



# Percepções de estudantes e seus pais acerca do estresse na adolescência

Caroline Pavin Schumann <sup>1</sup>  
Aline de Sena Damian <sup>2</sup>  
Jéssica Helen da Silva <sup>3</sup>  
Fernanda Pasquoto de Souza <sup>4</sup>  
Aline Groff Vivian <sup>5</sup>

**Introdução:** A adolescência é uma fase do ciclo vital que apresenta intensas transformações socioemocionais, cognitivas, biológicas e comportamentais (Papalia & Martorell, 2021). Nesse período, surgem novas demandas que podem causar dificuldades quanto à identidade, ocasionando o surgimento de estresse psicológico. O estresse pode ser definido como uma resposta fisiológica integrada, considerada essencial para sobrevivência em situações de ameaça (Slavich, Stewart, Esposito, Shields, Auerbach, 2019); quando essa resposta ao estresse é prolongada, o desgaste biológico aumenta o risco de doenças ao longo da vida (Carvalho, Barros, Lima, Santos, Mélo, 2011).

**Objetivo:** Compreender a percepção dos adolescentes acerca do impacto do estresse em seu cotidiano, bem como analisar a perspectiva parental acerca das repercussões do estresse ao longo da vida dos seus filhos.

**Metodologia:** Participaram deste estudo três pais e dois alunos do ensino fundamental e médio, de escolas públicas da Região Metropolitana de Porto Alegre/RS. Foram realizadas um estudo piloto, com entrevistas semiestruturadas, gravadas e transcritas, submetidas à Análise de Conteúdo de Bardin.

## Resultados

### Percepções dos adolescentes acerca das repercussões do estresse ao longo da vida

Os adolescentes indicaram a interferência do estresse no relacionamento com os pais, amigos e no contexto escolar: “*Aí todo mundo me estressa na minha família, entendeu? É briga, confusão, é se aproveitar de todo mundo, entendeu?*” (B., 15 anos) “*Eu me fecho, fico mais na minha. Daí tem gente que pede abraço, raramente eu dou abraço, porque eu fico mais na minha. Eu vou para um canto só para mim, para me acalmar um pouco*” (J., 16 anos).

### Impressões parentais sobre o impacto do estresse na vida dos filhos

No que se refere aos pais, houve a percepção da importância de reconhecer os sentimentos ambivalentes que perpassam a adolescência, bem como valorizaram o autoconhecimento em relação ao próprio estresse e a importância de se buscar auxílio para promover o bem-estar como fator de proteção e para melhorar a relação com os filhos:

“*Às vezes eu tento me botar no lugar dela. Ela não percebe isso, mas às vezes eu tento fazer o possível assim para tirar a dificuldade dela, assim, do dia a dia*” (C, 39 anos). “*Eu vejo que as nossas brigas, influenciam muito nela, certo, 100% se fosse dizer uma coisa, é isso, sabe? A gente briga muito, a gente é muito diferente e eu acho que desde pequena isso influencia nela*”. (L, 41 anos). “*Às vezes, nem eu sei a forma de resolver ou tentar ajudar em alguma coisa. Mas, eu tento, vou lá ou peço para alguém que ele vai ouvir mais ou vou para o pai dele, a gente tenta resolver*” (A., 33 anos). “*os adolescentes hoje em dia precisam ser muito ouvidos, eles não são. Eu acho que falta muito isso de todos...principalmente dos pais...Tem coisas que nem os pais sabem. Parar ouvir o que está acontecendo. Eu acho que falta muito isso*”. (A., 33 anos).



**Conclusão:** Torna-se relevante compreender as relações entre estressores ao longo da vida, tanto na percepção dos pais quanto dos adolescentes, a fim de planejar ações promotoras da saúde nesse contexto.

### Referências:

Slavich, G.,M., Stewart, J.G., Esposito, E.C., Shields, G.S., Auerbach, R.P. (2019). *The Stress and Adversity Inventory for Adolescents (Adolescent STRAIN): associations with mental and physical health, risky behaviors, and psychiatric diagnoses in youth seeking treatment*. Journal of child psychology and psychiatry. Vol. 60 (9), p. 998-1009.  
Papalia, D., Martorell, G. (2022). *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre: Artmed, 14ª ed.  
Carvalho, P.D., Barros, M.V.G, Lima, R.A., Santos, C.M., Mélo, E.N. (2011). *Conduitas de risco à saúde e indicadores de estresse psicossocial em adolescentes estudantes do ensino médio*. Rio de Janeiro: Cad. Saúde Pública, 27(11), p. 2095-2105