

ESTRESSE NA ADOLESCÊNCIA: PROBLEMA E SOLUÇÃO

Luiz Ricardo Vieira Gonzaga*

O estresse é uma reação do organismo, com componentes psicofisiológicos que ocorrem quando o indivíduo se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, o irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que o faça imensamente feliz (Lipp, Arantes, Burity & Witzig, 2002). Esta reação ocorre, em geral, diante da necessidade de adaptação exigida em momentos de mudança (Everly, 1989). Suas consequências na saúde física e mental têm sido estudadas desde a metade do século passado, a partir dos estudos do endocrinologista Hans Selye (1936); contudo, para Calais, Andrade e Lipp (2003), poucos estudos têm se dedicado à investigação do estresse na adolescência e na adultez jovem, havendo poucos trabalhos disponíveis, particularmente no Brasil.

Nesse contexto, a coletânea "*Estresse na adolescência: Problema e solução: A possibilidade de jovens estressados se tornarem adultos saudáveis*", organizada pela psicóloga Professora Doutora Valquiria Aparecida Cintra Tricoli, em 2010, aborda um dos principais fatores de risco ao desenvolvimento nessa faixa etária: o estresse.

Esta obra é composta por estudos e produções científicas de autores de diversas áreas do conhecimento, como Psicologia, Pediatria, Saúde Mental e Educação, apresentando informações sobre as implicações do estresse nos adolescentes, nos seus aspectos clínicos, sintomas, fontes de estresse, seu manejo e diagnóstico. A coletânea está organizada em seis capítulos, cujos textos

descrevem de uma maneira singular os aspectos ligados ao estilo parental, uso de drogas (lícitas e/ou ilícitas) e à influência do estresse na escolha profissional do adolescente.

No Prefácio, o Dr. Cristiano de Nabuco de Abreu, pesquisador do Instituto de Psiquiatria do HC/FMUSP, analisa o conteúdo do livro, ressaltando sua importância como peça fundamental na instrumentalização dos profissionais da área da Saúde para lidarem com o impacto do estresse nessa idade.

O Capítulo I, intitulado "Adolescência - Aspectos clínicos", escrito pelo médico pediatra Carlos Roberto Tricoli Patara, descreve os aspectos clínicos e o desenvolvimento do adolescente em termos do nível maturacional e hormonal. Cita a importância dos produtos nutricionais oriundos dos macronutrientes (proteínas, gorduras e carboidratos) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Enfatiza o risco da puberdade precoce, do retardo puberal e seus efeitos, e alerta para o risco da gravidez precoce.

O Capítulo II, intitulado "Estresse na adolescência: Sintomas, fontes e manejo" e escrito por Valquiria Tricoli, trata da definição do estresse. Ao longo do texto, a autora o ilustra com casos clínicos relacionados ao tema. Salienta a necessidade de se verificar o grau de debilidade do organismo diante do estresse e a importância do auxílio ao adolescente, pois, se este não aprender estratégias de enfrentamento adequadas para lidar com os problemas, poderá

* Doutorando em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUC/CAMP), com mestrado em Psicologia pela PUC/CAMP, com especialização em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo (USP) e MBA em Administração de Empresas pela Fundação Getúlio Vargas (FGV/SP). Bolsista CAPES I e participante do grupo de pesquisa "Avaliação psicológica de potencial humano" na linha de pesquisa instrumentos e processos em avaliação psicológica no doutorado de Psicologia como Profissão e Ciência da PUC-Campinas.

tornar-se um adulto também vulnerável a problemas emocionais e comportamentais.

Tricoli, no Capítulo III - “Diagnóstico do *stress* na adolescência”, fornece ao leitor informações para o diagnóstico de estresse na adolescência. Segundo essa autora, para identificá-lo, devem-se verificar os elementos relacionados ao estresse nessa fase. Este pode ser de ordem interna ou externa, bem como ter uma sintomatologia peculiar a esta fase de desenvolvimento. São também indicados alguns instrumentos que avaliam o estresse nessa faixa etária, como a Escala do Estudante (Holmes & Rahe, 1967) e a Escala de Estresse para Adolescentes (ESA) de Tricoli e Lipp (2006). Esses instrumentos ajudam a diagnosticar o estresse na adolescência, contribuindo para a orientação de intervenções que promovam a redução do estresse e o consequente desenvolvimento de patologias.

O Capítulo IV, intitulado “*Stress* na adolescência e estilo parental”, foi escrito pela doutoranda em Psicologia da PUC-Campinas, Ana Paula Justo, e aborda a influência do estilo parental em relação ao estresse do adolescente. Segundo Justo, a abordagem dos estilos parentais tornou-se um dos mais utilizados meios de análise acerca das interações socializadoras na família e suas influências sobre os filhos ao longo do tempo, constituindo-se em um importante elemento para o diagnóstico e o planejamento de intervenções com pais e filhos. É o capítulo mais extenso, derivado da dissertação de mestrado. Finaliza destacando a importância dos estilos parentais no desenvolvimento dos filhos.

No Capítulo V - “A influência do *stress* sobre o uso de drogas na adolescência”, a pesquisadora Iracema Francisco Frade considera que a adolescência tem sido considerada um período crítico no ciclo vital para a iniciação no uso de drogas, seja pela simples experimentação seja pelo uso abusivo. Para essa autora, as causas etiológicas do uso de drogas são complexas e alvo de discussões. Entre os fatores de risco, são citados os aspectos culturais, interpessoais, psicológicos e biológicos. Frade salienta que as drogas podem ter uma função importante para os jovens, tanto do ponto de vista pessoal quanto social. Dessa forma, compreender a dimensão da falta de autocontrole e da imprevisibilidade de uma situação tida como estressante é um aspecto significativo para a compreensão do papel do

mecanismo do *estresse* e sua relação no aumento do abuso de substâncias.

No último, Capítulo VI - “O *stress* na adolescência e a escolha profissional”, o psicólogo Juliano Rodrigues Afonso, especialista em Saúde Mental da Infância e Adolescência, define a adolescência como um momento de intensas transformações e transições, em que surgem muitos dilemas e aflições. Cita a importância da família na escolha profissional, na medida em que influencia direta ou indiretamente nesse processo. Aborda a relação da escolha profissional com as demandas escolares e o nível de estresse, analisando os mecanismos de estresse e o como este pode ser desencadeado.

Em sua conclusão o livro ressalta o ineditismo do material compilado, produzido por poucos pesquisadores voltados ao estudo na prevenção e tratamento do estresse em adolescentes. Enfatiza que o controle do estresse na adolescência permite o desenvolvimento de adultos mais preparados, criativos e produtivos e com uma melhor qualidade de vida. Por outro lado, seria importante que a obra elucidasse também quais são as estratégias de enfrentamento (*coping*) usualmente utilizadas pelos jovens como forma de lidar com as situações indutoras de estresse. Segundo Skinner e Zimmer-Gembeck (2008), essas estratégias serão extremamente importantes para compreender como os adolescentes experimentam, reagem, pensam e lidam com eventos estressantes, fornecendo, assim, uma base para programas de intervenção preventiva para essa fase de desenvolvimento.

É um livro de leitura clara e agradável, que apresenta uma perspectiva geral do estresse na adolescência e dos seus aspectos centrais, como as fontes de estresse, seus sintomas, fases, seu manejo e tratamento. Apresenta uma variada bibliografia para leitores que tenham interesse em aprofundar-se no tema. Certamente, é uma fonte literária importante para pesquisadores e para leigos.

REFERÊNCIAS

- Calais, S. L., Andrade, L. M. B., & Lipp, M. E. N. (2003). Diferenças de sexo e escolaridade na manifestação de estresse em adultos jovens. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 16(2), 257-263.
- Everly, G. S. (1989). *A clinical guide to the treatment of the human estresse response*. New York: Plenum Press.

- Holmes, T. H., & Rahe, R. K. (1967). *Type a behavior and your heart*. New York: Plenum Press.
- Lipp, M. E. N., Arantes, J. P., Buriti, M. S., & Witzing, T. (2002). O estresse em escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*, 6(1), 51-56.
- Selye, H. A. (1936) A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*, 138, 32.
- Tricoli, V. A. C. (2010). *Estresse na adolescência: Problema e solução: A possibilidade de jovens estressados se tornarem adultos saudáveis*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Tricoli, V. A. C., & Lipp, M. E. N. (2006). *Escala de Estresse para Adolescentes- ESA*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents' coping with stress: Development and diversity [Introduction to special issue on adolescent coping]. *Prevention Researcher*, 15, 3-7.

Recebido em 19/09/2011
Aceito em 15/12/2012

Endereço para correspondência: Luiz Ricardo Vieira Gonzaga. Avenida Benjamin Constant, nº 2030, apto 52, Ed.Saquarema, Bairro Cambuí, CEP 13025-005, Campinas-SP, Brasil. *E-mail:* tccricardogonzaga@yahoo.com.br.