

**Colégio Fênix**

**O perfil do adolescente pós-moderno: um panorama acerca do  
perfeccionismo e intolerância à frustração**

Autores: Camila Vital Brasil Frazili, Laura Okamoto, Yasmin Hayashi  
Wurthmann Saad

Orientadora: Ana Carolina da Silva Antunes Carvalho

Guaratinguetá  
2020

## RESUMO

A adolescência é uma fase de extrema importância ao ser humano e um período de transição, no qual as crianças passam por um processo de preparação para a vida adulta. Nessa etapa de desenvolvimento, o adolescente começa a inter-relacionar-se oficialmente na sociedade e múltiplas metamorfoses ocorrem em virtude do aumento na presença de hormônios. Essas mudanças podem gerar, sobretudo, alterações de humor. Nessa pesquisa, foi abordado, desenvolvido e exposto um panorama acerca de alguns distúrbios e de algumas doenças que se associam à adolescência. Este projeto objetivou compreender e reconhecer a magnitude do perfeccionismo e da intolerância à frustração na vida dos jovens. Ademais, buscou esclarecer quais os principais agentes responsáveis e geradores das frustrações, a gravidade das doenças psicossomáticas e, principalmente, retratar como os adolescentes pós-modernos se sentem frente a esses impasses. Metodologicamente, este trabalho abrange uma pesquisa quantitativa, a qual foi elaborada a partir de questionários e de enquetes. Os participantes deste estudo possuíam uma faixa etária entre 13 a 20 anos, os quais representavam estudantes de ensino particular e público das cidades de Guaratinguetá e Pindamonhangaba. O grau de frustração foi avaliado diante das respostas às situações apresentadas nos questionários e nas enquetes. Realizou-se também uma análise qualitativa, elaborada a partir de entrevistas a especialistas e indivíduos que se propuseram a partilhar voluntariamente suas experiências acerca do assunto. Mediante a pesquisa e a análise dos resultados obtidos, constatou-se que muitos respondentes são suscetíveis e sofrem com a intolerância à frustração e com o perfeccionismo. Por conseguinte, com a assistência de profissionais como, psicólogos e psiquiatras, tornar-se-á viável amparar e auxiliar esses jovens, de tal modo que amenize os impactos e as dificuldades experienciadas durante esse processo de transformações.

## Sumário

<b>1</b>	<b>Introdução</b> -----	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Questão ou problema identificado</b> -----	<b>5</b>
<b>2.1</b>	<b>Justificativa</b> -----	<b>6</b>
<b>2.2</b>	<b>Objetivo</b> -----	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Hipótese</b> -----	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>Descrição detalhada dos materiais e métodos (procedimentos) que serão utilizados</b> -----	<b>6</b>
<b>4.1</b>	<b>Metodologia</b> -----	<b>6</b>
<b>4.2</b>	<b>Recursos necessários</b> -----	<b>7</b>
<b>4.3</b>	<b>Cronograma</b> -----	<b>19</b>
<b>4.4</b>	<b>Resultados Esperados</b> -----	<b>20</b>
	<b>Referências</b> -----	<b>20</b>

## INTRODUÇÃO

Ao chegar à adolescência, transformações hormonais, físicas e psicossociais são amplamente perceptíveis, as quais fazem com que os adolescentes apresentem um estado de maior fragilidade. As situações desagradáveis do cotidiano fazem com que o cenário se torne excessivamente pior do que realmente é, e com isso os jovens tendem a ser cada vez mais suscetíveis a sofrer com perfeccionismo e intolerância à frustração tal fator ocorre devido à sociedade atual, na qual as crianças estão sendo cada vez mais cobradas a serem exemplares, pais que exigem muito de seus filhos, como consequência desses aspectos as crianças se desenvolvem com a mentalidade de excessiva autocobrança, o que as torna intolerantes às frustrações ou até mesmo perfeccionistas.

A análise do perfil do adolescente pós-moderno, com destaque à relação do perfeccionismo e intolerância à frustração se tornou uma pauta relevante, pois o número de casos de adolescentes diagnosticados com transtornos psicológicos e doenças psicossomáticas está em constante crescimento, o que consequentemente resulta em prejuízos na qualidade de vida desses adolescentes.

De acordo com estudos realizados pela Universidade de West Virginia, nos Estados Unidos, constatou-se que dois quintos das crianças e adolescentes são perfeccionistas. Segundo Katie Rasmussen, autora do estudo e pesquisadora do desenvolvimento infantil e sua relação com o perfeccionismo, em um depoimento para a BBC relatou: “Estamos começando a falar sobre como caminhamos para um caso de epidemia em saúde pública”. Ademais, conforme a Organização Mundial de Saúde (OMS), cada vez mais jovens têm sido diagnosticados com transtornos mentais, como depressão, ansiedade e pensamentos suicidas quando comparados com diagnósticos realizados há uma década. Tal situação está associada a uma série de condições clínicas preocupantes como: depressão, ansiedade, automutilação, transtorno de ansiedade social, agorafobia, distúrbios alimentares, e em casos extremos, mortalidade precoce e suicídio.

Conforme o sociólogo e professor brasileiro José Pastore, a frustração aumenta em tempos de demanda crescente por profissionais qualificados como ocorre nos dias atuais, por conta da aceleração do crescimento econômico. Portanto, constata-se que a intolerância à frustração está intimamente relacionada à incapacidade de lidar com as adversidades do cotidiano.

Tendo em vista a sociedade pós-moderna que nos encontramos, acreditamos que os resultados da pesquisa mostrarão que os adolescentes possuem índices de intolerância à frustração e perfeccionismo elevados devido ao ambiente em que estão inseridos. Como consequência de tal fator, reputamos que doenças psicossomáticas e psicológicas se manifestarão em maior frequência.

A problemática tem como base o aumento do número de doenças psicológicas e psicossomáticas com o decorrer dos anos. Com isso, associamos a atual pressão social pela perfeição à intolerância à frustração que tem se desenvolvido entre os indivíduos, destacando-se os jovens. Tal aumento tem causado o crescimento alarmante do número de mortes entre os adolescentes, prejudicando assim a vida desses indivíduos e uma futura perspectiva da sociedade.

Com esse estudo, buscamos analisar o grau de perfeccionismo e intolerância à frustração de uma amostra de adolescentes e a partir dessa análise chegar a uma provável conclusão utilizando a amostra de alunos que foi convidada, sobre esses fatores serem os reais motivos para o grande aumento do número de transtornos mentais, casos de doenças psicossomáticas, e como consequência o aumento de morte entre os jovens. Investigando seus impactos através de dados estatísticos e entrevistas com profissionais da área e sugerindo maneiras de se prevenir e superar a intolerância à frustração e o perfeccionismo.

## **2. QUESTÃO OU PROBLEMA IDENTIFICADO**

### **2.1 Justificativa**

Na sociedade contemporânea, o número de casos de transtornos mentais e doenças psicossomáticas aumentam a cada geração. Com isso, há a necessidade de discutir sobre temas como o perfeccionismo e a intolerância à frustração, pois estes geram grandes impactos no desenvolvimento psicológico e social. Portanto, torna-se essencial discutir sobre tal problemática, já que esta interfere na saúde, no desempenho e no desenvolvimento social e cognitivo dos jovens.

O projeto de iniciação científica tem como princípio orientar e esclarecer os adolescentes a respeito de como o meio em que estão inseridos pode afetar sua realidade. A sociedade pós-moderna impõe um constante alto rendimento do jovem, fazendo-o desenvolver uma elevada autocobrança e buscar uma incessante perfeição, o que os torna intolerantes à frustração e mais suscetíveis à fragilidade emocional. Tal condição

desencadeia o aumento do número de casos de depressão, ansiedade, transtornos obsessivos compulsivos e transtornos alimentares, ou seja, causa prejuízos na qualidade de vida desses adolescentes.

## **2.2 Objetivo**

Com esse estudo, visamos analisar o grau de perfeccionismo e intolerância à frustração de uma amostra de adolescentes e a partir dessa análise chegar a uma conclusão sobre esses fatores serem os reais motivos para o grande aumento do número de transtornos mentais, casos de doenças psicossomáticas, e como consequência o aumento de morte entre os jovens. Investigando seus impactos através de dados estatísticos e entrevistas com profissionais da área e sugerindo maneiras de se prevenir e superar a intolerância à frustração e o perfeccionismo.

## **3. HIPOTESE**

Tendo em vista a sociedade pós-moderna que nos encontramos, acreditamos que os resultados da pesquisa mostrarão que os adolescentes possuem índices de intolerância à frustração e perfeccionismo elevados devido ao ambiente em que estão inseridos. Como consequência de tal fator, reputamos que doenças psicossomáticas e psicológicas se manifestarão em maior frequência.

## **4. Descrição detalhada dos materiais e métodos (procedimentos) que serão utilizados**

### **4.1 Metodologia**

A presente pesquisa pode ser classificada como aplicada, visto que possui o intuito de analisar o grau de perfeccionismo e intolerância à frustração de uma amostra de adolescentes e verificar uma associação entre estes e o aumento do número de transtornos mentais, casos de doenças psicossomáticas e suicídios dos jovens, além de investigar seus impactos e sugerir métodos preventivos. De acordo com Appolinário (2004), pesquisas de natureza aplicada produzem conhecimentos com a finalidade de contribuir para fins práticos, formulando soluções para problemas presentes na esfera real.

Quanto aos objetivos, o trabalho possui caráter descritivo, em vista que utilizamos da exposição das características e definições dos conceitos de adolescência, intolerância à frustração, perfeccionismo e emoções, além de dados relacionados à essa temática.

Segundo Rodrigues (2007), esse tipo de pesquisa consiste na observação, registro, análise, classificação e interpretação de dados, sem interferência pessoal do pesquisador, por meio do uso de técnicas padronizadas de coleta de dados. Em adição, pode também ser classificado como exploratório, visto que buscamos nos familiarizar com o contexto por meio de entrevistas com especialistas da área visando sua melhor compreensão. Segundo Sampieri (1991) os estudos exploratórios possuem o objetivo de aumentar o grau de familiaridade com fenômenos geralmente não muito discutidos. Ademais, “Enquanto procura por hipóteses, a pesquisa exploratória é apropriada; quando as hipóteses já foram estabelecidas e devem ser testadas, a pesquisa conclusiva é necessária” (BOYD et al., 1989).

Quanto ao modo de abordagem do problema, caracteriza-se por quanti-qualitativo. Determina-se qualitativo devido à realização de entrevistas com profissionais da área, como psicólogos e neurologistas, em adição utilizamos de pesquisas bibliográficas a partir de artigos científicos, livros e trabalhos acadêmicos, conforme trabalhamos com conceitos e teorias. Já quantitativo, por utilizarmos de questionários digitais, os quais foram aplicados em uma escola privada de Guaratinguetá, em uma de Pindamonhangaba, em uma escola técnica de Guaratinguetá e para os jovens que se encontram no ensino superior. Não nos limitamos a identificar a qual universidade pertencem os participantes, de modo a proporcionar uma abordagem mais livre e ampla.

#### **4.2 Recursos necessários**

O perfeccionismo e a frustração estão presentes no cotidiano do adolescente, podendo depender de patologias ou não. Desta forma, adolescentes de 14 à 20 anos, podem ter reações diferentes diante da frustração, pois nesta idade a vulnerabilidade a cobranças escolares se torna maior, visto que é a faixa etária de preparação para o acesso ao ensino superior. Entretanto tal perspectiva pode modificar-se conforme poder aquisitivo, gênero, série e histórico de doenças psicossomáticas.

Com esse estudo, visamos a partir dessa análise chegar a uma conclusão sobre esses fatores serem um dos reais motivos para o grande aumento do número de transtornos mentais, casos de doenças psicossomáticas, e como consequência o aumento de morte entre os jovens. Investigando seus impactos através de dados estatísticos e entrevistas com especialistas da área e sugerindo maneiras de prevenir e superar a intolerância à frustração e o perfeccionismo.

### a) Questionário

Em função da coleta de dados, aplicamos dois formulários em plataformas digitais (online), o primeiro deles foi desenvolvido a partir de um questionário verificado, baseado na Escala Multidimensional de Perfeccionismo. Com o total de 95 correspondentes, sendo 88 de instituições privadas, 5 de instituições públicas e 2 de instituições técnicas. Tivemos como objetivo analisar o comportamento dos adolescentes por meio de perguntas objetivas abertas e fechadas em relação à pré-diagnósticos de perfeccionistas e de doenças psicossomáticas.

Primeiramente, para conhecermos melhor nosso público, elaboramos algumas questões de cunho pessoal como idade, sexo, série escolar ou ensino superior, tipo de escola/faculdade e presença ou não de doenças psicossomáticas e/ou psicológicas. Em sequência, aplicamos o questionário propriamente dito. Já o segundo questionário foi construído por membros do grupo a partir do questionamento de quais seriam as frustrações mais frequentes vividas pelos jovens, as quais abordam sobre assuntos escolares, sociais e intrapessoais. Desta forma, escolhemos como público-alvo alunos do terceiro ano do ensino médio, pois acreditamos que devido à proximidade do vestibular e à constante pressão, tanto internamente quanto externamente, para ingressar no ensino superior se relacionem à elevados índices de intolerância à frustração. Sendo assim, o respondente ao se deparar com uma situação considerada frustrante teria que dissertar sobre sua possível reação, e com isso poderemos analisar se o indivíduo é ou não intolerante à frustração.

A tabela 1 abaixo mostra a primeira parte do questionário sobre perfeccionismo, contendo questões de caráter pessoal.

**Tabela 1: Primeira parte do questionário “Você é perfeccionista?”**

1) Selecione sua Idade:
a) 14 anos
b) 15 - 16 anos
c) 17 - 18 anos
d) 19 - 20 anos
2) Selecione o sexo que se identifica
a) Masculino
b) Feminino
c) Prefiro não dizer



3) Selecione a sua série
a) 1°
b) 2°
c) 3°
d) Ensino Superior
4) Selecione qual categoria se encontra sua escola/ faculdade
a) Escola/ Faculdade Pública
b) Escola/ Faculdade Particular
c) Escola Técnica
5) Você enfrenta ou já enfrentou alguma doença psicossomática (afeta o corpo, mas se origina em nosso psicológico) ou psicológica?
a) Depressão
b) Ansiedade
c) Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC)
d) Transtorno alimentar
e) Outro
f) Não enfrento/ não enfrentei
5.1) Caso tenha respondido "outro" na questão anterior, justifique

**FONTE: Autoria própria**

A tabela 2 abaixo apresenta o questionário verificado baseado na Escala Multidimensional de Perfeccionismo, aplicado na amostra.

**Tabela 2: Segunda parte do questionário “Você é perfeccionista?”**

6) Não consigo relaxar enquanto não estiver tudo perfeito
7) Não critico alguém que desiste muito facilmente
8) Não é importante que quem me rodeia, tenha tido sucesso
9) Raramente critico os amigos, quando se contentam com má qualidade
10) Tenho dificuldade em satisfazer as expectativas dos outros sobre mim
11) Um dos meus objetivos é ser perfeito em tudo que faço
12) Tudo o que as pessoas fazem, deve ser de excelente qualidade

13) Nunca tenho como objetivo a perfeição
14) Os que me rodeiam, aceitam que eu também possa cometer erros
15) Pouco me importa que os que me rodeiam, não deem o seu melhor
16) Quanto mais sucesso tenho, mais esperam de mim
17) Raramente sinto o desejo de ser perfeito
18) Tudo que eu faça que não seja excelente, será julgado de má qualidade, pelas pessoas que me rodeiam
19) Faço tudo o que posso para ser tão perfeito quanto possível
20) Preocupo-me em ter resultado perfeito em tudo
21) Espero muito das pessoas que são importantes para mim
22) Esforço-me para ser melhor em tudo
23) Os que me rodeiam, esperam que eu seja bem sucedido em tudo
24) Não tenho expectativas elevadas sobre os que me rodeiam
25) De mim, não exijo menos que a perfeição
26) Vão gostar de mim, mesmo que eu não seja excelente em tudo
27) Não me importo com as pessoas que não se esforçam para melhorar
28) Fico triste em descobrir um erro no meu trabalho
29) Não espero muito dos meus amigos
30) Ser bem sucedido significa que devo trabalhar para agradar
31) Se peço para fazerem alguma coisa, espero que seja feito na perfeição
32) Não posso tolerar que os que me rodeiam cometam erros
33) Quando estabeleço os meus objetivos, tendo para perfeição
34) As pessoas queridas, nunca deveriam deixar de me apoiar
35) Os outros aceitam-me como sou, mesmo sem ser bem sucedido
36) Sinto que as outras pessoas exigem demais de mim
37) Devo dar o meu rendimento máximo
38) Mesmo que não mostrem, os outros ficam perturbados quando falho
39) Não preciso de ser o melhor em tudo que faço
40) A minha família espera que eu seja perfeito
41) Os meus objetivos não são muito elevados
42) Meus pais só raramente esperavam que eu fosse excelente em tudo

43) Respeito as pessoas comuns
44) De mim, as pessoas não esperam menos que a perfeição
45) Estabeleço normas muito elevadas para mim
46) As pessoas esperam mais de mim, do que eu posso dar
47) Na escola/trabalho devo ser sempre bem sucedido
48) É-me indiferente que um bom amigo não tente fazer seu melhor
49) Quem me rodeia acha que sou competente, mesmo que faça um erro
50) Raramente espero que os outros sejam excelentes em tudo

**FONTE: Autoria própria**

A tabela 3 abaixo contém as possíveis alternativas de resposta para as perguntas empregadas acima.

**Tabela 3: Possíveis respostas para as perguntas do questionário**

Discordo plenamente
Discordo
Não discordo nem concordo
Concordo
Concordo plenamente

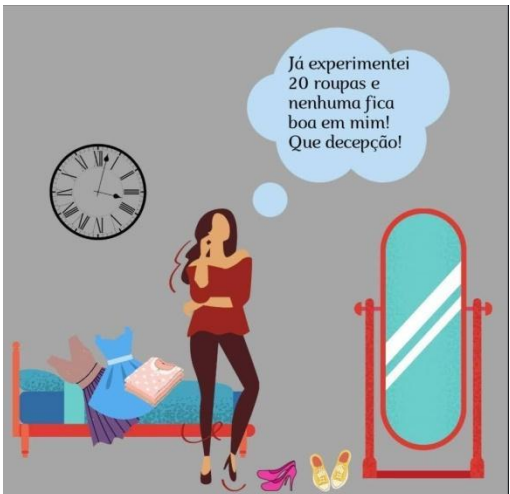
**Fonte: Autoria própria**



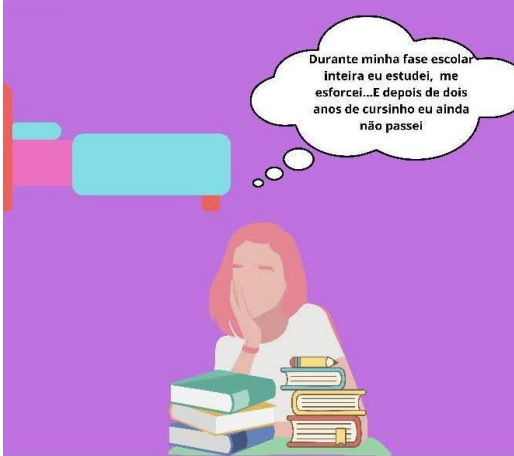
A tabela 4 abaixo apresenta a estrutura do questionário sobre intolerância à frustração, contendo questões de caráter pessoal.


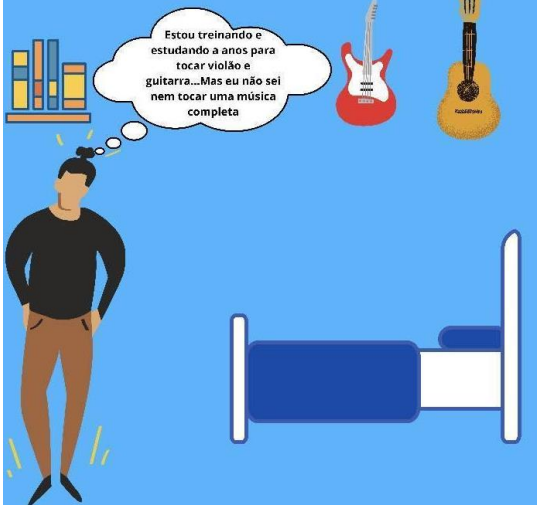

**Tabela 4: Questionário “Você é intolerante à frustração?”**


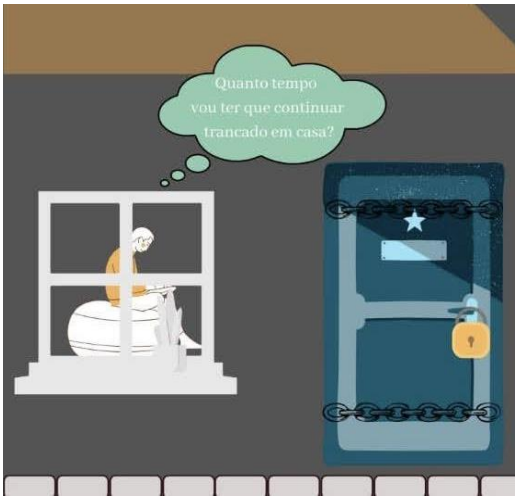

<b>Pergunta</b>	<b>Imagem</b>	<b>Alternativa(s) / Tipo de resposta</b>
1.) Caso você concorde em participar da pesquisa, leia com atenção os seguintes pontos: a) você é livre para, a qualquer momento, recusar-se a responder às perguntas que lhe ocasionam	<b>Não possui</b>	Estou de acordo com o escrito acima

<p>constrangimento de qualquer natureza; b) você pode deixar de participar da pesquisa e não precisa apresentar justificativas para isso; c) sua identidade será mantida em sigilo; d) caso você queira poderá ser informado(a) de todos os resultados obtidos com a pesquisa, independentemente do fato de mudar seu consentimento em participar da pesquisa</p>		
<p>2.) Selecione sua idade</p>	<p><b>Não possui</b></p>	<p>a.) 16 anos b.) 17 anos c.) 18 anos d.) 19 anos</p>
<p>3.) Selecione o sexo que se identifica</p>	<p><b>Não possui</b></p>	<p>a.) Masculino b.) Feminino c.) Prefiro não dizer</p>
<p>4.) Selecione sua série</p>	<p><b>Não possui</b></p>	<p>3º ano</p>
<p>5.) Você enfrenta ou já enfrentou alguma doença psicossomática (afeta o corpo, mas se origina em nosso psicológico ) ou psicológica?</p>	<p><b>Não possui</b></p>	<p>a.) Depressão b.) Ansiedade c.) Transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) d.) Transtorno alimentar e.) Outro</p>



		f.) Não enfrento/não enfrentei
6.) Caso tenha respondido “outro” na questão anterior, justifique	<b>Não possui</b>	<b>Resposta aberta</b>
7.) A seguir apresentaremos uma série de situações as quais julgamos serem frustrantes, acima delas terá uma explicação do motivo gerador da frustração caso ele não esteja claro nas figuras. Após as imagens terá um espaço no qual você escreverá qual seria SEU possível SENTIMENTO e REAÇÃO diante das frustrações vividas pelos(as) personagens, ou seja, você se colocará no lugar do(a) personagem.	<b>Não possui</b>	<b>Não possui</b>
8.) Nesta situação a personagem experimenta diversas peças de roupas, porém não se sente bem em nenhuma delas.		<b>Resposta aberta</b>

<p>9.) Nesta situação o personagem é um estudante, o qual se dedicou muito para ir bem em uma prova, mas mesmo assim não tirou uma nota satisfatória.</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>10.) Nesta situação o personagem se empenhou muito em manter uma rotina de exercícios físicos para alcançar sua meta (seja essa emagrecer, ganhar massa magra, engordar, manter o peso, melhorar o rendimento...), mas mesmo depois de tanto esforço e sacrifício ele não atingiu seu objetivo.</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>11.) Nesta situação a personagem se esforçou durante seus anos escolares e nos seguintes anos de cursinho, porém não passou em nenhuma universidade</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>

<p>12.) Nesta imagem o personagem está pensativo em relação a suas relações sociais, pois mais uma vez seus colegas não o convidaram para a festa/evento.</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>13.) Nesta imagem o personagem é um jovem que tem praticado ambos instrumentos (violão e guitarra) durante anos, porém não consegue tocar nem 1 musica completa .</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>14.) Nesta situação, a personagem contava com o apoio de sua amiga, mas não o teve. Observação: independentemente da circunstância, o foco é no comportamento que seu/ sua amigo(a) apresentou em um momento considerado complicado/ difícil para você, ou seja, você realmente contava com ele(a)</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>

<p>15.) Nesta situação o personagem queria conseguir dormir direito, porém não consegue pois não para de pensar nas frustrações vividas no passado ( exemplo: estudos, aborrecimentos, decepções, vergonhas) as quais o deixam ansioso.</p>	 <p>The illustration shows a person lying in bed in a room with a purple wall. A thought bubble above the bed contains a pen and a notepad. A jagged speech bubble above the person says "não consigo dormir direito já faz um mês!". A door is visible on the right side of the room.</p>	<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>16.) Nesta situação o personagem queria sair de casa, mas não pode por conta da quarentena que o mantém trancado em casa.</p>	 <p>The illustration shows a person sitting on a window ledge, looking out. A speech bubble above them says "Quanto tempo vou ter que continuar trancado em casa?". To the right, a door is heavily secured with multiple chains and a large padlock.</p>	<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>17.) Nesta situação a personagem esperava seu companheiro para o encontro, mas ele não compareceu e a deixou sozinha.</p>	 <p>The illustration shows a person standing in front of a cafe with a sign that says "Cafe". A speech bubble above the person says "Ele não veio para o nosso encontro". A broken red heart is floating next to the person.</p>	<p><b>Resposta aberta</b></p>



<p>18.) Nesta situação, o personagem à esquerda tentou se integrar e conversar com o grupo à direita, entretanto foi deixado de lado e ignorado por eles.</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>
<p>19.) Nesta situação a personagem gostaria de conversar sobre seus sentimentos, dores e angústias com seus pais, mas estes ou não dão ouvidos à ela, ou não se mostram empáticos para entendê-la, ou nem ao menos dão abertura para tal tipo de diálogo.</p>		<p><b>Resposta aberta</b></p>

Fonte: Autoria própria

### b) Entrevistas

Para ampliarmos nossos conhecimentos acerca do tema utilizamos de entrevistas realizadas tanto com profissionais da área, como psicólogos e neurologistas, quanto com pessoas que sofrem com perfeccionismo e/ou intolerância à frustração. Objetivo de usar as entrevistas?

Aos profissionais enviamos as seguintes perguntas:

**Tabela 5: Perguntas encaminhadas para as psicólogas**

<p>1. O que é considerado frustração?</p>
<p>2. Por que as crianças e adolescentes são mais vulneráveis às frustrações e mais suscetíveis ao perfeccionismo?</p>

3. Qual a relação entre o perfeccionismo e a intolerância à frustração?
4. Para você, o que é ser perfeccionista?
5. Para você, o que é o sentimento de frustração?
6. Quais os sentimentos que uma pessoa perfeccionista geralmente sente?
7. Quais situações podem agravar o sentimento de perfeccionismo?
8. Você tem alguma dica para que o indivíduo possa identificar se ele é ou não perfeccionista?
9. Para você, o perfeccionismo pode em algum momento vir a ser algo positivo? E se sim, até que ponto isso poderia refletir de forma positiva?
10. Como a frustração pode interferir no nosso dia a dia?
11. O que podemos fazer para minimizar o sentimento de frustração?
12. Existe alguma forma de amenizar os impactos da frustração no nosso cotidiano?
13. Qual sugestão/conselho você daria para uma pessoa perfeccionista?
14. Existe alguma forma para se aprender a lidar melhor com as frustrações?
15. Em nossas pesquisas constatamos que o perfeccionismo e a intolerância à frustração podem trazer graves consequências, dentre elas, a depressão, transtornos alimentares e até mesmo levar ao suicídio. Com toda sua experiência profissional, isso é realmente muito frequente entre os jovens?
16. Como o perfeccionismo e a intolerância à frustração se relacionam no ambiente escolar?
17. Como o perfeccionismo e a intolerância à frustração podem levar a depressão e ansiedade?

**FONTE:** Autoria própria

Às pessoas que sofrem com perfeccionismo encaminhamos as seguintes:

**Tabela 6: Perguntas para as pessoas que sofrem com perfeccionismo e intolerância à frustração**

1. Para você, o que é perfeccionismo?
2. Conte um exemplo de uma ou várias situações em que você age com perfeccionismo
3. Há quanto tempo você tem consciência de ser perfeccionista?
4. Ter consciência ajudou a melhorar?

5. Quais são as consequências que o perfeccionismo traz para sua vida?
6. Você procurou ajuda?
7. O que provoca frustração em você?
8. Como você se sente quando fica frustrado(a)? - Quais são seus sentimentos nesse momento? - Esses sentimentos afetam suas relações com outras pessoas?
9. O quanto o perfeccionismo e a frustração afetam sua vida?
10. Você indicaria para outra pessoa que também passa por tudo isso procurar tratamento? Que tipo de tratamento?

**FONTE:** Autoria própria

### c) Perfil no *Instagram*

Com a finalidade de conscientizar e informar um maior número de jovens, criamos um perfil chamado “Tcc\_perfeccionismo\_frustracao” na rede social Instagram. Este *user* conta com frequentes postagens explicando o tema de forma clara e coesa e apresentando como ele se expressa na sociedade. Além disso, o perfil foi utilizado como instrumento de disseminação dos questionários, de aplicação de enquetes e de resposta à dúvidas e questionamentos, garantindo uma maior interação entre pesquisadores e pesquisados.

### 4.3 Cronograma

**Tabela 1 – Cronograma**

Cronograma	Mês					
	03	04	05	06	07	08
Pesquisa bibliográfica	x	x				
Leitura e atualização bibliográfica	x	x				
Coleta de dados ou experimentação		x	x	x		
Análise dos dados				x		
Redação do texto				x	x	
Revisão					x	x
Entrega do texto para publicação						x

#### 4.4 Resultados Esperados

A presente pesquisa visa ressaltar que a sociedade pós-moderna impõe constantemente um alto rendimento do jovem, fazendo-o desenvolver uma demasiada autocobrança e buscar uma incessante perfeição, o que os torna intolerantes à frustração e mais suscetíveis a fragilidade emocional. Tal condição, de fato, desencadeia inúmeras consequências negativas, sobretudo o aumento no número de casos de depressão, ansiedade e transtornos alimentares, quadro que concluímos mediante as entrevistas realizadas.

Dentre os principais possíveis causadores do perfeccionismo e da intolerância à frustração podem se destacar a prejudicial e deficiente esfera familiar na qual o indivíduo está inserido e o meio escolar em si, o qual exige demasiadamente a busca pela excelência e sublimidade dos alunos.

#### REFERÊNCIAS

ACHAR, Sheila. *Reducing Perfectionism in Teens*. Disponível em: “<<https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/reducing-perfectionism-teens>>”. Acesso em: 19/07/2020.

ADOLESCÊNCIA ATRAVÉS DOS SÉCULOS. SciELO, 2010. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722010000200004](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722010000200004)>. Acesso em: 23 de jun. de 2020.

ANDRE, C; LOLORD, F. *La force des émotions, amour, colère, joie*. Odile Jacob, 2002.

BRUCE, Carlos. *Sintomas de vigorexia, consequências e tratamento*. Disponível em: “<<https://www.tuasaude.com/vigorexia/>>”. Acesso em: 05/07/2020.

C. D’AGOSTINE, Ana Carolina. *Transtornos alimentares e a busca pelo corpo ideal: como abordar esse tema na escola?*. Disponível em: “<<https://novaescola.org.br/conteudo/18103/transtornos-alimentares-e-a-busca-pelo-corpo-ideal-como-abordar-esse-tema-na-escola>>”. Acesso em: 23/07/2020.

CORDELLINI, Júlia. *Adolescência e a saúde física e mental*. MMPR, 2009. Disponível em: <<http://crianca.mppr.mp.br/pagina-444.html>>. Acesso em: 25 de jun. de 2020.

DAVIS, Matthew. *Hormones and the Adolescent Brain*. Disponível em: “<<https://www.brainfacts.org/thinking-sensing-and-behaving/childhood-and-adolescence/2015/hormones-and-the-adolescent-brain-120915>>”. Acesso em: 17/06/2020.

DEBARA, Deanna. Como deixar de ser perfeccionista? Feito é melhor que perfeito. Trello, 2018. Disponível em: < <https://blog.trello.com/br/como-deixar-ser-perfeccionista> >. Acesso em: 22 de jul. de 2020

Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências Sociais e Humanas, Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2014.

*Eating Disorders*. Disponível em: “<<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/eating-disorders/symptoms-causes/syc-20353603>>”. Acesso em: 15/06/2020.

EISENSTEIN, Evelyn. *Adolescência: definições, conceitos e critérios. Adolescência e saúde*, 2005. Disponível em: <[http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=167](http://www.adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167)>. Acesso em 25 de jun. de 2020.

E.RIGGIO, Ronald. *Which Type of Perfectionist Are You?*. Disponível em: “<<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/cutting-edge-leadership/201502/which-type-perfectionist-are-you#:~:text=Research%20by%20psychologists%20Hewitt%20and,work%20productivity%20and%20career%20success.>>”. Acesso em: 07/07/2020.

ESCOLA, Equipe Brasil. *Adolescência*. Brasil Escola, 2020. Disponível em: <<https://brasilecola.uol.com.br/educacao/periodo-de-transformacoes.htm>>. Acesso em 23 de jun. de 2020.

FAIAD, Cristiane; PASQUALI, Luiz; PRIMI, Ricardo. Construção e evidência de validade do Teste de Reação à Frustração Objetivo. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 32, n. spe, e32ne224, 2016.

FÓZ, Adriana. *Frustração: como treinar suas competências emocionais para enfrentar os desafios da vida pessoal e profissional*. São Paulo: Benvirá, 2019. 272 p.

GORDON, L. H.; Paul, L.F.; Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, Estados Unidos, v. 60, n.3, p. 457, abr.1991.

HECK, G. L. V.; OUDSTEN. Emotional intelligence: relationships to stress, health, and well-being. 2008

*Indicadores de Saúde: Elementos Conceituais e Práticos (Capítulo 1)*. Disponível em: “<[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&limitstart=1&lang=pt](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14401:health-indicators-conceptual-and-operational-considerations-section-1&Itemid=0&limitstart=1&lang=pt)>”. Acesso em: 15/06/2020.

JAMES, M. DABBS; JASMIN, K. RIAD; ROBERTt, L. FRADY; TIMOTHY, S.CARR; Testosterone, crime, and misbehavior among 692 male prison inmates. *Personality and Individual Differences*, Estados Unidos, v.18, p.627-633, maio 1995.

Laplanche, J. & Pontalis, J. B. (1998). *Vocabulário da psicanálise: Laplanche e Pontalis*. São Paulo: Martins Fontes.

LEMOS, Maithê de Carvalho; PASSOS, Joanir Pereira. Satisfação e frustração no desempenho do trabalho docente em enfermagem. *Revista Mineira de Enfermagem*, Minas Gerais. V. 16.1. p. 48-55, 2012.

Lynn, Flander; Michalinos, Zembylas; Reframing Emotion in Education Through Lenses of Parrhesia and Care of the Self. *Studies in Philosophy and Education*, v.26, 2007.

MANDAL, Ananya. *What are Hormones?*. Disponível em : “<<https://www.news-medical.net/health/What-are-Hormones.aspx>>”. Acesso em: 22/07/2020

MASCARENHAS, Anne. *Perfeccionismo causa desequilíbrio emocional*. Disponível em: “<<http://www.usp.br/aun/antigo/exibir?id=2233&ed=289&f=42>>”. Acesso em: 10/04/2020.

MEIRELLES, Marcelo. *Desenvolvimento psicossocial do adolescente*. Adolesc, 2006. Disponível em: <<http://www.adolesc.com.br/desenvolvimento-psicossocial-do-adolescente/>>. Acesso em 23 de jun. de 2020.

Moura. C. F. & Pasquali, L. (2006). Construção de um teste objetivo de resistência à frustração. *Psico-USF*, 11(2), 137-146.

O conceito de saúde proposto pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Você pode encontrá-lo no site da OMS ou em artigos científicos como: SEGRE, M. & FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. *Revista de Saúde Pública*, 31(5), p. 538-42, 1997.

OLIVEIRA, Diana Fernandes et al. Perfeccionismo e representação vinculativa em jovens adultos. *Psicol. Reflexo. Crit. Porto Alegre*, v. 25, n. 3, p. 514-522, 2012. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-79722012000300011&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722012000300011&lng=en&nrm=iso)>. acesso em 20 de maio de 2020. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722012000300011> .

*O QUE É A ADOLESCÊNCIA*. iFightDepression, 2020. Disponível em: <<https://ifightdepression.com/pt/para-os-jovens/o-que-e-a-adolescencia>>. Acesso em: 23 de jun. de 2020.

São Paulo: Martins Fontes.

PAMIES, Lidia; QUILES, Yolanda. Perfeccionismo e fatores de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes espanhóis de ambos os sexos. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.6018/analesps.30.2.158441>>. Acesso em: 20, maio de 2020.

Parrek, U. N. (1964). *Developmental patterns in reactions to frustration*. Londres: Asia Publishing House.

RAMANATHAN, Mangalam. *Hormones and Chemicals Linked with our Emotion*. Disponível em: “<<https://www.amrita.edu/news/hormones-and-chemicals-linked-our>>”

