

SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: ANÁLISE DOS PRINCIPAIS FATORES DE RISCO - REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

MENTAL HEALTH IN ADOLESCENCE: ANALYSIS OF THE MAIN RISK FACTORS - A LITERATURE REVIEW

Ana Claudia de Souza Pinto Oliveira

Faculdade do Amazonas, Brasil

Edvania Oliveira Barbosa

Faculdade do Amazonas, Brasil

Elda Rosa da Silva Lima

Faculdade do Amazonas, Brasil

Fred Black Govêia de Oliveira

Faculdade do Amazonas, Brasil

Gizeli de Moura

Faculdade do Amazonas, Brasil

Guilherme Cyro Sansaloni

Faculdade do Amazonas, Brasil

Maria do Perpétuo Socorro Ramalho Barbosa

Faculdade do Amazonas, Brasil

Mônica Barroso Martins

Faculdade do Amazonas, Brasil

DOI: <https://doi.org/10.46550/ilustracao.v7i4.618>

Aceito em: 16.04.2026

Resumo: O presente artigo aborda como objeto de estudo a investigação dos principais fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes. Trata-se de uma revisão bibliográfica que busca investigar quais são, nos dias atuais, os principais fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes. Esse tema tem ganhado destaque devido ao aumento das preocupações relacionadas ao bem-estar psicológico nessa faixa etária. A adolescência é um período de transição marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais, que podem influenciar significativamente a saúde mental dos jovens. É importante destacar que os fatores de risco não são determinantes inevitáveis. Estratégias de enfrentamento saudáveis, como o desenvolvimento de habilidades de resiliência, apoio emocional de amigos e familiares, acesso a tratamento psicológico e a promoção de um estilo de vida equilibrado com sono adequado, dieta saudável e atividade física podem atenuar muitos desses riscos. A saúde mental dos adolescentes na atualidade enfrenta diversos fatores de risco interconectados. Ao reconhecer esses fatores e promover um ambiente de apoio e compreensão, é possível ajudar os adolescentes a passar por essa fase desafiadora com maior resiliência, harmonia e equilíbrio.

Palavras-chave: Adolescência. Saúde Mental. Psicológico. Fatores



Abstract: The present article approaches as an object of study the investigation of the main risk factors for the mental health of adolescents. This is a bibliographic review that seeks to investigate what are, nowadays, the main risk factors for the mental health of adolescents. This theme has gained prominence due to the increase in concerns related to psychological well-being in this age group. Adolescence is a transition period marked by physical, emotional and social changes, which can significantly influence the mental health of young people. It is important to highlight that risk factors are not inevitable determinants. Healthy coping strategies such as building resilience skills, emotional support from friends and family, accessing psychological treatment, and promoting a balanced lifestyle with adequate sleep, healthy diet, and physical activity can mitigate many of these risks. Adolescent mental health today faces a number of interconnected risk factors. By acknowledging these factors and fostering a supportive and understanding environment, it is possible to help teens move through this challenging phase with greater resilience and harmony and balance.

Keywords: Adolescence. Mental health. Psychological. Factors

Introdução

A adolescência é uma fase da vida repleta de transformações físicas e emocionais caracterizada por um período de intensa vulnerabilidade. O termo “adolescência”, é utilizado para designar um período no qual ocorre a intermediação entre a infância e a idade adulta. Who, (2010). Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), são consideradas adolescentes as pessoas que se encontram entre 10 e 19 anos de idade, o que corresponde a 20% da população mundial.

Segundo Viner et al. (2012), a adolescência é uma fase crítica devido a diversos fatores como mudanças hormonais, processos neurobiológicos e pressões sociais. Nesse período, os adolescentes podem enfrentar problemas emocionais, que, quando não tratados adequadamente, podem persistir na vida adulta.

Conforme ressalta Haggerty et al. (2020), a saúde mental na adolescência é uma preocupação crescente nos dias de hoje, com evidências de que transtornos mentais estão se tornando mais prevalentes entre os jovens. Essas condições emocionais podem não apenas prejudicar o funcionamento individual, mas também afetar negativamente a qualidade de vida dos adolescentes. Nesse contexto, é fundamental compreender os fatores de risco que podem predispor os adolescentes a tais problemas emocionais e psicológicos.

Uma vasta gama de fatores interage e contribui para a saúde mental dos adolescentes, desde influências familiares e ambientais até fatores genéticos e biológicos. Dentre os principais fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes, destacam-se o uso excessivo de tecnologia e mídia, Bullying e cyberbullying, instabilidade no ambiente familiar, distúrbios de ansiedade e depressão, pressões sociais e culturais e preconceito e discriminação. (IDEM, 2020) Esses fatores podem exercer um papel significativo na manifestação de transtornos mentais.

Dada a complexidade e importância desses fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes, este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) busca investigar, por meio de revisão bibliográfica, as principais influências que impactam esse tema, com o objetivo de fornecer subsídios para o desenvolvimento de estratégias preventivas e intervenções adequadas, a fim de promover uma abordagem mais abrangente e efetiva na promoção da saúde mental desses jovens. Nesse contexto, é imprescindível investigar os fatores de risco que contribuem para o surgimento desses problemas. Portanto, este TCC se justifica pela relevância do tema e pela necessidade de aprofundar o conhecimento com o intuito de contribuir para a melhoria do cuidado emocional dessa população e para a construção de uma sociedade mais consciente e atenta ao bem-estar dos jovens em formação.

Ansiedade

A compreensão da adolescência, um período de transformação singular no ciclo de vida humano, tem sido enriquecida por diversos pesquisadores, sendo notáveis as contribuições teóricas de Bloss (1996). Por sua vez, (IDEM, 1998) apresentou uma análise minuciosa dessa fase, subdividindo-a em subfases distintas que refletem os desafios enfrentados pelos jovens à medida que atravessam essa jornada emocional e psicológica. A transição da infância para a idade adulta é acompanhada por conflitos internos e externos que moldam a identidade, os relacionamentos e as aspirações dos adolescentes (IDEM, 1996).

De acordo com Bloss (1996) na pré- adolescência, as mudanças corporais introduzem um sentimento de estranhamento do próprio eu, e nesse contexto, o grupo de amigos ganha importância, oferecendo identificação e apoio durante a navegação por dúvidas e conflitos. A adolescência inicial traz consigo um cenário no qual os conflitos típicos da adolescência se intensificam em comparação com a infância. É um período de tentativas de separação dos pais, enquanto os adolescentes buscam confiança e segurança em novos espaços e objetos. A adolescência propriamente dita marca o ápice desse processo, caracterizado pelo afastamento mais visível dos objetos de amor infantil. A formação da identidade começa a se solidificar à medida que os jovens integram seu passado com as experiências do presente, ao mesmo tempo em que enfrentam os desafios do mundo exterior.

Na fase final da adolescência, o sentimento de identidade se consolida por meio da síntese e assimilação das experiências vividas. Planos para o futuro começam a se desenvolver, criando uma noção de continuidade que antes não existia. Esse estágio culmina em uma reconfiguração psicológica profunda, permitindo o processamento das perdas, o reconhecimento das experiências vividas e a integração das diferentes etapas do tempo passado. A proposta de Bloss, (1998) vai além de uma mera descrição das facetas ligadas à idade; ela enfatiza a luta singular do adolescente contra os conflitos que marcam sua jornada da infância à idade adulta. Esse processo complexo de transformação psicológica proporciona oportunidades para o desenvolvimento de resiliência

e estratégias de enfrentamento, mas também pode resultar em manifestações de sofrimento psicológico.

Em resumo, a abordagem proposta por Bloss, (1996) ressalta a importância de reconhecer as diversas dimensões da adolescência, desde as diferentes fases até as complexidades emocionais e psicológicas que emergem nesse período de transição. Com base nesse embasamento teórico, torna-se fundamental utilizar dados para compreender quantitativamente a ansiedade em adolescentes. Os resultados de um estudo conduzido por Macedo, (2011) não encontraram diferenças significativas na faixa etária dos adolescentes que buscaram apoio psicológico. Em relação ao gênero, a população feminina representou 51,1% da amostra, enquanto a população masculina correspondeu a 48,9%. A análise apontou que problemas afetivos foram uma queixa comum tanto entre os adolescentes do sexo feminino quanto masculino, seguidos por questões de conduta, ansiedade e problemas educacionais. Contudo, uma diferença estatisticamente significativa na relação entre gênero e motivo de busca por auxílio psicológico foi observada. (ANCONA-LOPEZ, 1983; MACEDO et al., 2009, p.69)

Na amostra, 51,1% dos adolescentes eram do sexo feminino e 48,9% do sexo masculino. Das adolescentes do sexo feminino, 28,46% relataram problemas afetivos, englobando conflitos sociais e familiares, choros frequentes, timidez, sintomas depressivos e desafios inerentes à adolescência. Além disso, 10,76% mencionaram problemas de conduta, como comportamentos cruéis, brigas, mentiras, vícios e agressividade, e 10,52% relataram problemas de ansiedade, como medos, obsessões, ataques de pânico e nervosismo. Na amostra, 51,1% dos adolescentes eram do sexo feminino e 48,9% do sexo masculino. Das adolescentes do sexo feminino, 28,46% relataram problemas afetivos, englobando conflitos sociais e familiares, choros frequentes, timidez, sintomas depressivos e desafios inerentes à adolescência. Além disso, 10,76% mencionaram problemas de conduta, como comportamentos cruéis, brigas, mentiras, vícios e agressividade, e 10,52% relataram problemas de ansiedade, como medos, obsessões, ataques de pânico e nervosismo. (MACEDO, et al., 2010. p. 55-71)

Para os adolescentes do sexo masculino, os problemas afetivos também predominaram, sem grandes discrepâncias nos demais motivos. Nesse grupo, 42,34% dos motivos relatados estavam relacionados a problemas educacionais, como baixo rendimento acadêmico, repetência e dificuldades de aprendizagem. Também foram mencionados problemas de conduta, como comportamentos cruéis, brigas, mentiras, vícios e agressividade. Problemas de déficit de atenção e hiperatividade, incluindo falta de concentração, desatenção e agitação, foram citados.

Tanto para os adolescentes do sexo feminino quanto para os do sexo masculino, problemas afetivos surgiram como uma queixa comum, evidenciando que questões emocionais e afetivas desempenham um papel fundamental nas razões pelas quais os adolescentes buscam apoio psicológico. Além disso, outras questões relacionadas a comportamento, ansiedade e dificuldades educacionais também foram mencionadas como motivos para procurar ajuda profissional.

A relação entre adolescência e ansiedade é complexa. Observa-se como os adolescentes enfrentam desafios constantes relacionados a questões reais e imaginárias. A sociedade espera respostas adequadas deles em diversas situações, o que pode gerar ansiedade. Compreender e monitorar a manifestação da ansiedade nos adolescentes é essencial para identificar as situações em que essa característica se apresenta com maior frequência. Isso é relevante, uma vez que os adolescentes podem se tornar mais propensos a desenvolver ansiedade devido às circunstâncias do momento, o que pode levar a quadros mais severos.

As pesquisas no trabalho de Batista, (2023) destacam a presença de vários sintomas de ansiedade em adolescentes e sua associação com diversas variáveis. Por exemplo, o medo durante a adolescência frequentemente está relacionado a ameaças subjetivas e à crise de identidade. Outras variáveis incluem o desempenho acadêmico, realização de tarefas e gênero. Existem diferenças significativas quanto à ansiedade entre os gêneros, com uma maior prevalência de ansiedade e depressão entre as mulheres, frequentemente atribuída a normas sociais e desafios específicos que elas enfrentam, como casamento, maternidade e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

Embora as pesquisas não sejam consistentes em relação às diferenças de ansiedade entre os gêneros, algumas sugerem que as adolescentes do sexo feminino são mais ansiosas, enquanto outras apontam o contrário. De certa maneira, isso parece estar alinhado com os achados de Macedo, (2011). Entretanto, não está claro quais sintomas específicos de ansiedade são mais prevalentes em cada gênero. A análise estatística realizada por Batista, (2023) revela diferenças claras entre os gêneros em relação aos sintomas de ansiedade. Os grupos foram subdivididos em sintomas físicos e emocionais, resultando na identificação de 20 sintomas específicos para o gênero masculino e 8 para o gênero feminino. Esses sintomas incluem elementos ansiogênicos e indicadores de enfrentamento de situações ansiosas.

Depressão

A depressão representa uma condição mental séria e é uma das principais responsáveis por incapacidades globais. Ela se manifesta por meio de mudanças no estado de espírito e desordens emocionais, acompanhadas por sinais e sintomas claramente identificáveis. Os sintomas prevalentes incluem sentimentos de tristeza, vazio ou irritabilidade, acompanhados por mudanças nos processos cognitivos e físicos que influenciam o bem-estar e funcionamento da pessoa afetada(LIMA; et al, 2016).

Para Silva; et al, (2019) a depressão na adolescência é uma condição de saúde mental que afeta os jovens durante essa fase de desenvolvimento. Ela se caracteriza por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança, falta de interesse em atividades anteriormente prazerosas e uma variedade de sintomas físicos e emocionais. A depressão na adolescência é um assunto sério, pois pode ter um impacto significativo na vida dos jovens, afetando seu desempenho escolar, relacionamentos interpessoais e bem-estar geral.

Utilizando a metodologia Prisma (2022) encontrou que a relação/conflito interpessoal e familiar, atividade física e sedentarismo, vício na internet e tabagismo são os principais fatores de predição da depressão na adolescência. No entanto, dada a complexidade da depressão, é fundamental expandir as pesquisas sobre os determinantes envolvidos nesse transtorno.

Para prevenir o desenvolvimento da depressão nessa faixa etária, segundo a pesquisa, é necessário implementar estratégias que envolvam equipes multidisciplinares, a fim de minimizar os danos causados e evitar a experiência da depressão em fases posteriores da vida, com todas as suas consequências para a saúde. Portanto, é crucial aprofundar os estudos que identifiquem os fatores de risco para a depressão na adolescência, levando em consideração as vulnerabilidades que fazem parte da vivência desses indivíduos.

Instabilidade no ambiente familiar

Quando analisamos os componentes que contribuem para o surgimento da depressão em indivíduos, nos deparamos com complexidades que não podem ser atribuídas a uma única causa isolada. Como é comum em muitas questões relacionadas à experiência humana, é mais apropriado considerar uma interação complexa de múltiplos fatores que se entrelaçam para influenciar os comportamentos observados por um indivíduo em seu ambiente. No entanto, é notável a alta prevalência de condições psiquiátricas, como depressão e ansiedade, em adolescentes criados em ambientes familiares onde os níveis de expressão afetiva são limitados (FREITAS, 2020).

Diversas pesquisas têm se concentrado em examinar o funcionamento das famílias e suas implicações nas características dos adolescentes, incluindo o desenvolvimento de distúrbios e transtornos durante essa fase. Entre os fatores frequentemente identificados, estão o uso de substâncias e variáveis ligadas à dinâmica familiar Denton; Kampfe, (1994), a relação entre exposição à violência no ambiente familiar e a ocorrência de depressão, suicídio e abuso de álcool Oshiro, (1994), a conexão entre comportamento delinquente e contexto familiar Pedersen, (1994), assim como a influência da dinâmica familiar no desempenho escolar (MASSELAM; MARCUS; STUNKARD, 1990).

Uma pesquisa constatou que há uma associação entre famílias mais coesas (onde não há separações e os membros convivem no mesmo domicílio) e níveis mais elevados de bem-estar psicológico entre os adolescentes (PARDECK; BROWN; CHRISTIAN; SCHNURBUSCH; SHRUM; TERRELL, 1991).

As demonstrações de afeto por parte dos pais também se correlacionam com o desenvolvimento tanto da personalidade quanto da predisposição à depressão (BIRTCHNELL, 1988). Sugere-se que relações insatisfatórias na infância e adolescência, como a ausência de expressões afetivas por parte dos pais, podem exercer um impacto significativo no desenvolvimento de personalidades vulneráveis, o que por sua vez aumenta a suscetibilidade à depressão. Uma pesquisa indicou que a intensidade da depressão em adolescentes está diretamente relacionada

ao número de desafios enfrentados na infância e ao apoio familiar oferecido para lidar com esses desafios, havendo possivelmente uma associação com o uso de substâncias (WINDLE, 1991).

Uso excessivo de tecnologia e mídia

Mídia é um conjunto de diversos meios de comunicação, com a finalidade de transmitir informações e conteúdos variados. Nestes meios estão inclusas as redes sociais, internet, jogos online, aparelhos eletrônicos dentre outros (CARDOSO, 2007).

O tempo de uso de telas cresceu significativamente ao longo dos anos.. Estudos continuam sendo feitos sobre as consequências do excesso do uso dessas tecnologias. Mais recentemente, houve um aumento no uso de dispositivos devido à rotina que havia se estabelecido durante a pandemia do COVID-19, que foi positiva por diminuir o distanciamento físico entre as pessoas, mais maléfica por sugerir um contato excessivo com o mundo virtual, inclusive para realização de aulas em regime remoto, o que aumentou a percepção disso como um problema (ANDRADE et al., 2022).

O uso excessivo das telas é um problema atual e tem gerado grandes debates que dividem opiniões, porém, o que ficou claro nos últimos 10 anos é que cada vez mais crianças e adolescentes estão abrindo mão de suas vidas reais, para ficarem na frente das telas, entretanto, essa conexão com o mundo real longe das telas é essencial para o desenvolvimento afetivo, cognitivo e social da criança e do adolescente.

Um estudo, publicado pela organização de pesquisa sem fins lucrativos *Common Sense Media*, constatou que os adolescentes passam mais de sete horas por dia usando telas para entretenimento, mídias sociais, jogos e atividades acadêmicas. Esse uso intenso e prolongado de telas pode ter consequências graves para o desenvolvimento físico e mental dos jovens.

De acordo com Gutiérrez, Fonseca, Rubio (2016), o vício em telefones celulares é uma preocupação crescente na sociedade atual, e seus impactos negativos no desenvolvimento infantil merecem atenção. O autor destaca que o uso excessivo de telas pode levar a uma série de problemas de saúde mental. Estudos adicionais, como o de Alves et al. (2009), demonstram que o uso prolongado de videogames e outras telas pode levar a atrasos no desenvolvimento da linguagem e da comunicação, dificuldades de aprendizagem, problemas de atenção e concentração, aumento do risco de obesidade e outras doenças relacionadas a falta de atividade física, problemas de sono, aumento do risco de problemas na visão, como miopia, e aumento do risco de comportamentos agressivos e violentos. O autor enfatiza que esses impactos negativos podem ser minimizados com o uso equilibrado e consciente das telas.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) orienta limites nesse tempo de exposição, de acordo com cada faixa etária, crianças menores de 2 anos, não deve ser usado, crianças entre 2 e 5 anos, até 1 hora por dia, crianças entre 6 e 10 anos, até 2 horas por dia, adolescentes entre 11 e 18 anos, até 3 horas por dia e nunca “virar a noite”; Todas as faixas etárias, nada de telas durante as refeições e desconectar 1 a 2 horas antes de dormir.

É importante que o uso desses equipamentos, mesmo dentro dos limites recomendados, seja supervisionado por um adulto responsável, para evitar o acesso de conteúdos inadequados ou não permitidos para a faixa etária. Para a SBP, as experiências adquiridas por crianças e adolescentes por meio das telas – como a aprendizagem da agressividade e intolerância manifesta nos jogos e redes –, se não forem melhor reguladas, terão impacto no comportamento e estilo de vida até a fase adulta.

De acordo com Andrade (2022), é importante reconhecer que a tecnologia não é intrinsecamente prejudicial. Os dispositivos eletrônicos e a internet podem ser ferramentas valiosas para o aprendizado e a comunicação. No entanto, é essencial que os adolescentes aprendam a usar essas tecnologias de forma equilibrada. Os pais ou cuidadores desempenham um papel fundamental na promoção desse equilíbrio. Estabelecer limites de tempo para o uso de dispositivos, incentivar atividades ao ar livre e participação em atividades sociais offline e modelar um comportamento equilibrado em relação à tecnologia são todas estratégias importantes. Vale ressaltar que a tecnologia em si não é o inimigo, mas sim o uso descontrolado e desequilibrado dela. A educação sobre o uso responsável da tecnologia e o estabelecimento de limites adequados podem ajudar a garantir que os adolescentes aproveitem os benefícios da era digital sem comprometer seu bem-estar.

Bullying e cyberbullying

O bullying é caracterizado por uma ação de violência desigual que busca incomodar e humilhar outra pessoa seja de forma física ou verbal, e o cyberbullying configura-se por atos de agressão através dos meios eletrônicos (correios eletrônicos, sites, redes sociais, mensagens e/ou telefonemas) (Wendt & Lisboa, 2013). Ambos são um grave problema, pois impactam as emoções, o comportamento e o bem-estar psicológico não apenas das vítimas, mas dos próprios agressores e espectadores (PANUMAPORN, HONGSANGUANSRI, ATSARIYASING, & KIATRUNGKIT, 2020).

Bullying é um termo de origem inglesa que significa “intimidação”, sendo uma derivação de bully que, por sua vez, significa “valentão”. No entanto, esta expressão não possui uma tradução literal para o português, pois não seria capaz de transmitir toda a complexidade deste fenômeno (LISBOA, HORTA, WEBER & ALMEIDA, 2014).

O bullying é um problema que aflige crianças e jovens em idade escolar no mundo inteiro. Não se trata de um fenômeno novo, mas vem ganhando cada vez mais projeção em razão da ampla divulgação, pela mídia, de incidentes de violência escolar (SMITH PK, COWIE H, OLAFSSON RF, 2012).

Em decorrência do estresse vivido em função desta violência, nota-se que crianças apresentam com maior frequência necessidade de acompanhamento psicológico e ou psiquiátrico e reportam maior insatisfação escolar que crianças não expostas a esse fenômeno. É importante ressaltar que a gravidade das consequências do bullying varia de acordo com a frequência, a

duração e a severidade das situações agressivas, podendo persistir até a idade adulta (LINDERN & LISBOA, 2015, DORNELLES ET AL., 2012).

Há evidências que crianças que assume o papel de vítimas agressoras apresentam risco elevado de desenvolver transtornos psiquiátricos e emocionais a longo prazo, como, por exemplo, transtorno do pânico, ansiedade generalizada, agorafobia, fobia social, além de ideação suicida (IDEM, 2015, Copeland, Wolke, Angold & Costello, 2013). Por outro lado, crianças que desempenham o papel de agressores no bullying podem apresentar um comportamento antissocial na vida adulta, tendo maior probabilidade de desenvolver transtorno da conduta e abuso ou dependência de substâncias psicoativas (IBIDEM, 2015, Dornelles et al., 2012, Bender & Losel, 2011).

Apesar de todos os envolvidos no bullying estarem sujeitos a consequências imediatas, a médio ou a longo prazo, observa-se que as vítimas de bullying podem sofrer mais dificuldades emocionais e físicas em comparação às vítimas-agressoras e os agressores (DORNELLES et al., 2012).

Outra modalidade do bullying que merece algumas considerações específicas é o cyberbullying. Diferencia-se do bullying tradicional, por utilizar-se de meios de informação e tecnologia de comunicação para constranger, ameaçar, assediar sexualmente ou excluir socialmente a vítima (VALLAINCOUT T. FARIS R, MISHNA E., 2017).

Alguns exemplos de cyberbullying incluem assédio online, mensagens de ódio, ameaças ou insultos através de plataformas digitais, difamação, espalhar informações falsas ou humilhantes sobre alguém na internet, exclusão social, excluir deliberadamente alguém de grupos online ou jogos, compartilhamento de Imagens ou Vídeos Humilhantes, postar fotos ou vídeos comprometedores sem permissão da vítima entre outros.

Os efeitos do cyberbullying podem ser devastadores e incluem muitos dos mesmos problemas associados ao bullying tradicional. Essa categoria apresenta associação significativa com dificuldades internalizantes graves, em especial depressão e ideação suicida. Sabe-se que jovens que foram vítimas de cyberbullying têm o risco de tentativa de suicídio aumentado em 3,44 vezes em comparação com pessoas que não sofreram bullying, sendo que vítimas de bullying tradicional têm o risco aumentado em 1,63 vezes em relação aos colegas sem bullying (BONANNO RA, HYMEL S. 2013).

No caso do bullying tradicional, as vítimas conhecem seus perpetradores, mas no cyberbullying estes podem permanecer anônimos, causando uma sensação maior de insegurança, perda de controle e desesperança (VALLAINCOUT T. FARIS R, MISHNA E., 2017).

No ano de 2016, entrou em vigor no Brasil, uma Lei Federal de nº. 13.185 que instituiu o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (bullying). O Art.10 considera intimidação sistemática (bullying) todo ato de violência física ou psicológica, intencional e repetitivo que ocorre sem motivação evidente, praticado por indivíduo ou grupo, contra uma ou mais pessoas,

com o objetivo de intimidá-la ou agredi-la, causando dor e angústia à vítima, em uma relação de desequilíbrio de poder entre as partes envolvidas.

É crucial que pais, educadores e a sociedade em geral estejam cientes do bullying e do cyberbullying e tomem medidas para prevenir e intervir. O bullying e o cyberbullying na adolescência são questões complexas e prejudiciais. A prevenção e a intervenção eficazes exigem o esforço conjunto de famílias, escolas e comunidades para criar um ambiente seguro e saudável para os jovens.

Pressões sociais e culturais

A adolescência é uma fase de transição na vida, caracterizada por mudanças significativas nos aspectos físicos, comportamentais, cognitivos e emocionais. Durante esse período, os adolescentes enfrentam uma intensa pressão social, o que pode impactar seu desenvolvimento pessoal e desempenho acadêmico, afetando diversos aspectos de suas vidas. Como resultado, eles podem enfrentar desafios, como dificuldades na adaptação à sociedade, relacionamentos interpessoais fragilizados e manifestações de comportamento antissocial (SCARPATI; GOMES, 2020).

A pressão social pode ocorrer por vários motivos, dentre eles auto-estima baixa, sentimento de inferioridade, falta de motivação, dificuldades de se

relacionar, falta de afeto e ou carinho. Esses fatores levam os adolescentes a precisar de um líder que as comande para que seja aceito por elas ou pelo grupo social, esta pressão pode estar ligada a questões políticas ou quando se pertence a grupos religiosos adversos ao grupo dominante (SARA GONZALES JUÁREZ, 2023). A compreensão do conceito de cultura e seus desdobramentos na vida humana é um fator fundamental no cuidado, pois aumenta o conhecimento dos profissionais de saúde sobre o cuidado e facilita sua abordagem a partir de ações consistentes com os valores pessoais e coletivos (VIEIRA; BARROSO, 2001).

Cada jovem, possui uma identidade cultural, com suas origens enraizadas nos ancestrais de sua família, mas nada impede que esse mesmo jovem possa modificar essa cultura e também modificar tudo ao seu redor, como por exemplo mudar sua identidade cultural perante a sociedade. Para Puig (1998) cada indivíduo ou grupo constrói sua identidade de maneira complexa no marco das próprias condições sociais, econômicas e históricas, e os significados que definem sua cultura local em relação à global.

Preconceito e discriminação

A adolescência é uma fase crucial no desenvolvimento humano, marcada por mudanças físicas, emocionais e sociais significativas. É nesse período que os indivíduos começam a formar sua identidade e visão de mundo, o que torna a adolescência uma época vulnerável à influência de preconceitos e discriminação.

De acordo com Spencer, (2006) As principais formas de prejuízos na adolescência protagonizadas pelo preconceito são vivenciadas dentro do contexto familiar, comunitário e escolar, sendo representadas por agressões física, verbal, psicológica e sexual. Nesse sentido, favorecem o surgimento de comportamentos depressivos, automutilação, ansiedade e medos excessivos, além de ideias e tentativas de suicídio.

Durante a adolescência, os jovens estão em busca de sua identidade. Isso os torna suscetíveis a influências externas. Erik Erikson (1968) destaca que a busca pela identidade é uma tarefa crucial nesse estágio de desenvolvimento.

A mídia desempenha um papel significativo na formação das atitudes dos adolescentes. Pesquisas como a de Pinkleton et al. (2008) mostram que a exposição a estereótipos negativos em programas de televisão series e filmes pode perpetuar preconceitos e discriminação.

Phinney (1990) aborda a identidade cultural na adolescência, destacando como jovens de grupos étnicos minoritários podem enfrentar o desafio de conciliar sua identidade étnica com a pressão para se adaptar às normas culturais dominantes, o que pode levar a experiências de discriminação.

Abrams et al. (2009) destaca que a discriminação pode levar a problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade além de levar à exclusão social, tornando os jovens mais vulneráveis ao isolamento, prejudicar as relações sociais e a autoestima além de afetar o desempenho acadêmico dos adolescentes, prejudicando assim, oportunidades futuras.

A educação é fundamental na luta contra o preconceito e a discriminação. Promover a conscientização sobre a diversidade e a igualdade, como o proposto por Allport (1954), podem ser eficazes na redução de atitudes preconceituosas. Intervenções psicológicas, podem auxiliar os adolescentes a lidar com o estresse e o trauma causados pela discriminação.

Considerações finais

Apesar dos problemas de saúde mental acometer todas as faixas etárias da vida, nos últimos anos vem crescendo a necessidade de estudos que investiguem os fatores de risco na população de adolescentes. Mostra-se, assim, a relevância do tema, o que também ressalta a importância do desenvolvimento de outros estudos que abordem essa problemática. Este trabalho identificou diversos fatores associados a problemas de saúde mental do adolescente.

As relações familiares são essenciais para a estrutura psicológica de uma criança ou adolescente, independentemente da cultura em que vivem. O estilo específico de ensino dos pais, o conseqüente surgimento de novas estruturas familiares e o impacto dos novos padrões interpessoais que daí decorrem, tendem a criar dificuldades na educação dos filhos e a suscitar preocupações sobre o desenvolvimento das crianças e dos adolescentes. Educar e orientar, bem como conduzir esses jovens com segurança à idade adulta saudável, nunca foi tão relevante nas discussões científicas como é nos dias atuais.

Promover o bem-estar psicológico dos adolescentes e protegê-los de experiências adversas e fatores de risco que possam afetar seu potencial de prosperar não são apenas fundamentais para seu bem-estar, mas também para sua saúde física e mental na vida adulta. As consequências de não abordar as condições de saúde mental dos adolescentes se estendem à idade adulta, prejudicando a saúde física e mental e limitando futuras oportunidades. A promoção da saúde mental e a prevenção de transtornos são fundamentais para ajudar adolescentes a prosperar.

O preconceito e a discriminação na adolescência são questões complexas que podem ter impactos duradouros no desenvolvimento dos jovens. No entanto, com intervenções adequadas, é possível criar um ambiente mais inclusivo e igualitário. Através da educação, apoio psicológico e ação comunitária, podemos ajudar os adolescentes a enfrentar o preconceito e a discriminação, promovendo um futuro mais justo e equitativo para todas as gerações.

Em conclusão, os fatores de risco para a saúde mental dos adolescentes são diversos e variados e essa fase da adolescência é um momento em que os jovens podem ser especialmente vulneráveis a problemas de saúde mental. É crucial reconhecer a importância de abordar esses fatores de risco e fornecer o apoio necessário para ajudar os adolescentes a enfrentar esses desafios.

A conscientização, a educação e a promoção de ambientes seguros e de apoio são passos fundamentais na minimização dos riscos para a saúde mental dos adolescentes. Pais, familiares, educadores e profissionais de saúde desempenham um papel vital na identificação precoce de sinais de problemas de saúde mental e na busca de tratamento adequado quando necessário. Além disso, políticas públicas que visam reduzir o estigma em torno das questões de saúde mental, melhorar o acesso a serviços de saúde mental de qualidade e promover a educação sobre bem-estar emocional são igualmente importantes.

Referências

- ALLPORT, G. W. (1954). *The Nature of Prejudice*. Addison-Wesley Publishing.
- BATISTA, Marcos Antonio; OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic, São Paulo*, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 07 ago. 2023.
- BITTAR, C., & Soares, A.. (2020). Mídia e comportamento alimentar na adolescência. *Cadernos Brasileiros De Terapia Ocupacional*, 28(1), 291–308. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAR1920>
- BIRCHNELL, J. (1988). Depression and Family Relationships. A Study of Young, Married Women on a London Housing Estate. *British Journal of Psychiatry*, 153: 758
- BLOS, P. *Transição adolescente: questões desenvolvimentais*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.343 p.
- BLOS, P. *Adolescência: uma interpretação psicanalítica*. São Paulo: Martins Fontes, 1998. 260 p

CAMINHA, Renato Maiato, Caminha, Marina Gusmão, Dutra, Camila Arguello. A PRÁTICA COGNITIVA NA INFÂNCIA E NA ADOLESCÊNCIA : -Novo Hamburgo : Sinopsys,2017. ISBN 978-85-9501-006-2

COELHO, Bruno Mendonça, Pereira, Juliana Gomes, Assumpcao, Tatiana Malheiros, Santana, Geilson Lima. PSQUIATRIA DA INFÂNCIA E DA ADOLESCÊNCIA: GUIA

PARA INICIANTEs - 2.ed.revista e ampliada - Novo Hamburgo: Sinopsys,2020 ISBN 978-85-9501-084-0

DENTON, R.E. e Kampfe, C.M. (1994). The Relationship Between Family Variables and Adolescent Substance Abuse: A Literature Review. *Adolescence*, 29 (114): 474 - 495.

ERIKSON, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. Norton.

FRANÇA, E. O., Fernandes, M. L. A., Santana, N. M. C., & Dunningham, W. A. (2022). Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, 26(1), 49-57.

FREITAS, Patrícia Martins de et al. Influência das relações familiares na saúde e no estado emocional dos adolescentes. *Rev. Psil. Saúde, Campo Grande*, v. 12, n. 4, p.95-109, dez.2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2020000400009&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 28 ago. 2023. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.vi.1065>.

GOMES Juliana Braga, Guia PRÁTICO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA TERAPEUTAS DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES. Autores. -Novo Hamburgo. Sinopsys Editora, 2023. ISBN 978-65-5571-116-5

LIMA A, et al. Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção [Internet]*. 2016 [acesso em 27 de jan de 2022];6(2):1-7. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/6427/>

MACEDO, Mônica Medeiros Kother et al. Motivos de busca de atendimento psicológico por adolescentes em uma clínica escola. *Psicol. teor. prat.* [online]. 2011, vol.13, n.2, pp. 63-75.

MASSELAM, V.S.; Marcus, R.F. e Stunkard, C.L. (1990). Parent-Adolescent Communication, Family Functioning and School Performance. *Adolescence*, 25 (100): 725 - 737.

PARDECK, J. T.; Brown, C.; Christian, B.; Schnurbusch, M.; Shrum, L. e Terrell (1991). Family Structure and Life Satisfaction. *Family Therapy*, 18 (1): 11 - 15.

PEDERSEN, W. (1994). Parental Relations, Mental Health and Delinquency in Adolescents. *Adolescence*, 29 (116): 975 - 990.

PHINNEY, J. S. (1990). Ethnic Identity in Adolescents and Adults: Review of Research. *Psychological Bulletin*, 108(3), 499-514.

RAPE Proclivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 111-125. SCARPATI B, Gomes KM. DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: CAUSAS,

SINTOMAS E TRATAMENTO. *Revista de iniciação científica [Internet]*. 2020 [acesso em 18 dez 2021];18(2):1-15. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/>

article/view/6031/559

DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA: CAUSAS, SINTOMAS E TRATAMENTO. Revista de iniciação científica [Internet]. 2020 [acesso em 18 dez 2021];18(2):1-15. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/6031/559>

SILVA GAC, et al. Causas de depressão em crianças e adolescentes. Revista educação em saúde [Internet]. 2019 [acesso em 18 dez 2021];7(1):189-199. Disponível em <http://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/3805>

SPENCER, M. B. (2006). Phenomenology and Ecological Systems Theory: Development of Diverse Groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 1*.

SPENCER, M. B. (2006). Phenomenology and Ecological Systems Theory: Development of Diverse Groups. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 1. Theoretical Models of Human Development* (6th ed., pp. 516-568). Wiley.

OSHIRO, F.A.B. (1994). *Depressão e Violência Familiar: Um Estudo de Irmãos Vítimas de Maus-tratos e Abandono*. Campinas. Dissertação de Mestrado. Instituto de Psicologia da PUCCAMP.

WINDLE, M. (1991). The Difficult Temperament in Adolescence: Associations with Substance Use, Family Support, and Problem Behaviors. *Journal of Clinical Psychology*, 47 (2): 310 - 315.

WILLIAMS, D. R., Neighbors, H. W., & Jackson, J. S. (2003). Racial/Ethnic Discrimination and Health: Findings from Community Studies. *American Journal of Public Health*, 93(2), 200.