



DO QUE OS
ADOLESCENTES SOFREM?
AMEAÇAS IMINENTES NA
ADOLESCÊNCIA.

PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO.

DÉBORA LINN.
RENATA MANTOVANI DA COSTA.
MARIA EDUARDA SILVA MARTINS.

ORIENTADO POR: AMANDA SCHÖFFEL SEHN.



O QUE É ADOLESCÊNCIA? E QUAIS MUDANÇAS OCORREM NESSA FASE?

A adolescência é compreendida como um período de transições biológicas, psicológicas, sociais e familiares, é uma passagem da infância para a fase adulta.

Nesta fase as mudanças cognitivas são caracterizadas pelo aumento do pensamento abstrato, idealista e lógico. As mudanças socioemocionais se dão pelos conflitos com os pais e pelo desejo de querer passar mais tempo com os amigos.

No cérebro do adolescente há mudanças neuronais, relacionadas às emoções, o julgamento e o autocontrole, visto isso o adolescentes organiza e processa as informações e emoções de forma diferente do adulto, por não estarem com o seu cérebro totalmente maturado e, por várias vezes, os adultos não conseguem compreender isso.

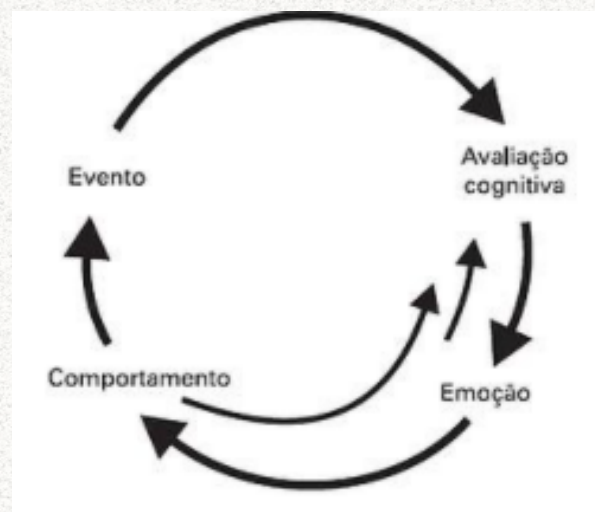
O cérebro do adolescente passa por uma reestruturação química, em que há um aumento na quantidade de neurotransmissores, que transmitem informações de um neurônio para o outro, e um aumento nas sinapses. Neste período, ainda há uma queda na ativação da dopamina, e é por conta dessa queda que os adolescentes preferem atividades que lhes deem satisfação/prazer imediato. Por essa queda da recompensa, as tarefas que exigem mais energia e atenção não dão tanto prazer quanto às outras, eles querem sempre ir pelo caminho mais fácil, digamos assim.



QUAL O PAPEL DA ANSIEDADE NO CORPO DOS ESTUDANTES?

As emoções estarão sempre presentes em nossas vidas, então, emoções como medo e ansiedade são essenciais para a sobrevivência humana. Por que? A ansiedade é uma sensação de antecipação a um perigo, que pode ser próximo ou futuro, acompanhados de uma subestimação do indivíduo em relação a sua própria capacidade de enfrentamento da situação. Todos devem aprender a lidar com a sua ansiedade, e o primeiro passo é reconhecê-la como uma emoção normal do nosso organismo, como um “aviso” que você chegou ao seu limite. Todos temos tarefas a serem cumpridas, mas cada um tem o seu ritmo, e este deve ser respeitado para evitar o sofrimento mental.

Dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental existe um esquema que exemplifica como ocorre a avaliação de um evento. Neste esquema, temos primeiramente um Evento, que irá desencadear em uma Avaliação Cognitiva, seguida de uma Emoção e de um Comportamento, esta emoção e este Comportamento, também irão influenciar na Avaliação Cognitiva do indivíduo.



Exemplo: O estudante precisa apresentar um trabalho em frente a turma (evento), mas o seu pensamento (avaliação cognitiva) é: “Não irei conseguir, vou gaguejar, eles irão rir de mim.” E isso irá desencadear emoções de medo, angústia e ansiedade. E, este estudante, por conta destas emoções e por não saber lidar com elas, poderá ter alguns comportamentos evitativos e de fuga, tais quais como se esquecer do que deveria apresentar, não conseguir se expressar direito, tremores e suor.

QUAL O PAPEL DA ANSIEDADE NO CORPO DOS ESTUDANTES?

Por mais que a ansiedade esteja presente no cotidiano das pessoas, e elas saibam da sua importância, ela pode acabar se intensificando de maneira disfuncional e impedir que as pessoas realizem tarefas que elas já estavam habituadas a realizar, atividades que antes esta pessoa sentia prazer em realizar. Então, nestes casos, em que a pessoa não consegue mais nem fazer o que antes era sua tarefa de lazer, em que a ansiedade é muito mais que uma ameaça a um perigo iminente, deve-se procurar um profissional especializado.

O aluno tende a maximizar o negativo, acreditando que por não ter uma boa nota em um trabalho ou uma prova, ele irá reprovar e nunca conseguirá aprender sobre, meio que desistindo daquilo. E também tende a minimizar o positivo, desconsiderando boas notas nas matérias em que tem facilidade, pois ele acredita que só vai bem porque é fácil e, então não conta, e isso ocorre porque o indivíduo possui crenças ou regras sobre o funcionamento do mundo, o que pode o levar a comportamentos disfuncionais.



E SOBRE A DEPRESSÃO?

Além da ansiedade também existe uma sintomatologia depressiva significativa entre os estudantes do ensino secundário. Segundo a APA (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION) o Transtorno Depressivo Maior é uma psicopatologia caracterizada por episódios deprimidos definidos por perda de interesse em atividades diárias juntamente de alterações cognitivas e, em alguns casos, pensamentos de morte.

A depressão é conceituada dentro da Terapia Cognitivo-Comportamental pela tríade cognitiva, ou seja, por três padrões cognitivos que se baseiam em uma visão negativa do mundo, do futuro e de si mesmo. Dessa forma, é importante os projetos de prevenção e intervenção para um desenvolvimento saudável dos adolescentes, levando em consideração a transição biológica, psicológica, social e familiar que os indivíduos passam durante esse período da adolescência.



RESULTADOS

Além da parte teórica, realizamos também um estudo transversal quantitativo que envolveu a escuta de cerca de 110 alunos dos primeiros anos do Instituto Federal Farroupilha de Santo Augusto. Com relação à escuta, gostaríamos de destacar o que mais nos chamou a atenção e que achamos ser mais relevante para a compreensão da adolescência e das angústias dos adolescentes:

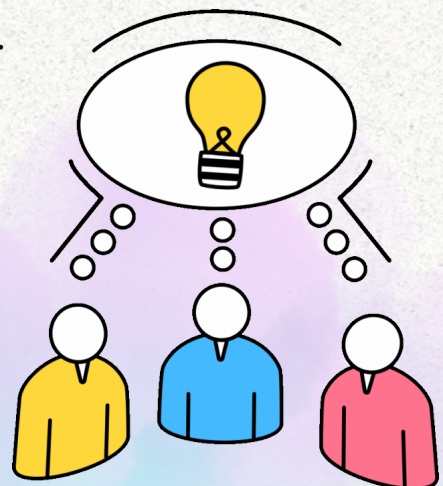
- Não conseguir se concentrar nos estudos;
- Sentir-se cansado (a), sem ânimo para fazer as coisas;
- Preocupação em não errar, para não desapontar os pais;
- Sentir-se exausto;
- Medo de falhar;
- Sentir-se ansioso (a) em atividade que envolvem falar em público;
- Medo de ser julgado (a), por isso sente dificuldade em se expressar;
- Sentir falta de tempo para o lazer;
- Sentir que a família coloca muitas expectativas nele; se sentir insuficiente.



RESULTADOS

Desta forma, podemos propor alguns temas para que seja realizada uma intervenção: *Ressaltamos que essas propostas devem ser desempenhadas por um profissional da Psicologia

- A adolescência é só uma fase. ➤ Nesta fase terá várias mudanças, que são as responsáveis por todos os sentimentos que irão ocorrer na vida do adolescente, todo mundo já foi adolescente um dia.
- A importância dos amigos e da família nesta fase, que compreende a troca de escola, e conseqüentemente uma maior sobrecarga nos estudos, e a passagem para a vida adulta.
- Como conciliar estudos e vida social?
- Ansiedade, como lidar com ela? ➤ Falar que a ansiedade é uma emoção natural do nosso corpo, que ela é a responsável por nos avisar quando há algum perigo próximo ou futuro.
- Quando é uma sintomatologia depressiva? ➤ Nem sempre estamos felizes, e a tristeza é uma condição normal do corpo humano, no entanto quando se sentir triste por vários dias consecutivos, deve procurar por ajuda.





deboralinn@sou.unijui.edu.br
maria.silva@sou.unijui.edu.br
renata.mantovani@sou.unijui.edu.br