



LISA DAMOUR

ESTRESSE  
E ANSIEDADE

ENCARANDO A EPIDEMIA NAS GAROTAS



PRIMAVERA  
EDITORIAL

# Resumo de Estresse e ansiedade: Encarando a epidemia nas garotas

Este livro é um guia urgentemente necessário para refletir, discutir e encarar o alarmante e crescente aumento da ansiedade e estresse nas jovens meninas. Embora esses dois quadros tenham aumentado entre os adolescentes, os estudos confirmam que dispararam entre as meninas – e isso em todo o mundo!

Baseada nas experiências como psicóloga clínica e especialista em desenvolvimento de adolescentes, Dra. Damour, a autora deste livro, traz de forma leve e direta soluções práticas – porém sempre apoiadas em pesquisas – para abordar assuntos que estejam sendo os causadores do estresse e ansiedade nas garotas com quem convivemos.

Divido em cinco grandes áreas – Lidando com o estresse e a ansiedade; Garotas em casa; Garotas com garotas; Garotas com garotos; Garotas na escola e Garotas em nossa cultura –, Estresse e Ansiedade lhe fortalecerá com munições suficientes para que você consiga refletir e conversar, de igual para igual, com sua garota, pois aquelas que aprendem a encarar seus medos descobrem como podem ser corajosas.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)