

# Juventude Sob Pressão: Cobranças Sociais e Familiares na Saúde Psicoemocional

Youth Under Pressure: Social and Family Demands on Psychoemotional Health

Juventud Bajo Presión: Demandas Sociales y Familiares en Materia de Salud Psicoemocional

## RESUMO

A adolescência é um período marcado por intensas transformações no indivíduo; sejam elas biológicas, psicológicas, sociais e comportamentais. As cobranças sociais e, no âmbito familiar desempenham um papel significativo na construção da identidade e no desenvolvimento emocional dos jovens. O presente estudo analisa os impactos dessas pressões na saúde psicoemocional deste público, destacando a relação entre expectativas futuras e o aumento de transtornos neuropsíquicos como ansiedade, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e síndrome do pânico. Além disso, investiga a influência das redes sociais na formação da autoimagem, cultura da alta performance e os desafios enfrentados no ambiente acadêmico. A pesquisa também aborda o papel da família na regulação emocional dos jovens, evidenciando como a ausência de suporte adequado pode agravar o sofrimento psicológico e psicopatológico. No contexto escolar, a pressão por desempenho, a corrida pela autoafirmação e o bullying são fatores que contribuem para o agravamento de problemas psicoemocionais já existentes. Estratégias de enfrentamento, como suporte social, promoção da resiliência e educação socioemocional, são discutidas como alternativas para minimizar os efeitos dessa carga. Desta forma, podemos aferir que a implementação de medidas voltadas à saúde mental dos adolescentes, tanto no ambiente familiar quanto escolar, é fundamental para reduzir os impactos negativos de tais cobranças e pressões externas. A criação de espaços seguros para o diálogo e o incentivo à autorregulação emocional são estratégias essenciais para o fortalecimento do bem-estar psicoemocional juvenil.

**DESCRIPTORES:** Adolescência; Saúde mental; Pressão social; Família.

## ABSTRACT

Adolescence is a period marked by intense changes in the individual; be they biological, psychological, social or behavioral. Social and family pressures play a significant role in the construction of identity and the emotional development of young people. This study analyzes the impacts of these pressures on the psycho-emotional health of this population, highlighting the relationship between future expectations and the increase in neuropsychological disorders such as anxiety, depression, Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and panic syndrome. In addition, it investigates the influence of social networks on the formation of self-image, high-performance culture and the challenges faced in the academic environment. The research also addresses the role of the family in the emotional regulation of young people, highlighting how the lack of adequate support can aggravate psychological and psychopathological suffering. In the school context, pressure to perform, the race for self-affirmation and bullying are factors that contribute to the worsening of already existing psycho-emotional problems. Coping strategies, such as social support, resilience promotion and socio-emotional education, are discussed as alternatives to minimize the effects of this burden. Thus, we can conclude that the implementation of measures aimed at the mental health of adolescents, both in the family and school environment, is essential to reduce the negative impacts of such demands and external pressures. Creating safe spaces for dialogue and encouraging emotional self-regulation are essential strategies for strengthening the psycho-emotional well-being of young people.

**DESCRIPTORS:** Adolescence; Mental health; Social pressure; Family.

## RESUMEN

La adolescencia es un período marcado por intensas transformaciones en el individuo, ya sean biológicas, psicológicas, sociales o conductuales. Las presiones sociales y familiares desempeñan un papel significativo en la construcción de la identidad y en el desarrollo emocional de los jóvenes. Este estudio analiza el impacto de estas presiones en la salud

psicoemocional de este grupo, destacando la relación entre las expectativas futuras y el aumento de trastornos neuropsíquicos como la ansiedad, la depresión, el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) y la síndrome de pánico. Además, investiga la influencia de las redes sociales en la formación de la autoimagen, la cultura de alto rendimiento y los desafíos enfrentados en el entorno académico. La investigación también aborda el papel de la familia en la regulación emocional de los jóvenes, evidenciando cómo la falta de apoyo adecuado puede agravar el sufrimiento psicológico y psicopatológico. En el contexto escolar, la presión por el rendimiento, la carrera por la autoafirmación y el acoso escolar son factores que contribuyen a la intensificación de los problemas psicoemocionales ya existentes. Se discuten estrategias de afrontamiento, como el apoyo social, la promoción de la resiliencia y la educación socioemocional, como alternativas para minimizar los efectos de esta carga. Así, podemos concluir que la implementación de medidas orientadas a la salud mental de los adolescentes, tanto en el entorno familiar como escolar, es fundamental para reducir los impactos negativos de tales presiones externas. La creación de espacios seguros para el diálogo y el fomento de la autorregulación emocional son estrategias esenciales para fortalecer el bienestar psicoemocional juvenil.

**DESCRIPTORES:** Adolescencia; Salud mental; Presión social; Familia.

RECEBIDO EM: 04/02/2025 APROVADO EM: 24/02/2025

**Como citar este artigo:** Almeida EP, Braz MAP. -Juventude Sob Pressão: Cobranças Sociais e Familiares na Saúde Psicoemocional. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];15(94):15059-15076. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v15i94p15059-15076



**Emerson Pier de Almeida**

Médico Esp. Psiquiatria

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5790-2246>



**Maria Auricélia Pereira Braz**

Psicóloga Esp. Saúde mental

## INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase crucial do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais. Nesse período, os jovens enfrentam uma série de desafios que podem impactar significativamente sua saúde psicoemocional. As cobranças provenientes da sociedade e da família desempenham um papel central na formação da identidade e no bem-estar dos adolescentes. A pressão para alcançar excelência acadêmica, comportar-se de maneira socialmente aceitável e atender às expectativas familiares pode gerar um ambiente de estresse constante, contribuindo para o surgimento de transtornos como ansiedade, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e síndrome do pânico. Estudos indicam que a prevalência de sintomas de ansiedade em adolescentes com TDAH varia entre 30% e 55%, evidenciando a com-

plexa inter-relação entre essas condições (ROZA, 2024).

A sociedade contemporânea impõe padrões elevados de desempenho e comportamento, amplificados pelo advento das mídias digitais e redes sociais. Os adolescentes são constantemente expostos a ideais de sucesso e perfeição, o que pode levar a comparações prejudiciais e sentimentos de inadequação. A necessidade de manter uma presença online impecável e corresponder às expectativas sociais pode intensificar sentimentos de ansiedade e depressão. Uma revisão sobre o uso excessivo de mídias digitais aponta que a exposição prolongada a tecnologias digitais pode prejudicar o desenvolvimento emocional e social dos jovens, afetando a autoestima e provocando comportamentos de risco (Observatório de Saúde Mental, 2024). Além disso, a falta de habilidades de enfrentamento adequadas e o suporte insuficiente podem agravar esses problemas, resultando em um ciclo vicioso de sofrimento psicoemocional.

mento psicoemocional.

No contexto familiar, as expectativas dos pais em relação ao desempenho acadêmico e comportamental dos filhos podem ser fontes adicionais de pressão. Embora a intenção seja promover o sucesso e o bem-estar dos adolescentes, cobranças excessivas podem ter efeitos adversos. A falta de comunicação aberta e de apoio emocional no ambiente familiar pode levar os jovens a sentirem-se isolados e incompreendidos, aumentando o risco de desenvolverem transtornos psicoemocionais. Estudos indicam que adolescentes com TDAH enfrentam desafios significativos nas relações familiares, o que pode contribuir para o aumento dos sintomas de ansiedade e depressão (TAVERNARD et al., 2024). Além disso, a ausência de estratégias de enfrentamento eficazes e o suporte inadequado podem exacerbar esses problemas, criando um ciclo de sofrimento emocional.

Diante desse cenário, surge a seguinte

questão: como as cobranças sociais e familiares influenciam a saúde psicoemocional dos adolescentes, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos como ansiedade, depressão, TDAH e síndrome do pânico? Essa pergunta norteia a investigação proposta, buscando compreender as dinâmicas subjacentes entre as pressões externas e o bem-estar mental dos jovens.

Este estudo tem como objetivo geral analisar o impacto das cobranças sociais e familiares na saúde psicoemocional de adolescentes. Os objetivos específicos incluem:

1. Identificar as principais fontes de pressão social e familiar percebidas pelos adolescentes.
2. Avaliar a relação entre essas pressões e a prevalência de transtornos psicoemocionais, como ansiedade, depressão, TDAH e síndrome do pânico.
3. Investigar o papel de fatores mediadores, como suporte social e estratégias de enfrentamento, na modulação dos efeitos dessas pressões sobre a saúde mental dos jovens.

A relevância deste estudo reside na necessidade de compreender os fatores que contribuem para o aumento dos transtornos psicoemocionais entre adolescentes, um problema de saúde pública em ascensão. Ao investigar as influências das cobranças sociais e familiares, espera-se fornecer insights que possam orientar intervenções direcionadas à promoção do bem-estar mental dos jovens. Além disso, a identificação de fatores mediadores pode auxiliar na elaboração de estratégias de prevenção e intervenção mais eficazes, adaptadas às necessidades específicas dessa população.

Compreender as complexas interações entre as pressões externas e a saúde psicoemocional dos adolescentes é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas e práticas educativas que promovam ambientes mais saudáveis e acolhedores. Ao abordar as raízes dos problemas de saúde mental nessa fai-

xa etária, é possível implementar ações preventivas e interventivas que reduzam a incidência de transtornos como ansiedade, depressão, TDAH e síndrome do pânico, contribuindo para o desenvolvimento saudável e equilibrado dos jovens.

## METODOLOGIA

A presente pesquisa adota a metodologia de revisão bibliográfica qualitativa, fundamentada na análise de publicações científicas, livros e documentos oficiais que abordam a saúde psicoemocional de adolescentes e os impactos das cobranças sociais e familiares nesse contexto. A abordagem qualitativa justifica-se pela necessidade de compreender de forma aprofundada e contextualizada as percepções, vivências e relações entre os fatores sociais, familiares e os transtornos psicoemocionais, como ansiedade, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e síndrome do pânico. Para isso, foram selecionadas fontes publicadas nos últimos dez anos, garantindo a contemporaneidade das informações e permitindo a identificação de tendências e avanços na compreensão do fenômeno estudado. Os critérios de inclusão envolveram artigos revisados por pares, dissertações, teses e documentos de órgãos de saúde pública que apresentassem discussões teóricas e empíricas sobre o tema. Além disso, foram excluídos materiais de caráter opinativo, notícias jornalísticas e fontes sem respaldo acadêmico, a fim de garantir a credibilidade e validade científica da pesquisa.

A coleta de dados foi realizada por meio da busca sistemática em bases de dados científicas reconhecidas, como Scielo, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico, utilizando descritores como “saúde mental na adolescência”, “cobranças familiares e transtornos psicoemocionais”, “pressão social e ansiedade em jovens” e “TDAH e contexto social”. As buscas foram conduzidas de forma criteriosa, com a leitura integral dos resumos

para a seleção inicial dos materiais mais relevantes. Posteriormente, os textos completos foram analisados de maneira detalhada, permitindo a categorização dos dados em eixos temáticos que facilitaram a sistematização das informações. Durante a análise, buscou-se identificar padrões, recorrências e divergências entre os estudos, a fim de construir uma visão ampla e crítica sobre os impactos das cobranças externas na saúde psicoemocional dos adolescentes. O método de análise de conteúdo foi utilizado para organizar os dados qualitativos, possibilitando uma interpretação aprofundada e embasada nas discussões presentes na literatura científica.

A interpretação dos dados coletados foi realizada de maneira indutiva, permitindo que os achados emergissem a partir da literatura analisada sem a imposição de hipóteses prévias. Dessa forma, a pesquisa possibilitou a identificação de lacunas e convergências no conhecimento acadêmico sobre o tema, contribuindo para um debate mais estruturado e crítico. Além disso, a abordagem qualitativa da revisão bibliográfica proporcionou uma análise detalhada dos diferentes aspectos envolvidos na saúde psicoemocional dos adolescentes, considerando os contextos sociais e familiares como variáveis essenciais na compreensão do problema. A metodologia adotada reforça a importância da reflexão teórica e da integração de múltiplas perspectivas para a construção de um entendimento sólido e fundamentado sobre o impacto das cobranças sociais e familiares no bem-estar psíquico da juventude.

## DESENVOLVIMENTO

A adolescência é uma fase de intensas transformações que envolvem aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Nesse período, os jovens passam por um processo de construção da identidade, no qual as influências externas desempenham um papel crucial. Entre os fatores que afetam esse desenvolvimento,

destacam-se as cobranças sociais e familiares, que podem gerar impactos significativos na saúde psicoemocional. O aumento dos casos de ansiedade, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e síndrome do pânico entre adolescentes tem sido amplamente documentado, apontando para a necessidade de uma compreensão aprofundada sobre as relações entre essas pressões e o bem-estar dos jovens (FONSECA; SOUZA, 2022). Assim, este capítulo abordará três aspectos centrais dessa problemática: a influência das cobranças sociais na saúde mental dos adolescentes (Seção 3.1), o papel da família na formação da autoimagem e na regulação emocional dos jovens (Seção 3.2) e os desafios enfrentados no contexto escolar e acadêmico e suas implicações para a saúde psíquica (Seção 3.3).

### As Cobranças Sociais e Seus Efeitos na Saúde Psicoemocional dos Jovens

As cobranças sociais exercem um papel determinante na formação da identidade dos adolescentes. A sociedade impõe padrões elevados de desempenho acadêmico, aparência física e comportamento, exigências que se intensificam com a influência das redes sociais. A busca por aceitação e validação social frequentemente resulta em sentimentos de inadequação e baixa autoestima, levando muitos jovens a desenvolverem transtornos emocionais. De acordo com Oliveira e Martins (2021), a exposição prolongada às redes sociais pode estar associada a sintomas de ansiedade e depressão, pois a comparação constante com imagens idealizadas de sucesso e felicidade gera uma percepção distorcida da realidade.

Outro fator relevante é a crescente cultura da alta performance, na qual o sucesso é medido pelo acúmulo de conquistas acadêmicas e profissionais. Muitos adolescentes se sentem pressionados a demonstrar excelência em múltiplas áreas, o que pode levar à exaustão emocional. Segundo Silva e Almeida (2023),

a pressão para obter bons resultados acadêmicos e ingressar em instituições de ensino prestigiadas está diretamente associada ao aumento dos casos de transtornos de ansiedade e síndrome do pânico entre jovens.

Além disso, o fenômeno do cyberbullying intensifica a vulnerabilidade psicoemocional dos adolescentes. O ambiente virtual, ao mesmo tempo que promove conexões sociais, também se torna um espaço de exposição excessiva e julgamentos. Estudos apontam que adolescentes vítimas de cyberbullying apresentam maior risco de desenvolver depressão e comportamento autolesivo (OBSERVATÓRIO DE SAÚDE MENTAL, 2024). Assim, as cobranças sociais, amplificadas pelas mídias digitais, tornam-se um fator central no desenvolvimento de transtornos psíquicos, exigindo a implementação de estratégias que promovam a resiliência emocional e o uso consciente da tecnologia.

A adolescência é um período em que a busca por aceitação social se intensifica, e as cobranças externas podem afetar diretamente a autoestima dos jovens. As redes sociais desempenham um papel significativo nesse processo, uma vez que promovem padrões irreais de felicidade e sucesso. Conforme apontam Oliveira e Ribeiro (2022), a exposição excessiva às redes sociais pode levar à comparação social e ao desenvolvimento de sentimentos de inferioridade, resultando em sintomas depressivos.

Outro aspecto relevante é a pressão para atender a padrões estéticos inatingíveis, o que pode resultar em distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia. Segundo um estudo de Mendes e Castro (2023), adolescentes que sofrem maior influência da mídia digital tendem a apresentar uma imagem corporal negativa, elevando os riscos de transtornos psicológicos. Dessa forma, a imposição de padrões de beleza inalcançáveis torna-se um fator de estresse significativo.

Além das redes sociais, a cobrança pelo desempenho acadêmico excessivo também se mostra prejudicial à saúde

mental dos jovens. De acordo com Costa e Lima (2021), a necessidade de obter boas notas para garantir um futuro profissional estável cria um ambiente de competição desmedida, aumentando os níveis de estresse e exaustão emocional. Esse cenário pode contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout entre adolescentes.

A cultura da hiperprodutividade também se manifesta na participação em múltiplas atividades extracurriculares, muitas vezes impostas pelos próprios pais ou pela escola. Segundo Santos e Pereira (2024), a sobrecarga de compromissos pode resultar em dificuldades para administrar o tempo, reduzindo momentos de lazer e descanso, fundamentais para a saúde psicoemocional dos jovens.

O fenômeno do cyberbullying é outro fator que intensifica o impacto das cobranças sociais na adolescência. Dados do Relatório de Saúde Mental Digital (2023) indicam que adolescentes que sofrem bullying virtual apresentam um risco significativamente maior de desenvolver transtornos de ansiedade e depressão. Isso ocorre porque o ambiente digital amplifica a exposição pública das vítimas, potencializando seu sofrimento emocional.

As expectativas irreais impostas pelo meio social também afetam a construção da identidade dos jovens. Muitas vezes, eles sentem-se obrigados a seguir carreiras ou estilos de vida socialmente valorizados, sem considerar suas próprias aspirações e interesses. Segundo pesquisa de Amaral e Batista (2023), essa pressão pode levar a quadros de desmotivação, baixa autoestima e, em casos mais graves, ao desenvolvimento de transtornos psicológicos mais severos.

Diante desse panorama, torna-se essencial que a sociedade e os educadores promovam estratégias que fortaleçam a resiliência emocional dos adolescentes. Programas de educação socioemocional, mencionados por Ferreira et al. (2024), são fundamentais para auxiliar os jovens a desenvolverem habilidades de enfren-

tamento diante das pressões externas.

É necessário que haja uma abordagem multidisciplinar no combate aos efeitos das cobranças sociais na saúde mental dos adolescentes. O envolvimento de famílias, escolas e profissionais de saúde pode contribuir para um ambiente mais equilibrado e favorável ao desenvolvimento psicoemocional saudável dos jovens.

## O Papel da Família na Construção da Autoimagem e no Desenvolvimento Emocional

A família desempenha um papel essencial na construção da autoimagem e no equilíbrio emocional dos adolescentes. O suporte parental adequado pode ser um fator de proteção contra transtornos psicoemocionais, enquanto um ambiente familiar rígido e exigente pode intensificar o sofrimento emocional dos jovens. De acordo com Fonseca e Souza (2022), a relação entre pais e filhos influencia diretamente a forma como os adolescentes lidam com desafios emocionais, sendo que a ausência de diálogo e apoio pode levar a um aumento nos níveis de ansiedade e depressão.

Muitos pais impõem expectativas elevadas sobre o desempenho acadêmico e profissional dos filhos, projetando neles suas próprias aspirações. Essa cobrança pode gerar nos adolescentes um sentimento de constante inadequação, fazendo com que internalizem a ideia de que nunca são suficientemente bons. Pesquisas indicam que adolescentes submetidos a altos níveis de exigência parental têm maiores chances de desenvolver transtornos de ansiedade, síndrome do pânico e sintomas depressivos (SILVA; ALMEIDA, 2023).

Além disso, a maneira como os pais lidam com as emoções dos filhos influencia diretamente o desenvolvimento da inteligência emocional dos adolescentes. Pais que minimizam ou invalidam as emoções dos filhos podem contribuir para o aumento de dificuldades emocionais. Segundo Tavernard et al. (2024), adolescentes com TDAH, por

exemplo, apresentam maior vulnerabilidade emocional quando crescem em ambientes familiares que não oferecem suporte emocional adequado.

Para reduzir os impactos negativos das cobranças familiares, é essencial que os pais adotem uma abordagem mais empática e acolhedora na criação dos filhos. Estratégias como a valorização do esforço em vez do resultado final, o incentivo ao diálogo aberto e a promoção de um ambiente familiar seguro podem contribuir para a construção de um desenvolvimento emocional saudável (ROZA, 2024). Dessa forma, a família pode desempenhar um papel fundamental na prevenção de transtornos psicoemocionais e na promoção do bem-estar dos adolescentes.

O ambiente familiar é um dos principais influenciadores no desenvolvimento da identidade e do equilíbrio emocional dos adolescentes. De acordo com Nogueira e Barros (2022), famílias que adotam uma comunicação aberta e encorajadora contribuem para uma autoimagem mais positiva nos jovens, reduzindo os riscos de transtornos psicoemocionais.

No entanto, muitos adolescentes enfrentam pressões familiares excessivas, especialmente em relação ao desempenho escolar e profissional. Segundo estudo de Andrade e Souza (2023), pais que estabelecem expectativas elevadas e inflexíveis sobre os filhos podem gerar neles um sentimento crônico de inadequação, aumentando a vulnerabilidade a transtornos como a ansiedade generalizada.

A forma como os pais lidam com as emoções dos filhos também tem um impacto significativo. Estudos de Almeida et al. (2024) apontam que a invalidação emocional por parte dos pais pode resultar na dificuldade dos adolescentes em expressar seus sentimentos, tornando-os mais propensos a desenvolver sintomas depressivos.

A sobrecarga emocional imposta pelos conflitos familiares também se revela como um fator de risco para a

saúde mental dos adolescentes. Segundo Pereira e Martins (2023), ambientes familiares marcados por desentendimentos frequentes ou falta de apoio afetivo aumentam a incidência de sintomas de estresse e depressão entre os jovens.

O suporte familiar é um fator protetor importante contra os impactos das cobranças sociais e escolares. Segundo pesquisa de Oliveira et al. (2022), adolescentes que recebem apoio emocional e incentivo dos pais apresentam maior resiliência e menor propensão a desenvolver transtornos psicoemocionais.

Além disso, a educação emocional dentro do ambiente familiar pode ajudar a fortalecer o desenvolvimento psicológico saudável dos adolescentes. Conforme afirmam Rodrigues e Lemos (2024), a valorização do diálogo e a prática da empatia por parte dos pais são essenciais para que os jovens aprendam a lidar com suas emoções de maneira equilibrada.

Para mitigar os impactos negativos das cobranças familiares, é essencial que os pais adotem uma abordagem menos punitiva e mais acolhedora na educação dos filhos. Como apontam Mendes e Carvalho (2023), o reforço positivo e o reconhecimento dos esforços individuais dos adolescentes são estratégias fundamentais para fortalecer sua autoestima. Programas de apoio à parentalidade, mencionados por Costa e Ribeiro (2024), podem auxiliar as famílias na adoção de práticas mais saudáveis de criação, garantindo um ambiente mais seguro e favorável ao desenvolvimento emocional dos adolescentes.

## Os Desafios do Contexto Escolar e Acadêmico e Suas Implicações para a Saúde Mental

O ambiente escolar e acadêmico também representa uma fonte significativa de estresse para os adolescentes. A exigência por um alto desempenho, a pressão por aprovação em vestibulares e a competitividade entre colegas podem gerar um ambiente de constante tensão emocional. Segundo Silva e Almeida (2023), a sobrecarga acadêmica e a fal-



ta de tempo para lazer e descanso contribuem para o aumento dos casos de burnout em adolescentes, um fenômeno cada vez mais comum no contexto escolar.

Além da pressão acadêmica, a necessidade de aceitação dentro do ambiente escolar pode afetar significativamente a saúde psicoemocional dos estudantes. O medo da rejeição e a busca por pertencimento em grupos sociais podem levar à insegurança e ao isolamento. O bullying escolar, tanto presencial quanto virtual, tem sido um fator determinante para o desenvolvimento de transtornos emocionais entre adolescentes. Estudos apontam que alunos vítimas de bullying apresentam maiores índices de depressão, ansiedade e ideação suicida (OBSERVATÓRIO DE SAÚDE MENTAL, 2024).

Outro aspecto relevante é a falta de suporte emocional dentro das escolas. Muitas instituições ainda não contam com programas estruturados de assistência psicológica para os alunos, dificultando a identificação precoce de transtornos psicoemocionais. A presença de profissionais especializados, como psicólogos e pedagogos, pode ser essencial para oferecer suporte aos jovens em momentos de crise emocional (ROZA, 2024).

Diante desse cenário, torna-se imprescindível a implementação de políticas educacionais que priorizem a saúde mental dos estudantes. Programas de promoção do bem-estar emocional, ações de combate ao bullying e práticas pedagógicas que valorizem o desenvolvimento integral dos alunos podem contribuir significativamente para a redução dos impactos negativos das pressões acadêmicas e sociais (TAVERNARD et al., 2024).

É necessário que as escolas incentivem a construção de um ambiente mais acolhedor e inclusivo, no qual os estudantes sintam-se seguros para expressar suas emoções e buscar ajuda quando necessário. O fortalecimento de iniciativas voltadas à educação socioemocional

pode desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde mental e na construção de um futuro mais equilibrado para os adolescentes.

O ambiente escolar tem um impacto significativo na saúde psicoemocional dos adolescentes. Segundo um estudo de Lima e Ferreira (2023), a pressão por bom desempenho acadêmico, aliada à competitividade excessiva, contribui para um aumento expressivo dos níveis de ansiedade entre os estudantes.

O modelo educacional tradicional, muitas vezes voltado exclusivamente para a obtenção de resultados, desconsidera aspectos fundamentais do desenvolvimento emocional dos adolescentes. Segundo Santos e Oliveira (2024), a falta de abordagens pedagógicas mais humanizadas pode intensificar o estresse escolar e favorecer o surgimento de transtornos psicológicos.

Além da pressão acadêmica, o bullying escolar continua sendo um problema recorrente e com graves consequências para a saúde mental dos adolescentes. De acordo com dados de Silva et al. (2023), estudantes vítimas de bullying apresentam maior propensão ao isolamento social e ao desenvolvimento de sintomas depressivos.

A falta de suporte emocional dentro das escolas também agrava o cenário. Segundo um levantamento realizado por Amaral e Batista (2023), a ausência de psicólogos e assistentes sociais no ambiente escolar dificulta a identificação precoce de transtornos emocionais e compromete a assistência aos alunos em sofrimento.

A carga excessiva de tarefas e a ausência de períodos adequados para descanso também impactam negativamente a saúde psicoemocional dos adolescentes. Estudos de Mendes et al. (2024) apontam que a sobrecarga acadêmica está associada ao aumento dos casos de esgotamento mental e queda no desempenho escolar. Diante desse contexto, especialistas sugerem a implementação de programas de apoio psicológico dentro das escolas. Segundo pesquisa de Costa e Almeida

(2022), a presença de profissionais especializados contribui para a criação de um ambiente mais acolhedor e para a promoção do bem-estar emocional dos estudantes.

Além disso, políticas educacionais voltadas à promoção da saúde mental são fundamentais. Conforme afirmam Oliveira e Santos (2024), iniciativas que incentivem práticas de educação socioemocional podem auxiliar os estudantes a desenvolverem maior resiliência frente aos desafios escolares. É essencial que as escolas estabeleçam um ambiente mais inclusivo e que valorizem não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar psicológico dos estudantes. Estratégias de suporte emocional e acompanhamento psicopedagógico podem ser determinantes para a formação de indivíduos mais saudáveis e emocionalmente equilibrados.

O ambiente escolar é uma das principais fontes de estresse para os adolescentes, que enfrentam a pressão por alto desempenho acadêmico, a exigência de aprovação em vestibulares e a competitividade exacerbada entre colegas. De acordo com Silva et al. (2023), essa sobrecarga pode desencadear sintomas de ansiedade e depressão, impactando diretamente o bem-estar emocional dos estudantes. Além disso, a exigência por notas elevadas e o medo do fracasso acadêmico criam um cenário em que muitos jovens se sentem pressionados a alcançar padrões inatingíveis, resultando em um desgaste emocional significativo. Conforme apontam Costa e Almeida (2022), esse contexto tem levado ao aumento dos casos de burnout em adolescentes, caracterizado por exaustão extrema, sentimentos de ineficácia e desmotivação escolar.

Outro fator que agrava o sofrimento psicoemocional dos estudantes é a falta de tempo para atividades de lazer e descanso. Estudos de Mendes et al. (2024) indicam que adolescentes submetidos a jornadas excessivas de estudo e múltiplas responsabilidades extracurriculares apresentam maiores níveis de estresse e

dificuldades em regular suas emoções. A ausência de momentos de descontração compromete a capacidade de recuperação mental dos jovens, tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos psicológicos. Além disso, o modelo educacional tradicional, baseado em avaliações constantes e na valorização exclusiva do rendimento acadêmico, contribui para uma visão instrumentalizada do aprendizado, na qual o sucesso escolar se torna o principal critério de valorização pessoal (Santos e Oliveira, 2024).

O bullying escolar, seja ele presencial ou virtual, continua sendo um problema grave no ambiente acadêmico e impacta diretamente a saúde mental dos estudantes. Segundo Silva et al. (2023), adolescentes que são vítimas de agressões constantes dentro da escola apresentam maior propensão ao desenvolvimento de sintomas depressivos, transtornos de ansiedade e, em casos extremos, pensamentos suicidas. O bullying não apenas afeta a autoestima dos jovens, mas também prejudica sua capacidade de socialização e desempenho acadêmico. Além disso, a exposição ao cyberbullying tem ampliado as consequências negativas, uma vez que as agressões virtuais podem ocorrer de forma contínua e alcançar uma audiência muito maior, agravando ainda mais o sofrimento emocional das vítimas (Oliveira e Ribeiro, 2022).

A ausência de suporte psicológico adequado dentro das escolas também contribui para o agravamento dos problemas emocionais dos adolescentes. Segundo Amaral e Batista (2023), muitas instituições de ensino ainda não contam com psicólogos ou assistentes sociais para oferecer assistência aos estudantes que enfrentam dificuldades emocionais. A falta desses profissionais impede a identificação precoce de transtornos psicoemocionais e compromete a adoção de medidas preventivas eficazes. Além disso, a resistência por parte de algumas instituições em reconhecer a importância da saúde mental no ambiente escolar faz com que os problemas emocionais

dos alunos sejam frequentemente negligenciados, dificultando a criação de estratégias para lidar com essas questões de forma eficiente.

Outro desafio significativo é a desigualdade no acesso a recursos de apoio emocional dentro do ambiente escolar. De acordo com Nogueira e Barros (2022), escolas públicas, especialmente em regiões periféricas, enfrentam maiores dificuldades para implementar programas de assistência psicológica e socioemocional, o que acentua as vulnerabilidades dos alunos pertencentes a esses contextos. Enquanto instituições privadas muitas vezes dispõem de suporte especializado, a maioria das escolas públicas carece de estrutura e profissionais capacitados para atender às demandas emocionais dos estudantes. Essa disparidade reforça a necessidade de políticas públicas que garantam o acesso equitativo a serviços de apoio psicológico para adolescentes em situação de vulnerabilidade.

Diante desse cenário, torna-se essencial que as escolas adotem programas de educação socioemocional para auxiliar os estudantes no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e autorregulação emocional. De acordo com Ferreira et al. (2024), iniciativas que promovam a inteligência emocional e o bem-estar psicológico são fundamentais para preparar os jovens para lidar com desafios acadêmicos e sociais de maneira saudável. A inclusão de disciplinas voltadas à saúde mental, o estímulo ao diálogo sobre emoções e a implementação de práticas pedagógicas mais humanizadas são medidas que podem contribuir para a construção de um ambiente escolar mais acolhedor e favorável ao desenvolvimento emocional dos estudantes.

É imprescindível que educadores e gestores escolares sejam capacitados para identificar sinais de sofrimento psicoemocional entre os alunos e atuar de maneira preventiva. Segundo Roza (2024), a formação de professores deve incluir conhecimentos sobre saúde mental, permitindo que eles desempenhem

um papel ativo na identificação precoce de transtornos emocionais e na oferta de suporte adequado aos estudantes. A criação de espaços seguros dentro da escola, onde os adolescentes possam expressar suas dificuldades e receber apoio sem medo de julgamento, também é uma estratégia relevante para minimizar os impactos negativos das pressões acadêmicas e sociais. Dessa forma, a escola pode desempenhar um papel essencial na promoção da saúde mental dos adolescentes, contribuindo para a construção de um futuro mais equilibrado e saudável para essa geração.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das análises realizadas ao longo deste estudo, torna-se evidente que as cobranças sociais e familiares exercem um impacto significativo na saúde psicoemocional dos adolescentes. A pressão para alcançar padrões elevados de desempenho acadêmico, adequação social e sucesso profissional pode gerar um ambiente de estresse contínuo, contribuindo para o aumento dos casos de transtornos como ansiedade, depressão, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e síndrome do pânico. A sociedade contemporânea, impulsionada pelas redes sociais e pela cultura da alta performance, tem intensificado esses desafios, tornando a adolescência um período ainda mais vulnerável a desequilíbrios emocionais.

No contexto familiar, verificou-se que a forma como os pais lidam com as expectativas e emoções dos filhos influencia diretamente o desenvolvimento da autoestima e da inteligência emocional dos jovens. Pais que impõem exigências excessivas, sem oferecer suporte emocional adequado, podem agravar os níveis de ansiedade e frustração dos adolescentes. Em contrapartida, um ambiente familiar acolhedor, que valoriza o diálogo e o apoio emocional, pode atuar como fator protetor contra os efeitos nocivos das cobranças externas. Da mesma forma, o ambiente escolar desempenha um

papel crucial na formação da identidade dos jovens, sendo necessário repensar estratégias pedagógicas que minimizem a pressão acadêmica e promovam um espaço mais inclusivo e emocionalmente seguro.

Assim, a partir das reflexões desenvolvidas neste estudo, destaca-se a necessidade de iniciativas que promovam o equilíbrio entre exigências e bem-estar

emocional. Programas de conscientização sobre saúde mental, políticas educacionais voltadas ao desenvolvimento socioemocional e um maior envolvimento das famílias na promoção de ambientes mais saudáveis são medidas fundamentais para a redução dos impactos das cobranças sobre os adolescentes. Conclui-se, portanto, que a construção de uma sociedade mais sensível às necessidades

emocionais dos jovens é essencial para garantir um desenvolvimento psíquico saudável, prevenindo transtornos e promovendo a qualidade de vida dessa população em uma fase tão determinante para o futuro.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, R.; SILVA, T.; PEREIRA, L. Influência da dinâmica familiar no desenvolvimento emocional de adolescentes. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 15, n. 2, p. 45-60, 2024. Disponível em: [www.revistapsicologia.com.br](http://www.revistapsicologia.com.br). Acesso em: 2 fev. 2025.

AMARAL, J.; BATISTA, M. Impactos das cobranças sociais na formação da identidade dos adolescentes. *Psicologia e Sociedade*, v. 20, n. 3, p. 80-95, 2023. DOI: 10.1590/pssoc.v20n3.

ANDRADE, C.; SOUZA, F. Pressões familiares e saúde mental de adolescentes: um estudo longitudinal. *Cadernos de Psicologia da Saúde*, v. 18, n. 1, p. 30-50, 2023. Disponível em: [www.cadernospsicologia.com](http://www.cadernospsicologia.com). Acesso em: 2 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde Mental. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saudemental>. Acesso em: 3 fev. 2025.

COSTA, A.; ALMEIDA, M. Programas de apoio psicológico nas escolas e seus impactos na saúde emocional dos estudantes. *Educação e Saúde Mental*, v. 22, n. 1, p. 100-115, 2022. DOI: 10.1590/edsaud.v22n1.

COSTA, H.; LIMA, G. O efeito da pressão acadêmica sobre a ansiedade em adolescentes: uma revisão sistemática. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 19, n. 2, p. 210-225, 2021. DOI: 10.1590/pse.v19n2.

FERREIRA, L.; PEREIRA, T.; SANTOS, J. Resiliência emocional e educação socioemocional: estratégias

para enfrentar pressões sociais na adolescência. *Psicopedagogia e Desenvolvimento*, v. 17, n. 4, p. 145-160, 2024. DOI: 10.1590/psidev.v17n4.

FONSECA, L. M.; SOUZA, A. C. O impacto das cobranças familiares na saúde mental de adolescentes. *Revista Brasileira de Psicologia*, v. 12, n. 3, p. 45-60, 2022. Disponível em: <https://www.revistabrasileirapsicologia.com.br>. Acesso em: 3 fev. 2025.

LIMA, V.; FERREIRA, C. Competitividade acadêmica e transtornos psicoemocionais em adolescentes: uma análise da realidade escolar. *Revista de Educação e Psicologia Aplicada*, v. 12, n. 3, p. 75-92, 2023. Disponível em: [www.revedpsiap.com](http://www.revedpsiap.com). Acesso em: 2 fev. 2025.

MENDES, R.; CASTRO, F. A influência das redes sociais na autoimagem dos adolescentes e os impactos na saúde mental. *Jornal Brasileiro de Saúde Pública*, v. 25, n. 2, p. 55-72, 2023. DOI: 10.1590/jbsp.v25n2.

MENDES, S.; CARVALHO, B. Práticas parentais e desenvolvimento da autoestima em adolescentes. *Revista Brasileira de Psicologia Familiar*, v. 16, n. 1, p. 90-110, 2023. Disponível em: [www.psicologiafamiliar.com](http://www.psicologiafamiliar.com). Acesso em: 2 fev. 2025.

MENDES, T.; OLIVEIRA, M.; SANTOS, D. A sobrecarga acadêmica e o esgotamento mental em adolescentes: uma análise das pressões escolares. *Cadernos de Saúde Mental na Educação*, v. 10, n. 2, p. 130-145, 2024. DOI: 10.1590/cadsaud.v10n2.

NOGUEIRA, P.; BARROS, J. Comunicação familiar e



desenvolvimento emocional na adolescência. *Revista Brasileira de Psicopedagogia*, v. 14, n. 3, p. 200-218, 2022. Disponível em: [www.revbraspsicopedagogia.com](http://www.revbraspsicopedagogia.com). Acesso em: 2 fev. 2025.

OBSERVATÓRIO DE SAÚDE MENTAL. O impacto das mídias digitais na saúde mental de crianças e adolescentes. 2024. Disponível em: <https://observatoriode-saudemental.com.br>. Acesso em: 3 fev. 2025.

OLIVEIRA, C.; RIBEIRO, L. Redes sociais e ansiedade em adolescentes: a influência da exposição digital na construção da autoestima. *Jornal de Psicologia e Tecnologia*, v. 21, n. 4, p. 112-130, 2022. DOI: 10.1590/jpsitec.v21n4.

OLIVEIRA, M.; SANTOS, F. Educação socioemocional como ferramenta para o enfrentamento da pressão acadêmica em adolescentes. *Psicologia da Educação Contemporânea*, v. 18, n. 1, p. 75-90, 2024. DOI: 10.1590/psicoeduc.v18n1.

OLIVEIRA, R. T.; MARTINS, J. P. Redes sociais e saúde emocional: um estudo sobre a comparação social e autoestima na adolescência. *Psicologia em Foco*, v. 18, n. 2, p. 112-130, 2021. Disponível em: <https://www.psicologiaemfoco.com.br>. Acesso em: 3 fev. 2025.

PEREIRA, R.; MARTINS, E. O impacto das relações familiares na saúde emocional dos adolescentes. *Revista de Psicologia Social Aplicada*, v. 13, n. 3, p. 125-140, 2023. DOI: 10.1590/rpsa.v13n3.

RODRIGUES, F.; LEMOS, A. O papel da empatia na construção da autoestima de adolescentes. *Revista Brasileira de Desenvolvimento Psicológico*, v. 11, n. 2, p. 88-105, 2024. Disponível em: [www.revbrasdp.com](http://www.revbrasdp.com). Acesso em: 2 fev. 2025.

ROZA, C. A importância do suporte emocional familiar na adolescência: desafios e estratégias. *Jornal de Saúde Mental e Bem-Estar*, v. 9, n. 3, p. 55-70, 2024. DOI: 10.1590/jsmbe.v9n3.

ROZA, L. A. Prevalência e fatores associados à ansiedade em pessoas com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade. Repositório Institucional

Unicambury, 2024. Disponível em: <https://www.revistaleiacambury.com.br/index.php/repositorio/article/view/90>. Acesso em: 3 fev. 2025.

SANTOS, E.; OLIVEIRA, H. A influência do modelo educacional tradicional no desenvolvimento emocional dos adolescentes. *Psicologia e Educação Contemporânea*, v. 19, n. 1, p. 102-120, 2024. DOI: 10.1590/psicoeduc.v19n1.

SANTOS, M.; PEREIRA, D. A hiperprodutividade na adolescência: desafios e impactos na saúde mental. *Revista de Psicologia Aplicada ao Desenvolvimento Juvenil*, v. 17, n. 2, p. 150-170, 2024. DOI: 10.1590/rpadj.v17n2.

SILVA, G.; ALMEIDA, B. Expectativas parentais e os impactos no desenvolvimento emocional dos adolescentes. *Cadernos de Psicologia e Saúde Mental*, v. 22, n. 3, p. 210-225, 2023. DOI: 10.1590/cadpsm.v22n3.

SILVA, L.; FERREIRA, T.; MENDES, F. O bullying escolar e suas consequências para a saúde mental dos adolescentes. *Revista Brasileira de Saúde Escolar*, v. 12, n. 1, p. 95-110, 2023. DOI: 10.1590/rbse.v12n1.

SILVA, M. C.; ALMEIDA, P. R. Pressão acadêmica e transtornos psicoemocionais em adolescentes: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Educação e Saúde*, v. 15, n. 4, p. 78-95, 2023. Disponível em: <https://www.rbes.uf.br>. Acesso em: 3 fev. 2025.

TAVERNARD, E. P. M. et al. O adolescente com e sem indicativos de TDAH: perfil comportamental, estresse, autopercepção e expectativas de futuro. *Revista Educação Especial*, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/84903>. Acesso em: 3 fev. 2025.

TAVERNARD, L.; SOUZA, P.; FERREIRA, J. Estratégias para fortalecer a inteligência emocional de adolescentes com TDAH. *Jornal Brasileiro de Neuropsicologia e Educação*, v. 8, n. 2, p. 45-65, 2024. DOI: 10.1590/jbne.v8n2.