



## Parentalidade para prevenção: Adolescentes e o estresse

### Sobre o estresse na adolescência

A escola é a principal fonte de estresse na adolescência.

Os adolescentes experimentam **sintomas tanto emocionais quanto físicos** do estresse, incluindo sentir-se nervoso ou ansioso, cansado, procrastinando ou negligenciando responsabilidades, sobrecarregado, com pensamentos negativos e sofrendo mudanças nos hábitos de sono.

Sofrer estresse ocasional é normal. No entanto, **se o estresse persistir em níveis elevados por um longo período de tempo, isso pode ter efeitos negativos duradouros sobre a saúde.** O estresse crônico (de longo prazo) pode causar ansiedade, pressão arterial alta ou um sistema imunológico enfraquecido e pode contribuir para doenças como depressão, obesidade e doenças cardíacas.

**Nem todo o estresse é negativo.** Alguns estresses promovem comportamentos positivos, como a motivação para estudar mais para um teste difícil, trabalhar para superar um desafio ou alertar para nos remover de uma situação insegura.

**O equilíbrio é importante para a saúde e o bem-estar dos adolescentes.** A escola é importante, mas uma vez que a lição de casa e o estudo são feitos, os adolescentes precisam ter tempo para se divertir com os amigos, relaxar com a família ou se concentrar em um *hobby* ou atividade.

**Gerenciar o estresse diário** pode levar a uma visão global mais positiva de sua vida e bem-estar.

Os adolescentes que sofrem de estresse descontrolado **podem ser mais propensos a usar drogas ilegais ou se envolverem com bebidas enquanto menores de idade**, especialmente quando não são monitorados.

### O que os pais precisam saber - Resiliência

**Resiliência** é a capacidade de suportar o estresse ou a catástrofe e nos permite adaptar e superar riscos ou adversidades. A resiliência se desenvolve ao longo do tempo enquanto aprendemos mais habilidades efetivas de vida. Relações de apoio com pais, colegas e outros, bem como crenças culturais e tradições que nos ajudam a lidar com os desafios da vida, todos criam a resiliência de um adolescente. **A melhor parte? A resiliência pode ser aprendida.**

**Os adolescentes podem trabalhar no desenvolvimento dessas atitudes e comportamentos, para criar resiliência que pode ajudar a influenciar sua capacidade de gerenciar o estresse:**

- Pense na mudança como uma parte desafiadora e normal da vida.
- Veja contratempos e problemas como temporários e solucionáveis.
- Acredite que você terá sucesso, se continuar trabalhando em direção a seus objetivos.
- Tome atitudes para resolver os problemas que aparecem.
- Construa relacionamentos fortes e mantenha compromissos com familiares e amigos.
- Tenha um sistema de apoio e peça ajuda.
- Participe regularmente de atividades para relaxamentos e de diversão.

### FATOS RÁPIDOS

O estresse tem sido chamado de "assassino silencioso" e pode levar a doenças cardíacas, pressão alta, dor no peito e batimentos cardíacos irregulares.



A risada reduz os hormônios do estresse (cortisol, epinefrina e adrenalina) e fortalece o sistema imunológico, ao liberar hormônios que aumentam a saúde.

As meninas sofrem o estresse de maneira diferente dos meninos. As meninas tendem a manter o seu estresse escondido, enquanto os meninos expressam o estresse mais diretamente.



As crianças aprendem a controlar seus próprios comportamentos emocionais, incluindo o estresse, observando seus pais. Modelar respostas saudáveis a situações estressantes pode ensinar os adolescentes a reduzir e gerenciar o estresse de maneiras apropriadas.

# Sinais de alerta para o estresse: o que procurar

Os adolescentes podem experimentar vários níveis de estresse durante a adolescência. Alguns especialistas dizem que, ao contrário das gerações anteriores, os adolescentes hoje podem estar experimentando níveis de estresse mais intensos do que os adultos. O estresse pode vir de várias fontes: escola, pais, amigos ou até deles mesmo. Os adolescentes também podem ter dificuldade para descobrir como ser independentes, com pressões sociais ou pensar no futuro. Muitas vezes, os adolescentes nem percebem que certos comportamentos podem estar associados ao estresse que estão sentindo. Estes podem ser sinais de que seu filho adolescente está sentindo estresse. Se você perceber esses comportamentos, converse com seu filho adolescente, ensine-lhe estratégias de redução do estresse e procure apoio externo, se necessário.

- As notas estão caindo
- Mostra-se preocupado frequentemente
- Está mal-humorado ou irritado
- Sente-se cansado o tempo todo
- Tem dores de cabeça frequentes, tonturas, dor torácica ou dor estomacal
- Sente-se triste ou sem esperança
- Sente-se aborrecido o tempo todo
- Está menos interessado em estar com amigos
- Pensa, fala ou consome álcool ou drogas, para tentar se sentir melhor
- Conversa sobre machucar ou ferir a si mesmo
- Usa estratégias não saudáveis para lidar com as coisas



## Dicas de conversa: Redução do estresse Comportamentos e Técnicas

*Existem passos simples que seu filho adolescente pode tomar que promovem o relaxamento e reduzem o estresse. Compartilhe estas dicas e incentive seu filho a identificar técnicas que funcionem para ele ou ela.*

- **Exercite-se e coma comida nutritiva regularmente.** Os adolescentes precisam muitos dos dois, para uma base de boa saúde física e mental.
- **Evite o excesso de ingestão de cafeína.** A cafeína pode aumentar os sentimentos de ansiedade e agitação.
- **Desenvolva rotinas.** Ter um cronograma confiável ou rituais pode ser reconfortante durante os momentos estressantes.
- **Pratique exercícios de relaxamento.** A respiração lenta, profunda e o relaxamento intencional dos músculos ajudam a aliviar a tensão e os sentimentos de ansiedade.
- **Aprenda habilidades práticas de enfrentamento.** Divida tarefas grandes em etapas menores. Faça uma lista de tarefas. Mantenha um diário.
- **Diminua os comentários negativos sobre si.** Ao invés disso, transforme pensamentos prejudiciais em declarações esperançosas, como "Esta é uma semana difícil, mas estou preparado para os meus exames e, se eu precisar de ajuda, sei que posso pedir apoio".
- **Faça uma pausa nas situações estressantes.** Tire um tempo para atividades como ouvir música, falar com amigos, escrever de forma criativa ou dar uma volta para esporear a mente.
- **Crie uma rede de amigos que possam oferecer apoio positivo.** As chances são de que eles estejam enfrentando muitos dos mesmos fatores de estresse. Compartilhe ideias para trabalharem juntos nos momentos difíceis.

Academia Americana de Psiquiatria de Crianças e Adolescentes: Ajudando os adolescentes com o estresse

[www.aacap.org/AACAP/Families\\_and\\_Youth/Facts\\_for\\_Families/Facts\\_for\\_families\\_Pages/Helping\\_Teenagers\\_With\\_Stress\\_66.aspx](http://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/Facts_for_families_Pages/Helping_Teenagers_With_Stress_66.aspx)

Associação Americana de Psicologia: Conversando com os adolescentes sobre o estresse

[www.apa.org/helpcenter/stress-talk.aspx](http://www.apa.org/helpcenter/stress-talk.aspx)

Promovendo a resiliência: Guia pessoal de um adolescente para controlar o estresse

[www.fosteringresilience.com/what\\_is\\_stress.php](http://www.fosteringresilience.com/what_is_stress.php)

Crescido e fluído – estresse adolescente: o que os pais precisam saber

<http://grownandflown.com/teen-stress/>

Saúde da criança: Ajudando crianças a lidar com o estresse

[http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/stress.html#](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#)

Saúde do adolescente: Estresse

[http://kidshealth.org/teen/your\\_mind/emotions/stress.html#](http://kidshealth.org/teen/your_mind/emotions/stress.html#)

A Comunidade de Aprendizagem - Dicas para Pais: Estresse Adolescente

[www.thelearningcommunity.us/resources-by-format/tips-for-parents/teenage-stress.aspx](http://www.thelearningcommunity.us/resources-by-format/tips-for-parents/teenage-stress.aspx)

Partes deste folheto de dicas foram adaptadas de alguns dos recursos listados acima.