

ESTRESSE EM ADOLESCENTES ESCOLARES

Ingrid Flor dos Santos¹

Ana Letícia Finkler²

Aline Groff Vivian³

Fernanda Pasquoto de Souza⁴

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano, permeada por transformações físicas, mentais e socioemocionais, as quais podem ser experienciadas como positivas ou se transformar em uma fonte significativa de estresse. O objetivo deste estudo foi descrever as percepções dos adolescentes acerca da influência do estresse na própria saúde mental. Participaram 15 adolescentes de uma escola privada do sul do Brasil, com idades entre 15 e 18 anos, frequentando o ensino médio. Os estudantes responderam a uma entrevista semi-estruturada, com duração de 30 minutos, gravada e transcrita, 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. 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: *"quando eu tô estressada, eu fico nervosa, assim dá uma ansiedade, assim ataca. Eu 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). Identificam prejuízo nas suas relações interpessoais e familiares: *"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). Contudo, conhecer a percepção dos adolescentes acerca da influência do estresse em suas vidas pode favorecer o desenvolvimento de intervenções psicológicas neste contexto.

Palavras-chave: adolescência; estresse; saúde mental.

¹ Ingrid Flor dos Santos, Aluna do curso de Psicologia, Bolsista PIBIC/CNPq, ingrid2002@rede.ulbra.br

² Ana Letícia Finkler, Aluna do mestrado do PPG Promoção da Saúde/ULBRA, analeticiafinkler@gmail.com

³ Aline Groff Vivian, Professora do curso de Psicologia e do Programa de pós-graduação em promoção da saúde /ULBRA, aline.vivian@ulbra.br

⁴ Fernanda Pasquoto de Souza, Professora do curso de Psicologia e do Programa de pós-graduação em promoção da saúde/ULBRA, fernanda.pasquoto@ulbra.br