



PRODUTO DE MESTRADO PROFISSIONAL
EM SAÚDE MENTAL E TRANSTORNOS ADITIVOS
Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Coordenada do curso de Mestrado por
Rosmari Schwannck Fari

REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

COMO PREVENÇÃO
AO USO DE SUBSTÂNCIAS
PSICOATIVAS



"Esta análise aprofunda do tema, mostra a importância de medidas preventivas na adolescência, para que tenhamos jovens mais saudáveis e seguros na jornada para mais idade."

Rosmari Schwannck Fari

Orientadora

Dra. Lisia von Diemen

Coorientadora

Dra. Carla Dalbosco

REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ADOLESCÊNCIA

COMO PREVENÇÃO
AO USO DE SUBSTÂNCIAS
PSICOATIVAS



A ADOLESCÊNCIA É UM PERÍODO DE
DESCOBERTAS, ONDE OS JOVENS, NA
MAIORIA DAS VEZES, TENDEM A
QUERER AUTONOMIA SOBRE DECI-
SÕES, EMOÇÕES E AÇÕES (OMS, 2017).



REGULAÇÃO EMOCIONAL



EXEMPLO DE



ESTRATÉGIA DE REGULAÇÃO

- ▶ Relações familiares saudáveis servem como fator de proteção para toda a vida;
- ▶ Uma boa comunicação familiar auxilia os pais a perceberem as respostas fisiológicas e emocionais dos filhos, validando seus sentimentos, aceitando-os com empatia e positividade;
- ▶ Laços afetivos geram sentimentos de cumplicidade e respeito entre todos os membros da família, tornando-se fator de proteção ao uso de substâncias. Essa forma de relação proporciona suporte emocional para enfrentamento de demandas como pressão de grupos e bullying;
- ▶ Atribuir um significado não emocional ao evento estressor ajuda a diminuir o desconforto da experiência, possibilitando uma melhor regulação emocional;
- ▶ Dialogar com adolescente sobre manejo da raiva solicitando que ele lembre de uma determinada situação ocorrida nas últimas semanas ou no último mês que envolveu o sentimento de raiva. Após a lembrança, realizar perguntas sobre como ele regulou a emoção naquele momento, possibilitando que o adolescente treine sua habilidade de tolerar esse sentimento e assim, ser capaz de aprender a lidar com essa emoção.

Prestar mais atenção acerca do clima emocional familiar, ou seja, a emoção expressa no âmbito familiar por meio de **5** aspectos:

- 1 Evitar omentários críticos (comentários desfavoráveis a respeito do adolescente);
- 2 Atentar para prevenir comportamentos de Hostilidade (Expressão de sentimentos negativos, crítica ou rejeição em relação ao adolescente);
- 3 Estimular aumento do Calor afetivo;
- 4 Encorajar através de Comentários positivos;
- 5 Excesso de envolvimento emocional ou superproteção (corresponde a reações exageradas dos pais em relação ao adolescente).

1

Capacidade que a pessoa tem de lidar com suas emoções de maneira saudável, sem deixar que essas causem prejuízos para sua rotina, sua vida ou seus relacionamentos.

2

Envolve a habilidade de diminuir estados afetivos negativos e iniciar ou manter os positivos.



Padrões de relação familiar, a atitude e o comportamento dos pais e irmãos são modelos importantes para os adolescentes, inclusive no caso do uso de drogas (SCHENKER; MINAYO, 2005).



Ao regular as emoções os jovens tomam-se capazes de superar situações desafiadoras e estressantes, através de atitudes e comportamentos mais saudáveis para o seu desenvolvimento.