

## DESENVOLVIMENTO E VALIDAÇÃO DE UM GUIA PSICOEDUCATIVO PARA GERENCIAMENTO DO ESTRESSE

**Autora:** Aline Patricia Garcia Tillmann

**Orientador:** Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni

O estresse é uma resposta psicofisiológica natural diante de situações avaliadas como desafiadoras ou ameaçadoras, podendo gerar tanto efeitos prejudiciais quanto adaptativos. A forma como os indivíduos percebem e lidam com os estressores é influenciada por fatores pessoais, sociais e culturais, o que evidencia a importância de abordagens subjetivas para sua compreensão. Nesse contexto, a Psicologia Positiva tem se mostrado uma aliada relevante ao propor estratégias baseadas em forças pessoais, resiliência, otimismo e bem-estar para o enfrentamento de situações estressoras. Este projeto tem como objetivo desenvolver e validar um guia psicoeducativo, ilustrado e acessível, que auxilie adultos no gerenciamento do estresse ao promover a autorreflexão e a construção de estratégias personalizadas. A proposta fundamenta-se em uma abordagem teórica integrada, que combina os modelos de percepção de estresse com os princípios da Psicologia Positiva e do Construtivismo, visando transformar o estresse, de um fator de desgaste para uma oportunidade de crescimento pessoal e fortalecimento da saúde mental. Na primeira etapa, serão realizadas as avaliações de percepção de estresse e estressores e entrevistas com 10 adultos, independentemente do gênero, para elaboração do construto. A partir do material levantado, o guia psicoeducativo será elaborado e confeccionado em formato de livro físico ilustrado. Na segunda etapa, voltada à validação de conteúdo, além do guia, será utilizado um questionário com questões fechadas, disponibilizado aos profissionais da área de saúde mental que atuem diretamente no atendimento ao público em geral, com o objetivo de

# XXVI

## ENCONTRO CIENTÍFICO

6 a 8 de maio de 2026

**UNIP**  
UNIVERSIDADE PAULISTA

serem avaliadores de conteúdo do guia, atuando como juízes de expertise. O resultado esperado deste projeto é o desenvolvimento de um guia psicoeducativo, ilustrado, que possa ser replicado em diferentes contextos (educacional, clínico, organizacional) e que ofereça recursos acessíveis para a autorreflexão, o reconhecimento de sinais de estresse e a adoção de estratégias de enfrentamento mais saudáveis, promovendo um melhor manejo do estresse e, conseqüentemente, mais resiliência, bem-estar e saúde mental.