Concentrar-se na resolução do problema

Esforçar-se e ter êxito

Preocupar-se

Procura de pertença

Focar-se no positivo

Fazer atividade física

Ação Social

Investir em amizades íntimas

Procurar ajuda profissional

Suporte Social

Procurar apoio espiritual

Ignorar o problema

Guardar para si

Culpabilizar-se

Não se confrontar

Reduzir a tensão

**Focado na resolução do problema**

(mantendo-se socialmente conectado e em forma física)

**Referência a outros**

(ou pedido de ajuda a outros para lidar com o problema)

**Não produtivo**

(não lidar com o problema ou estratégias de evitamento)

**Figura 3**: Esquematização da versão adaptada para português da ACS. Na coluna da esquerda estão nomeadas as 16 estratégias de *coping* e a forma como se agrupam nos 3 estilos de *coping* (na coluna da direita).