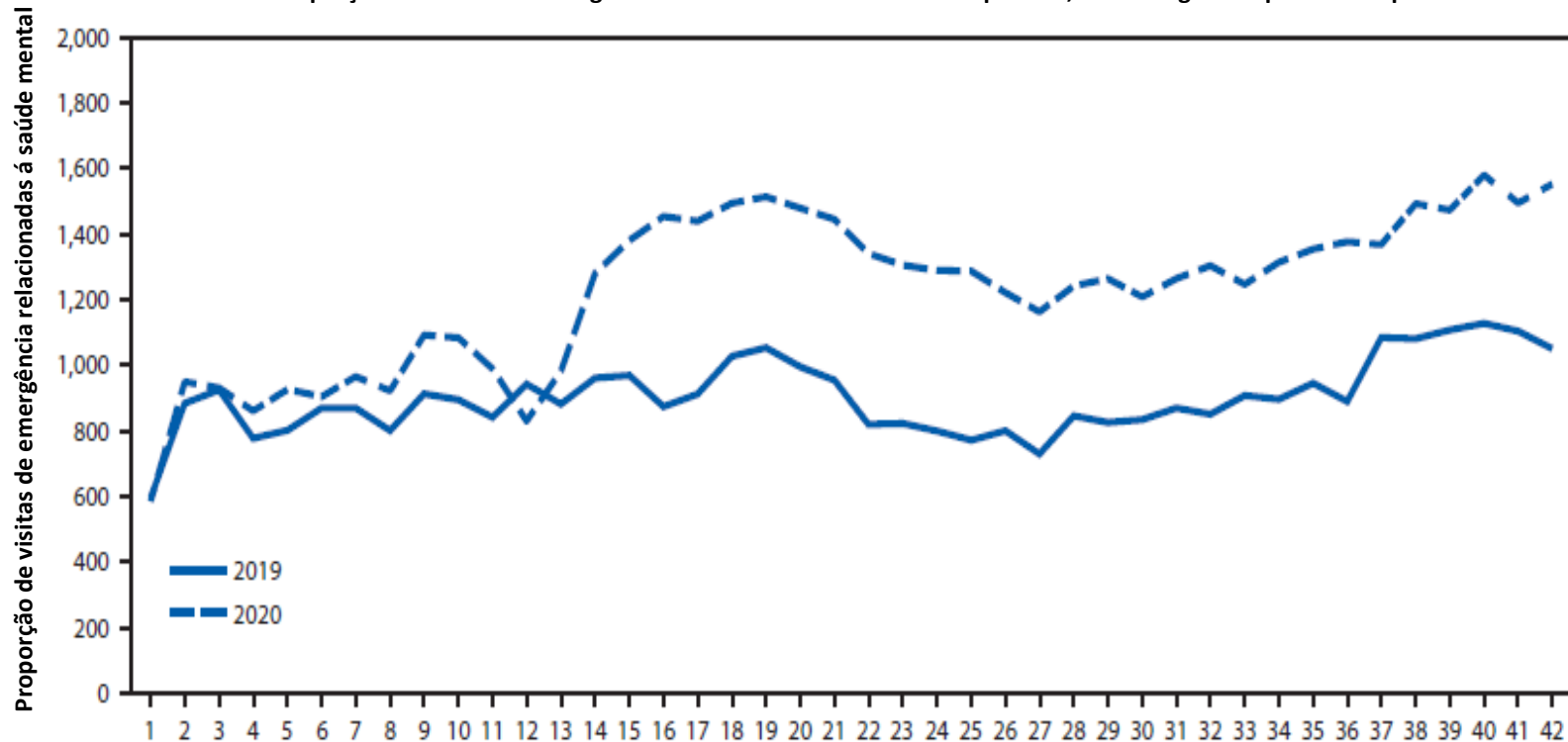
PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Visitas de Emergência Relacionadas à Saúde Mental Infantil por Semana

B. Proporção de visitas de emergência relacionadas à saúde mental por 100,000 emergências pediátricas por semana



O que é acrescentado por este relatório?

A partir de Abril de 2020, a proporção de visitas de emergência relacionadas à saúde mental infantil dentre todas as visitas de emergência pediátricas aumentou e permaneceu elevada até Outubro. Comparado a 2019, a proporção de visitas de emergência relacionadas à saúde mental por crianças entre 5-11 e 12-17 anos aumentou aproximadamente 24% e 31%, respectivamente.

Quais são as implicações para a prática da saúde pública?

Monitorar indicadores de saúde mental em crianças, promover enfrentamento e resiliência, e expandir acesso a serviços de apoio à saúde mental das crianças são críticos durante a pandemia da COVID-19.

Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA /Centros de Controle e Prevenção de Doenças 2020

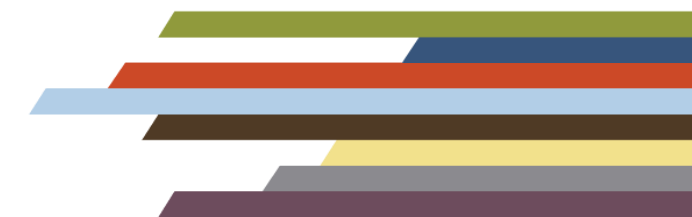


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



O que é Resiliência?

Psicólogos definem a resiliência como o processo de boa adaptação diante de adversidades, traumas, tragédias, ameaças ou fontes significativas de estresse — como problemas familiares e de relacionamento, problemas sérios de saúde ou estressores no local de trabalho e financeiros. Por mais que a resiliência envolva "retrocessão" dessas experiências difíceis, também pode envolver um profundo crescimento pessoal.

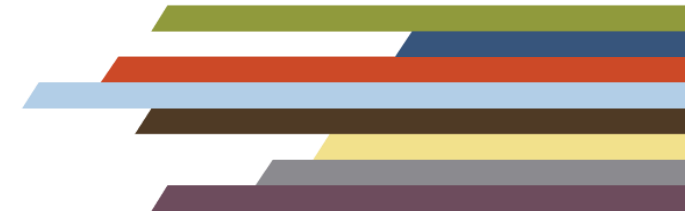
Fonte: Associação Psicológica Americana



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Famílias Resilientes

Walsh (2016) identificou nove processos-chave de funcionamento familiar que promovem a resiliência familiar:



- Sistemas de Crença Familiar, incluindo a Criação de Significados;
- Perspectiva Positiva-Esperança;
- Transcendência-Espiritualidade,
- Processos Organizacionais, incluindo a Flexibilidade para Adaptar-se;
- Conectividade e Apoio Mútuo; Parentes
- Acessar Recursos Sociais, Econômicos,
- Processos de Comunicação, incluindo Informações Claras;
- Compartilhamento Emocional;
- Solução de Problemas Colaborativo/Proação.

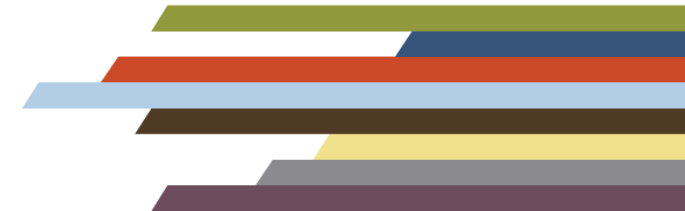


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Familismo como um Fator de Proteção

- O conceito de *familismo* é um valor central na vida de muitos hispânicos. Destaca a lealdade familiar, a interdependência sobre a independência e a cooperação sobre a competição.
- Esses valores podem impactar os resultados em saúde.
- O familismo como valor contribui para uma estabilidade familiar, e está ligado a melhores comportamentos de saúde física, maior probabilidade de buscar ajuda médica, melhor saúde psicológica e menor percepção da carga de estresse.
- O familismo associado a práticas parentais de alto envolvimento tem sido relacionado a menos problemas de comportamento nas crianças.

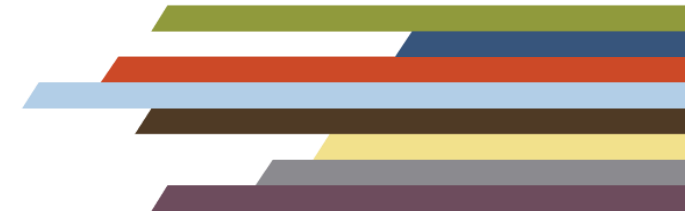


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Mobilize a Resiliência Familiar Latina e Estratégias de Enfrentamento

Em um estudo sobre resiliência familiar, Cervantes & Santisteban (2016) relataram estratégias específicas e contextuais de resiliência mencionadas por famílias hispânicas/latinas no enfrentamento dos estressores de aculturação. São estratégias que podem ser incorporadas em serviços de prevenção culturalmente adequados.

Para o Estresse de Discriminação

- Mantenha um forte senso de identidade e autoconfiança.
- Tenha um forte senso de identidade cultural através de laços culturais e união.
- Religião e espiritualidade, olhando em direção à Deus e textos religiosos para ajudar nas emoções que surgem ao lidar com a discriminação, a Bíblia ensina a igualdade.
- Encontrar recursos e obter ajuda (jurídica); votar em medidas e leis que beneficiem.

Para Problemas Conjugais e Estresse

Aprenda com os outros; peça conselhos; Buscar ajuda de outros membros da família ou do clero.

Para o Estresse Parental

- Comunicar com as crianças; ter boas habilidades de comunicação.
- Buscar ajuda de familiares estendidos, ou seja, tias, tios, avós, primos;
- Procurar assistência profissional;
- Encontre consenso entre ambos os pais sobre a criação de filhos

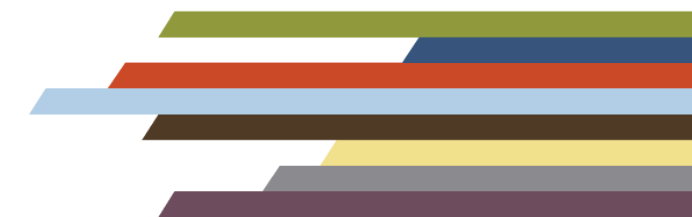


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Resiliência Familiar Latina e Estratégias de Enfrentamento - Continuação

Para o Estresse de Imigração

- Aprendendo sobre o tema da imigração; ESL e coleta de informações e recursos sobre a cultura americana
- Mantendo a esperança para o futuro e focando nos aspectos positivos da imigração; mantendo a motivação interna para ter uma vida melhor; lembre-se que as coisas ruins vão passar; mantenha a espiritualidade e a esperança através do estudo bíblico.
- Buscando assistência através da ESL e estudando; mais fácil de encontrar empregos – o inglês facilitará a sua vida.
- Conte com a Bíblia para manter a esperança.

Para Conflitos Familiares

- Buscando apoio de outros membros da família que não estão diretamente envolvidos em conflitos.
- Espiritualidade e busca de ajuda de Deus e líderes religiosos.
- Aumentando as habilidades de comunicação com a família.

Para Estresse Relacionado à Saúde

- Buscando remédios tradicionais/caseiros; tratando-se; recebendo conselhos dos farmacêuticos. Obtendo ajuda de farmácias que têm remédios de outros países (por exemplo, indo para o México).
- Encontrando clínicas locais e clínicas de assistência de baixa renda.
- Contando com a família para apoio emocional e monetário.
- Desenvolva hábitos mais saudáveis para prevenir problemas de saúde.

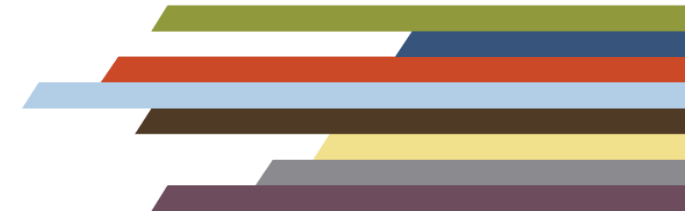


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Estresse das Festas de Fim de Ano



O estresse das festas de fim de ano pode afetar a qualquer um. Há muitas expectativas em torno dos feriados e festas de fim de ano. Muitas pessoas associam as festas de fim de ano a encontros sociais, rituais e memórias felizes. Essas expectativas podem levar ao estresse.

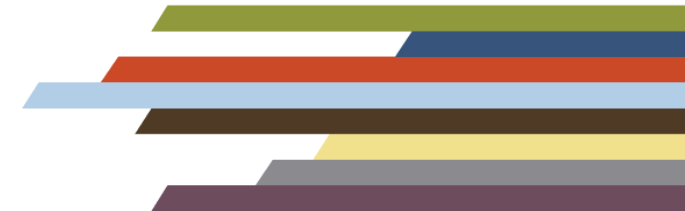
O estresse relacionado a COVID19 provavelmente aumentará o estresse individual e familiar



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Fatores que Podem Trazer o Estresse das Festas de Fim de Ano aos Hispânicos

- Estresse financeiro
- Viagens limitadas domésticas ou internacionais
- Solidão e isolamento – sem contato com a família estendida
- Cancelamento de festas Natalinas/*las Posadas* e outros eventos
- A falta de serviços ou eventos religiosos dos feriados de fim de ano
- Reuniões limitadas com famílias e amigos
- Altas expectativas para dar presentes ou ser anfitrião de ceias



Ferriados: O estresse das festas de fim de ano sobreposto a COVID cria pânico extra entre mulheres idosas ou mães hispânicas que tentam ser supermulheres e ajudam a todos o tempo todo. "O problema de todos é o problema delas."

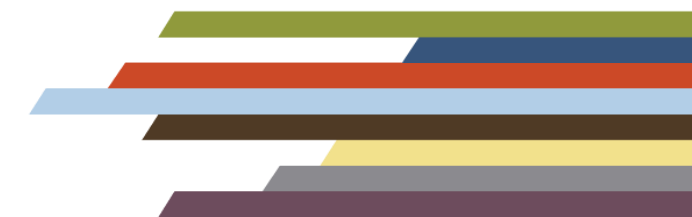


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Consequência do Estresse das Festas de Fim de Ano Devido à COVID-19



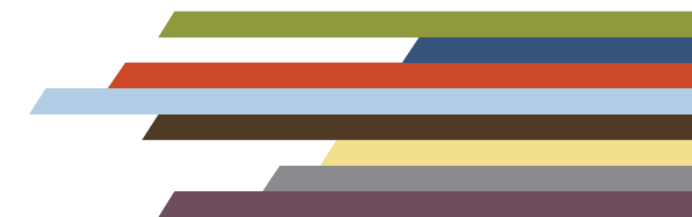
- Ansiedade / Depressão
- Isolamento Social
- Uso de Substâncias
- Sintomas físicos de estresse (dores de cabeça, falta de ar, etc.)
- Aumento das visitas às salas de emergência
- Violência doméstica
- Recaída
- Medo de adquirir o vírus
- Culpa / não ter presentes



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Dicas para os Provedores Prevenirem o Estresse Durante as Festas de Fim de Ano



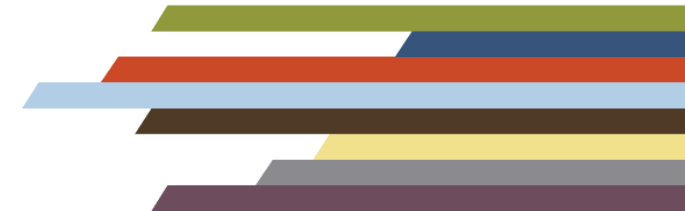
- **Reconheça seus sentimentos:** se estiver de luto ou sozinho, é bom expressar seus sentimentos.
- **Mantenha contato:** Se você se sentir solitário ou isolado, procure eventos comunitários, religiosos ou outros eventos sociais.
- **Seja realista.** As festas de fim de ano não têm que ser perfeitas.
- **Planeje com antecedência.** Reserve dias específicos para compras, cozimentos e outras atividades.
- **Participe de serviços virtuais da igreja e de eventos dos feriados**
- **Pratique o autocuidado:** Durma o suficiente, faça exercícios, coma bem, reserve tempo para si mesmo.
- **Pratique a atenção plena:** mantenha a atenção no presente, não no passado ou no futuro
- **Aprenda a dizer NÃO:** Dizer sim quando você deve dizer não pode deixá-lo se sentindo sobrecarregado.



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Dicas para os Provedores Oferecerem aos Clientes Durante as Festas de Fim de Ano



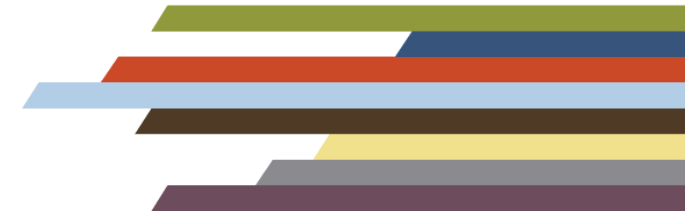
- Reafirme as identidades culturais dos clientes
- Incentive celebrações culturais virtuais
- Estabeleça Contato Direto com clientes (anteriores e presentes) para identificar necessidades
- Identifique e forneça informações para despensas de alimentos comunitários
- Ofereça exercícios virtuais relacionados ao estresse
- Incentive serviços virtuais das igrejas
- Aumente a frequência das consultas aos clientes
- Explore eventos temáticos de festas de fim de ano de baixo risco



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Dicas para os Provedores Oferecerem aos Clientes Durante as Festas de Fim de Ano – Continuação



- Parceria com mercearias locais para ajudar com doações de alimentos
- Coleta de Alimentos para famílias especialmente carentes
- Tenha um panfleto informativo sobre a COVID disponível em Espanhol/Português
- Para os jovens que estão fora da escola, encontre maneiras de fornecer refeições aos alunos
- Coleta de Brinquedos com agências parceiras (Brinquedos para Tots, Festival para Crianças)



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Dicas para Manejo do Estresse Hispânico



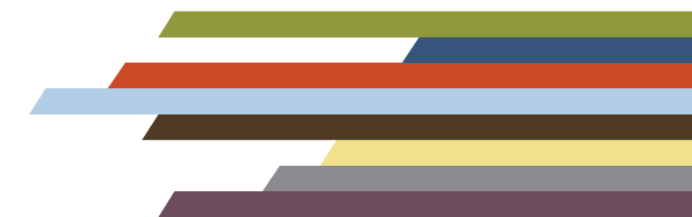
- **Esteja atento aos Estressores Culturais, tanto Crônicos quanto Recentes** – Estressores crônicos podem ser enfrentados através do uso de reenquadramento: Esta é uma atividade mental que envolve olhar para uma situação estressora ou negativa e explicá-la (realisticamente e honestamente) de forma positiva ou neutra. Muitas vezes, quando algo ruim acontece conosco, ficamos emocionalmente envolvidos no negativo. Mas isso é um pouco desonesto, pois normalmente não é a totalidade da situação. Geralmente há outro ponto de vista.
- **Melhore seu planejamento:** A pesquisa de [gestão do estresse](#) de Robert Epstein deixou claro que o estresse pode ser gerenciado através do planejamento. Comece a fazer suas listas de verificação diárias, tire a poeira dos seus planejadores e tome medidas organizando suas atividades semanais.
- **Aprenda técnicas de relaxamento:** Resultados de estudos tem mostrado uma importante relação com ferramentas de relaxamento, como relaxamento muscular progressivo, respiração profunda, imagens guiadas, [hipnose clínica](#) e [biofeedback](#) como sendo todos úteis para o gerenciamento do estresse.
- **Afirme seus valores:** Estudos mostraram que aqueles que pensam sobre seus valores mais elevados antes de um evento [estressante](#) experimentam menos estresse e mostram uma diminuição substancial no [hormônio](#) do estresse, cortisol, em comparação com grupos de controle.
Dica de resistência: Antes de um próximo estressor, reflita sobre o quanto você valoriza uma das suas forças de caráter. (Eu valorizo meu forte senso de 'cultura' ou sei que sempre posso contar com 'Família' para passar por esse estresse).



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Dicas para Manejo do Estresse Hispânico

Continuação



- **Use uma das suas qualidades mais relevantes:** Muitos estudos, entre as culturas, agora mostram que usar uma de suas melhores fortalezas de uma nova maneira leva a uma maior [felicidade](#) e menos angústia. O desafio é considerar como você usará sua melhor qualidade de uma *nova* maneira. Para uma lista de ideias, veja [esta postagem](#). Essa estratégia ajuda a ampliar a forma como você pensa e como você age a partir de seus pontos fortes.
- **Desenvolva um estilo de perdão:** A qualidade do [perdão](#) tem mostrado ter um poderoso efeito amenizador sobre o estresse. Aqueles que são altamente perdoadores consigo mesmos e outros têm muito menos chance de ter uma doença mental.
- **Pratique [mindfulness](#)/atenção plena:** Graças às duas últimas décadas de pesquisa sobre mindfulness, há agora uma quantidade impressionante de pesquisas mostrando que abordagens de atenção plena ajudam no gerenciamento do estresse, em muitos aspectos.
- **Libere sua [gratidão](#):** A prática da gratidão - tanto a "gratidão espiritual" quanto a contagem de bênçãos diárias – tem um grande impacto no estresse. Estudos também mostraram que é útil manter a gratidão ao enfrentar emoções preocupantes.
- **Use afirmações positivas (de si mesmo ou da família):** Os indivíduos sentem-se melhor quando dizem ou escrevem afirmações positivas.

Dica de resistência: Para qualquer grupo em que você se enquadrar, use os pontos fortes da sua personalidade como seu tópico — escreva sobre como você usou uma força de caráter para fazer uma atividade agradável ou escrever afirmações positivas usando seus pontos fortes (por exemplo, eu sou uma pessoa gentil e justa quando eu me desdubro para ajudar meus colegas de trabalho quando eles estão pelejando).

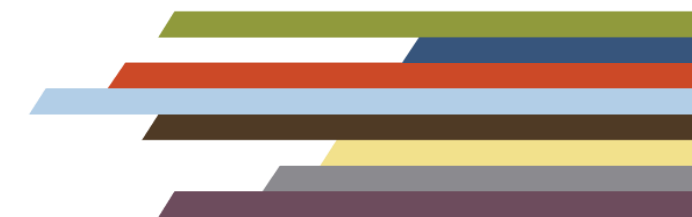


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Recursos Adicionais para Provedores

Recursos para Profissionais de Saúde (Geral)

- **Respondendo à COVID-19**
Recursos internos e externos da Rede do Centro de Treinamento e Assistência Técnica em Saúde Mental (MHTTC). Atualizado regularmente.
- **Recursos para Provedores: Recursos de Resposta à Pandemia de COVID-19** Variedade de fichas informativas do Centro para o Estudo do Estresse Traumático.
- **Conselhos de Autocuidado para Profissionais de Saúde durante a COVID-19** Estratégias concretas para ajudar a gerenciar o estresse (Associação Americana de Psicologia).
- **Comunidades Respondem à COVID-19 com Estratégias Inovadoras de Alto Impacto** Mesa redonda facilitada pela Rede Nacional de Eliminação de Disparidades em Saúde Mental (NNED) no atendimento a comunidades diversificadas.
- **Abordando Abuso e Negligência durante a COVID-19: O Papel dos Profissionais** Webinar de Zero a Três para pediatras, profissionais de saúde mental ou diretores, e outros que trabalham com famílias.

Recursos para Psicólogos, Psiquiatras e Terapeutas

- **Recursos da Associação Americana de Psicologia (APA) para a COVID-19** Lista continuamente atualizada de artigos, webinars e podcasts da APA.
- **Perguntas Frequentes que os Psicólogos têm acerca da COVID-19** Respostas a perguntas recentes inspiradas na COVID-19 (APA).
- **Para Psicólogos na área de Pesquisa Científica: COVID-19 Perguntas Frequentes** Orientação para pesquisadores, professores e estudantes (APA).

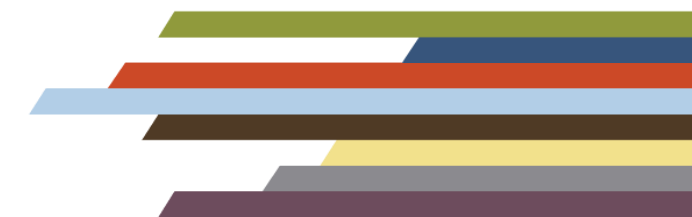
<https://mhttcnetwork.org/centers/pacific-southwest-mhttc/product/covid-19-and-mental-health-resources-providers>



National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Referências

Associação Psicológica Americana (2020) online em <https://www.apa.org/topics/resilience>.

Centros de Controle e Prevenção de Doenças, Centro Nacional de Estatísticas em Saúde, 2019
https://www.cdc.gov/nchs/nvss/vsrr/covid19/health_disparities.htm

NBC Notícias/Latinos. “Duramente atingido pela COVID-19, latinos carregam a carga da saúde mental 8 Meses em Pandemia. Online, November 20, 2020. <https://www.nbcnews.com/latino>

Mayo Clinic/ Fundação Mayo de Educação e Pesquisa Médica, Nutrindo Saúde Mental, Estresse, Autocuidado, Depressão e festas de fim de ano: Dicas para Enfrentamento 15/12/2018. Online 18 de novembro de 2020.
https://healthyhispanicliving.com/mental_health/nourishing_self_care/stress_depression_and_the_holidays_tips_for_coping/

Pew Research Center, Tendências Hispânicas, August 3, 2020, [Coronavirus Economic Downturn Has Hit Latinos Especially Hard](https://www.pewresearch.org/hispanic/2020/08/04/coronavirus-economic-downturn-has-hit-latinos-especially-hard/ph08-0420-latino_covid_economy-00-0/)
https://www.pewresearch.org/hispanic/2020/08/04/coronavirus-economic-downturn-has-hit-latinos-especially-hard/ph08-0420-latino_covid_economy-00-0/

Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA/Centros de Controle e Prevenção de Doenças. Relatório Semanal de Morbidade e Mortalidade. 13 de novembro de 2020. Leeb Rebecca T., et.al. Visitas do Departamento de Emergência Relacionadas à Saúde Mental entre crianças de < 18 anos durante a Pandemia COVID-19 -Estados Unidos, 1º de janeiro a 17 de outubro de 2020. Vol.69 / No.45.

Verywell Mind, Gerenciamento do estresse de festas de final de ano. Online Novembro 18, 2020 <https://www.verywellmind.com/understanding-and-managing-holiday-stress-3145230>

Wethington, E., Glanz, K., & Schwartz, M. D. (2015). Estresse, enfrentamento e comportamento em saúde. In K. Glanz, 8. K.Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed.) (pp. 223-242). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

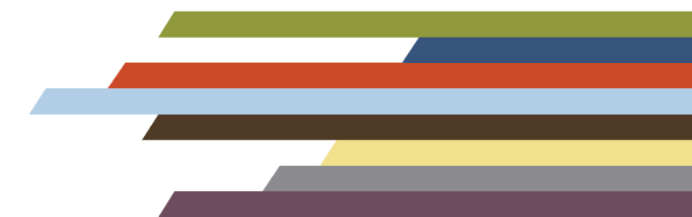


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

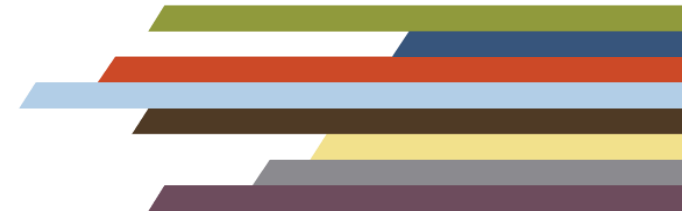




National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network
Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Para mais informações, treinamento gratuito e assistência técnica, você pode nos contatar em:

PTTCnetwork.org/hispaniclatino

www.nlbha.org



Ou diretamente com:

Pierluigi Mancini, PhD, MAC

pierluigi@nlbha.org

678-883-6118

Dolka Zelaya, CPS

dmzelaya@nlbha.org

678-832-7033

Priscila Giamassi, MPM, CPA

priscila@nlbha.org

678-822-1308

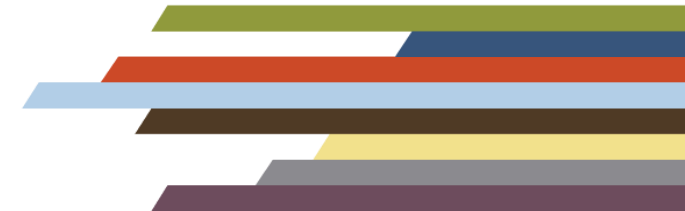


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration



Informações de contato do apresentador

Dr. Richard Cervantes

Email: rccbeth@aol.com

<http://www.familiaadelante.com/>

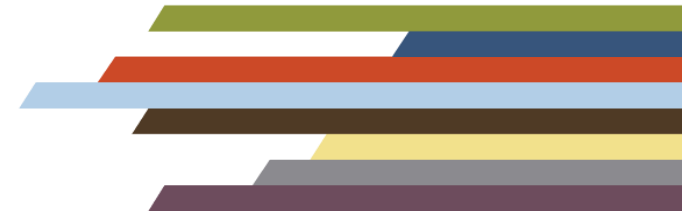


National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration





National Hispanic and Latino

PTTC

Prevention Technology Transfer Center Network

Funded by Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Thank you!
¡Gracias!
Obrigado!

National Latino
Behavioral Health Association **NLBHA**

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health
Services Administration

