



# *Enfrentando uma crise*

**Anne de Oliveira**



## *Alunas:*



Ryani da Silva

Maysa Marques

Aline Vitória

# *Crise na Adolescência*

A adolescência é uma fase de mudanças e desafios. É comum se sentir perdido diante de pressões da escola, amizades ou conflitos internos. Para superar uma crise, reconheça seus sentimentos e lembre-se de que não precisa enfrentar tudo sozinho.

Converse com alguém de confiança, como um amigo, familiar ou profissional. Cuidar de si mesmo também é importante: pratique atividades que gosta, descansa e mantenha hábitos saudáveis. Cada desafio pode ser uma oportunidade de aprendizado e crescimento.

# *1. Entenda a crise*

As crises na adolescência geralmente têm raízes em mudanças internas e externas, como transformações hormonais, conflitos familiares, questões escolares ou sociais, e até dúvidas sobre identidade e propósito. Refletir sobre o que está gerando a crise é o primeiro passo para enfrentá-la. Pergunte a si mesmo: O que exatamente me incomoda? Essa clareza pode ajudar a enxergar a situação de forma mais objetiva.



## *2. Aceite seus sentimentos sem julgamentos*

Sentir-se perdido, ansioso ou sobrecarregado é normal, especialmente quando se enfrenta algo novo ou desafiador. Em vez de tentar suprimir ou negar essas emoções, permita-se senti-las e reconheça que elas são válidas. A aceitação emocional não significa se resignar, mas sim criar um espaço para compreender e processar o que está acontecendo

### *3. Busque Apoio de Pessoas Confiáveis*

Enfrentar crises sozinho pode ser ainda mais difícil. Procure alguém de confiança — um amigo, familiar ou até um professor — para conversar sobre o que está sentindo. Muitas vezes, compartilhar o que está acontecendo ajuda a aliviar a carga emocional e, ao mesmo tempo, traz novas perspectivas. Se a crise for intensa, considerar o apoio de um psicólogo pode ser uma decisão importante.

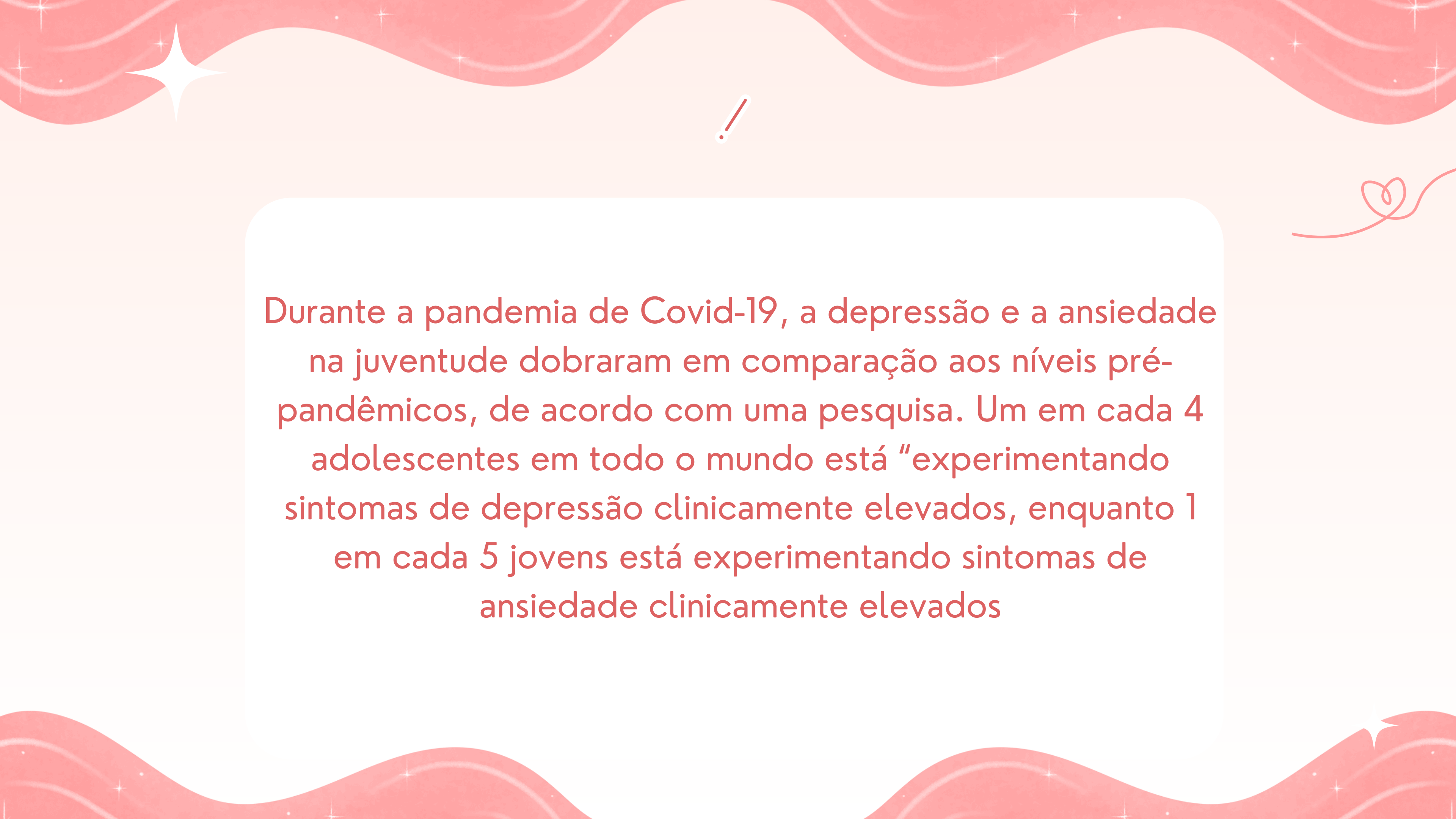
## *4. Crie Rotinas de Auto Cuidado*

Momentos de crise demandam atenção especial ao seu bem-estar. Praticar autocuidado pode ser uma forma de aliviar o estresse e reequilibrar as emoções. Atividades como exercícios físicos, meditação, leitura, ou hobbies criativos ajudam a desviar a atenção das preocupações imediatas e fortalecem sua resiliência emocional.

## *5. Enxergue a Crise como Oportunidade de Crescimento*

Embora dolorosas, as crises têm um potencial transformador. Elas nos forçam a questionar quem somos e o que queremos, promovendo autoconhecimento e maturidade. Em vez de encarar o momento apenas como algo negativo, veja-o como uma chance de aprender mais sobre si mesmo, redefinir suas prioridades e se preparar para desafios futuros.





Durante a pandemia de Covid-19, a depressão e a ansiedade na juventude dobraram em comparação aos níveis pré-pandêmicos, de acordo com uma pesquisa. Um em cada 4 adolescentes em todo o mundo está "experimentando sintomas de depressão clinicamente elevados, enquanto 1 em cada 5 jovens está experimentando sintomas de ansiedade clinicamente elevados



Obrigado