

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA CAROLLYNE DE SOUZA RODRIGUES

**A SAÚDE MENTAL E A GESTÃO DAS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Uma
revisão narrativa da literatura.**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

MARIA CAROLLYNE DE SOUZA RODRIGUES

**A SAÚDE MENTAL E A GESTÃO DAS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Uma
revisão narrativa da literatura.**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Francisco Francinete Leite Junior

MARIA CAROLLYNE DE SOUZA RODRIGUES

**A SAÚDE MENTAL E A GESTÃO DAS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Uma
revisão narrativa da literatura.**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 06/12/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: PROFESSOR DOUTOR FRANCISCO FRANCINETE LEITE JUNIOR

Membro: PROFESSOR MESTRE MARCOS TELES DO NASCIMENTO

Membro: PROFESSORA ESPECIALISTA FÁZIA BEATRIZ TORRES AMORIM

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

A SAÚDE MENTAL E A GESTÃO DAS EMOÇÕES NA ADOLESCÊNCIA: Uma revisão narrativa da literatura.

Maria Carollyne de Souza Rodrigues¹
Francisco Francinete Leite Junior²

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo busca compreender como a gestão das emoções pode contribuir na saúde mental de adolescentes, levando em conta aspectos sociais e dimensões intrínsecas ao sujeito em questão. O desenvolvimento teórico do artigo evolui em torno de identificar estratégias de gestão emocional para adolescentes bem como examinar o percurso histórico do conceito. A gestão das emoções, neste contexto, surge como uma habilidade crucial para lidar com os desafios psicológicos. Explorando pesquisas científicas e teorias clássicas e contemporâneas, o estudo destaca a importância vital de entender e apoiar o bem-estar emocional dos adolescentes, sendo este o público desta análise. Por tais aspectos mencionados, o estudo se torna relevante para uma análise específica dos problemas sociais relacionados à saúde mental e a ausência de informação para a população. No desenvolvimento, foi realizado um levantamento de dados de produções bibliográficas para melhor entendimento da temática, utilizando as base de dados da SciELO, Google Acadêmico, Pepsic e Lilacs. As considerações ressaltam a importância de um olhar especializado para a saúde mental na adolescência, integrando práticas de gestão das emoções e apoio psicossocial.

Palavras-chave: Adolescência. Saúde mental. Gestão das emoções. Psicologia.

ABSTRACT

The aim of this article is to understand how emotion management can contribute to the mental health of adolescents, taking into account social aspects and dimensions intrinsic to the subject in question. The theoretical development of the article evolves around identifying emotion management strategies for adolescents, as well as examining the historical journey of the concept. Emotion management, in this context, emerges as a crucial skill for dealing with psychological challenges. Exploring scientific research and classic and contemporary theories, the study highlights the vital importance of understanding and supporting the emotional well-being of adolescents, who are the audience of this analysis. Because of these aspects, the study becomes relevant for a specific analysis of social problems related to mental health and the lack of information for the population. A survey of bibliographic productions was carried out to gain a better understanding of the subject, using the SciELO, Google Scholar, Pepsic and Lilacs databases. The findings highlight the importance of a specialized approach to mental health in adolescence, integrating emotion management practices and psychosocial support.

Keywords: Adolescence. Mental health. Emotion management. Psychology.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: carollyne.fv@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: francinetejunior@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crucial no desenvolvimento humano, caracterizada por mudanças biológicas, sociais e emocionais que desempenham um papel fundamental na formação da identidade de um indivíduo. Durante esse período, que geralmente ocorre entre a infância e a idade adulta, os jovens passam por transformações físicas e hormonais significativas. Além disso, são expostos a uma série de influências sociais, como a família, os amigos, a escola e a mídia, que moldam suas crenças, valores e comportamentos.

Considerando isso, a Psicologia do Desenvolvimento estuda como as pessoas crescem, mudam e se comportam ao longo da vida. Durante a puberdade, uma dimensão biológica crucial, ocorrem mudanças físicas, hormonais e cognitivas que marcam a transição da infância para a idade adulta. Essas mudanças biológicas afetam as emoções e o comportamento dos adolescentes, tornando a puberdade uma fase emocionalmente intensa, além dos fatores sociais que perpassam o sujeito em questão e se une as tais esferas contribuindo para as configurações de adolescência que se compreende atualmente (Papalia, 2006).

A interação entre essas dimensões biológicas e sociais (puberdade e adolescência) influencia profundamente o desenvolvimento psicológico dos indivíduos, moldando suas personalidades, relações sociais e autoconceito. O sujeito adolescente vive, então, um paradoxo: não é adulto e não é mais criança. São muitas as repercussões na subjetividade e no desenvolvimento deste que podem impactar o mesmo por toda a vida.

Compreendendo essa discussão e partindo dos impactos na subjetividade, na adolescência, os jovens começam a questionar e explorar sua identidade pessoal. Eles se envolvem em atividades de autoconhecimento, experimentam diferentes papéis e valores, e desenvolvem uma compreensão mais profunda de quem são. Esse processo pode ser emocionalmente desafiador e podem ter um grande impacto na maneira como eles percebem a intimidade, o amor e o afeto.

Conflitos em relacionamentos, bem como o término de amizades ou romances, podem influenciar sua autoestima e confiança nos outros, considerando ainda as pressões sociais e expectativas culturais que enfrentam. Por estarem num período de pensamentos mais complexos, alguns adolescentes começam a questionar questões mais profundas sobre o significado da vida, espiritualidade e filosofia pessoal. Essas reflexões podem levar a mudanças significativas na forma como percebem a si mesmos em relação ao universo.

Com toda essa gama em curso, problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, são comuns durante a adolescência. Esses problemas podem afetar profundamente a maneira como os adolescentes se veem e se sentem em relação aos outros, muitas vezes levando a sentimentos de isolamento e inadequação. Alguns autores, ainda, apontam esse período como possibilitador dos primeiros sinais de desajustamento psicológico e confusão mental (Costello et al., 2003; Kessler et al., 2005; Waddell e Shepherd, 2002).

Nesse sentido, a gestão das emoções ascende como uma estratégia de cuidado a este ser adolescente, visto que lidar com as tensões internas e pressões externas não é uma tarefa fácil. O desenvolvimento de habilidades na dimensão de gestão emocional é uma necessidade para o mínimo enfrentamento nesse processo, visto que é importante considerar como o desenvolvimento de tais habilidades pode vir a desempenhar significativo papel em questões emocionais e de comportamento.

Diante do exposto, esta pesquisa tem como intenção investigar “Como a gestão das emoções pode contribuir na saúde mental de adolescentes?”. Por ser a adolescência uma área de estudos recente e, também, por ser a Psicologia a ciência que se implica nos processos de desenvolvimento humano, se torna necessário um aprofundamento mais amplo sobre isso.

Seu objetivo geral busca compreender como a gestão das emoções pode contribuir na saúde mental de adolescentes. Quanto aos objetivos específicos, busca investigar os fatores emocionais que permeiam a adolescência, explorar os diversos ambientes nos quais os adolescentes estão inseridos e analisar como esses contextos influenciam seu comportamento, além de compreender as estratégias de enfrentamento adotadas pelos adolescentes e examinar como a gestão das emoções desempenha um papel significativo em suas questões emocionais e comportamentais. Ao abordar esses objetivos específicos de forma integrada, se busca uma compreensão abrangente dos desafios emocionais enfrentados pelos adolescentes, considerando tanto os aspectos individuais quanto os contextuais que moldam seu desenvolvimento.

São muitas as justificativas e relevâncias para estudo amplo quanto a essa temática. Do ponto de vista acadêmico, é possível considerá-la como facilitadora e ainda como porta para novos olhares, considerando essencialmente o desenvolvimento de diversos aspectos da formação humana, havendo assim bastante persistência para a evolução deste.

Do ponto de vista social, representa empenho para a construção de uma ampliação do pensamento da sociedade sobre questões específicas desse período da vivência humana, muitas vezes negligenciada, não havendo respeito ou solidariedade como de fato deveria. A

ausência de consciência crítica impende o fortalecimento de, por exemplo, políticas públicas efetivas para essa população.

Há, ainda, uma inquietação que parte da relevância pessoal dessa pesquisa, sendo esta a justificativa para tal. Foi possível perceber que a área de desenvolvimento com foco na adolescência ainda é precária em muitas questões, especialmente relacionadas ao campo de saúde mental e gestão das emoções. Toca, ainda de modo bastante particular, pelas experiências de estágio da autora da pesquisa e na particular vivência no período aqui mencionado. Existem lacunas sociais relacionados a um olhar mais amplo sobre os adolescentes nos diversos contextos em que se encontram e surge uma preocupação ampla e algo que instiga para um olhar clínico especializado a se pensar, de forma ética, como ajudar na formação pessoal e relacional dos adolescentes de modo específico e ainda nos diversos ambientes em que se encontram.

2 METODOLOGIA

Sousa et al. (2021), ao falar sobre a pesquisa bibliográfica e revisão da literatura existente, pontua sobre a importância desta desde o início da pesquisa científica: desde o início, o pesquisador deve investigar seu tema de interesse a partir de trabalhos já publicados para, assim, explorar os resultados e conseguir verificar se ainda há pesquisas atrativas a serem feitas acerca da temática que se procura.

Considerando a significativa importância, mas relativa escassez de abordagens, torna-se imperativo explorar este tema em um estudo científico. Tal investigação visa proporcionar um entendimento mais amplo sobre as emoções, destacando a necessidade de maior conhecimento às famílias, escolas, sociedade e aos próprios adolescentes com as nuances emocionais e os limites essenciais para um gerenciamento eficaz. Este enfoque específico visa contribuir para a promoção da saúde mental durante a adolescência, permitindo que esse conhecimento seja compartilhado e disseminado entre um público mais amplo.

A presente pesquisa será realizada com seu objeto de estudo sendo a adolescência e todo o repertório de comportamentos ligados às questões emocionais, sendo, ainda, realizada através de uma revisão narrativa da literatura já existente, tendo como meios de fundamentações teóricas, revistas científicas disponíveis on-line bem como livros de autores que se debruçam a essa área de estudo.

Para o desempenho deste, será realizado um levantamento de literaturas com a utilização das palavras-chave: adolescência; saúde mental; gestão das emoções; psicologia. A

geração de informações sobre o desenvolvimento deste tipo de pesquisa, de acordo com Da Silva, De Oliveira e Da Silva (2021), indubitavelmente amplia e aprimora as interpretações de alguns fenômenos determinados e contribui efetivamente para tomada de decisões em diversos ambientes sociais.

Nesta pesquisa, os critérios de inclusão e exclusão são fundamentais para assegurar a relevância e a confiabilidade dos dados coletados. Para os critérios de inclusão, foram considerados estudos científicos publicados em periódicos e revistas acadêmicas indexadas nas bases de dados selecionadas: Google Acadêmico, PePSIC, SciELO e Lilacs/Bireme.

A pesquisa incluirá artigos, teses, dissertações e outros tipos de publicações que abordem diretamente os temas relacionados aos fatores emocionais da adolescência, o impacto dos ambientes no comportamento dos adolescentes e as estratégias de enfrentamento, conforme definidos nos objetivos específicos da pesquisa. Além disso, foram considerados apenas estudos publicados com maior relevância à temática bem como utilização de autores clássicos, garantindo assim a pertinência das informações analisadas.

Por outro lado, os critérios de exclusão foram aplicados a estudos que não estão disponíveis integralmente, estudos duplicados encontrados em diferentes bases de dados, publicações em idiomas estrangeiros não acessíveis para tradução, trabalhos que não apresentaram relevância para os temas abordados e publicações que não se enquadraram nas relevâncias da análise. Além disso, foram excluídas fontes não científicas, como websites não acadêmicos, blogs e conteúdo não revisados por pares.

Assim sendo, a presente pesquisa se caracteriza como uma abordagem tanto exploratória quanto descritiva, empregando uma metodologia qualitativa para uma análise crítica da literatura existente. A seleção criteriosa de bases de dados específicas dos últimos vinte anos, aliada à livros de autores clássicos recomendados pelo orientador, compõe a fonte primária de informações para a revisão, garantindo, assim, uma análise minuciosa e fundamentada sobre os complexos fatores emocionais que permeiam a adolescência. Busca-se ainda compreender os diversos ambientes nos quais os adolescentes se encontram inseridos e as estratégias de enfrentamento adotadas por eles, consolidando, assim, uma abordagem abrangente e aprofundada do tema.

3 ADOLESCÊNCIA: UM CONCEITO

O conceito de adolescência e seu entendimento passaram por várias transformações ao longo da história, refletindo às mudanças sociais, culturais e científicas nas sociedades

humanas. Antes do século XX, não havia uma distinção clara entre a infância, adolescência e idade adulta como a entendemos hoje. As crianças frequentemente eram consideradas pequenos adultos e eram esperadas para assumir responsabilidades assim que estivessem fisicamente aptas para tal.

Philippe Ariès foi um historiador e demógrafo francês conhecido por seu trabalho pioneiro na história social e cultural. Seu livro mais influente, "L'Enfant et la vie familiale sous l'Ancien Régime" (A Criança e a Vida Familiar no Antigo Regime), publicado em 1960, explorou a evolução das atitudes em relação à infância ao longo da história europeia, com foco especial na Idade Média e no Renascimento.

A tese central de Ariès (1986) em sua obra é que a concepção moderna da infância, como um estágio distinto da vida com características e necessidades específicas, é uma construção social que evoluiu ao longo do tempo. Ele argumentou que, na Idade Média, não havia uma clara demarcação entre a infância e a idade adulta. As crianças eram frequentemente vistas como "adultos em miniatura", e a infância não era considerada um estágio separado com características únicas.

O autor retrata que, durante a Idade Média, as crianças muitas vezes eram integradas às atividades dos adultos desde cedo. Não havia uma ênfase na proteção da inocência infantil como é comum na visão moderna. Além disso, a alta taxa de mortalidade infantil na época também influenciava a forma como as crianças eram percebidas, já que a morte era uma presença constante na vida cotidiana.

Ariès (1986) argumentou que a mudança na percepção da infância começou a ocorrer no final da Idade Média e se intensificou durante o Renascimento. Com o tempo, houve uma crescente valorização da infância como um estágio único e importante da vida. Houve uma maior ênfase na proteção da inocência infantil, na educação formal e no desenvolvimento emocional das crianças.

O Iluminismo desencadeou uma transformação na maneira como a sociedade via as crianças, reconhecendo-as como seres em desenvolvimento que necessitavam de proteção e educação adequadas para garantir seu crescimento saudável. Assim, a adolescência, como a entendemos hoje, é o resultado dessas transformações sociais e históricas que moldaram a compreensão humana a respeito dessa fase de vida.

Santrock (2012) aponta que, no século XIX, ocorreram avanços significativos na industrialização e urbanização, o que levou a mudanças nas estruturas familiares e no trabalho. As crianças começaram a ser vistas como uma mão de obra valiosa, mas também havia uma crescente preocupação com a exploração do trabalho infantil. Essa preocupação

levou a um movimento para criar leis de proteção à infância, reconhecendo a necessidade de cuidados e educação adequada para as crianças e jovens.

O autor ainda aponta que, a medida que os séculos foram mudando, os pensamentos também foram se estruturando para o que se conhece hoje: “o fim do século XIX e a primeira parte do século XX viram a invenção do conceito que agora chamamos de ‘adolescência’” (Santrock, 2012, p. 37). Esse período específico de desenvolvimento entre a infância e a idade adulta começou a ser reconhecido devido às mudanças nas percepções sociais.

As manifestações e diferenças dos tempos que contribuíram para as configurações da adolescência leva a o que muitos autores apontam como “crise da adolescência”, o qual surge em torno de aspectos biológicos e sociais. Brilhante e Catrib (2011) argumentam a adolescência como um processo dinâmico, sendo elencado neste mudanças importantes em aspectos físicos, mas também em descobertas internas, todas influenciadas por complexas interações sociais.

A adolescência e a puberdade são fases distintas, embora frequentemente se sobreponham no desenvolvimento humano. A puberdade refere-se ao período específico em que ocorrem mudanças biológicas marcantes, como o desenvolvimento dos órgãos sexuais, crescimento de pelos, alterações na estatura e o surgimento de características sexuais secundárias. Este processo, que acontece geralmente entre os 8 e 14 anos, varia individualmente.

Por outro lado, conforme apontam ainda os autores, a adolescência é uma fase mais abrangente que vai além das transformações físicas da puberdade. Envolve uma complexa interação de mudanças psicossociais, emocionais e cognitivas. Durante a adolescência, os jovens buscam ativamente construir sua identidade, desenvolver habilidades sociais, explorar diferentes papéis sociais e formar relações interpessoais mais complexas, podendo variar culturalmente (Brilhante e Catrib, 2011).

No início do século XX, Stanley Hall, um influente psicólogo e educador americano, desempenhou um papel importante na definição da adolescência como uma fase distinta do desenvolvimento humano. Ele foi um dos primeiros a estudar cientificamente a adolescência e é considerado um dos fundadores da Psicologia do Desenvolvimento. Em 1904, ele publicou um livro chamado *Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education* (Adolescência: Sua Psicologia e Suas Relações com Fisiologia, Antropologia, Sociologia, Sexo, Crime, Religião e Educação), que é considerado uma obra seminal no campo.

Ele destacou as características específicas da adolescência, como conflitos emocionais, instabilidade de humor e busca de identidade, contribuindo assim para a consolidação do conceito de adolescência como é entendido hoje. Hall (1904) argumentou que a adolescência é uma fase única da vida humana, caracterizada por características específicas, como conflitos emocionais, instabilidade de humor e busca de identidade. Ele introduziu a ideia de que os adolescentes passam por uma fase de "tempestade e estresse", na qual enfrentam desafios emocionais significativos.

No entanto, é importante notar que as teorias de Hall sobre a adolescência foram controversas e foram posteriormente revisadas e criticadas por outros estudiosos. Suas ideias foram influentes em seu tempo, mas, ao longo do século XX, pesquisas adicionais e a evolução dos estudos do desenvolvimento humano levaram a uma compreensão mais complexa e contextualizada da adolescência: com o avanço da Psicologia do Desenvolvimento e outras disciplinas relacionadas, o entendimento da adolescência tornou-se mais sofisticado. As teorias psicológicas, sociológicas e antropológicas contribuíram para uma compreensão mais profunda das complexidades dessa fase de vida³.

Ainda é importante pontuar, como afirma Barcelos e Rossi (2014, p. 95), que o avanço da tecnologia e a revolução tecnológica mudou e ainda predomina sobre mudanças no comportamento dos adolescentes, seja on-line ou off-line, promovendo “a individualização do lazer e redução do tempo dispendido em relacionamentos off-line com amigos e familiares”, moldando um novo comportamento, o qual traz prejuízos para diversas áreas de sua vida.

Atualmente, a adolescência é vista como uma fase de desenvolvimento que varia significativamente de uma cultura para outra e de uma pessoa para outra. A compreensão moderna da adolescência considera não apenas os aspectos biológicos, mas também os aspectos psicológicos, sociais e culturais, reconhecendo a diversidade de experiências adolescentes ao redor do mundo.

3.1 CONTEXTOS MARCADORES NA ADOLESCÊNCIA

Alguns contextos são marcadores imprescindíveis ao sujeito adolescente, sendo estes capazes de contribuir em significativas mudanças a esse período. O ambiente em que os

³ Hall propôs estágios fixos e universais de desenvolvimento, desconsiderando a variabilidade individual e cultural. Suas ideias foram criticadas por serem deterministas e sexistas, sugerindo que o desenvolvimento das meninas era próximo ao infantil, enquanto o dos meninos seguia um caminho mais evolutivo. A teoria da recapitulação, incorporada por ele, foi desacreditada, e sua metodologia, baseada em observações subjetivas, foi questionada quanto à validade. Houveram críticas também que apontaram que ele negligenciou o impacto do contexto social e cultural no desenvolvimento humano.

adolescentes estão inseridos desempenha um papel fundamental no desenvolvimento de seu comportamento, influenciando diretamente sua jornada rumo à vida adulta. Dois dos principais cenários que moldam a experiência dos adolescentes são a família e a escola, juntamente com a crescente influência das redes sociais.

Como bem se sabe, a família é a primeira instituição a qual todos os indivíduos vivenciam no início da sua jornada. Alguns autores apontam esta como a unidade básica da interação social ou ainda como o núcleo central da organização humana. Pratta e Santos (2007), ao falar sobre a estruturação e transformações sociais ao longo dos séculos, especialmente a favor da família, trazem o pensamento sobre os estilos parentais como estrutura familiar, estando estes intimamente ligados a outras variáveis fundamentais, como cultural, economia e religião, por exemplo.

É no contexto familiar que são estabelecidos os fundamentos de suas identidades e valores. A dinâmica familiar, os relacionamentos interpessoais e a qualidade do apoio emocional desempenham um papel crucial no desenvolvimento psicológico dos adolescentes. Uma família que oferece suporte, comunicação aberta e estabilidade emocional pode contribuir para o estabelecimento de uma base sólida para a saúde mental e emocional dos adolescentes. Por outro lado, ambientes familiares instáveis, conflituosos ou carentes de apoio podem ser fontes de estresse e impactar negativamente o bem-estar dos jovens. Sobre isso, Pratta e Santos (2007) pontuam sobre o desenvolvimento biopsicossocial do sujeito no seio familiar, apresentando algumas funções importantes:

A família possui um papel primordial no amadurecimento e desenvolvimento biopsicossocial dos indivíduos, apresentando algumas funções primordiais, as quais podem ser agrupadas em três categorias que estão intimamente relacionadas: funções biológicas (sobrevivência do indivíduo), psicológicas e sociais. A função biológica principal da família é garantir a sobrevivência da espécie humana, fornecendo os cuidados necessários para que o bebê humano possa se desenvolver adequadamente. Em relação às funções psicológicas, podem-se citar três grupos centrais: a) proporcionar afeto ao recém-nascido, aspecto fundamental para garantir a sobrevivência emocional do indivíduo; b) servir de suporte e continência para as ansiedades existenciais dos seres humanos durante o seu desenvolvimento, auxiliando-os na superação das "crises vitais" pelas quais todos os seres humanos passam no decorrer do seu ciclo vital (um exemplo de crise que pode ser mencionado aqui é a adolescência); c) criar um ambiente adequado que permita a aprendizagem empírica que sustenta o processo de desenvolvimento cognitivo dos seres humanos. [...] (Pratta e Santos, 2007, p. 250)

Dessa forma, ao falar da estrutura familiar, os autores trazem que o indivíduo estabelece seus primeiros laços interpessoais significativos, formando conexões emocionais cruciais que desempenham um papel fundamental ao longo da vida adulta. Tais interações são vitais para o desenvolvimento psicológico, contribuindo para as condições físicas e mentais

essenciais em cada fase do crescimento. Partindo disso, Pratta e Santos (2007) relatam sobre que o processo de socialização desempenha um papel crucial na formação da identidade e subjetividade do indivíduo, moldando seus valores, normas, crenças e padrões de comportamento necessários para sua integração na sociedade. Ressaltam que essas normas e valores internalizados na família perduram ao longo da vida, servindo como alicerces para decisões e atitudes na fase adulta, além de que, mesmo na idade adulta, a família continua a conferir significado às relações interpessoais, servindo como um espaço para a elaboração das experiências vividas.

O desenvolvimento do adolescente também ocorre nos âmbitos sociais e a escola passa a ser o cenário mais presente em sua vida, desde a infância. Além dos processos de ensino-aprendizagem, o sujeito passa também a encarar situações vivenciais e compartilhadas por outros de sua idade: as obrigações e responsabilidades da vida adulta, como se preparar para construir sua família bem como na cobrança constante de uma carreira profissional, devendo, acima de tudo, seguir as regras dos pais e responsáveis, incluindo a instituição escolar. Dessa forma, a escola passa a ser um apoio em meio aos conflitos vivenciados pelos adolescentes. Winnicott (1982) fala sobre as oportunidades que a escola traz ao indivíduo:

A escola, que é um apoio, mas não uma alternativa para o lar da criança, pode fornecer oportunidade para uma profunda relação pessoal com outras pessoas que não os pais. Essas oportunidades apresentam-se na pessoa das professoras e das outras crianças e no estabelecimento de uma tolerante, mas sólida, estrutura em que as experiências podem ser realizadas. (Winnicott, 1964/1982, p. 217).

Segundo o autor, as experiências vividas por esse sujeito no contexto escolar é diferente de outros espaços, o que favorece seu processo de formação de identidade: questões e dilemas que surgem, como a descoberta da sexualidade, muitas vezes não é suprimida por familiares e a escola passa a ser um espaço de potencialização desse sujeito, através do acolhimento, cuidado e prevenção nas implicações de desenvolvimento biopsicossocial. Nesse sentido, a configuração escolar vai para além de características de ensino sobre os conteúdos disciplinares, mas se encaminha de ser, em tempo integral, um espaço de potencialização do adolescente, acolhendo suas vulnerabilidades e questões que o atravessam, conduzindo o mesmo a um lugar que é seu por direito, um ser no mundo.

Faial et al. (2016) relata que o contexto escolar ascende como um ambiente propício para promoção de ações de saúde, visto que é nesse espaço onde o adolescente passa a maior parte do seu dia, fomentando a socialização, estreitamento de vínculos, troca de experiências e disseminação de conhecimentos. Os autores ainda pontuam que a dinâmica de ensino e

aprendizagem não só nutre o senso crítico dos sujeitos como também corrobora em positivas influências na adoção de hábitos e atitudes saudáveis.

É importante apontar ainda que todos os contextos marcadores a qual o adolescente se insere ou foi inserido em sua vida podem ser potencializadores de seus comportamentos como também podem ser espaços de vulnerabilidades. As redes sociais, que surgiram como uma força poderosa na vida dos adolescentes nas últimas décadas, podem ser consideradas como fator de vulnerabilidade. Embora a Dependência da Internet (Ma, 2011) seja algo que algumas pessoas vivenciam em sua vida, há uma interrelação crucial à faixa etária adolescente, surgindo a necessidade de validação on-line e exposição constante a padrões irreais, o que pode vir a desencadear problemas de saúde mental.

Sobre isso, Terroso e Argimon (2016) compreendem que a utilização compulsiva da internet por adolescentes muitas vezes serve como uma estratégia para lidar com eventos ou situações desagradáveis. Esses comportamentos oferecem uma breve pausa, permitindo que a pessoa temporariamente "esqueça" os problemas ou o estresse decorrente de determinados acontecimentos. O prazer obtido nesses momentos intensifica ainda mais essas condutas.

Os autores relatam que jovens dependentes da internet apresentam um baixo repertório de habilidades sociais visto que, ao se envolverem em atividades on-line e experimentarem emoções prazerosas, estabelecem um ciclo desadaptativo no convívio familiar, que é marcado por esquivas e evasões, o que possibilita também a ter menos amigos e maiores dificuldades em relações amorosas devido ao isolamento.

4 O BEM-ESTAR E A CRISE ADOLESCENTE

Diante das mudanças vividas na adolescência, as mudanças cognitivas são especialmente cruciais para moldar o comportamento dos jovens, influenciando tanto escolhas saudáveis quanto prejudiciais à sua saúde. O cérebro dos adolescentes está em desenvolvimento, especialmente nas áreas relacionadas ao controle de impulsos, tomada de decisões e avaliação de riscos, o que pode levar a comportamentos impulsivos e decisões com impactos significativos em sua subjetividade, especialmente se resultarem em consequências negativas.

Além disso, os jovens enfrentam pressões sociais significativas para se encaixarem em padrões culturais e sociais, o que cria um conflito entre suas aspirações e as expectativas da sociedade, familiares e amigos. Essa pressão social pode influenciar sua autoimagem e autoestima. A exposição constante à mídia social e à cultura popular também molda as

percepções dos adolescentes sobre beleza, sucesso e felicidade, levando a comparações prejudiciais com padrões irreais. Nesse contexto, é crucial considerar a vulnerabilidade dos adolescentes, especialmente em relação ao desenvolvimento de problemas de saúde mental.

Ao falar sobre o conceito de saúde, a Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta como sendo “o estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doença” (OMS, 1997, p. 5). Saúde, então, representa um direito humano fundamental e um componente essencial para o desenvolvimento pessoal, social e econômico. Diversos elementos formam os pré-requisitos para a saúde, incluindo a educação e as relações sociais bem como segurança e justiça social, respeito pelos direitos humanos, equidade, uso sustentável dos recursos e paz, que estão em grande parte sob a influência dos indivíduos.

A saúde é compreendida como um conceito abrangente, resultado de uma interação complexa entre as dimensões mental, física e social, estando essas dimensões interligadas, de modo que um desequilíbrio em uma delas pode levar a perturbações nas outras, afetando também a estrutura global da saúde. Conforme destacado pela OMS (1997), a compreensão aprofundada dessas inter-relações enfatiza o papel crucial da saúde mental no bem-estar geral tanto dos indivíduos quanto das comunidades.

Nessa perspectiva, é imprescindível considerar que a vivência adolescente traz olhares para a saúde desses sujeitos. Embora muitos estudos correlacionem a vivência adolescente a diagnósticos psiquiátricos e tenham pouco diálogo a outros fenômenos importantes, como aponta Rossi et al. (2019), não se pode deixar de mencionar o social como fator constituinte para o desenvolvimento positivo da saúde desses sujeitos.

De acordo com “A Declaração de Jacarta sobre Promoção de Saúde para o Século XXI” (OMS, 1997) a pobreza foi identificada como principal ameaça para a saúde, estando associada a diversos riscos, como o fracasso escolar, desemprego, crime e baixa expectativa para o futuro. Além disso, a pobreza está relacionada às minorias frequentemente marginalizadas pela comunidade e a estruturas familiares disfuncionais, ambos prejudiciais à saúde dos indivíduos. Estudos demonstraram que recursos econômicos reduzem o estresse nas famílias, permitindo acesso a ambientes mais saudáveis, melhor educação e moradia.

O estudo "Comportamento de Saúde em Crianças em Idade Escolar" (HBSC) é uma extensa pesquisa realizada nas escolas a cada quatro anos, em colaboração com o Escritório Regional da OMS para a Europa. Os dados do HBSC são amplamente utilizados em âmbito nacional, regional e internacional para a obtenção de novos conhecimentos sobre a saúde e o bem-estar dos adolescentes. Esse estudo visa compreender os determinantes sociais da saúde e oferece informações essenciais para orientar políticas e práticas, visando a melhoria da

qualidade de vida dos jovens. Tal estudo mostrou que comportamentos saudáveis e bem-estar estão ligados ao status socioeconômico: famílias mais favorecidas exibem comportamentos de saúde e níveis de bem-estar superiores em comparação com famílias desfavorecidas (Mullan e Currie, 2000).

Outro fator constituinte para o desenvolvimento positivo dos jovens são as relações interpessoais. Rocha et al. (2003) ressaltam que os relacionamentos interpessoais têm o potencial de serem harmoniosos e gratificantes, permitindo um trabalho cooperativo em equipe, onde esforços são integrados. Por outro lado, esses relacionamentos também podem tornar-se tensos e conflituosos, levando à desintegração de esforços, ao desperdício de energia e à deterioração do desempenho grupal, podendo até mesmo levar à dissolução do grupo, o que também acarreta na saúde mental destes.

Silva, Viana e Carneiro (2011, p. 6) denotam que “a adolescência, além dos fatores biológicos, é influenciada pelo ambiente familiar, cultural e social. Pode-se considerar que a adolescência é uma fase típica do desenvolvimento do jovem no ambiente familiar, na cultura que participa e na sociedade vigente”. Dessa forma, há dimensões significativas e intrínsecas ao sujeito adolescente que corroboram para sua saúde global, mas de modo focal no campo de saúde mental.

Com isso, prejuízos relacionados a esse campo específico surgem, pondo o adolescente sob uma ótica limitante de si mesmo. Rossi et. al. (2019), ao falar sobre os cuidados ao sujeito adolescente e toda as mudanças na sociedade que pressionam este sujeito, relata sobre o processo complexo de adolecer que torna todo esse período vulnerável do indivíduo para o desenvolvimento de problemas relacionados à saúde mental, como pontuado.

Pensar, então, promoção e prevenção da saúde mental desse momento vivido pelo adolescente em diversos contextos, nunca foi tão necessária, especialmente após a pandemia da COVID-19, em que a população mundial ficou isolada socialmente aumentando ainda mais os riscos de depressão, crises de ansiedade generalizada e diminuição na gestão das emoções. Faria e Rodrigues (2020) relata:

O que é relevante neste processo é a mudança radical na maneira de compreender e lidar com a saúde mental infantil. Em detrimento de um modelo assistencial calcado em processos de exclusão, em uma restrita visão médico-psicológica, cujo objetivo era reajustar as crianças às normas sociais, passa-se a uma proposta de inclusão, pautada em uma visão mais abrangente dos problemas e dificuldades das crianças, cujo objetivo é prover recursos e condições para que essas crianças tenham uma boa qualidade de vida, sendo capazes de aprender, de serem atores sociais, de exercer tanto quanto possível sua autonomia e desenvolver suas capacidades. Outro aspecto importante no que diz respeito às atuais concepções em relação à saúde mental é o abandono de uma concepção negativista, que compreendia a saúde mental como a ausência de um quadro psiquiátrico ou de sintomas psicopatológicos, e a adoção de

uma definição que toma a saúde mental como dimensão da vida, vinculada à qualidade das relações que os sujeitos estabelecem com outras pessoas, consigo mesmo e com seu contexto de vida (Faria e Rodrigues, 2020, p. 87-88).

Com isso, compreende-se que, com diversos avanços na ciência psicológica, a compreensão sobre o que é saúde mental mudou seu status: o que antes estava apenas vinculada a termos de psicopatologia, agora se enxerga como parte da vida de todo e qualquer indivíduo e que sem a mesma, o sujeito encontrasse em estado adoecido. Sob essa ótica, muitos transtornos psicológicos emergem, enfatizando a importância de compreender a psicopatologia nesse contexto específico.

A diferenciação dos termos de psicopatologia em relação à vida integral destaca a necessidade de considerar não apenas os aspectos clínicos, mas também os fatores sociais, culturais e ambientais que contribuem para a saúde mental dos adolescentes. É essencial reconhecer o aumento de problemas mentais na adolescência, apesar da crença tradicional de que os adolescentes são menos suscetíveis a doenças ou condições negativas de saúde.

Figueiredo et al. (2018) aponta ser essencial reconhecer que é comum os adolescentes vivenciarem intensas emoções e perceberem eventos em suas vidas, sejam eles do presente ou passado, como extremamente dolorosos. Esta fase, caracterizada por mudanças cognitivas significativas, desempenha um papel fundamental na maneira como os adolescentes interpretam e respondem emocionalmente aos acontecimentos ao seu redor.

Compreende-se, então, que os desafios emocionais próprios da vivência humana percebidas na adolescência possibilita o desenvolvimento de problemas mentais mais complexos. Algumas dimensões podem ser também observadas para uma compreensão ampla da vulnerabilidade dos adolescentes à transtornos mentais: 1) as mudanças hormonais e cerebrais que ocorrem durante a puberdade podem afetar o equilíbrio químico do cérebro; e 2) questões como pressões na vida escolar, problemas afetivos-familiares, problemas de identidade e outras experiências estressantes podem desencadear sintomas de depressão e ansiedade.

O estudo HBSC demonstrou que alguns sintomas de mal-estar psicológico afetam significativamente os jovens: aproximadamente 62% dos jovens afirmam sentir-se nervosos pelo menos uma vez por semana, enquanto 44% relatam irritabilidade. Além disso, 38% mencionam sentimentos de depressão, e uma porcentagem semelhante enfrenta dificuldades para dormir (Matos et al., 2000).

Outro estudo a respeito da crise em saúde mental demonstra alguns sentimentos comuns de adolescentes que vivenciaram ou vivem situações do tipo. No estudo, Rossi et al.

(2019) descreve sensações de desespero, angústia, medo e descontrole dos jovens que participaram da pesquisa como sendo sentimentos comuns no período da crise, o que também se intensificam para um sofrimento psíquico predominante.

Nas histórias narradas foi possível observar a descrição clara de sensações de desespero, confusão mental, angústia, sentimento de inferioridade, baixa autoestima, medo e descontrole, bem como de comportamentos impulsivos, disparados por tais sensações desconfortáveis, atrelados, muitas vezes, a pensamentos relacionados à morte. Tais vivências revelam uma intensidade de emoções negativas e angustiantes que, a despeito do adolecer desencadear transformações potencialmente geradoras do processo crise/desestabilidade/acomodação à nova realidade, quando somadas a fatores produtores de sofrimento psíquico, aumenta-se a chance de os indivíduos responderem a tal contexto de fragilidade por meio da crise em saúde mental, que pode culminar em ideação ou tentativa de suicídio, como nos relatos. (Rossi et al., 2019, p. 4)

Nas pesquisas de Benetti et al. (2007), a depressão foi identificada como uma das questões mais comuns, evidenciando uma prevalência mais alta desse quadro de sofrimento mental entre os jovens em comparação com a população adulta. A dificuldade diagnóstica é exacerbada pelas semelhanças nas manifestações clínicas e características comportamentais comuns nessa faixa etária. Além disso, a depressão em adolescentes está profundamente ligada ao apoio familiar inadequado, às dinâmicas culturais contemporâneas e às mudanças psicológicas típicas dessa fase da vida, bem como pesquisas tem investigado uma correlação da depressão como condição clínica relevante para o suicídio.

O documento “Prevención de la Conducta Suicida”, relatório da Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) em parceria com a OMS de 2016, aponta o suicídio como a terceira causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos em nível mundial. Rossi et al. (2019) corrobora ao mencionar que, ao longo da história no Brasil, as iniciativas de cuidado em saúde mental para crianças e adolescentes foram caracterizadas pela omissão, exclusão e uma forma de assistência fortemente baseada na institucionalização. Embora ainda aponte que estudos crescentes à temática tenham surgido após a regulamentação do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) bem como dos Centros de Atenção Psicossociais Infantojuvenis (CAPSij), seja principiante e superficial.

No entanto, além da análise das características que contribuem para os diagnósticos psiquiátricos, é crucial refletir sobre a falta de espaços adequados para os adolescentes na sociedade vigente, sendo percebido desde a escassez de recursos destinados a atividades recreativas e culturais até a limitada oferta de locais propícios para expressão criativa e socialização saudável. Essa carência pode resultar em um impacto negativo no estado emocional e psicológico dos adolescentes, contribuindo para o surgimento ou agravamento de

problemas de saúde mental. Rossi et al. (2019) ainda destacam a contínua marginalização dos adolescentes pelas instituições que falham ao criar estratégias eficazes para promover um sentimento de pertencimento e participação genuína para essa população. Essa realidade, somada à persistente percepção social de que a adolescência é, por natureza, problemática, individualiza o problema e prejudica a formação e manutenção de redes de apoio. Isso, por sua vez, intensifica as dificuldades enfrentadas pelos adolescentes ao buscar novas oportunidades de vida, aumentando seu sofrimento psicológico.

5 GESTÃO DAS EMOÇÕES

Refletir sobre a adolescência implica compreender a intensificação das emoções durante o processo de maturação, exigindo uma análise mais aprofundada para facilitar seu gerenciamento. Emerge alguns conceitos que são amplamente explorados no âmbito da Psicologia do Desenvolvimento, que se destacam como estratégias eficazes no que se refere à saúde mental dos jovens. Aqui há destaque para Gestão das Emoções e Resolução de Problemas Sociais, visto terem esses um olhar amplo para construções específicas das habilidades mencionadas.

Thompson (1994, p. 27-28) contribui para a compreensão de gerenciamento nas dimensões emocionais, conceitualizando como "uma série de processos intrínsecos e extrínsecos responsáveis pelo monitoramento, avaliação e modificar as reações emocionais, especialmente em seus elementos temporais e intensidade para atingir metas pessoais". Ou seja, é a capacidade de conseguir retornar ao estado de bem-estar após sentir uma emoção intensa, podendo ocorrer quando se há entendimento das emoções, ambientes e percepções particulares de si mesmo.

Sabatier et al. (2017, p. 77-78) compreendem isso como uma gama ampla e complexa que é responsável por analisar e alterar devidamente respostas emocionais, incluindo componente fisiológicos, cognitivos e comportamentais, o qual se estabelece uma função essencial na dinâmica de gestão das emoções: "esses processos são designados como funcionais porque sempre respondem a ambições específicas de uma pessoa e seu objetivo final é facilitar a realização de seus objetivos, mas de uma maneira culturalmente apropriada".

A literatura predispõe qual essa capacidade é um componente central para a saúde mental (Gross e John, 2003; Suveg et al., 2007). Silva e Freire (2014) retratam que a ausência de gerenciamento adequado deste, caracterizada pela falta ou dificuldade na aplicação de estratégias adaptativas para gerenciar as respostas emocionais, é reconhecida como uma

faceta presente em mais da metade das perturbações mentais delineadas no Manual de Diagnóstico e Estatística de Transtornos Mentais.

Outros estudos ainda têm demonstrado que, na adolescência, há imprescindível valor na ausência significativa de melhor gestão emocional para o desenvolvimento de manutenção de diversos problemas de internalização e externalização próprio dessa faixa etária. (Gilbert, 2012; McLaughlin et al., 2011; Silk et al., 2003; Zeman, et al., 2007). Hall (1904) propõe que a adolescência é o período de bruscas variações de humor, onde os sujeitos manifestam estados emocionais diários em respostas a estímulos em comparação a crianças e adultos, experienciando mais afeto negativo do que positivo.

Destaca-se aqui a depressão, como já mencionado anteriormente: o aumento da vivência de emoções negativas e a diminuição das emoções positivas representam alterações normativas na adolescência. Essas mudanças suscitam a reflexão de que o aumento da incidência da depressão durante esse período pode estar associado a crescente evolução da vulnerabilidade a um comprometimento na experiência emocional (Silva e Freire, 2014).

De tal modo, amparado a isso, a dimensão da Resolução de Problemas Sociais pode ser caracterizada, conforme Franco e Nóbrega (2019), como um processo cognitivo-comportamental no qual o indivíduo busca identificar formas eficazes e adaptativas de lidar com as situações mais desafiadoras em seu cotidiano. Nessa perspectiva, trata-se de uma atividade realizada de maneira consciente, racional, diligente e propositada.

A adolescência, situada entre fases cruciais do desenvolvimento, introduz uma complexidade que não só afeta a compreensão externa, mas também intriga o próprio indivíduo em formação, criando um cenário onde a confusão se entrelaça com a busca por identidade e autonomia. O psicólogo Erik Erikson (1959), renomado por sua teoria do desenvolvimento psicossocial, destaca a crise de identidade como um elemento crucial desse período, ressaltando a influência das emoções e do autoconceito na formação da identidade.

O campo das emoções teve significativas contribuições. Darwin (1872/2000) propôs um modelo de explicação “histórico-adaptativa” para a emoção a partir das expressões faciais. Corroborou através do entendimento de que, embora algumas formas de expressão das emoções possam vir a serem adquiridas por aprendizado, é importante reconhecer que existem expressões, especialmente as faciais, que são intrínsecas e inatas. Skinner (1953/2003) também elencou à área a partir da sua teoria, compreendendo o comportamento como externo e observável. Fonseca (2016) destaca:

As emoções no seu aspecto mais abrangente encerram, em paralelo, aspectos comportamentais positivos e negativos, conscientes e inconscientes, e podem

equivaler semanticamente a outras expressões, como a afetividade, a inteligência interpessoal, a inteligência emocional; a cognição social; a motivação, a conação, o temperamento e a personalidade do indivíduo, cuja importância na aprendizagem e nas interações sociais é de crucial importância e relevância. As emoções são adaptativas porque preparam, predis põem e orientam comportamentos para experiências positivas ou negativas, mesmo comportamentos de sobrevivência e de reprodução. As emoções fornecem informações sobre a importância dos estímulos exteriores e interiores do organismo, e também, sobre as situações-problema onde os indivíduos se encontram envolvidos num determinado contexto. (Fonseca, 2016, p. 366).

Erikson (1959), ao definir o ciclo vital de desenvolvimento humano a partir do olhar psicossocial, ressalta a adolescência no período o qual chama de “Moratória Psicossocial”, época entre os 13 até cerca dos 21 anos de idade. A crise da identidade mencionada por ele, surge como uma “revolução fisiológica”, havendo uma demanda de identidade a partir das diferenças a qual o adolescente vai vivenciando e experimentando. O autor aponta que a soma das questões biológicas aos contextos sociais e capacidade intelectual de abstração, leva o mesmo para fora do mundo infantil, refletindo assim na descompensação das suas emoções.

Na teoria do desenvolvimento de Jean Piaget, psicólogo que trouxe significativas contribuições para a Psicologia do Desenvolvimento, a adolescência é vivida quando o ser humano passa pelo que ele chama de “Estágio Operacional Formal”, pois a maioria de suas ações acontece no campo das ideias, adquirindo a capacidade de pensar de maneira abstrata, sistematizando e raciocinando sobre coisas que é ou que podem ser, surgindo também a capacidade de formular hipóteses (McLeod, 2018).

Dessa forma, se compreende o desenvolvimento cognitivo vivido pelo sujeito em questão bem como ao desenvolvimento corporal mencionado anteriormente. Como consequência, o humor é descompensado contribuindo ainda mais para novos conflitos, especialmente por ser marcada por particularidades e com significativos episódios de emoções aumentadas. Segundo Oliveira (2006, p. 428), há uma “naturalização de processos humanos constituídos na trama sociocultural”:

O período é representado como de emotividade e estresse aumentados, no qual ocorrem expressões exacerbadas ora de irritação, ora de excitação, alternadas com episódios de depressão. Este trabalho veio revestir de modernidade um enquadre negativo da adolescência e juventude, o qual se manteve basicamente intacto desde Aristóteles, passando por Rousseau, até chegar a Hall e a muitos dos psicólogos da atualidade (Oliveira, 2006, p. 428).

Santos (2007) relata que as emoções são possibilitadoras aos indivíduos para que seus comportamentos sejam direcionados à sobrevivência, sendo esses inseparáveis às ideias de cada ser humano e se relacionando, por exemplo, a recompensa ou punição. Miguel (2015, p. 153) corrobora trazendo a compreensão de que, “quando se trata de definir os componentes da

emoção, a maioria dos modelos teóricos atuais incluem reação muscular interna, comportamento expresso, impressão afetiva subjetiva e cognições”.

Ao abordar essa perspectiva, torna-se evidente que sua influência vai muito além das interações sociais imediatas, permeando os diversos aspectos da existência. Não apenas moldam os relacionamentos pessoais, mas também desempenham um papel integral na formação de comunidades coesas e na construção de laços interpessoais duradouros. A empatia, comunicação não verbal e a habilidade de enfrentar conflitos e resolver problemas são facetas essenciais desse complexo tecido emocional que caracteriza a natureza humana.

Santos (2007) oferece uma visão esclarecedora ao destacar que as emoções não são meramente eventos isolados, mas sim padrões coordenados que se desdobram em sequências reconhecíveis. Essa interconexão de elementos emocionais cria uma teia complexa que contribui para a riqueza de nossas experiências emocionais. É crucial compreender que a verdadeira essência de uma emoção não pode ser encapsulada em um único componente isolado: ela emerge da sinergia harmoniosa de vários elementos inter-relacionados.

Nesse contexto, as características das expressões faciais desempenham um papel significativo na comunicação não verbal, proporcionando uma janela para o mundo emocional interno. Assim, ao considerar as emoções como uma combinação dinâmica de elementos, se abre um espaço para uma compreensão mais profunda de como esses estados internos influenciam e enriquecem a jornada humana.

Santos (2007) aponta ainda para a teoria evolutiva das emoções, o qual engloba a ativação de diversos sistemas corporais e cognitivos: as emoções são compreendidas como reações automáticas, onde o fluxo de informação perceptual para os mecanismos controladores das respostas emocionais é separado do fluxo de informação e percepção para os processos cognitivos superiores responsáveis pela ação intencional. A partir disso é possível compreender a complexidade das emoções como fenômenos multifacetados que se manifestam através de interações interconectadas entre vários componentes biológicos e cognitivos (Santos, 2007, p. 177 - grifo nosso).

Um estudo realizado por Franco e Nóbrega (2019) com adolescentes em contexto escolar com o objetivo de investigar o que influencia bem como as interrelações entre a Gestão das Emoções e a capacidade de Resolução de Problemas Sociais na fase em questão, demonstrou que essas estão positivamente correlacionadas, compreendendo a Resolução de Problemas Sociais como integrante das habilidades de Gestão das Emoções. Dessa maneira, entende-se os papéis complementares dessas duas dimensões como significativas para auxiliar o adolescente nas intensas mudanças vivenciadas por ele, o que não apenas influencia o bem-

estar emocional imediato, mas também estabelece bases importantes para a saúde mental ao longo da vida.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nas considerações finais deste estudo, é possível constatar que os objetivos propostos foram alcançados, fornecendo insights valiosos sobre a interligação entre emoções, saúde mental e a adolescência. Ao abordar o objetivo geral de compreender como a gestão das emoções pode contribuir na saúde mental de adolescentes, os objetivos específicos foram meticulosamente explorados, visando a confirmação deste.

No que diz respeito à investigação dos fatores emocionais que permeiam a adolescência, nossas análises revelaram uma complexa teia de emoções que caracterizam essa fase de transição. A exploração dos ambientes nos quais os adolescentes estão inseridos proporcionou uma compreensão mais profunda de como contextos familiares, escolares e sociais moldam significativamente seus comportamentos e estados emocionais, bem como a complexa ascensão do meio digital como fator importante nas manifestações simbólicas do sujeito e para ele mesmo.

Ao analisar as estratégias de gerenciamento adotadas pelos adolescentes, ficou evidente que a gestão das emoções desempenha um papel crucial em suas respostas a desafios emocionais e comportamentais, visto que muitas crises são vivenciadas em seu entorno. Foi possível ainda elencar uma importante correlação entre adolescência, saúde mental e emoções, que destacou a relevância de fortalecer as habilidades de gerenciamento bem como de resolução de problemas sociais como componentes essenciais para promover o bem-estar psicológico nessa fase crítica do desenvolvimento.

É válido ressaltar que as distintas fases de desenvolvimento na vida de cada indivíduo são caracterizadas por transformações significativas, sendo a adolescência um estágio que engendra processos com o potencial de influenciar os sujeitos ao longo de toda a existência, tanto de maneira positiva quanto negativa. As ramificações da Psicologia do Desenvolvimento diante desse panorama são vastas e suas manifestações permeiam todos os contextos nos quais o indivíduo está inserido.

Nesse sentido, compreender os intrincados mecanismos psicológicos durante a adolescência é essencial não apenas para uma compreensão mais profunda do desenvolvimento humano, mas também para a formulação de abordagens abrangentes que considerem a complexidade das interações sociais, emocionais e ambientais nesse período.

É quase impossível pensar a relação do adolescente sem pensar na família, na escola, na cultura e nas diversas configurações existentes sem envolver também dimensões psicológicas que os atravessam. A contribuição principal desse estudo se articula na relevância de tal gestão na promoção da saúde mental dos adolescentes, visando políticas públicas efetivas a essa população bem como um olhar social empático para suporte emocional nessa fase da vida.

Considera-se, então, que a gestão das emoções emerge como uma ferramenta essencial para mitigar os impactos negativos das flutuações emocionais características da adolescência, contribuindo para uma saúde mental mais resiliente. Essas conclusões não apenas aprofundam o entendimento sobre os desafios emocionais enfrentados pelos adolescentes, mas também fornecem diretrizes valiosas para intervenções e políticas de saúde mental direcionadas a essa população.

REFERÊNCIAS

- ARIÈS, P. **História social da criança e da família**. Rio de Janeiro, Editora: Guanabara, 2^a ed, 1986.
- BARCELOS, R. H.; ROSSI, C. A. V. Mídias sociais e adolescentes: uma análise das consequências ambivalentes e das estratégias de consumo. **BASE - Revista de Administração e Contabilidade da Unisinos**, v. 2, p. 93-110, 2014.
- BENETTI, S. P. C.; RAMIRES, V. R. R.; SCHNEIDER, A. C.; RODRIGUES, A. P. G.; TREMARIN, D. Adolescência e saúde mental: revisão de artigos brasileiros publicados em periódicos nacionais. **Cadernos de Saúde Pública**. v. 23, n. 6, 2007.
- BRILHANTE, A. V. M.; CATRIB, A. M. F. Sexualidade na adolescência. **Revista Feminina**, v. 39, n. 10, 2011.
- COSTELLO, E. J.; MUSTILLO, S.; ERKANLI, A.; KEELER, G.; ANGOLD, A. Prevalência e desenvolvimento de transtornos psiquiátricos na infância e adolescência. **Arquivos de Psiquiatria Geral**, 2003.
- DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e no animais**. São Paulo, Editora: Companhia das Letras, 1872/2000.
- DA SILVA, M.; DE OLIVEIRA, G.; DA SILVA, G. A pesquisa bibliográfica nos estudos científicos de natureza qualitativos. **Revista Prisma**. Rio de Janeiro, v. 2, 1^a ed., p. 91-109, 2021.
- ERIKSON, E. **Identity and the life cycle**. In: Psychological Issues. New York: International Universities Press, 1959.

FAIAL, L. C. M.; SILVA, R. M. C. R. A.; PEREIRA, E. R.; REFRANDE, S. M.; SOUZA, L. M. do C.; FAIAL, C. S. G. A escola como campo de promoção à saúde na adolescência: revisão literária. **Revista Pró-UniverSUS**. v. 7, n. 2, p. 22-29, 2016.

FARIA, Nicole Costa; RODRIGUES, Marisa Consenza. Promoção e prevenção em saúde mental na infância: implicações educacionais. **Psicologia da Educação**, São Paulo, v. 51, p. 85-96, 2020.

FIGUEIREDO, A.; MAIOR, M. V.; SOUSA, S.; RIBEIRO, E.; CORDEIRO, L. Comportamentos de risco em adolescentes: estudo exploratório centrado nas diferenças entre rapazes e raparigas. **Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente**. v. 9, n. 2, 2018.

FONSECA, V. da. Importância das emoções na aprendizagem: Uma abordagem neuropsicopedagógica. **Revista Psicopedagogia**. v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016.

FONTES, L. A. X.; POLETO, S. S. A importância da pesquisa científica no processo de formação superior. **Revista da FAESF** v. 2, n. 2, p. 85-93, 2018.

FRANCO, G.; NÓBREGA, M. Inteligência emocional e resolução de problemas sociais na adolescência. **Psicologia, Educação e Cultura**. v. 23, n. 2, 2019.

GILBERT, K. The neglected role of positive emotion in adolescent psychopathology. **Clinical Psychology Review**. v. 32, p. 467-481, 2012.

GROSS, J. J.; JOHN, O. P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships and well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**. v. 85, n. 2, p. 348-362, 2003.

HALL, G. S. **Adolescence: Its Psychology and Its Relations to Physiology, Anthropology, Sociology, Sex, Crime, Religion and Education**. Vol II, New York: D. Appleton and company, 1904.

MA, H. K. Internet addiction and antisocial internet behavior of adolescents. **The Scientific World Journal**. v. 11, p. 2187-2196, 2011.

MATOS, M. G; SIMÕES, C.; CARVALHOSA, S. F.; REIS, C.; CANHA L. **A saúde dos adolescentes portugueses: Estudo nacional da rede europeia HBSC / OMS**, (1998), FMH/PEPT, 2000.

MCLAUGHLIN, K. A.; HATZENBUEHLER, M. L.; MENNIN, D. S.; NOLEN-HOEKSEMA, S. Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. **Behaviour Research and Therapy**, v. 49, p. 544-554, 2011.

MCLEOD, S. – Piaget's Stages of Cognitive Development: Background and Key Concepts of Piaget's Theory. (A teoria do desenvolvimento cognitivo de Jean Piaget: Antecedentes e Conceitos-chaves da teoria de Piaget.) – **Simplesmente Psicologia**, 2018.

MIGUEL, F. K. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**. v. 20, n. 1, p. 153-162, 2015.

MULLAN, E.; CURRIE, C. Socioeconomic inequalities in adolescent health. In WHO (Ed.), Health and health behaviour among young people. **Health policy for children and adolescents issue** v. 1, p. 65–72, 2000.

OLIVEIRA, M. C. S. L. de Identidade, narrativa e desenvolvimento na adolescência: uma revisão crítica. Brasília-DF: **Revista Psicologia em estudo**, 2006.

OMS: Organização Mundial de Saúde. **A declaração de Jacarta sobre Promoção de Saúde do Século XXI**. Indonésia: 1997.

OMS: Organización Mundial de la Salud; OPAS: Organización Panamericana de la Salud. **Prevención de la conducta suicida**. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud; 2016.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. dos. Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. **Psicologia em Estudo**. v. 12, n. 2, p. 247-256, 2007.

ROCHA, F. E. C.; ZOBY, J. L. F.; GASTAL, M. L.; XAVIER, J. H. V. Mapeamento das relações interpessoais em três assentamentos de reforma agrária de Unaí-MG. **Cadernos de Ciência e Tecnologia**, Brasília: DF, v. 20, n. 2, p. 305-323, 2003.

ROSSI, L. M.; MARCOLINO, T. Q.; SPERANZA, M.; CID, M. F. B. Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 2019.

SABATIER, C.; CERVANTES, D. R.; TORRES, M. M.; DE LOS RIOS, O. H.; SAÑUDO, J. P. Emotion regulation in children and adolescents: conception, processes and influences. **Psicología desde el Caribe**. v. 34, n. 1, p. 75-90, 2017.

SANTROCK, J. W. **Adolescência**. Universidade do Texas, Dallas. Tradução: Sandra Mallmann da rosa. Revisão técnica: Silvia H. Koller. 14ª ed. 2014.

SANTOS, J. **A casa da praia**, Lisboa: Horizonte, 2007.

SILK, J. S.; STEINBERG, L.; MORRIS, A. S. Adolescent's emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. **Child Development**, v. 6, n. 74, p. 1869-1880, 2003.

SILVA, E.; FREIRE, T. Regulação emocional em adolescentes e seu pai: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. **Análise Psicológica**. v. 32, n. 2, p. 187-198, 2014.

SILVA, P. S. M. da; VIANA, M. N.; CARNEIRO, S. N. V. O desenvolvimento da adolescência na Teoria de Piaget. Ceará: **Psicologia PT – o portal dos psicólogos**, 2011.

SKINNER, B. F. **Ciência e comportamento humano**. São Paulo, Editora: Martins Fontes, 1953/2003.

SOUSA, A. de; DE OLIVEIRA, G.; ALVES, L.. **A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos.** [s. l.], v. 20, ed. 43, p. 64, 2021.

SUVEG, C.; SOUTHAM-GEROW, M.; GOODMAN, K. L.; KENDALL, P. C. The role of theory and research in child therapy development. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 14, n. 4, p. 357-371, 2007.

TERROSO, L. B.; ARGIMON, I. I. de L. Dependência de internet e habilidades sociais em adolescentes. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**. v. 16, n. 1, p. 200-219, 2016.

THOMPSON, R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. **Monographs of the Society for Research in Child Development**. v. 59, n. 23, p. 25-52, 1994.

WINNICOTT, D. W. **A criança e o seu mundo.** Rio de Janeiro: Editora LTC, 1964/ Ed. 1982.

ZEMAN, J.; KLIMES-DOUGAN, B.; CASSANO, M.; ADRIAN, M. Measurement issues in emotion research with children and adolescents. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 13, n. 4, p. 377-401, 2007.