

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

Ana Isabel Mateus Silva

Universidade Aberta,

Centro de Estudos das Migrações e das Relações Interculturais/CEMRI

Grupo de Investigação - Saúde, Cultura e Desenvolvimento

Email: [anai.silva@uab.pt](mailto:anai.silva@uab.pt)

---

Realização:



# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

**Palavras-chave:** Adolescência; pandemia;  
stress; ansiedade

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Adolescente

A adolescência é um espaço de transição entre a infância e a idade adulta, marcada por importantes alterações; nomeadamente biológicas, que resultam do despertar do metabolismo endócrino a que se associam modificações corporais, tais como: aceleração da velocidade de crescimento, mudanças das características sexuais, entre outras (Silva, 2004: 26).

## Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

Adolescência da OMS (WHO, 1986) que define que os limites cronológicos da adolescência situam-se entre os 10 e os 19 anos.

Podemos, ainda, dividi-la em duas etapas: uma “primeira adolescência”, que decorre entre os 10 e os 14 anos e uma “segunda adolescência”, que sucede entre os 15 e os 19 anos.

Define, ainda, a Juventude (youth) entre os 15 e os 24 anos, critério usado principalmente para fins estatísticos e políticos, mas também usa o termo de jovens adultos (young adults) para englobar a faixa etária dos 20 aos 24 anos de idade, embora deixe em aberto a possibilidade de diferentes nações definirem o termo de outra maneira.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Stress

Segundo definição de Selye (1936), o *stress* é uma reação do organismo que ocorre em situações que exijam do individuo adaptações além do seu limite. Atualmente, os estudos sobre *stress* abrangem não apenas as consequências no corpo e na mente humana, mas também as suas implicações para a qualidade de vida da sociedade.

O *stress* pode afetar a saúde, a qualidade de vida e a sensação de bem-estar como um todo (Lipp, 2003).

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

Vaz Serra (1999) considera que o *stress* só se verifica perante situações de tensão desencadeadoras de experiências *stressantes*, sendo que tais situações podem ser acontecimentos **subjetivos**:

como pensamentos, imagens ou sensações internas

**ou objetivos**:

como acontecimentos relevantes da vida ou acontecimentos incomodativos do dia a dia.

Desse modo, a avaliação dos acontecimentos por parte do indivíduo dá-lhe a perceção de ter ou não recursos suficientes para lidar com a problemática. Se as exigências colocadas pela situação forem superiores aos recursos disponíveis no indivíduo, então este sente que não tem capacidade de controlo e pode entrar em *stress*.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## **Ansiedade**

É um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho.

A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo

Allen, Leonard, Swedo (1995)

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Efeitos da pandemia na saúde mental dos jovens portugueses em Portugal

Os resultados preliminares da investigação mostram que **14% dos adolescentes, com idades compreendidas entre os 13 e os 16 anos e uma média de idades de 14 anos, apresentam sintomatologia depressiva elevada**

**A equipa verificou também um aumento de emoções negativas.**

Ana Paula Matos, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da UC (FPCEUC), o estudo conta com a colaboração de investigadores das universidades Emory, nos Estados Unidos da América, e da Islândia in <https://observador.pt/2021/02/24/covid-19-pandemia-teve-impacto-negativo-na-saude-mental-dos-jovens-portugueses/>

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Participantes

A nossa amostra foi não probabilística de conveniência, dela fazendo parte dois grupos de adolescentes com idades compreendidas entre 14-16 anos, num total de 12 adolescentes, residentes na Zona do Seixal. A nível de escolaridade encontravam-se no 8º e 9º ano.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Instrumentos

Para a recolha de dados, foi utilizado como instrumento um questionário elaborado através do Google Forms em dois momentos diferentes – a primeira vez foi em junho de 2020 e a segunda 6 meses no início da formação do grupo, em novembro de 2020.

Neste questionário avaliamos o auto conceito e autoestima e emoções

- Escala de ansiedade de auto-avaliação de Zung.
- 23 QVS (23 Questões para Avaliação da Vulnerabilidade ao Stress)

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Procedimento

Fizemos uma análise de conteúdo temática em que consideramos as seguintes categorias: auto estima; autoconceito, emoções; ansiedade; stress.

Este grupo teve início por solicitação de 4 pais e estes 4 adolescentes sugeriram convidar amigos e amigas e fizemos uma avaliação inicial a 12 adolescentes , junho de 2020, mas que não revelavam qualquer situação preocupante e combinamos voltar a encontrarmo-nos 6 meses depois.

## Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

. Assim, 6 meses depois e após termos aplicado as mesmas escalas e verificado a situação de stress e ansiedade que estes adolescentes estavam a passar demos início a um grupo terapêutico com 12 adolescentes, sugerimos fazer dois grupos de 6 adolescentes cada e a divisão foi feita pelos próprios adolescentes. Denominamos os grupos de G1 e G2, em que o G1 fez parte 4 do género feminino e dois do género masculino, e o G2 3 elementos de cada género.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

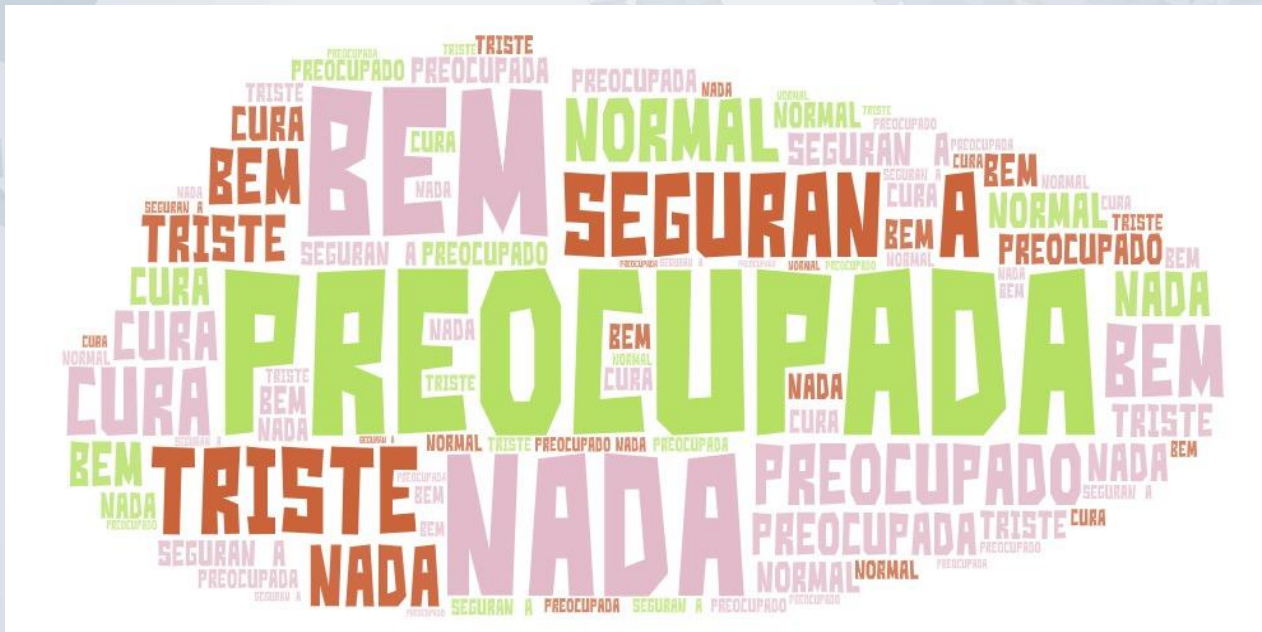
## Resultados

Novembro 2020

Auto – estima baixa  
Autoconceito baixo  
Ansiedade – elevada essencialmente a nível  
motor e SNC  
Stress - elevado

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

- Emoções referidas por adolescentes



# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

- Emoções referidas por adolescentes



# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## O que faziam em casa durante a pandemia nos tempos livres



1º vaga -março 2020

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## O que faziam em casa durante a pandemia nos tempos livres



# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Temáticas nos FG

- . Como lidar com situações de stress e ansiedade***
- . Alimentação***
- . Exercício físico***
- . Sono e repouso***
- . Relação com amigos (as) e familiares***
- . Participar na organização da casa com os pais***
- Participação em de ações e grupos solidários.***

Durante estes 12 meses reunimos via watsap de 15 em 15 dias durante 60 minutos.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

## Referencias

Allen AJ, Leonard H, Swedo SE. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1995;34:976-86.

Swedo SE, Leonard HL, Allen AJ. New developments in childhood affective and anxiety disorders. *Curr Probl Pediatr* 1994;24:12-38.

Bernstein GA, Borchardt CM, Perwien AR. Anxiety disorders in children and adolescents: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 1996;35:1110-9.

Hirshfeld DR, Rosenbaum JF, Fredman SJ, Kagan J. The neurobiology of childhood anxiety disorders. In: Charney DS, Nestler EJ, Bunney BS, editors. *Neurobiology of mental illness*. New York: Oxford University Press; 1999. p. 823-38.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

Silva, A. (2004). Desenvolvimento de Competências Sociais nos Adolescentes. Lisboa. Climepsi Editores.

Vaz Serra, A. (1999). O stress na vida de todos os dias. Coimbra: Edições do Autor.

Vaz-Serra, A. (2000). Construção de uma Escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: a 23 QVS. *Psiquiatria Clínica*, 21, 279-308.

Vaz-Serra, A. (2005). As Múltiplas facetas do Stress. In A. Pinto & A. Silva (Eds.). *Stress e Bem-estar: Modelos e domínios de aplicação* (pp. 17-42). Lisboa: Climepsi

WHO - Regional Office for Europe (2020c). “The rise and rise of interpersonal violence – an unintended impact of the COVID-19 response on families”. World Health Organization. Acedido a 7 de outubro de 2020 em <https://www.euro.who.int/en/health-topics/diseaseprevention/violence-and-injuries/news/news/2020/6/the-rise-and-rise-of-interpersonalviolence-an-unintended-impact-of-the-covid-19-response-on-families>.

# Stress e ansiedade nos Adolescentes em Tempos de Pandemia

Muito obrigada!

Contatos:  
Email: [anai.silva@uab.pt](mailto:anai.silva@uab.pt)