

ENSINO MÉDIO: É TEMPO DO ESTRESSE? (APOIO UNIP)

Aluna: Carolina Woetyla Batista Nunes

Orientadora: Profa. Dra. Caroline Francisca Eltink

Curso: Psicologia

Campus: Ribeirão Preto

A adolescência é uma fase do desenvolvimento humano marcada por grandes mudanças físicas, cognitivas e psicossociais, as quais, associadas a diversas pressões da sociedade atual, tornam-se possíveis fontes estressoras. O estresse é uma reação do organismo que surge diante da necessidade de lidar com ameaçadores da estabilidade mental ou física de um indivíduo, produzindo efeitos físicos, psicológicos, mentais e hormonais. Esta pesquisa objetivou investigar fatores estressores presentes na vida de adolescentes entre 15 e 18 anos de idade, de uma cidade de pequeno porte no interior do Estado de Minas Gerais, e conhecer como os participantes lidam com esses estressores. Esta pesquisa teve caráter exploratório e qualitativo, e foi desenvolvida por meio de entrevistas com 15 perguntas, abertas e fechadas, referentes ao meio escolar, social, familiar e pessoal do adolescente. Foram entrevistados 23 alunos do Ensino Médio. Os resultados indicam que 90% da amostra participante se considera estressada e, dentre os que se consideram estressados, 70% são do sexo feminino. Além disso, segundo os entrevistados, o ambiente educacional é uma grande fonte de estressores (83% dos entrevistados), seguido pelos contextos social (referido por 78%) e familiar (70%); 65% dos adolescentes praticam alguma atividade extraescolar e, destes, 93% afirmam que tais atividades ajudam na redução do estresse. Estes resultados podem ajudar a compreender a realidade de adolescentes que vivem em cidades pequenas e identificar como eles lidam com esses estressores. Os conhecimentos adquiridos permitirão elaborar instrumentos que possam auxiliar adolescentes a desenvolver estratégias de enfrentamento desses possíveis estressores, melhorando sua qualidade de vida.