

ESTRESSE EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Ingrid Flor dos Santos

Ana Letícia Finkler

Aline Groff Vivian , aline.vivian@ulbra.br ULBRA/CANOAS

Fernanda Pasquoto de Souza, fernanda.pasquoto@ulbra.br ULBRA/CANOAS

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano, permeada por transformações físicas, mentais e socioemocionais. Estudos realizados por Rosvall & Nilsson (2016), demonstram que durante esta fase, o adolescente experimenta inúmeras descobertas acerca de si mesmo, que podem ser experienciadas como positivas ou se transformarem em uma fonte significativa de estresse.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo foi descrever as percepções dos adolescentes acerca da influência do estresse na própria saúde mental.

METODOLOGIA

Participaram 15 adolescentes de uma escola privada do sul do Brasil, frequentando o ensino médio. Os estudantes responderam a uma entrevista semi-estruturada, submetida à análise de conteúdo de Bardin. A presente pesquisa integra um estudo maior, intitulado "Promoção da Saúde Mental na Infância e Adolescência", aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa em Seres Humanos da Universidade Luterana do Brasil sob parecer do número 5.776.520. Serão analisadas as questões acerca da influência do estresse nas emoções e relacionamentos interpessoais e familiares.

RESULTADOS

Os adolescentes percebem que o estresse interfere nas suas emoções e referem que a ansiedade, tristeza e agressividade aumentam, sentindo-se cansados, chorosos e sem vontade para interações sociais. Identificam prejuízo nas suas relações interpessoais e familiares.

TEMA	FALAS
Estresse e emoções	<i>“quando eu tô estressada, eu fico nervosa, assim dá uma ansiedade, assim ataca. E fico triste, fico me sentindo culpada, sabe assim, tipo assim, a culpa é minha, que eu tô fazendo coisa errada e não vai dar certo” (J, 15 anos)</i>
Relacionamentos interpessoais	<i>“quando eu fico assim mais estressada, eu por exemplo, aí, talvez vá responder uma pessoa de um jeito que eu não queria responder, uma amiga e tal” (M, 15 anos)</i>
Relacionamentos familiares	<i>“quando eu tenho estresse com a minha mãe, posso me trancar no meu quarto e ficar chorando de raiva ou de tristeza” (A, 16 anos)</i>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Contudo, conhecer a percepção dos adolescentes acerca da influência do estresse em suas vidas pode favorecer o desenvolvimento de intervenções psicológicas neste contexto.

REFERÊNCIAS

SILVA, Gabriel Veloso da et al . Promoção de saúde mental para adolescente em uma escola de ensino médio - Um relato de experiência. Rev. NUFEN, Belém , v. 11, n. 2, p. 133-148, ago. 2019 .