

# IMPROVE THE YOUTH

## STRESSE

GUIA PARA EDUCADORES DE JOVENS

GUIA



IMPROVE  
THE YOUTH



Instytut  
Matki i Dziecka  
Fundacja



Erasmus+



ASSOCIAÇÃO  
AVENTURA  
SOCIAL



**IMPROVE THE YOUTH**

**STRESSE**

**GUIA PARA EDUCADORES DE JOVENS**

**GUIA**

**AUTOR:**

Joanna Godecka

**EQUIPA DO PROJETO IMPROVE THE YOUTH:**

Dorota Kleszczewska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

Joanna Mazur

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Anna Dzielska

INSTITUTO DE MÃE E CRIANÇA

Agnieszka Michalska

FUNDAÇÃO DO INSTITUTO DA MÃE E CRIANÇA

UNIVERSIDADE DE VARSÓVIA

Margarida Gaspar de Matos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Teresa Santos

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Tania Gaspar

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Cátia Branquinho

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Maria Inês Antão

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

Fábio Botelho Guedes

AVENTURA SOCIAL-ASSOCIAÇÃO

# IMPROVE THE YOUTH

## STRESSE

GUIA PARA EDUCADORES DE JOVENS

Varsóvia, 2018

Esta publicação foi financiada pela Comissão Europeia  
no quadro do programa Erasmus +.  
A publicação foi realizada com o apoio financeiro da Comissão Europeia.  
O conteúdo desta publicação reflete unicamente a posição dos seus autores.  
A Comissão Europeia e a Agência Nacional do Programa Erasmus +  
não são responsáveis pelo seu conteúdo essencial.

## **PUBLICAÇÃO GRATUITA**



# STRESSE

## GUIA PARA PROFESSORES E EDUCADORES DE JOVENS

### INTRODUÇÃO

A saúde mental é um dos componentes de que consiste o bem-estar do homem. Nos últimos anos, tem sido um tema particularmente importante devido aos resultados de pesquisa preocupantes registados em grupos etários cada vez mais jovens. Mal-estar, falta de sentido na vida e falta de apoio esperado da parte do ambiente tornam-se o fundo diário do funcionamento dos jovens.

O interesse pela saúde mental determina a necessidade de identificar as áreas que são particularmente importantes para ela, e que devem ser desenvolvidas e fortalecidas. É importante, na perspetiva de manter a saúde mental, desenvolver as habilidades de lidar com o stresse, ou seja, com o efeito do ritmo da vida acelerado, com os requisitos e a atitude passiva diante de desafios esmagadores.

Os efeitos do stresse incluem problemas de sono, fadiga, falta de satisfação com a vida, mau humor, estados de depressão e enfermidades psicossomáticas.

Este guia apresentará as causas do stresse e as maneiras que ajudam a evitá-lo.

A escola é um lugar onde as crianças e jovens passam muito tempo - por isso vale a pena cuidar das boas relações entre professores e alunos, bem como das relações entre os alunos. O facto de que os jovens são capazes de irem para o mundo com a convicção de poderem lidar com as suas vidas ou se as acharão difíceis e cheios de ameaças depende do apoio adequado

e da atmosfera de confiança e bondade fornecida na escola. É óbvio que, no segundo caso, o stresse será um companheiro inseparável dos jovens. O elemento muito importante que constrói uma atitude construtiva perante a vida e a resistência aos fenómenos negativos é a boa autoestima. Embora, às vezes não o percebamos, somos nós que, pela maneira como nos tratamos a nós mesmos, mostramos aos outros o que esperamos deles. Se nos respeitamos e aceitamos a nós mesmos, então somos capazes de nos distanciar de comportamentos que não aprovamos. As pessoas do nosso ambiente sentem isso e geralmente não ultrapassam os limites que estabelecemos. Comunicamo-nos de maneira legível e somos capazes de satisfazer as nossas necessidades. Assim, a nossa vida está a dirigir-se em direção do estado de harmonia e conforto.

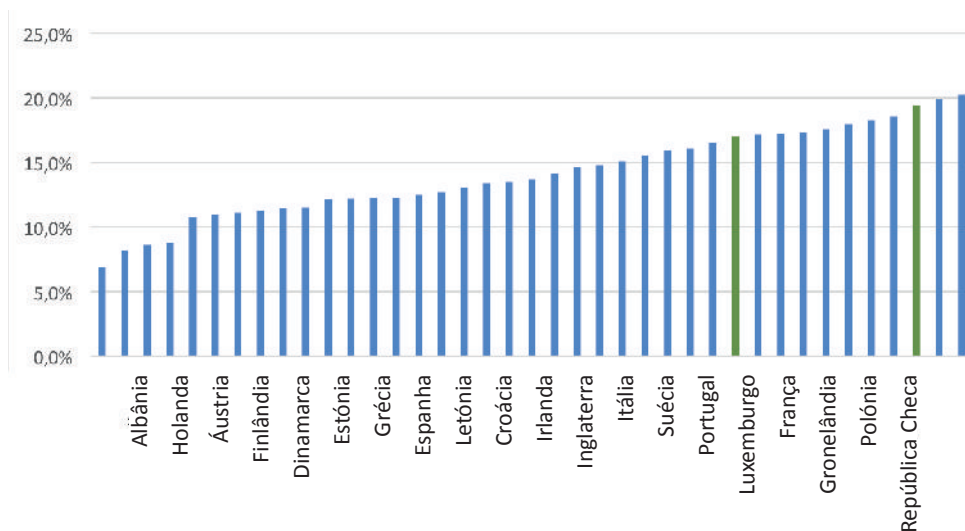
Quando pensamos mal de nós mesmos, tentamos merecer aceitação. Isso resulta em desistirmos das nossas regras, porque o que os outros pensam sobre nós torna-se mais importante. Escondemos os nossos pensamentos e achamos que quando alguém souber deles, vai deixar de gostar de nós. Comportamo-nos conforme as expectativas dos outros, mesmo que nós mesmos não as aprovemos. É o custo de fazer parte do grupo. Acreditamos que se os outros gostarem de nós, vamos merecer a ser aprovados, mas isso não funciona. A nossa autoestima diminui cada vez mais. Quando isso acontecer, tornamo-nos mais desamparados, e o stresse começa a dominar-nos cada vez mais.



## CAPÍTULO 1

### STRESSE EM POUCAS PALAVRAS

Pesquisas mostram que alta porcentagem dos jovens polacos declara falta de satisfação com a vida\*.

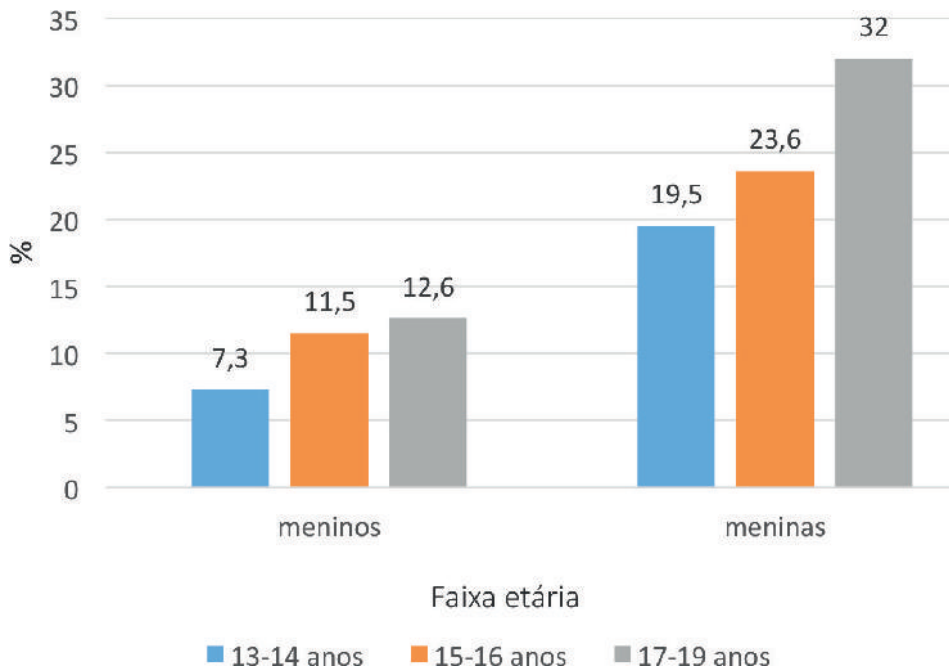


É uma das taxas mais altas da Europa. Ao mesmo tempo, o resultado é um sinal de vida permanente sob stresse. Então, parece que a situação é realmente séria.

Aqui estão algumas palavras sobre a fisiologia do stresse, para entendermos melhor o que faz com que as situações da vida, em que estamos, influenciam a nossa saúde.

O stresse é um estado de tensão nervosa aumentada que é uma reação à ação de estímulos físicos ou mentais negativos\*\*. Em outra definição, muito geral, o stresse refere-se a sobrecarga psíquica, emocional e física. É difícil dar uma fórmula muito detalhada e precisa, porque é um fenómeno complexo e complicado. O fenómeno tende a aumentar tanto na dimensão individual como social.

Várias pesquisas realizadas em grupos de jovens indicam um aumento de tendência individual no período da adolescência, pois existem grandes diferenças entre as faixas etárias de 13-14 anos, 15-16 anos e 17-19 anos. A tendência para uma avaliação subjetiva da insatisfação com a vida como um sinal de stresse cresce.



Em geral, quanto mais velhos - mais vulneráveis somos ao stresse. Isso pode significar que não adquirimos habilidades para lidar com os desafios que surgem constantemente. Portanto, este guia parece ser muito útil.

É cada vez mais comum ouvir sobre os efeitos da vida sob stresse crônico. Portanto, não deve ser uma surpresa que a suas consequências possam causar uma deterioração da saúde e a ocorrência de doenças psicossomáticas perigosas. O stresse desempenha um papel significativo em doenças do sistema cardiovascular, no desenvolvimento de câncer e depressão, mas não só. Os peritos da Kansas State University estimam que até 85% de visitas a médicos são causadas por doenças para as quais contribui um persistente estado de tensão.

Não é surpreendente porque o stresse é uma reação fisiológica. Por outro lado, é o nosso legado do “programa” que aprendemos há milhares de anos. O cérebro reptiliano - a parte mais antiga do nosso cérebro, e também a mais sensível a manipulação - classifica rapidamente os estímulos. É o nosso “guarda-costas” interior. Antes, cuidava da sobrevivência do homem primitivo, permitindo-lhe tomar uma decisão rápida - fugir ou lutar. Longa divagação podia ter acabado mal. Diante de uma ameaça, libertavam-se as hormonas de luta - adrenalina e noradrenalina.

- **Adrenalina** - ao entrar na corrente sanguínea, aumenta a coagulação do sangue e estimula o fígado a aumentar o nível de glicose e gordura no sangue para dar mais energia aos músculos.
- **Noradrenalina** - acelera o nosso coração e daí, também, a circulação sanguínea. Desta forma, fornecemos mais rapidamente nutrientes e oxigénio ao corpo. Os rins reduzem a excreção de água para que, num cenário de esforço longo e intenso, possa ser usada para arrefecer o corpo.

Atualmente, embora o homem não precise mais desse tipo de mecanismo de defesa, porque já não lutamos com predadores e as situações que envolvem um perigo físico são raras, o nosso corpo continua a reagir com um estado de tensão em várias situações desconfortáveis. No entanto, na maioria das vezes, não há descarga do stresse na forma de luta ou fuga. Então, o stresse é uma consequência de repetidos estados de tensão que não podem ser descarregados.

O stresse ocasional aumenta a nossa reatividade física e mental. No entanto, se os estímulos que o desencadeiam aparecem frequentemente ou quase constantemente, resultam em desestabilizar o funcionamento do corpo.

Então, podemos dizer que estamos constantemente preparados para “lutar ou fugir”. Este estado especial de prontidão é muito cansativo - tanto mental quanto fisicamente.



## CAPÍTULO 2

### FATORES QUE AFETAM A OCORRÊNCIA DO STRESSE NOS JOVENS

Não se deixem desanimar pelos resultados apresentados nos diagramas. Para os que são mais perspicazes, os resultados permitir-lhes-ão a se familiarizarem com a natureza do fenómeno.

Aqui estão os fatores que afetam a ocorrência do stresse:

#### 1. SEXO

As pesquisas mostram que as meninas são mais suscetíveis ao stresse.

\*\* (o diagrama anterior)

De facto, ainda ninguém apresentou argumentos inteiramente convincentes que explicassem porque as meninas e as mulheres são mais propensas ao stresse. No entanto, os cientistas acham que a maior sensibilidade das células nervosas é a culpa disso.

Também, podem ser influências culturais e ambientais. É de notar que as raparigas são muitas vezes educadas para serem corteses, amáveis, etc., que pode ser associado à sensação de maior pressão para serem aprovadas.

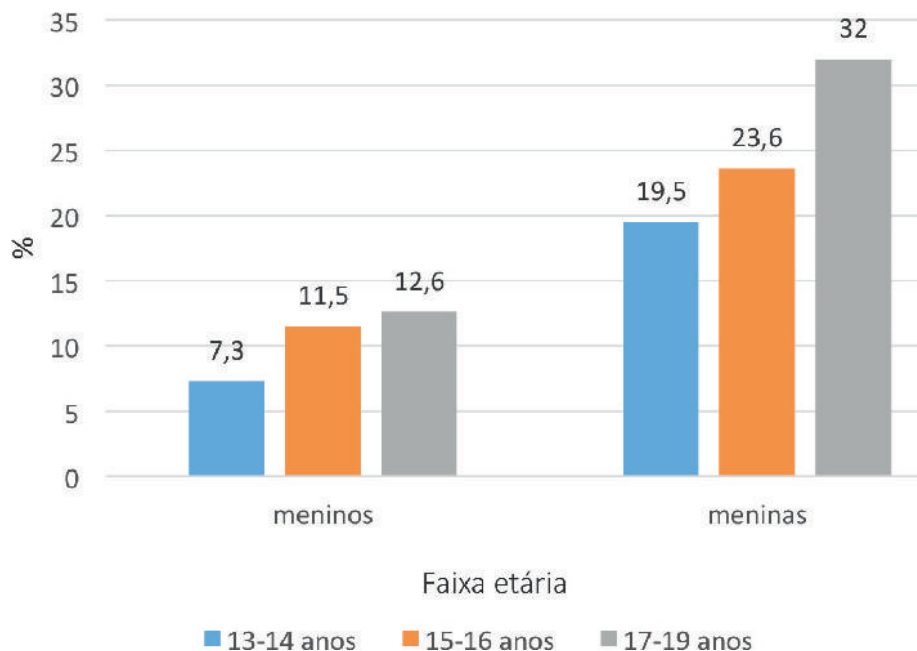
#### 2. IDADE

O nível de sentir stresse aumenta com idade (o diagrama anterior).

Provavelmente porque, à medida que envelhecemos, temos mais deveres, e se já temos experiências negativas com as quais não lidamos bem, a nossa confiança em nós enfraquece. Estamos cada vez mais conscientes de que a vida não nos oferece só prazer. Ao mesmo tempo, não adquirimos a capacidade de lidar com problemas, resolvê-los ou pedir apoio.

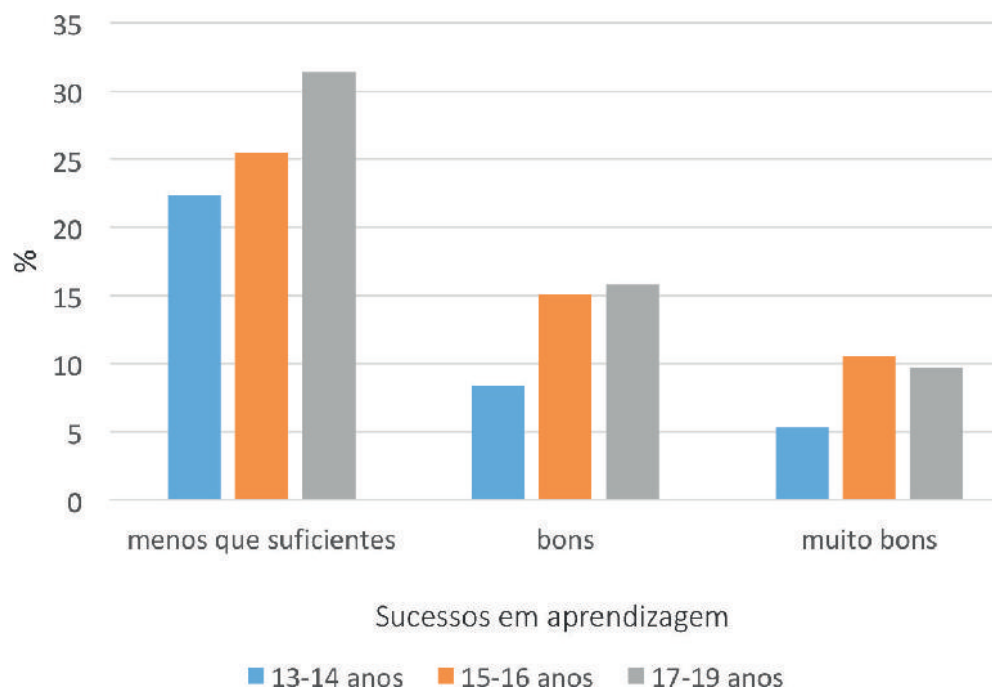
### 3. RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os piores alunos declaram um aumento do nível de stresse com muito mais frequência.



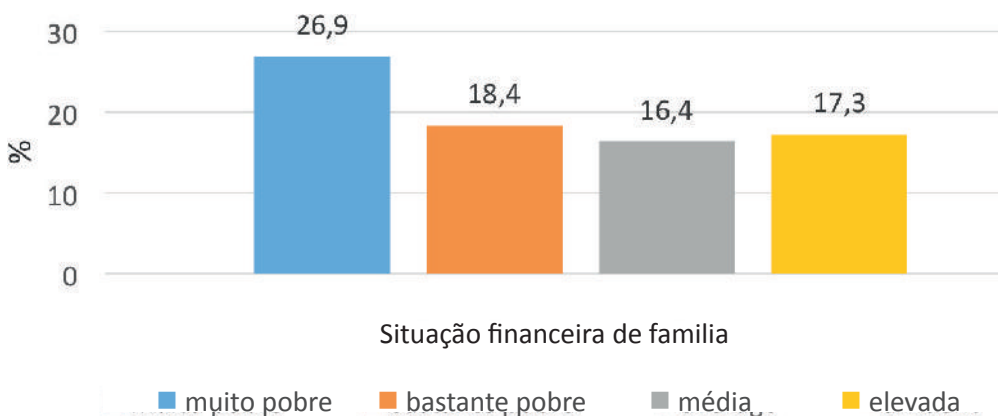
Há também uma correlação entre os resultados da aprendizagem e um aumento nos níveis de stresse com a idade. No grupo de alunos com resultados satisfatórios, o nível de stresse não aumenta com a idade de forma significativa, e no grupo com resultados muito bons, diminui ligeiramente. No grupo de 17-19 anos, o nível é ligeiramente mais baixo que no grupo etário de 15-16 anos.

No entanto, isso não devia estranhar. Nessa idade, estudar é a nossa principal responsabilidade. Muitas vezes somos avaliados apenas com base nos resultados. As pessoas que não conseguem atingir os resultados bons, e têm dificuldades de aprendizagem, passam por muitas situações stressantes, tanto na escola como em casa.



#### 4. SITUAÇÃO FINANCEIRA/CONDIÇÕES DA VIDA

Alunos provenientes das famílias consideradas muito pobres, na maioria das vezes, declaram suscetibilidade ao stresse. Curiosamente, as crianças de famílias moderadamente ricas estão numa posição um pouco melhor na escala de sentir o stresse de que as crianças de famílias muito ricas.



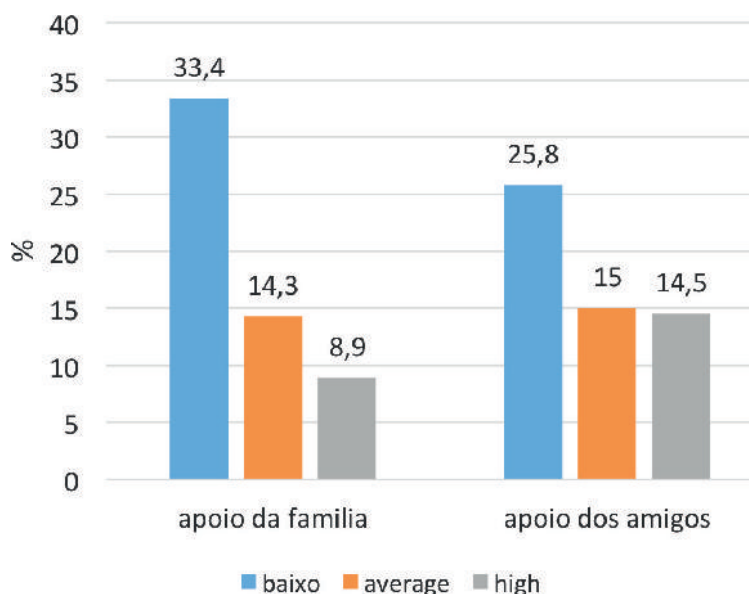
Neste caso, como se pode ver, o maior stresse é sentido por pessoas cuja situação financeira é difícil. Não é de estranhar, porque isso se relaciona com a necessidade de desistir de muitas atividades e coisas que os outros têm. Não somos financeiramente independentes e é uma situação que pode gerar sentimentos de desamparo e de “se sentir inferior”.



## 5. SUPORTE SOCIAL DE FAMILIARES E AMIGOS

É um fator muito importante que influencia a geração de stress. O grupo com mais stress é três vezes mais numeroso no caso dos estudantes que avaliam simultaneamente o nível de apoio dos familiares como baixo, e o dobro no grupo que avalia esse nível como médio.

Também, é perceptível a influência de apoio dos amigos. Os estudantes que declaram baixo apoio dos seus amigos rondam quase o dobro no grupo que declara stress do que aqueles que declaram apoio alto e médio.



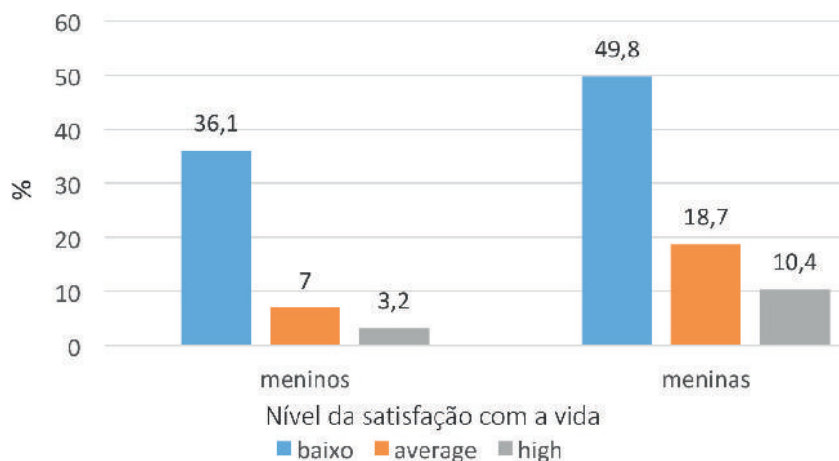
Isso também deve ser compreensível. Quando não sentimos apoio dos próximos - família e amigos, sentimo-nos sozinhos com os nossos problemas, que parecem ser muito maiores, mais difíceis de resolver e mais severos.

## 6. INSATISFAÇÃO COM A VIDA

Quase a metade das meninas aos 13-19 anos do grupo com stresse consideram-se insatisfeitas com a vida. É uma taxa muito alta.

No grupo dos meninos a taxa é menor, mas o elemento comum é o facto de que em ambos os grupos só uma pequena percentagem de jovens avalia a sua satisfação com a vida como média ou alta.

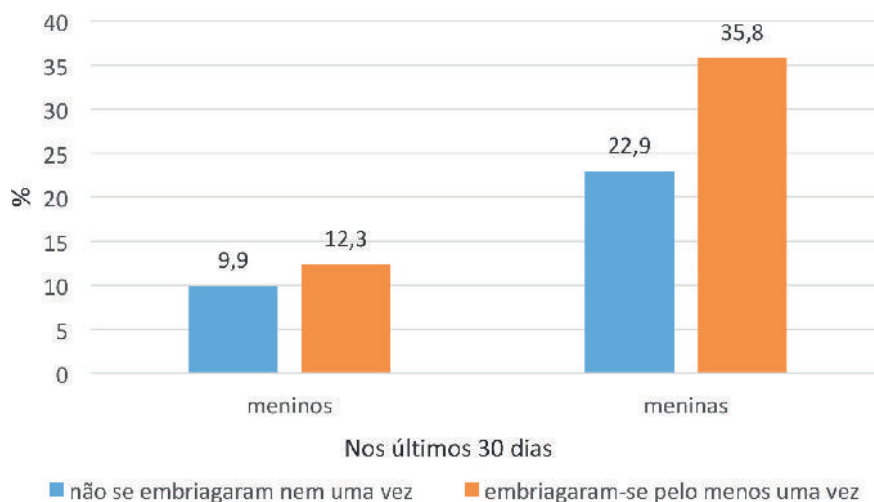
Insatisfação com a vida? O que quer dizer isso? É que a consideramos não muito agradável, que nos oferece mais frustração que satisfação, que acordando não sentimos alegria, mas relutância? É que não nos sentimos aceites, não temos amigos, nem vemos claramente o nosso futuro? A pressão e o stresse associados à vida são como uma nuvem escura que cobre o sol e assombra a nossa felicidade.



## 7. CONSUMO EXAGERADO DE ÁLCOOL

O índice é mais significativo no grupo das meninas (13-19 anos), mas, também no grupo dos rapazes (13-19 anos) - os resultados mostram que os adolescentes que abusam de álcool são mais suscetíveis ao stresse. No grupo das meninas, essa vulnerabilidade é cerca de uma vez e meia maior.

É bom saber que o álcool funciona depressivamente a longo prazo. Diz-se que o melhor humor que desencadeia é um empréstimo que pagamos no dia seguinte. E é assim. Álcool não resolve problemas, mas apenas permite que se os esqueça por um curto período de tempo. Em consequência reduz ainda mais a nossa resistência ao stresse, porque ainda não temos a capacidade de nos defender efetivamente contra o que o causa. Não é de surpreender que a percentagem declarada do stresse no grupo de pessoas que abusam do álcool seja maior.

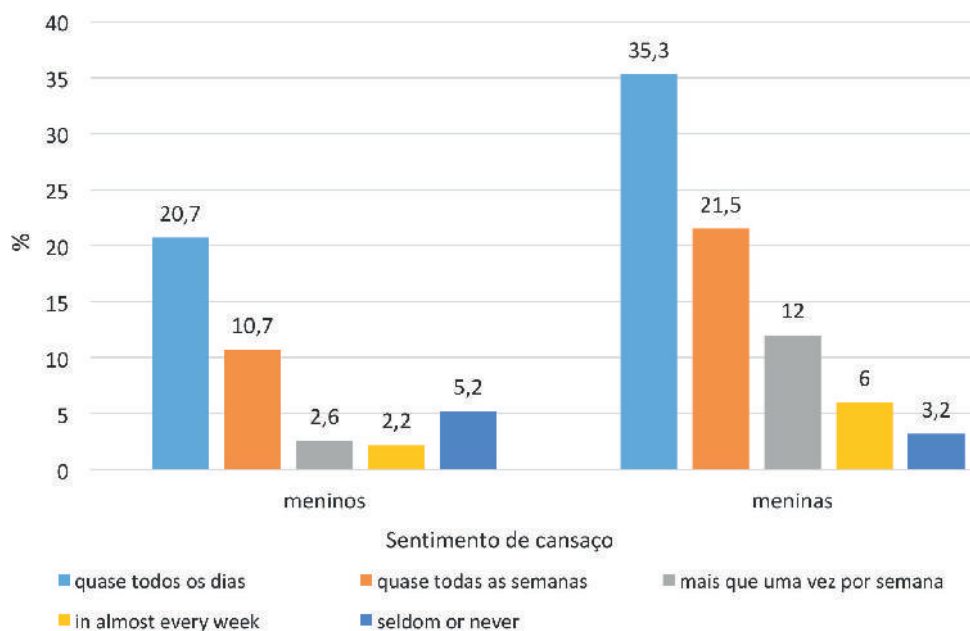


## 8. CANSAÇO PERMANENTE

Também nessa categoria, a situação das meninas é a mais desfavorável.

1/3 do grupo que declara a sensação do stress ao mesmo tempo relata o estado de cansaço a ocorrer quase todos os dias. Os meninos declaram sentir fadiga todos os dias ao nível de 1/5 do grupo que declara a sensação do stress.

Quando estamos permanentemente stressados, não conseguimos descansar efetivamente. Os nossos pensamentos giram em torno de problemas, e é difícil de nos livrarmos deles. Normalmente, também dormimos pior, por isso não regeneramos suficientemente os nossos corpos.



## CAPÍTULO 3

### ADOLESCENTES POLACOS

- Segundo os próprios jovens, o assunto relacionado com a sua saúde mental raramente é o tema das atividades educativas na escola e objeto do cuidado do ambiente (dos pais, professores). Adolescentes enumeram muitos problemas que enfrentam na vida quotidiana. Eles enfatizam que toda oportunidade de falar sobre os seus próprios sentimentos e necessidades, de refletir sobre as causas das dificuldades e formas de superá-las é uma importante fonte de conhecimento sobre eles mesmos que contribui para melhorar a sua saúde mental.
- A maior ameaça à saúde mental dos adolescentes, na opinião dos adolescentes inqueridos, é o stresse, especialmente relacionado à escola e educação escolar. As razões para o aumento do stresse estão associadas ao excesso de deveres, pressão do ambiente e ao aumento de requisitos, com os quais não conseguem lidar.
- O problema sinalizado que impede os adolescentes de lidarem com as emoções no ambiente escolar é a incapacidade de confrontar os seus sentimentos. Os inquiridos notaram que a conversa com o orientador escolar muitas vezes não traz os resultados desejados, porque não é consistente com as expectativas deles. Como mostra a pesquisa, os orientadores nem sempre estão bem preparados para as conversas baseadas em emoções. A escalada de nervos, a perceção dos requisitos como irrealistas para cumprir, o desejo de adequar-se aos amigos, a fadiga e a falta de ideias para o seu futuro são as causas da crescente frustração. O stresse crónico que os adolescentes enfrentam todos os dias e o modo como os adolescentes lidam com ele tornam-se um dos aspetos mais importantes que determinam a saúde e o bem-estar mental dos jovens adultos.

Esses são os sinais que vêm diretamente dos jovens, que mostram que

precisamos de mais conversas sobre a nossa saúde mental, de atitude mais aberta e mais atividades que ajudarão a reduzir o stresse e melhorar a qualidade da vida. Por esta razão, na próxima parte do guia, serão apresentados temas que devem ser discutidos durante as aulas e sugestões para workshops.

Pelo visto, alguns adolescentes podem reconhecer os sinais do stresse. Porém, às vezes acontece que eles não estão plenamente conscientes de que estão a experimentar o stresse. Particularmente, os adolescentes mais jovens que ainda não têm conhecimento dos sintomas de stresse podem experimentar sintomas que não conseguem combinar com a pressão pela qual estão a passar. Por isso é importante que os pais, cuidadores, professores e colegas ajudem aos jovens a reconhecer o stresse.

### COMPORTEMENTOS QUE PODEM REVELAR STRESSE:

- a pessoa fecha-se e evita momentos de convivência
- tem problemas em dormir (dorme demasiado ou pouco)
- isola-se dos outros
- mostra comportamentos nervosos, p. ex. roer as unhas
- come de forma compulsiva (come demais de uma maneira descontrolada)
- tem atitude crítica perante os outros
- explode de repente
- toma decisões e ações impulsivas
- consome álcool ou drogas.

## POTENCIAIS SINTOMAS FÍSICOS DO STRESSE:

- Vertigens
- Tensão nos músculos
- Mãos suadas
- Cansaço, fadiga
- Tremores
- Aumento ou diminuição brusca de peso
- Problemas de estômago
- Diarreia ou constipação
- Enjoo, tontura
- Dores no peito, palpitações
- Constipação frequente
- Indigestão
- Urinação frequente
- Queda de cabelo

Obviamente que estes sintomas podem ser um sinal de alguma outra doença, mas caso se verifiquem, vale a pena considerar a hipótese de que possam ser por ação do stresse.

## SINTOMAS PSÍQUICOS E EMOCIONAIS DO STRESSE:

- Dificuldade em tomar decisões
- Mal-estar, mau humor
- Dificuldade de concentração
- Falta de confiança em si mesmo
- Inquietação ou propensão para rasgos de ira
- Medos cansativos e injustificados, ansiedade
- Sensação de medo irracional
- Ataques de pânico
- Mudanças bruscas de humor
- Irritabilidade
- Dificuldade em descansar
- Sensação de sobrecarga
- Sentimento de solidão e isolamento
- Depressão ou insatisfação geral
- Ira
- Sensação de impotência

Caso notes os sintomas em ti ou notes que outra pessoa demonstra mudanças de comportamento e sintomas de stresse, vale a pena reagir oferecendo-lhe a tua atenção amigável.



## COMO FALAR SOBRE STRESSE?

Não será fácil em todos os casos. Alguns adolescentes podem responder positivamente à tua preocupação, mas não é sempre assim. A conversa costuma ser particularmente difícil quando o stresse está associado à baixa autoestima e à falta de confiança nos outros, também se relaciona ao período de rebeldia e à sensação de que “ninguém me entende, nem vale a pena tentar” etc.

### EIS AS REGRAS ÚTEIS:

- Ser honesto e sincero são as coisas mais importantes na conversa, por isso não tente manipular, tente construir confiança e não a abuse;
- Se quer tocar problemas difíceis, sensíveis e delicados, não pode fazê-lo sem meia-tinta, porque entrar direto em matéria pode ser percebido como grosseiro, brusco, interrogatório, etc. Então, comece com uma conversa ligeira sobre algo interessante para o seu interlocutor (os terapeutas chamam essa conversa de fora do problema) para criar uma atmosfera agradável;
- Tente identificar-se com a posição do seu interlocutor por meio de utilizar as palavras do tipo: *entendo a tua situação, eu costumava sentir-me assim, os meus pais não me entendiam*, etc. Se é adulto - um cuidador, um professor, lembre-se das experiências do seu período adolescente, compartilhe-as, por exemplo, *eu não era bom a Física ou não era uma das pessoas mais populares da turma*;
- Não faça muitas perguntas, deixe muito espaço para o interlocutor. Não tenha medo do silêncio, de longa reflexão. A interrogação cria uma sensação de pressão;
- Não corrija as declarações do adolescente, introduzindo a sua própria narrativa e alterando as palavras que o jovem usou, não sugira o que gostaria de ouvir. Não use frases “*sim, mas*”. Isso significa que está a ir

contra a corrente e não segue os sentimentos do interlocutor;

- Quando pergunta sobre as causas dos problemas enfrentados por um adolescente, evite a pergunta “porque”. Esta expressão popular é um pouco acusadora. Ouvimo-la com mais frequência em situações em que somos obrigados a se justificar. Use frases que visam a busca por argumentos específicos, tais como: “o que achas que é a razão pela qual não consegues lidar com as matérias de estudo?”, “o que te faz nervoso?”, etc.
- Rejeite as suas opiniões sobre a pessoa com quem está a falar, se tem algum preconceito, pense se pode colocá-las de lado e não julgar a pessoa;
- Anime o seu interlocutor, direcionando a sua atenção para fenómenos mais positivos (por exemplo, pergunta sobre algum sucesso e dá-lhe os parabéns, utilizando as palavras, p. ex: “é incrível o que conseguiste, estou impressionado”).

## OS TEMAS NOS QUAIS VALE A PENA FALAR DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO CÍVICA

Os resultados da pesquisa que são apresentados abaixo, mostram as áreas mais importantes, identificadas pelos adolescentes, que são relacionadas à saúde mental e que requerem ser fortalecidas ou melhoradas. Foram divididas em fatores internos e externos. Também, são bons pontos de partida para discussões sobre stresse.

### FATORES INTERNOS (INDIVIDUAIS)

- atitude positiva perante a vida
- desenvolvimento de otimismo
- formação de autoconfiança
- demonstração de empatia
- inteligência
- desenvolvimento de paixão e alcance de objetivos
- oposição contra timidez
- não se isolar dos outros
- aprender de gerir o tempo
- habilidade de descansar

## FATORES EXTERNOS (AMBIENTAIS)

- amigos
- apoio e aceitação da família
- pessoas de confiança
- mudança do sistema de avaliação na escola
- pressão menor do ambiente e da escola
- prevenção contra o assédio na escola

Abaixo, enumeramos as palavras-chave que mostram como os adolescentes polacos determinam a sua situação no contexto do stresse e do estado mental preferido e positivo. Também, vale a pena tratá-las como potenciais inspirações de temas a serem abordados durante a aula. Graças a isso, podemos aprender mais sobre o estado das emoções dos nossos alunos ou colegas.

**EIS OS ESTADOS EMOCIONAIS NEGATIVOS QUE PODEMOS IDENTIFICAR COM O SENTIMENTO DE INSATISFAÇÃO COM A VIDA, QUE OS ADOLESCENTES DEFINEM DA SEGUINTE MANEIRA:**

- stresse
- depressão
- pensamentos doentios
- complexos
- baixa autoestima
- ocorrência de pensamentos suicidas
- atitude negativa perante a vida
- Os estados psíquicos preferidos e positivos:
  - felicidade
  - satisfação
  - sentimento de realização
  - estado da mente
  - alegria
  - pensamentos saudáveis
  - calma
  - equilíbrio
  - boa autoestima

- falta de stresse
- falta de complexos
- aceitação de mim mesmo e dos outros
- falta de mudanças de humor
- vontade de vida
- vontade de tomar novos desafios
- bem-estar

**PARA ATINGIR O OBJETIVO DA DISCUSSÃO, OU PARA QUE SE ACABE COM CONCLUSÕES CONSTRUTIVAS, VALE A PENA:**

- definir bem o tema para que todos o entendam
- descobrir experiências dos adolescentes
- perguntar sobre as suas maneiras de lidar com essa questão

## EXEMPLO

### AULA DE EDUCAÇÃO CÍVICA

#### EXERCÍCIOS DE REFORÇO:

Precisam-se tantos envelopes quanto os alunos na sala de aula. Assinamo-los com os nomes dos alunos (se os nomes se repetem, podemos usar o apelido ou uma descrição que identificará a pessoa) e fixamo-los com fita adesiva na parede, papelão grande, etc. Os alunos recebem cartões pequenos (iguais em número ao número dos alunos).

A tarefa dos alunos é escrever um elogio em cada folha para cada aluno. A instrução é - escreve num pequeno cartão uma frase para cada pessoa – sobre o que mais gostas nela/o que admiras nela (mesmo que não gostes dessa pessoa, encontre uma característica positiva) e coloque-a no envelope com o nome da pessoa.

#### EXEMPLOS DE TEMAS DE AULA DE EDUCAÇÃO CÍVICA

##### SUGERIDOS POR ADOLESCENTES:

- Como mudar a atitude para a vida para que seja positiva?
- Como distinguir o stresse positivo e mobilizador do stresse prejudicial e como aproveitar dele?
- Melhor organização do tempo - menos stresse.
- O que é aceitação e como se aceitar si mesmo e mostrar aceitação?
- Apoio mútuo em vez de competição.
- Como lidar com os desafios, quando pedir ajuda?
- O que fazer quando os colegas não nos aceitam?
- Baixa autoestima, como se manifesta e como fortalecê-la?
- Empatia – o que é e como nos ajuda.

- Vale a pena confiar em pessoas e em si mesmo?
- Como lidar com a pressão na escola?

Os temas acima podem ser estendidos, se for necessário, e realizados com os jovens na forma de workshops.



## TEMAS ADICIONAIS LIGADOS DIRETAMENTE OU INDIRETAMENTE A CAPACIDADE DE LIDAR COM O STRESSE CRÓNICO:

- Assertividade - como aprender a estabelecer limites, recusar e pedir o que precisamos.
- Boa comunicação - como falar para que as pessoas nos queiram ouvir?
- Como conhecer os nossos pontos fortes e talentos de que não sabemos.
- Comunicar-se sem violência - como lidar com os inimigos.
- Como se fazer amigo de si mesmo - como construir um senso de autoestima.
- Pilares da boa autoestima, ou com que podemos contar na vida.
- Transformar problemas em desafios ou como elevar o nível sem criar pressão.
- Como se abrir para o mundo e começar a viver com mais coragem.
- Como lidar com as relações com os colegas.
- Primeiro amor - o que vale a pena saber?

## EXERCÍCIOS

Eis os exercícios úteis que ajudam a combater o stresse através de melhorar a autoestima e lidar melhor com as emoções, etc.

### 1. DEFINIR AS SUAS NECESSIDADES.

A maneira de que vives e se te submetes ao stresse depende muito das tuas ações e decisões. Pergunta a ti mesmo - o que eu fazia e como me comportava (numa dada situação ou na maioria das circunstâncias da vida) - se eu não tivesse medo, não sentisse stresse, se acreditasse mais em mim mesmo, etc.

#### ANOTA AS CONCLUSÕES, P.EX.:

- dizia o que realmente penso e não o que os outros querem ouvir;
- expressaria a minha opinião nas aulas, diante de professores e colegas;
- encontrar-me-ia com os meus amigos;
- diria aos meus amigos e familiares que me importo muito com eles;
- elaboraria mais planos para o futuro, etc.

## 2. CRIA O TEU MAPA POSITIVO

O que pode apoiar ou prejudicar a tua vida em harmonia e a implementação do que foi mencionado no exercício anterior é o ambiente quotidiano em que estás a viver. Não se trata apenas da família e amigos, mas de todos os elementos que afetam as tuas emoções e sentimentos, moldam as tuas atitudes específicas, crenças e dão uma qualidade à tua vida quotidiana. Portanto, aqui está a sugestão do seguinte exercício:

Prepara uma folha grande de papel (de preferência A1), uma folha menor dum caderno e dois marcadores em 2 cores. Precisas de pelo menos 30 minutos de tempo livre.

No meio da folha grande, desenha um círculo e marca-o com a palavra EU. De facto, tu és o centro do microcosmo, cuja imagem será criada em breve.

### A SEGUIR, ESCRIVE NA FOLHA MENOR TUDO O QUE, NA TUA OPINIÃO, AFETA COMO TE SENTES:

- pessoas com quem manténs um relacionamento emocional bom ou difícil (pessoas específicas - membros da família, amigos, colegas, professores). A chave para fazer a escolha é o facto de que relacionamentos te afetam.
- animais, que fazem parte da tua vida.
- atividades que ocupam o teu tempo – escola, deveres de casa, passatempos e essas a que te dedicas regularmente, p. ex. ler, ver TV, navegar na Internet, navegar em redes sociais, etc.
- sonhos e objetivos em que pensas frequentemente, p. ex. ter um amigo, ter namorada/namorado, estudar melhor, fazer-te popular na escola, emagrecer, etc.
- finalmente, o que é difícil de classificar, mas achas que isso também faz parte da tua vida, por exemplo: reflexionar, preocupar-se com o que vem.

Agora pensa sobre o impacto dos elementos listados no teu bem-estar, se eles são apoio ou um fardo? Quando uma pessoa te desconsidera, é maliciosa contigo, tens problemas com um assunto na escola, é claro que esses são os teus fardos. Se tens um bom amigo, uma paixão, praticas desportos, por exemplo, definitivamente será um reforço.

Passo seguinte: coloca tudo que escreveste na folha grande. As coisas mais importantes, que te afetam mais, põe mais perto do símbolo EU, depois as coisas menos importantes. Marca com uma cor diferente as coisas que te apoiam e as coisas que te prejudicam.

## **PARA QUE SERVE ISSO?**

Se fizeres o mapa de forma confiável, obterás uma imagem gráfica das forças que realmente funcionam na tua vida. Graças ao uso de duas cores, verás quantos elementos que te apoiam e quantos que te sobrecarregam emocionalmente, trazem uma sensação de desamparo e geram stresse. Talvez não tenhas percebido isso até agora.

## **E ENTÃO?**

Agora, se escreves as necessidades que gostarias de implementar e ver em que ambiente estás a funcionar, saberás imediatamente quais são os pré-requisitos para enfrentar o desafio. Talvez, descubras o que te fez falhar até agora?

Para usar o exercício de forma ainda mais construtiva, o próximo passo será definir e apontar o que fazes com cada elemento que te bloqueia.

### 3. ROMPE COM AS REGRAS!

Normalmente, para tornar mais fácil a sobrevivência em situações desconfortáveis que despertam as nossas emoções desagradáveis (no resultado das quais fazemos uma avaliação negativa de nós mesmos), formulamos um princípio que nos “ajuda”. Por exemplo, quando não nos sentimos atraentes para algumas pessoas - paramos de encontrar-nos com elas, e quando pensamos que nos falta inteligência - não falamos em grupo, etc. Tal solução é mais uma armadilha, porque reduz ainda mais a nossa autoestima, mas, como não vemos uma maneira melhor, aplicamo-la para criar o nosso “modus operandi”.

#### EIS O EXEMPLO:

Situação:	Quando me perguntam na escola, geralmente sinto-me tenso e com medo de fazer asneira.
Tua avaliação:	sou um fracasso, sou incapaz.
Emoções:	desamparo, estás zangado contigo mesmo.
Regra („modus operandi“):	falar o mínimo possível, pensar uma justificação porque não estou preparado/a.
Resultado:	Recebes uma nota má, o que faz manter a tua opinião negativa sobre ti.

Com o percurso do tempo, essas regras tornam-se realidade. Quando insistes nelas não te atreves a ser ti mesmo.

E então? Rompe com a primeira regra! **DEFINE UM OBJETIVO POSITIVO.**

A base do exemplo acima – o meu desafio é aprender a responder corajosamente e assumir o risco de que a minha resposta não estar certa.

Anota agora as tuas (outras) regras que elaboraste sobre ti mesmo, por exemplo, em relação ao comportamento na companhia dos colegas e transforma-as em desafios positivos.

## 4. SENTE O TEU POTENCIAL

Fica em frente do espelho e observa o que é lindo, bonito e interessante em ti e diz a ti mesmo três elogios honestos. Com um sorriso!

Depois, faz uma lista confiável dos teus recursos.

### PARA O FAZERES, RESPONDE AS PERGUNTAS:

- De que eu gosto em mim?
- Porque me respeito?
- O que admiro em mim?

Anota tudo o que consideras os teus pontos fortes e sucessos, por exemplo, aprendi uma língua estrangeira, jogo bem no campo, tenho ótimos amigos, etc.

A seguir, pensa e escreve como o conseguiste, o que possibilitou esse sucesso (tuas qualidades, habilidades, etc.)

### APONTA AS CONCLUSÕES.

## 5. TRANSFORMA OS FRACASSOS EM FEEDBACK POSITIVO.

Neste exercício, tente mudar o teu modo de pensar sobre erros e falhas. Não existe um fracasso. Existe apenas um feedback que te permitirá corrigir a maneira como ages. Se o interpretares corretamente – terás sucesso.

### EIS O EXEMPLO.

Pensar em termos de fracasso:	O meu sonho é ser atraente para os meus colegas. Infelizmente, sinto que eles não gostam de mim. Sinto-me como um perdedor.
Pensar em termos de feedback:	Se calhar, eu não entendo bem o que é uma boa comunicação com os colegas. Quero aprendê-la e entender quais são os erros que eu cometo.

O que não consegues fazer ou o que nunca fizeste não é a tua falta, é apenas uma nova área de desenvolvimento. Este será um campo no qual ganharás novas experiências.

Pensar em termos de faltas:	Eu não tenho habilidade, não sei fazer uma coisa, sinto-me estranho, não sou capaz, etc.
Pensar em termos de desenvolvimento:	O meu desafio é dar o primeiro passo, quero aprender alguma coisa, conhecer as causas, etc.

A tua tarefa é reformular positivamente todos os “fracassos”.

## 6. DEIXA A IDEIA DE PERFEIÇÃO

### PARTILHAS ALGUMA DAS SEGUINTE RECLAMAÇÕES?

- toda a gente tem de/deve gostar de mim
- sempre tenho de fazer uma boa impressão
- sempre tenho que ter uma resposta certa para cada pergunta
- sempre tenho que reagir adequadamente
- sempre tenho que estar atrativo/a, inteligente, etc.
- não é permitido mostrar que estou nervoso/a, que me sinto constrangido/a, que estou com medo, etc.
- se não sou o/a melhor, significa que eu falhei
- se eu não fui suficientemente atrativo/a, inteligente, esperto/a ... etc., significa que fui rejeitado/a

Se tivesses respondido SIM à maioria das perguntas, é provável que exijas demasiado de ti mesmo.

Para deixares de viver sob a pressão criada por ti mesmo, vale a pena fazer algo pelo treinamento, ao contrário do costume.



## EIS A TUA TAREFA:

Faz totalmente o contrário do que costumás fazer.

### NORMALMENTE CUIDAS MUITO DA TUA APARÊNCIA?

- vai passear ou vai à escola vestido/a com roupa comum, não muito elegante
- sai com os amigos também com uma aparência muito comum

### ÉS PESSOA QUE SEMPRE DESEJA „SER A MELHOR“?

- na companhia remove-te para trás, fica no fundo.

Se és o tipo de pessoa que sempre quer ter razão – ao contrário, dá a razão ao teu interlocutor.

Finalmente, aponta as tuas reflexões. Repara se a falta da perfeição causou umas reações indesejadas. Aconteceu alguma coisa negativa?

## 7. SONHO CUMPRIDO!

Pensa e responde a pergunta: o que é o teu maior sonho? Não te limites à tua situação. Talvez, por exemplo, queiras que toda a gente goste de ti.

Então, senta-te, fecha os olhos e imagina que o sonho se tornou realidade. Deixa esta visão maravilhosa se desenvolver. Depois, pergunta a ti mesmo – o que é a coisa mais importante para mim, o que me deu esse sonho ter cumprido? Talvez, satisfação, alegria, paz, autoconfiança?

E agora, antes que os teus sonhos se tornem realidade, pensa em como podes experienciar esse sentimento todos os dias ou ter mais dessa experiência do que tens agora? Vamos usar um exemplo de autoconfiança. As seguintes perguntas vão ajudar-te:

- o que devo fazer para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que não devo fazer para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que devo começar a fazer (o que não fazia antes), para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que devo deixar de fazer para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que devo começar a fazer em vez de o que deixei de fazer para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que devo fazer mais para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que devo fazer menos para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que devo fazer de outra maneira para ter mais autoconfiança todos os dias?
- o que pode apoiar-me nisso?

## 8. ÂNCORA DE CALMA

### EIS UM EXERCÍCIO QUE PODE AJUDAR A DESFRUTAR A CALMA INTERNA.

- Senta-te, mas mantém a coluna reta, fecha os olhos, relaxa.
- Respire profundamente algumas vezes e concentra-te nesta atividade neste momento.
- Depois, lembra-te do evento mais agradável de que participaste, que te trouxe mais calma, prazer, etc.
- Tenta reviver esse evento na tua imaginação e sentir a sensação de calma.
- Onde o sentes agora no teu corpo? Coloca a mão neste lugar.
- És capaz de expressar isso de alguma forma? Com a voz, com um movimento? Podes gritar, cantar, dançar, saltar, fazer o que quiseres.
- O que podes fazer para teres mais calma? Como podes fazê-lo?
- Quando é que sentes que estás com calma? Em que tipo de situações? E que fazes nesse momento? O que não fazes nesse momento?
- Fica a pensar nessa situação de calma e coloca a mão de novo no lugar onde a sentes.
- Esse será o teu ponto da calma. Depois de acabar o exercício, toca esse lugar de vez em quando e traz a calma.

Finalmente, vamos falar em breve da importância da tua atitude.

Um velho índio Cherokee que passava a sabedoria sobre a vida e o Mundo ao seu neto, disse um dia:

– Olha neto, dentro de mim todos os dias há uma luta. Dois lobos lutam um com o outro:

*Um deles representa medo, raiva, inveja, tristeza, pena, ganância, arrogância, autopiedade, culpa, ressentimento, sentimento de inferioridade, mentiras, falso orgulho e um senso de superioridade.*

*O segundo é alegria, satisfação, acordo, paz, amor, esperança, aceitação, vontade de compreensão e empatia. Existe a mesma luta dentro de cada pessoa todos os dias.*

O neto pensou nisso por um longo momento, depois perguntou ansioso:

– Avô, qual dos lobos ganhou a luta?

– Esse que vai ser alimentado por ti – respondeu o índio velho.

É mesmo assim. Todos os dias estamos em guerra, escolhendo entre um sorriso e lágrimas, ansiedade e confiança de que tudo vai dar certo, preguiça e vontade de fazer algo importante ...

Reparem que embora haja muitos tons diferentes de sentimentos, todos eles vêm das duas fontes principais.

Aqueles que nos dão asas emergem da nossa atitude positiva, do desejo de consertar o que não funciona bem, de fazer-nos e os outros felizes.

Aqueles que sentimos como um fardo têm a sua fonte no medo. Então, temos medo de não sermos capazes de lidar com algo e de não recebermos algo importante da vida.

Então, a tarefa mais importante para todos é escolher a coisa certa.

\*Fonte: Inchley J., Currie D., Young T., et al.: Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being – relatório internacional da pesquisa do HBSC publicado em 2016.

\*\*„Dicionário da língua polaca”

\*\*\* Um grupo de pesquisadores sob a direção da Dra. Rita Valentino, neurologista do Hospital da Criança em Filadélfia, descobriu que o cérebro feminino é mais sensível à corticotropina (ACTH). É uma hormona produzida durante a sensação de ansiedade. Em consequência, as mulheres têm taxas mais altas de depressão, stresse pós-traumático e outros medos do que os homens. Ninguém descobriu ainda de onde vêm essas diferenças.

## PUBLICAÇÕES ÚTEIS:

1. Hart A.: *Twoje dziecko i stres*, Warszawa 1995
2. Komorowska M.: *Radzenie sobie ze stresem a uzależnienie wśród nastolatków*, Remedium nr 6/2008
3. Obuchowska I., Owczynnikowa O.W., Reykowski J.: *Badania nad osobowością dzieci i młodzieży*, Warszawa 1979
4. Rylke H., Klimowicz G.: *Szkoła dla ucznia. Jak uczyć życia z innymi ludźmi*, Warszawa 1982
5. Seul-Michałowska S.: *Zmaganie się dziecka ze stresem*, Edukacja i Dialog nr 4/1999
6. Tabak I.: *Stres i zdrowie psychiczne uczniów szkół ponadgimnazjalnych*, Remedium nr 11
7. Joanna Godecka: *Bądź pewna siebie*, Wydawnictwo Muza 2018
8. Clayton Milke: *Zarządzanie stresem czyli jak sobie pomóc w trudnych sytuacjach*, Wydawnictwo Edgar 2012
9. Inchley J., Currie D., Young T., i wsp.: *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being* – międzynarodowy raport z badań HBSC opublikowany w 2016 r.

## ENDEREÇOS ÚTEIS

### NES – NÚCLEO DE ESTUDOS DO SUICÍDIO (Hospital Santa Maria)

Address: Avenida Professor Egas Moniz  
1649-035 Lisboa  
E-mail: nesuicidio@gmail.com

### EMDIIP (Equipa Móvel de Desenvolvimento Infantil e Intervenção Precoce)

Address: Avenida dos Bombeiros Voluntários de Oeiras  
Quinta da Quintã  
Edifício do Instituto Condessa de Cuba, N<sup>o</sup>3, 1<sup>o</sup> Piso  
2780-278 Oeiras  
E-mail: geral@emdiip.com

### MUDAR – UNIDADE DE DIA ADOLESCÊNCIA (Hospital de Santa Maria)

Address: Av. Prof. Egas Moniz, 1649-035 Lisboa  
E-mail: contactcenter@hsm.min-saude.pt

### ENCONTRAR+SE

Address: Morada: Rua Professor Melo Adrião 106, 4100-340 Porto  
E-mail: geral@encontrarse.pt

## PÁGINAS DA INTERNET

[www.unidadedediaadolescencia.org](http://www.unidadedediaadolescencia.org)

[www.encontrarse.pt](http://www.encontrarse.pt)

[www.emdiip.com](http://www.emdiip.com)

[www.nes.pt](http://www.nes.pt)

[www.aventurasocial.com](http://www.aventurasocial.com)



