

**ADOLESCÊNCIA E ANGÚSTIA EXISTENCIAL: COMPREENDENDO E  
CUIDANDO DA SAÚDE MENTA**

**ADOLESCENCE AND EXISTENTIAL ANGST: UNDERSTANDING AND  
CARING FOR MENTAL HEALTH**

Rosilei dos Santos Rodrigues Kepler<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Doutoranda em Educação pela URI - Campus Frederico Westphalen. Docente do Centro Universitário Fai-Uceff

**Resumo:**

O artigo em pauta resulta de pesquisa teórica, de natureza qualitativa, com o objetivo de abordar a relação adolescência X angústia existencial. Adolescência nem sempre é uma fase equilibrada. É caracterizada e marcada por alterações hormonais, físicas, comportamentais, psicológicas e sociais. Alguns adolescentes apresentam dificuldades com essas mudanças e necessitam de ajuda para lidar com as dificuldades e com as alterações que podem trazer riscos à sua saúde mental. Esses fatores podem ser um dos grandes responsáveis pela angústia existencial dos adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento de doenças e sofrimento psíquico. Fatores biológicos específicos nesta faixa etária se somam aos determinantes socioculturais, advindos dos ambientes em que o fenômeno da adolescência ocorre. Assim, ao compreendermos como isso ocorre, especialmente no processo educativo escolar, podemos criar espaços para debate, escuta e auxílio aos adolescentes em seus dilemas e angústias, próprios desta fase da vida.

**Palavras-chave:** Adolescência. Angústia existencial. Saúde mental.

**Abstract:**

The article results from theoretical research, of qualitative nature, with the objective of approaching the relation between adolescence and existential anguish. Adolescence not always is a balanced phase. It is characterized and marked by hormonal, physical, mannering, psychological and social alterations. Some adolescents present difficulties with these changes and need help to deal with the difficulties and the alterations that can bring risks to their mental health. These factors can be one of great responsible ones for the existential anguish in adolescents, contributing to the development of illnesses and psychic suffering. Specific biological factors in this period of life are added to sociocultural determinants, from environments in which the phenomenon of adolescence develops. Thus, when understanding how this it occurs, especially in the school educational process, we can create spaces for debate, listening and help for

adolescents regarding the anguishes and dilemmas that are part of this phase of life.

**Keywords:** Adolescence. Existential anguish. Mental health.

## Introdução

A adolescência é considerada uma fase do desenvolvimento físico e mental do ser humano, caracterizada pela passagem da infância para a fase adulta. Nela emergem uma série de desafios. É nesta fase que os indivíduos desenvolvem percepções de mudanças que se operam com o corpo, eles precisam se organizar com as exigências e expectativas da família, amigos e sociedade, necessitam também estabelecer independência e conceber uma identidade para a vida adulta, os adolescentes estão propícios a apresentar dificuldades para acompanhar tantas novidades. (DAVIDOFF, 2001).

Na fase da adolescência o jovem passa por muitas transformações e nestas podem ocorrer perdas significativas, o adolescente não vive apenas mortes concretas (física do outro), vive também mortes simbólicas que ocorrem durante o processo de passagem da infância para a vida adulta, como a transformação do corpo infantil para o corpo adulto, a perda de proteção dos pais, mudança de escola, professores, entre outros. As mortes simbólicas estão relacionadas à estrutura da infância e necessitam ser elaboradas através de vivências que despertam no jovem sentimentos angustiantes, característicos de um processo de luto, muitas vezes com manifestações de sintomas depressivos.

As perdas e separações fazem parte da vida dos seres humanos, mas também sabemos como é difícil enfrentá-las, muitas vezes, trazem confusões e dúvidas para os adolescentes, tanto nas emoções como nas ações. Por isso que a adolescência se caracteriza por um período de tensão, crise e vulnerabilidade emocional, o que faz com que, muitas vezes, os jovens passem por um caminho árduo até chegar na fase adulta. Nestas circunstâncias, os jovens necessitam de apoio, proteção e, ao mesmo tempo, requerem liberdade, autonomia e independência e isso pode ser desencadeador de angústia.

Campos (2018) destaca que as opções dos adolescentes estão voltadas, ao mesmo tempo, para o mundo exterior e interior. No desenrolar da

adolescência, o indivíduo é particularmente vulnerável, não só em decorrência das transformações biológicas ocorridas com o corpo, mas também das mudanças provocadas pelo mundo moderno. Além das influências biológicas ocorridas na adolescência também existem as do ambiente familiar, social e cultural.

Adolescentes experienciam perdas concretas como a morte de pessoas importantes como familiares, amigos, ídolos e animais de estimação etc. Estudos evidenciam que o homem é um ser de consciência capaz de fazer-se questionamentos e chegar a conclusões sobre sua finitude. A consciência sobre a finitude inquieta e faz refletir sobre atitudes e maneiras de conduzir a vida.

Neste artigo vamos tratar da adolescência, angústia existencial e saúde mental para compreender as características deste período da vida e o que ele carrega consigo que interfere diretamente na forma de ser, agir e comportar-se dos adolescentes e jovens. Para dar conta do que nos propomos com ele, organizamos o texto em duas subseções: adolescência com suas manifestações próprias e fatores de risco para a Saúde Mental do adolescente.

### **Adolescência com suas manifestações próprias**

A adolescência se constitui em período demarcado por ciclos, que é descrita com uma fase de mudanças e transformação, embora muitas vezes seja reconhecido como um período de turbulências, porém também pode ser um período de evolução e amadurecimento para os jovens que experimentam novas atividades, é nesta fase que se desenvolve o um pensamento crítico, é fase em que se desenvolvem relacionamentos mais variados e complexos. Para um desenvolvimento natural e saudável é esperado que na medida em que vai ocorrendo as modificações os adolescentes vão amadurecendo, mudando o pensamento e formação de ideias.

Segundo Campos (2018), na adolescência ocorre um fato importante e de consequências decisivas que é o desenvolvimento mental do adolescente.

Alguns fatores do desenvolvimento mental de acordo com campos (2018) são: 1) Progresso da atividade mental, através da melhor utilização da

percepção, imaginação, memória lógica e atenção; 2)

Aumento da capacidade de desenrolar a imaginação; essencial para frear a fantasia excessiva e prejudicial ao desenvolvimento do pensamento lógico; 3) Maior possibilidade de utilizar a atenção voluntária; 4) Aumento da sensibilidade na recepção de estímulos, como decorrência do próprio aumento da experiência de vida; 5) Maior riqueza de estímulo ambientais, porque com o aumento da idade participa de ambientes socioculturais mais amplos; 6) Desenvolvimento da consciência de si mesmo, a descoberta do mundo interior leva o adolescente à reflexão; 7) Perda do interesse pelos conhecimentos que apelam para os órgãos sensoriais, para o contato com a matéria; 8) Desenvolvimento do espírito crítico. De acordo com o autor, este desenvolvimento vai influenciar todas as atitudes do adolescente ante as situações que a vida lhe apresentar, tanto no campo emotivo, social, ético e cultural.

Segundo Piletti, Rossato e Rossato (2018) a adolescência é uma fase que define como fase preparatória para entrada no mundo adulto que caracteriza por alterações corporais, hormonais, psicológicas, cognitiva e sociais que proporcionam um amadurecimento: Sexual: na capacidade de reprodução; Produtivo: Capacidade de reprodução; Cognitivo: na capacidade de pensar abstratamente; Político: Capacidade de decidir e agir por conta própria. Ao final deste processo, o jovem passa a ser reconhecido como um adulto e como um ser social autônomo frente ao meio que convive.

De acordo com Piletti, Rossato e Rossato (2018) a puberdade pode ser compreendida como uma fase de transformação no corpo do adolescente, ex. o nascimento de pelos que está relacionando ao conjunto de transformações fisiológicas, como a maturação sexual, mudanças orgânicas corporais, funções reprodutivas que se desenvolvem na passagem da infância para adolescências.

Assim muitos fatores se combinam para influenciar os processos biológicos, que sensíveis a nosso estado emocional, social, cultural. As mudanças físicas que ocorrem com a puberdade podem ser muito acentuadas e verificam-se durante um período de cerca de dois anos, cujo momento inicial varia muito de uma pessoa para outra, de uma sociedade para outra. (Piletti, Rossato e Rossato, 2018, P. 170).

Essas mudanças podem ser vistas no crescimento dos órgãos sexuais, no aparecimento de pelos, em diversas regiões do corpo, como a pubiana, nas axilas e barba, a mudanças na voz, ejaculação, menstruação entre outras. Nas meninas, geralmente as mudanças começam entre 8 e 14 anos, e nos meninos a variação das idades está em torno dos 10 aos 14 anos. (Piletti, Rossato e Rossato, 2018).

No entendimento de Esslinger e Kovács (2006), a adolescência não só é um período de alegrias, mas também de sofrimento, pois o jovem, muitas vezes, se sente inferiorizado, confuso, achando que ninguém o compreende. É uma etapa da vida em que se depara com várias situações novas, com pressões sociais, mudanças corporais, conflitos e descobertas. Nesta fase, o sentimento que pode estar mais presente nos adolescentes é a angústia, que favorece o surgimento de frustrações e repentinas mudanças de humor e de comportamentos.

As manifestações que ocorrem nesta fase, no entendimento de Kovács (2010), normais neste período, seriam consideradas patológicas em outras etapas do desenvolvimento. Entre essas manifestações ocorrem intensas expressões de sentimentos, oscilação de humor e uma exagerada necessidade de autoafirmação. Entretanto, mesmo sendo considerada normal a grande parte das manifestações dos adolescentes, deve-se ficar atento aos seus sentimentos. Pode ocorrer que alguns dos mais sensíveis a estes sentimentos desenvolvam quadros depressivos com notáveis sintomas de confusão, solidão, isolamento social, incompreensão, descontentamento e atitudes de rebeldia. Esse panorama pode indicar alguma doença psíquica como, por exemplo, a depressão, ainda que os sentimentos de tristeza não sejam os mais evidentes.

Segundo Esslinger e Kovács (2006), os adolescentes alternam diversos tipos de sentimentos, podendo ir da alegria e da exaltação para uma tristeza profunda em alguns minutos. Esse comportamento é conhecido como “labilidade emocional”, sendo uma característica desta fase considerada absolutamente normal. A labilidade emocional identifica-se, principalmente, pelas mudanças repentinas de humor, alterações que ocorrem sem que haja algum motivo

aparente. Essas manifestações emergem de uma hora para outra, ou seja, sucedâneo ao momento em que está feliz e sorridente, o indivíduo pode mudar a sua feição e começar a ser tomado por intensa tristeza, que ele simplesmente não consegue explicar. Esta oscilação de humor tem vinculação com problemas relacionados ao estresse e alterações hormonais, decorrentes de fatores comuns da adolescência.

Considerando que essas características de mudanças de humor são relativamente normais na adolescência, no entendimento de Esslinger e Kovács (2006), o que preocupa é ver o adolescente sempre triste, deprimido e angustiado, aspecto que certamente não é típico da idade. Também não é muito comum encontrar adolescentes muito quietos, conformados e obedientes. As autoras destacam a importância de observar seus comportamentos para identificar os casos que demandam cuidados, pois podem estar sofrendo, sentindo-se desadaptados e rejeitados.

A angústia é **uma condição psicológica, que se caracteriza, com alguns sintomas, como por exemplo:** ansiedade, insegurança, falta de humor, e com ressentimentos aliados a alguma dor. **É uma experiência complexa que afeta pensamento, humor e comportamento do indivíduo. Segundo Salles (2019) a angústia está relacionada com a experiência Humana frente a realidade do espírito, que se constitui na descrição do estado de dificuldade psicológica.**

**Para o estudioso Han (2017)** a angústia psicológica da juventude surge com os maus exemplos da família e sociedade, com o egoísmo, com a ganância pelo dinheiro. Han (2017, p. 107) tem uma leitura precisa ao dizer que a economia capitalista absolutista a sobrevivência. Ela

[...] se nutre da ilusão de que mais capital gera mais vida, que gera mais capacidade para viver. A divisão rígida, rigorosa entre vida e morte marca a própria vida com uma rigidez assustadora. A preocupação por uma boa vida dá lugar à histeria pela sobrevivência. A redução da vida a processos biológicos, vitais, deixa a vida desnuda, despe-a de toda narratividade. Retira à vida a vivacidade, que a vida é algo muito mais complexo que mera vitalidade e saúde.

A isso Han (2017) denomina de sociedade do desempenho como uma sociedade de autoexploração. O sujeito de desempenho explora a si mesmo, até consumir-se completamente. Todos estes fatores são geradores de angústias e podem se traduzir em problemas emocionais. Se não forem adotadas medidas de ordem técnica, institucional, educacional e psicológica a angústia continuará a produzir sofrimento psíquico. O autor também destaca que um dos fatores que levam o adolescente à insatisfação é a insegurança. Ela influencia mais que outros fatores, pois na maioria dos casos, a insegurança é responsável pela angústia na adolescência/juventude.

No olhar de D'Assumpção (2011), a angústia é uma consequência da época que vivemos e ela se diferencia dentre doenças psíquicas como, por exemplo, a depressão. Na angústia sempre permanece uma esperança de mudança, de que tudo aquilo que angústia um dia terá um fim. Na depressão ocorre um colapso total e quase não existe esperança. Nela a esperança se esgotou e em razão disso, ocorrem muitos suicídios.

Han (2017, p. 117) retrata a depressão como o adoecimento de uma sociedade que sofre sob o excesso de positividade. Reflete aquela humanidade que está em guerra consigo mesma. “As enfermidades psíquicas como a depressão ou o *Burnout* são a expressão de uma profunda crise da liberdade. São um sinal patológico de que hoje a liberdade está se transformando em coação.” Este autor utiliza expressões fortes que, num primeiro momento, nos desestabilizam para que reflitamos como: “infartos psíquicos”, “alma consumida”, “sociedade do desempenho produz depressivos e fracassados”. Na sua visão, o que gera as doenças “[...] na realidade, não é o excesso de responsabilidade e iniciativa, mas o imperativo do desempenho como um novo mandato da sociedade pós-moderna do trabalho” (HAN, 2017, p. 27). (grifo do autor).

Na concepção de D'Assumpção (2011), o ser humano do século 21 é um ser angustiado. Afirma ainda ser o progresso experimentado em nossa sociedade um manancial de angústias que atormentam diariamente os seres humanos. As revistas, os jornais, o trabalho, o trânsito, as competições desleais, as desigualdades, as limitações produzidas pela sociedade levam à angústia. As pessoas vivem em uma sociedade consumista em que o “mais ter” superou o

“mais ser”. Reale (2014, p.118) alerta que o necessário não é mais suficiente e é considerado muito pouco; conseqüentemente, experimenta-se a crescente sensação de que nada mais é suficiente. “O homem de hoje arrisca-se, assim, a cair no abismo em que o atira o canto das sereias do querer-sempre-mais e do utilizar as técnicas para ter-sempre-mais”. A televisão, com suas novidades tecnológicas, com exposição de roupas de marca, com a veiculação de publicidade sobre objetos eletrônicos de última geração, desperta no jovem o desejo de possuí-los. Os adolescentes/jovens não estão preparados para enfrentar este cenário, não oferecem resistências. No entender de Han (2017, p. 91-92) também

[...] os novos meios de comunicação e as técnicas de comunicação estão destruindo cada vez mais a relação com o outro. O mundo digital é pobre em alteridade e em sua resistência. Nos círculos virtuais, o eu pode mover-se praticamente desprovido do “princípio de realidade”, que seria um princípio do outro e da resistência. Ali, o eu narcísico encontra-se sobretudo consigo mesmo.

A cada dia produzem-se novos desejos, em sua maioria irrealizáveis pelas condições econômicas da população, e, por isso, causadores de angústia entre os adolescentes/jovens. (Reale 2011). Segundo Angerami- Camon (2007, p. 44), “[...] a angústia é o reconhecimento de que as coisas têm o significado que lhes damos, [...] que o sistema através do qual definimos a cada momento a nossa situação é atribuído ao mundo por nós, e que, portanto, não podemos derivar deles a maneira de ser no mundo”. É mais do que algo transitório e esporádico, é duradouro e toma a totalidade da existência humana. A angústia é deslocada de algumas situações que remetem à existência humana como alto nível de sofrimento existencial.

A angústia é o sentimento que nos invade quando cogitamos que nada foi, e ainda é tão possível quanto o ser; quando nos perguntamos por que existe algo, ao invés de não existir nada. E o fato curioso é nossa incapacidade de sentir o prodígio e o mistério do existir, sem pensarmos no nada absoluto. (Angerami-Camon, 2007, p. 45).

A angústia existencial do aqui e agora, por outro lado, revela um traço da condição humana que pode ser expresso negativamente ou positivamente. Por exemplo, a angústia do aqui e agora pode levar à angústia da liberdade. Para Sartre (1997, p. 669), é a morte que constitui e nos revela nossa finitude. “Deste contágio resulta que a morte assume aspecto de necessidade ontológica e que a finitude, ao contrário, toma emprestado da morte seu caráter de contingência”. A morte se converte no limite humano. A morte nada mais revela senão acerca de nós mesmos, e isso de um ponto de vista humano.

Mas a morte assim recuperada não permanece simplesmente humana, mas torna-se minha; ao interiorizar-se, ela se individualiza; já não é mais o grande incognoscível que limita o humano, mas o fenômeno de minha vida pessoal que faz desta vida uma vida única, ou seja, uma vida que não recomeça, uma vida na qual não podemos ter uma segunda chance. Com isso, torno-me responsável por minha morte, tanto quanto por minha vida. Responsável não pelo fenômeno empírico e contingente de meu trespassar, mas por esse caráter de finitude que faz com que minha vida, como minha morte, seja minha vida. (Sartre, 1997, p. 652-653)

Na visão de Sartre (1997), a liberdade que é minha liberdade permanece total e infinita; não que a morte não a limite, mas porque a liberdade jamais encontra este limite, a morte não é, de forma alguma, um obstáculo para meus projetos; é somente um destino desses projetos em outra parte. Não sou “livre para morrer”, mas sou um livre mortal.

A ação humana, em determinadas circunstâncias, pode ser vista como uma reação a certo estado de coisas. É uma tentativa de instauração de estado ideal de coisas, que implica tanto o reconhecimento de uma situação como indesejável, quanto a concepção de uma situação desejável. (Angerami-Camon, 2007). Para o autor, é através da angústia que o homem poderá direcionar seus atos e sair do quietismo que, muitas vezes, é produzido pela condição social. É também pela angústia que a existência adquire plenitude e contornos específicos de condição libertária.

Desde que a história vem sendo registrada, pais e educadores, filósofos, cientistas sociais e clínicos vêm se preocupando com os problemas da

juventude”. (Campos, 2018, p. 11). Também a literatura sobre a psicologia do desenvolvimento, a psicologia clínica, a psiquiatria e a psicanálise têm dado atenção aos problemas da adolescência. Elas compreendem que a adolescência é uma fase em que muitas decisões importantes da vida precisam ser tomadas e a sociedade cobra mais responsabilidades. Estas afetam o emocional dos adolescentes, pois a tomada de decisões pode provocar sentimentos angustiantes. Estes variam e podem se manifestar de modo mais ou menos intenso.

Os adolescentes que apresentam reações intensas de angústias, muitas vezes, apresentam comportamentos visíveis: inibido, infeliz, incapaz de tomar uma iniciativa, atenção e memória ficam extremamente perturbados, não encontram condições emocionais e intelectuais para estudar e para aprender, a comunicação se torna difícil. (Campos, 2012).

De acordo com Davidoff, (2001) a entrada na vida adulta anuncia desafios e problemas. Os conflitos e as mudanças de personalidade surgem. Os adolescentes precisam organizar as exigências e expectativas conflitantes da família, da comunidade, dos amigos, desenvolver percepções e mudanças que se operam no corpo, precisam estabelecer independência e conceber uma identidade para a vida adulta. Nesta fase é comum enfrentarem um período de angústias, de desafios da própria existência, de dificuldades de escolhas, de frustrações e de dores. Pesquisas indicam que as emoções podem tornar-se formas destrutivas e desintegrantes da personalidade quando são muito fortes. (CAMPOS, 2018). Ainda conforme Campos (2018) para tornar emoções individuais em forças positivas é importante guiar os adolescentes a formas seguras de expressão, que sejam aceitáveis pela própria pessoa e pelos outros. É necessário fazer com que a inteligência se torne um poder no controle das próprias emoções.

Para Piletti, Rossato e Rossato (2018) há muitos fatores que se combinam para influenciar o estado emocional na adolescência. As mudanças físicas que ocorrem com a puberdade, somadas com os fatores sociais e culturais contribuem para a angústia existencial dos adolescentes

Na adolescência como em qualquer outra fase da vida o ser humano, ele

vivência perdas significativas, como perder familiar, amigos ou até mesmo um amor. “O processo de luto se inicia em situações em que há perdas significativas por morte ou em circunstâncias em que, mesmo que não haja uma morte concreta, o impacto é o mesmo do que se houvesse.” (Kovács, 2020 p. 9). O luto é uma experiência universal, é o processo de elaboração de uma perda, os primeiros lutos são vividos na infância quando vivenciamos e aprendemos que a morte é irreversível, que as pessoas morrem e não mais existem de forma presencial.

Para Kovács (2020) o luto ocorre mesmo em situações em que não houve a morte, como separações, mudanças de pais, cidade, de escola, ou qualquer outra que implique alterações significativas da vida. Diante de um processo de luto uma nova identidade precisa ser constituída, precisa ser de adaptação e existência sem a pessoa ou objeto perdido.

Diante das inúmeras mudanças que o adolescente percorre nesta fase, uma morte vivenciada durante esse percurso merece um olhar cuidadoso, pois somada a e intensidade dos sentimentos do adolescente, pode representar um fator de risco para um luto normal, evoluindo para uma doença psíquica.

Reconhece-se que a intensidade da angústia vivenciada pelo adolescente pode afetar o desenvolvimento intelectual dos adolescentes e contribuir para o fracasso e abandono escolar. Em muitos casos, os professores temem trabalhar com as turmas destes estudantes, pois requer que enfrentem os questionamentos, a indisciplina, a “bagunça” e as dificuldades de controle. Enquanto alguns ficam receosos, outros professores amam esse desafio, mas sabem que não é fácil.

### **Fatores de risco para a Saúde Mental do adolescente**

A mente do ser humano é configurada pelas mudanças produzidas pelos seus relacionamentos e em sua base material que é o cérebro, ao longo da vida. A adolescência envolve muitos desafios, mudanças, diferentes interesses, compatibilidades e tipos de relacionamentos. Portanto, se estes não forem

acompanhados de vínculos seguros, podem se transformar em um grande problema para sua saúde mental. (SIEGEL, 2016). Segundo o autor as principais características da adolescência aparecem devido às mudanças naturais e sadias do cérebro. Sabe-se que o cérebro dá sustentação à mente quanto às relações interpessoais. Durante os anos da adolescência a mente modifica-se, alterando a forma como lembramos (memórias), pensamos, racionalizamos, nos concentramos, tomamos decisões e nos relacionamos com os outros.

A UNICEF (2011) esclarece que as diferentes experiências de ser “adolescente”, sejam físicas, sociais ou psíquicas, podem definir oportunidades de exercício de direitos em relação à saúde, a educação, e proteção integral, entre outros fatores, que influenciam para convergências de desigualdade. Pode-se identificar alguns fatores que influenciam a desigualdade entre os adolescentes tais como: lugar onde vive; oportunidades de participação e das relações estabelecidas na comunidade, na escola e família; ser pobre, rico, negro, branco ou indígena; viver em determinadas regiões, na rua, em abrigos, em comunidades populares, nos grandes centros urbanos ou em localidades rurais; possuir algum tipo de deficiência; fato de ser menina ou menino. Estes elementos levam Piletti, Rossato e Rossato (2018, p. 170) a apontarem que para “[...] compreender o adolescente exige considerar suas constituições, suas características, as quais estão intimamente interligadas as relações produzidas na história da sociedade que vive.”

Para promover possibilidades de uma boa saúde mental na adolescência requer-se a redução das vulnerabilidades e desigualdades que impactam os adolescentes em seu crescimento e desenvolvimento. De acordo com Organização Mundial Da Saúde (OMS) são inúmeros os fatores que influenciam a saúde mental dos adolescentes. Entre estes fatores são: a qualidade de vida, relação com seus pais, violência, *bullying*, problemas socioeconômicos. Os jovens com maior risco de desenvolver problemas de saúde mental são aqueles que enfrentam discriminação, exclusão social, vivem em ambientes frágeis e com insegurança. Talvez a escola não consiga resolver muito deles, mas pode

compreender quem ele é, de onde vem, quais seus sonhos e desejos e auxiliá-lo em algumas de suas dificuldades.

Aratangy, Russo, Giusti e Cordás (2020) destacam que a escola e a família constituem um elo importante no desenvolvimento das crianças e dos adolescentes, sendo que vivemos em momento em que os problemas de ordem social e a violência física e emocional tem se tornado um componente da rotina do trabalho dos educadores. Muitas vezes são os professores que percebem mudanças no comportamento dos adolescentes, neste momento a comunicação entre escola e família é fundamental para encontrar uma saída. Para o professor suspeitar que o aluno está com problemas ele precisa estar atento e conhecer alguns comportamentos típicos desses jovens.

De acordo com Demontova (2020), há alguns traços psicológicos que estão relacionados ao aumento de comportamentos de risco a saúde mental do adolescente, um destes diz respeito à falta de mecanismos para lidar com adaptação psicológica dos problemas cotidianos que surgem na vida do indivíduo. A adolescência é a fase em que o indivíduo passa por mudanças e representações do corpo modificado pelas transformações que ocorrem, isso fica potencializado uma vez que, na sociedade Contemporânea, sobre o corpo do adolescente se investe em publicidade, consumo, estética, tanto social como economicamente, em virtude de sua aparência e jovialidade. Os jovens, ao se verem impedidos de expressar seus sofrimentos, medos e falhas, experimentam um estado de verdadeiro desamparo social e cultural, dificultando ainda mais a ressignificação do trabalho simbólico interno dos seus sofrimentos psíquicos.

Uma sociedade onde se acredita que a satisfação plena pode ser alcançada a qualquer preço e tudo é possível, de acordo com Demantova (2020), os limites ficam ofuscados, questão que repercute na adolescência. Para a autora, esses jovens confrontados com a impossibilidade tendem a ficar cada vez mais angustiados e frustrados e, ao mesmo tempo, apresentam baixa tolerância e coragem para enfrentamento destes fatos. A questão dos limites é entendida em um sentido mais amplo, a autora (2020) destaca em relação a tudo aquilo que barra, estabelece determinado corte, como também serve para demarcar e diferenciar o eu do outro e as diferentes gerações e funções

parentais. Pode ser geradora de excesso de angústia quando esses limites são precários ou faltantes.

### **Considerações finais**

De acordo com os autores aqui discutidos, o início da adolescência, marcado pela transição da infância para uma nova etapa do desenvolvimento, configura-se como um dos períodos mais intensos de todo o ciclo vital. Essa fase impõe inúmeros desafios relacionados ao desenvolvimento da competência, da autonomia, da autoestima e da capacidade de estabelecer vínculos de intimidade, podendo, ao mesmo tempo, representar um período de vulnerabilidade e risco.

Muitos adolescentes enfrentam dificuldades para lidar com as múltiplas mudanças que ocorrem simultaneamente e, por isso, podem necessitar de apoio para atravessar esse processo de forma saudável. Trata-se também do período em que se observa o surgimento mais frequente de diversos transtornos mentais, como ansiedade, depressão, transtornos alimentares, de personalidade, além de comportamentos autodestrutivos e abuso de substâncias.

A angústia existencial característica da adolescência manifesta-se, frequentemente, no contexto escolar, exigindo sensibilidade dos educadores e profissionais que acompanham esses jovens. É essencial que esses adultos sejam capazes de reconhecer os sinais de sofrimento e oferecer espaços de escuta e acolhimento, contribuindo para a elaboração emocional e o fortalecimento psíquico dos adolescentes.

Assim, compreende-se que a adolescência é uma fase de intensas transformações, marcada pela busca de identidade, pela necessidade de pertencimento e pela resolução de conflitos que emergem da passagem entre o mundo infantil e o universo adulto. O cuidado com a saúde mental nessa etapa é, portanto, um compromisso coletivo que envolve família, escola e sociedade.

## Referências

ANGERAMI-CAMON, Valdemar Augusto. **Psicoterapia Existencial**. 4. ed. Câmara Brasileira do Livro: São Paulo, 2007.

ARATANGY, Eduardo Wagner, RUSSO, Fabiana L. GIUSTI, Jaqueline S. CORDÁS, Táki A. **Como lidar com a automutilação**: Guia Prático para familiares, professores e jovens que lidam com o problema da automutilação. 4 ed. São Paulo: Hogrefe, 2018.

BOCK, Ana Mercês Bahia; TEIXEIRA, Maria de Lourdes Trassi; FURTADO, Odair. **Psicologias: Uma introdução ao estudo de psicologia**. 15. ed. São Paulo: Saraiva, 2018.

BRASIL. **Organização Mundial da Saúde**, disponível em: <http://www.adolescencia.org.br/site-pt-br/adolescencia> Acesso em: 10/08/2020.

CAMPOS, Dinah Martins de Souza. **Psicologia da Adolescência**. 24 ed. Petrópolis/RJ: Vozes, 2018.

DAVIDOFF, Linda Lee. **Introdução à psicologia**. 3. ed. São Paulo: Pearson Education, 2001.

D'ASSUMPÇÃO, Evaldo Alves. **Sobre o viver e o morrer - manual de tanatologia e biotanatologia para os que partem e os que ficam**. 2. ed. ampl. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

DEMANTOVA, Aline Gonçalves. **Automutilação na adolescência: corpo atacado, corpo marcado**. Curitiba: CVR, 2020.

ESSLINGER, Ingrid; KOVÁCS, Maria Júlia. **Adolescência: vida ou morte**. São Paulo: Ática, 2006.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis/RJ: Vozes, 2017.

HOUAISS, Antonio; VILLAR, Mauro de Salles. **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Luto por Perdas Legitimadas na atualidade: Prefacio** in Gabriela Casellato (ORG). São Paulo: Sumus, 2020. p. 9-14

PIMENTA, Selma Garrido. **Professor reflexivo: construindo uma crítica**, in Pimenta, Selma Garrido & Ghedin (Orgs.) **O professor Reflexivo no Brasil: gênese e crítica de um conceito**. São Paulo: Cortez, 2012. p. 20-62.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU/BRASIL. **1 em cada 5 adolescentes enfrenta problemas de saúde mental**. 11 out. 2018. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-1-em-cada-5-adolescentes-enfrenta-problemas-de-saude-mental/>. Acesso em: 14 ago. 2020.

PAPALIA, Diane E; OLDS, Sally Wendkos. **Desenvolvimento humano**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PILETTI, Nelson; ROSSATO, Solange Marques; ROSSATO, Geovani. **Psicologia do desenvolvimento**. 1. ed. 2. Reimpressão. São Paulo: Contexto, 2018.

REALE, Giovane. **Estoicismo, ceticismo e ecletismo**. São Paulo: Loyola, 2011.

REALE, Giovane. **O saber dos antigos: terapia para os tempos atuais**. São Paulo: Loyola, 2014.

SALLES, André Luiz. **Angústia Existencial: Psicologia à luz de Kierkegaard**. Curitiba: Juruá, 2019.

SARTRE, Jean Paul. **O existencialismo é um humanismo**. São Paulo: Abril Cultural, 1978.

SIEGEL, Daniel J. **O Cérebro do adolescente: a coragem e criatividade da mente dos 12 aos 24 anos**. Tradução Ana Claudia Hamati. São Paulo: Versos, 2016.

UNICEF. **Situação da Adolescência Brasileira 2011**. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/infancia-e-juventude/publicacoes-textos-e-artigos/publicacoes/publicacoes-1/situacao-da-adolescencia-brasileira-2011>. Acesso em: 14 de agosto 2020.