

Stress na adolescência: considerações teóricas e implicações práticas

LUÍSA GOMES BIZARRO *

Diariamente a vida de uma pessoa é marcada por centenas de acontecimentos que variam na sua magnitude, duração e impacto, mas que vão exigir uma capacidade de adaptação do indivíduo. De facto, mais do que nunca estamos frequentemente perante a difícil tarefa de respondermos adaptativamente às frequentes ocorrências, ou mudanças, não só do nosso meio social contextual, mas também às resultantes do processo de desenvolvimento físico e psicológico normal (Felner et al., 1983). A procura do 1º emprego, um engarrafamento de trânsito, a entrada numa nova escola, uma crítica negativa de um amigo, embora sejam situações diferentes, têm um elemento comum: podem estar associadas a níveis elevados de perturbação, os quais por sua vez constituem um factor importante na etiologia e manutenção de uma grande variedade de problemas psicológicos (Bizarro, 1988; Felner, 1984). Esses acontecimentos constituem as chama

mente vão ocorrendo nas várias áreas de funcionamento do indivíduo: social, profissional, pessoal, familiar, etc. (Compas, 1987).

Não entra nos objectivos desta comunicação debruçarmo-nos sobre os vários conceitos de stress existentes na literatura, uma vez que só isso constituiria com certeza um tema mais do que suficiente para reflexão e debate. Assim, parto da definição habitualmente mais aceite dentro da perspectiva cognitiva-comportamental. Nesta, o stress é visto como o resultado duma interacção entre o indivíduo e o meio, sendo o stress a consequência da percepção que o indivíduo tem duma dada ocorrência como perturbadora, ou ameaçadora para o seu bem-estar, e das suas próprias competências para lidar com essa ocorrência. O stress é então conceptualizado como um acontecimento cognitivo individualizado, que varia em função das situações encontradas e dos

que exigem acção e adaptação, e os recursos disponíveis para confrontá-las podem constituir factores importantes para o crescimento e desenvolvimento adaptado, por oposição ao surgimento de problemas psicológicos (Garmezy, 1983).

Os estudos sobre o stress na adolescência são surpreendentemente menores, apesar da óbvia vulnerabilidade desta população às mudanças, ou situações stressantes, não apenas ambientais, mas também relativas ao seu próprio desenvolvimento (Compas et al., 1987). Com efeito, estamos perante um período da vida onde se desenrolam grandes alterações físicas, cognitivas, sociais e emocionais. Iniciam-se vários processos simultâneos, desde uma maior autonomia pessoal e independência dos pais, à adaptação às próprias modificações físicas e psicológicas, à procura de uma identidade pessoal, ao estabelecimento de relações mais fortes com os iguais, às transições escolares, etc. (Lerner & Spanier, 1980).

A adolescência assume assim as características de um período chave onde focalizamos o estudo e a compreensão da natureza e efeitos dessas situações, por duas razões fundamentais: a primeira porque o confronto com essas situações pode alterar o curso do desenvolvimento do indivíduo devido ao facto das consequências potencialmente negativas interferirem com o funcionamento na escola, em casa, nas relações sociais. A segunda, porque as competências para lidar com as situações à sua volta estão em particular desenvolvimento neste período de vida (Rutter, 1983).

A adolescência poderá constituir, assim, um período crítico para a implementação de programas de intervenção com o objectivo de promover o desenvolvimento de estratégias eficazes para uma melhor adaptação às situações problemáticas que encontrem, ou possam vir a encontrar e reduzir os efeitos negativos do confronto com alguns acontecimentos (Lerner, 1982). Para isso, é fundamental que se conheçam quais as situações relevantes para este grupo etário, na sua própria perspectiva, e qual o grau de stress por eles sentido.

Num estudo actualmente em curso, procurou-se avaliar quais as situações, ou áreas da vida dos adolescentes percebidas por eles como sendo as mais stressantes. Tentou-se ainda averiguar o efeito de algumas variáveis como por exemplo as relacionadas com a idade e com o sexo.

Para isso elaborou-se uma lista de 110 situações, consideradas anteriormente por grupos de adoles-

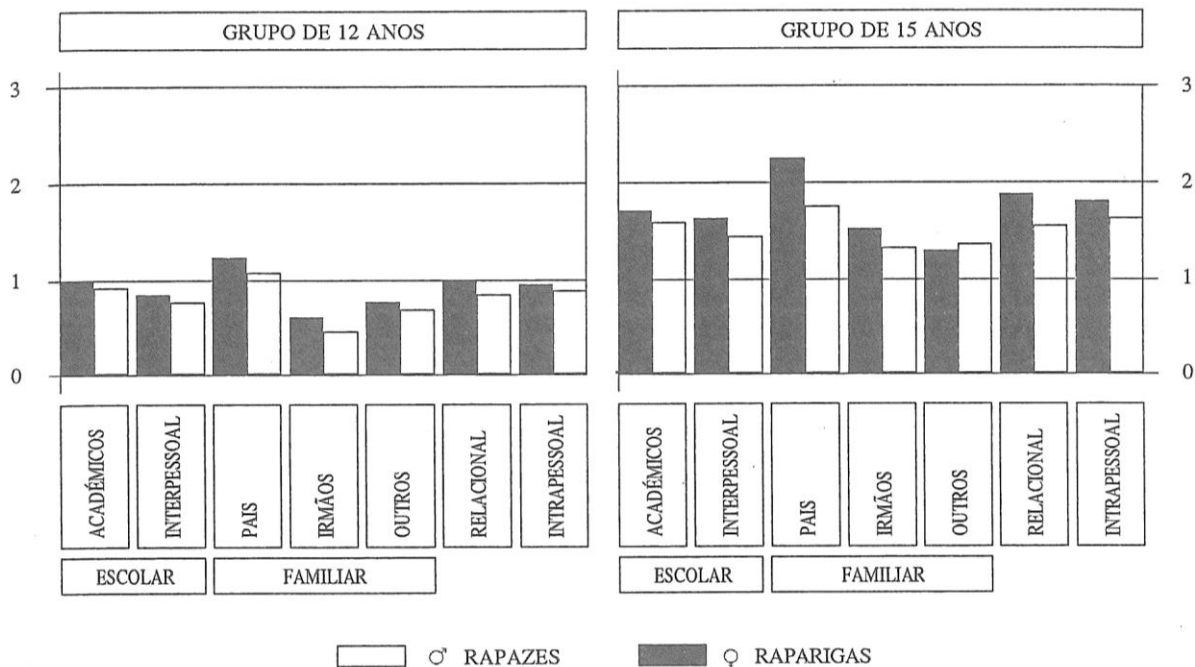
centes, como típicas do seu grupo etário e potencialmente elicitadoras de mal-estar, ou stress. Na 1ª fase deste estudo, esta lista foi apresentada a uma população de 140 jovens de ambos os sexos de 12 e de 15 anos, alunos de escolas secundárias da zona urbana e suburbana de Lisboa. Solicitou-se que avaliassem se cada situação já tinha sido por eles vivenciada e, no caso afirmativo, qual o grau de perturbação, ou stress, tinham sentido. Esta auto-avaliação era feita numa escala tipo Likert de 4 pontos, com 0 para nenhum stress e 3 para muito stressante. As situações diziam respeito a quatro áreas fundamentais da vida dos jovens: escolar, familiar, relacional com os iguais e intrapessoal.

Este estudo revelou-nos alguns dados que têm implicações clínicas e educacionais importantes e dos quais salientarei os mais relevantes (Quadro I). O primeiro é que, de todas as áreas consideradas, aquela que surge como mais stressante, quer para os rapazes quer para as raparigas de 12 e de 15 anos, é a que envolve situações relacionadas com os pais principalmente situações associadas ao divórcio, ou separação dos pais. Sendo estas situações mais perturbadoras para o grupo dos 15 anos, em ambos os sexos. Isto significa que grande parte do mal-estar sentido pelos jovens poderá ter um peso considerável dos problemas encontrados na esfera familiar, alertando-nos desde já, para a inclusão desta área como crítica, em qualquer programa preventivo/terapêutico considerado. As outras áreas percebidas com maior grau de stress incluem por ordem hierárquica: o relacionamento com os iguais, os problemas intrapessoais e as situações escolares académicas, não havendo diferenças significativas constatadas relativamente à idade e entre os sexos.

Um segundo dado relevante indica-nos que, em termos gerais, a população feminina percebe as situações de modo mais stressante do que a população masculina. Tal diferença pode significar que as raparigas constituem-se como um grupo mais vulnerável e, portanto, de maior risco de perturbação do que os rapazes. Ou, alternativamente, que o grupo dos rapazes apenas reflecte uma característica cultural em que expressar mal-estar não é visto como muito masculino.

Mais significativa é a diferença em termos desenvolvimentistas do grau de stress sentido. Os mais velhos expressaram significativamente ($p < .01$) maior grau de mal-estar do que os mais novos, no confronto com os mesmos acontecimentos.

QUADRO I
Grau de Stress (média por área)



Se é nesta fase de transição entre os 12 e os 15 anos que os adolescentes começam a experienciar maior stress nas situações que encontram, então talvez seja este o momento ideal para podermos intervir. Essa intervenção não pode ser dimensionada no sentido de eliminar as situações de stress, uma vez que para além disso não ser possível, também não seria o objectivo desejável (Rutter, 1983). Pode sim ser equacionada, por um lado, em termos mais clínicos, intervindo directamente junto de cada jovem em dificuldade, mas fundamentalmente em termos educacionais, mais preventivos, porque sabemos em que idade, no percurso de desenvolvimento do adolescente, existe um maior risco de perturbação psicológica, pelo confronto com determinado tipo de situações.

Podemos então pensar que a implementação de programas conducentes ao desenvolvimento de competências, à facilitação de um maior grau de eficácia para lidar com acontecimentos problemáticos, seria um objectivo bem mais interessante do que a mera redução, ou eliminação do problema psicológico, quando este já está instalado (Danish et al., 1983). A promoção do bem-estar, do desen-

volvimento equilibrado dos jovens, poderia ser conseguido intervindo nesta faixa etária entre os 12 e os 15 anos. Como? É a questão que se impõe.

Penso que se trata de um grupo etário ao qual poderíamos facilmente chegar, não fossem as limitações contextuais... A escolaridade é obrigatória até ao 9º ano, e é na escola que os adolescentes supostamente passam a maior parte do seu tempo. Porque não começar então por aí? Sabendo quais as áreas mais problemáticas para os adolescentes, em cada grupo etário, poder-se-ia criar nas escolas, espaços privilegiados integrados nos horários escolares, em que se estruturariam pequenos cursos, que os jovens frequentariam de acordo com as suas necessidades, com um carácter voluntário. Esses cursos teriam como objectivo, por exemplo, o desenvolvimento de competências que facilitassem aos jovens uma melhor resolução dos problemas práticos da sua vida quotidiana, ou que promovessem um relacionamento interpessoal mais adaptativo, ou inclusivamente, que se constituíssem em grupos de debate, onde os adolescentes poderiam colocar questões relativas a conteúdos que os preocupam.

Para além deste objectivo direccionado os

jovens porque não pensar igualmente, em todo um trabalho educacional com professores e com pais, de modo a que, por um lado, pudessem ser mais eficazes nos seus diferentes papéis, e por outro ao interagir com os jovens pudessem veicular, directa ou indirectamente, modos alternativos e adaptados de lidar com as situações com que estes se confrontam.

Creio que estes objectivos deverão constituir-se cada vez mais, em áreas de trabalho para os psicólogos. Para isso é necessário o reconhecimento de que o bem-estar psicológico é um aspecto importante na educação do indivíduo. A escola poderia assumir esta função. Mas só no dia em que deixar de ter apenas o objectivo de aprendizagem académica e começar a pensar em termos mais alargados, educativos, de promoção do bem-estar, de preparação para a vida. Objectivos para os quais o psicólogo inevitavelmente pode e deve ter uma palavra a dizer.

BIBLIOGRAFIA

- BIZARRO, L. G. (1988) «Uma perspectiva desenvolvimentista no estudo do stress». *Psiquiatria Clínica*, vol. 9, nº 4, pp. 277-280
- BROWN, L. P. & Cowen, E. L. (1988) «Children's judgments of event upsettingness and personal experiencing of stressful events». *American Journal of Community Psychology*, vol. 16, nº 1, pp. 123-135
- COMPAS, B. E. (1987) «Stress and life events during childhood and adolescence». *Clinical Psychological Review*, vol. 7, pp. 275-302
- COMPAS, B. E., Davis, G. E., Forsythe, J., Wagner, B. M. (1987) «Assessment of major and daily stressful events during adolescence: The Adolescent Perceived Events Scale». *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol. 55, nº 4, pp. 534-541.
- COMPAS, B. E. (1988) «Coping with stress during childhood and adolescence» In S. Chess; A. Thomas; M. Hertzling (Eds.), *Annual Progress in Child Psychiatry and Child Development* — N. Y., Brunner Mazel Publications
- DANISH, S. J., Galambos, N. L., Laquatra, I. (1983) «Life development interventions: skill training for personal competence» In R. D. Felner; L. A. Jason; J. N. Moritsugy; S. S. Farber (Eds.), *Preventive Psychology: Theory, Research and Practice* — N. Y.: Pergamon General Psychology Series, Pergamon Press Inc.

- FELNER, R. D., Farber, S. S., Primavera, J. (1983) «Transitions and stressful life events: a model for primary prevention» In R. D. Felner; L. A. Jason; J. N. Moritsugy; S. S. Farber (Eds.), *Preventive Psychology: Theory, Research and Practice* — N. Y., Pergamon General Psychology Series, Pergamon Press Inc
- FELNER, R. D. (1984) «Vulnerability in childhood» In M. C. Roberts and L. Peterson (Eds.), *Prevention of Problems in Childhood: Psychological Research and Applications* — Wiley Interscience Publication, John Wiley and Sons
- GARMEZY, N. (1983) «Stressors of Childhood» In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.), *Stress, Coping and Development in Children* — Johns Hopkins University Press
- LAZARUS, R. S. & Folkman, S. (1984) — *Stress, Appraisal and Coping* — New York: Springer Publishing Company
- LERNER, R. M. & Spanier, G. B. (1980) — *Adolescent Development: a life-span perspective* — N. Y. McGraw-Hill, Inc.
- LERNER, R. M. (1982) «Children and adolescents as producers of their own development». *Developmental Review*, vol. 2, pp. 342-370
- RUTTER, M. (1983) «Stress, coping and development: some issues and some questions». In N. Garmezy & M. Rutter (Eds.), *Stress, Coping and development in Children* — Johns Hopkins University Press.

RESUMO

Situações de stress verificam-se actualmente com uma frequência e intensidade elevada, podendo constituir elementos quotidianos da vida de cada pessoa. Neste trabalho procura-se salientar a importância do estudo das situações potencialmente stressantes numa das fases mais críticas do desenvolvimento do indivíduo: a adolescência. Caracterizando-se esta fase, justifica-se as razões pelas quais os adolescentes poderão constituir um grupo particularmente vulnerável aos efeitos dos confrontos com este tipo de situações.

Nas implicações práticas deste estudo, dá-se relevância à necessidade de se conhecer como é que este grupo etário lida de forma adaptativa com as situações de stress. Esta informação é considerada crucial para que os psicólogos nos seus vários campos de intervenção (clínico, educacional, comunitário, etc.), desenvolvam e implementem programas que ajudem o adolescente a aprender a lidar com as situações stressantes que inevitavelmente ocorrerão na sua vida.

ABSTRACT

The path of an individual's life is marked by a great proportion of stressful situations. This work emphasizes the study of these situations in a particular phase of development: the adolescence. By a brief characterization of this period, we try to justify the reasons why adolescents may constitute a vulnerable population.

We also emphasize the need of knowing how the adolescents cope with the stressful situations they meet. This information is relevant for psychologists working in clinical, educational, or community settings, if they want to help/teach adolescents how to confront the inevitable stressful situations they are going to live.