

Adolescência: Desafios, obstáculos e potencialidades na construção de si e do mundo

Julia Fânzeres Caminha Mutschler

Discente

Instituição: Universidade Paulista

E-mail: juliacaminha@gmail.com

Lisienne de Morais Navarro Gonçalves Silva

Doutora

Instituição: Universidade Paulista

E-mail: lisienne.silva@docente.unip.br

RESUMO

Este capítulo explora a adolescência como um período de grande potencial criativo e transformador, mas frequentemente marcado por sentimentos de insuficiência, junto a intensas oscilações físicas, emocionais e sociais, potencializado pela busca de identidade e pertencimento. A partir de uma perspectiva multidisciplinar, discute-se como o contexto histórico, cultural e tecnológico influencia diretamente a forma como adolescentes se percebem e se posicionam no mundo. Autores como Antunes & Zuin (2008), Brené Brown (2019), David Myers (2008), Paulo Freire (1996), Silvia Lane (1999), Vygotsky (1999) e Zygmunt Bauman (2001) fundamentam a compreensão da adolescência como um processo relacional e coletivo, em que fatores individuais e sociais se entrelaçam. A pesquisa que embasa este capítulo parte da seguinte pergunta norteadora: Como adolescentes constroem sua identidade em meio aos desafios, obstáculos e potencialidades presentes na sociedade contemporânea, marcada pela liquidez das relações e pelo avanço das tecnologias digitais? Considera-se que os adolescentes, ao vivenciarem contextos atravessados por preconceitos, desigualdades, pressões sociais, tendem a enfrentar fragilidade emocional e conflitos internos que podem se manifestar em fenômenos como bullying e cyberbullying, mas que, quando apoiados por processos educativos empoderadores e ambientes seguros de diálogo, podem desenvolver autonomia, empatia e protagonismo na construção de si e do mundo. Será apresentada uma visão integrada da adolescência na contemporaneidade, compreendendo-a como uma fase em que os jovens se veem diante de relações fluidas, excesso de informações e exigências internas e externas que muitas vezes dificultam a formação de uma identidade autêntica. A partir dessa compreensão, são propostas estratégias para apoiar meninos e meninas na construção de vínculos saudáveis e no fortalecimento de suas potencialidades, incentivando-os a se tornarem agentes transformadores em seus contextos de vida.

Palavras-chave: Adolescência. Identidade. Bullying. Cyberbullying. Educação. Vulnerabilidade. Autenticidade.

1 INTRODUÇÃO

Este capítulo apresenta uma análise crítica da adolescência a partir de uma perspectiva histórico-social, com o objetivo de identificar os desafios, obstáculos e potencialidades que permeiam o processo de construção da identidade juvenil. Busca-se refletir sobre a adolescência à luz de diferentes referenciais teóricos, dialogando com autores como Vygotsky (1999), Lane (1999), Myers (2008), Freire (1996), Bauman (2001), Brown (2019) e Antunes e Zuin (2008).



A adolescência constitui-se como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta, marcada por transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais. Nesse período, o indivíduo elabora sua identidade em meio às expectativas familiares, culturais e sociais, que frequentemente entram em tensão com suas demandas internas de autenticidade. Segundo Vygotsky (1999, p. 56), “o desenvolvimento do adolescente não pode ser compreendido fora das relações sociais e culturais nas quais está inserido”, o que evidencia a centralidade do meio social no desenvolvimento psicológico.

Nesse contexto, o erro deve ser compreendido não apenas como falha, mas como oportunidade de aprendizagem e de autoconhecimento. Como afirma Freire (1996, p. 25), “ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua produção ou a sua construção”. Assim, a experiência de acertos e erros constitui elemento essencial para o desenvolvimento crítico e autônomo do jovem.

Autores contemporâneos chamam atenção para a instabilidade do mundo atual. Bauman (2001, p. 7) define que “a vida líquida é uma vida precária, vivida em condições de incerteza constante.”

Para o adolescente, esse contato inicial com a fluidez social configura tanto um desafio quanto uma possibilidade de adaptação criativa.

Além disso, a constituição da identidade é atravessada por desigualdades sociais e culturais. Lane (1999, p. 101) observa que “as formas de subjetivação são determinadas pelas condições materiais de existência, pelas relações sociais e pelas ideologias dominantes”. Assim, gênero, classe e etnia exercem influência direta na forma como os jovens se percebem e se relacionam.

Outro aspecto relevante refere-se às dimensões emocionais da adolescência. De acordo com Brown (2019, p. 39), “a vulnerabilidade não é sinal de fraqueza, mas a medida mais precisa de coragem”. Essa concepção contribui para compreender que assumir fragilidades pode favorecer o desenvolvimento de vínculos sociais mais saudáveis. No mesmo sentido, Myers (2008, p. 87) explica que “o desenvolvimento social do adolescente envolve a busca por identidade, autonomia e intimidade”, o que reforça a complexidade das demandas psicológicas dessa fase.

A adolescência, portanto, não deve ser concebida apenas como um período de passagem, mas como etapa fundamental no processo de formação subjetiva e social. Antunes e Zuin (2008, p. 77) sintetizam essa perspectiva ao afirmarem que “A adolescência é um processo histórico e social, e não apenas biológico, devendo ser analisada no interior das contradições sociais.”

Embora apresente potencial criativo e transformador, a adolescência também está associada a riscos e vulnerabilidades. Entre os fatores que podem comprometer a constituição de uma identidade saudável estão o bullying, o cyberbullying, as pressões sociais, as desigualdades econômicas e as diversas formas de preconceito.

Assim, compreender a adolescência exige considerar simultaneamente suas dimensões individuais e coletivas. O objetivo deste capítulo, portanto, é refletir sobre como meninos e meninas podem se posicionar



no mundo de maneira autêntica e consciente, desenvolvendo suas potencialidades e estabelecendo relações mais éticas, solidárias e justas.

2 A ADOLESCÊNCIA COMO FASE DE TRANSIÇÃO E DESCOBERTA DE SI

Myers (2008) define a adolescência como um período de transição entre a infância e a vida adulta, iniciado com a puberdade e caracterizado por intensas mudanças físicas, cognitivas e emocionais. Durante essa fase, o cérebro passa por um processo de reorganização que ocorre de forma desigual: o sistema límbico, ligado às emoções, amadurece primeiro, enquanto o lobo frontal — responsável pelo controle dos impulsos e pelo planejamento — desenvolve-se de maneira mais lenta. Nesse contexto, o corpo sofre transformações significativas, e os hormônios começam a orquestrar comportamentos e sentimentos. Tal diferença explica, em parte, por que adolescentes tendem a apresentar comportamentos impulsivos e emocionais, como decisões arriscadas, reações intensas ou dificuldade em lidar com frustrações.

Pesquisas apresentadas por Myers (2008) indicam que, embora 81% dos adolescentes relatem satisfação com a vida, 19% desejariam ser outra pessoa e 28% afirmam questionar frequentemente o sentido de sua própria existência. Esses dados evidenciam a complexidade dessa fase, marcada não apenas por mudanças biológicas, mas também por uma busca intensa pela construção da identidade. Nesse processo, emergem perguntas fundamentais, como: “Quem sou eu?” e “Quais valores guiam minhas escolhas?”.

Sob a perspectiva histórico-cultural, Vygotsky (1934) destaca que as respostas a essas questões dependem das experiências vividas nas interações sociais com a família, os amigos, a escola, a comunidade e a cultura. Para o autor, “através dos outros, nos tornamos nós mesmos” (VYGOTSKY, 1999, p. 56). Assim, a identidade é construída no encontro com o outro, sendo fortalecida quando o processo de desenvolvimento é acolhido, o que contribui para a autoestima e o senso de pertencimento. Por outro lado, situações de rejeição, preconceito ou exclusão podem desencadear sentimentos de inadequação, vergonha e solidão.

Como afirma Vygotsky (1989, p. 131), “a relação entre eles [indivíduo e meio] não é, no entanto, algo já formado e constante; surge ao longo do desenvolvimento e também se modifica”. Essa relação é mediada por sistemas simbólicos e culturais, sendo a linguagem o instrumento mais relevante. As interações sociais, portanto, não ocorrem apenas de forma direta, mas são mediadas por signos e ferramentas que carregam o conhecimento cultural acumulado pela sociedade. Esses instrumentos — como a linguagem, os números e os símbolos — permitem que os sujeitos pensem, aprendam e interajam de maneira mais complexa.

Nesse sentido, Vygotsky (1996, p. 127) ressalta que “a fala interior é, em grande parte, um pensamento que expressa significados puros. É algo dinâmico, instável e inconstante que flutua entre a palavra e o pensamento”.



Diante disso, torna-se fundamental que o adolescente seja acompanhado em sua transição biopsicossocial, de forma a se sentir pertencente a um contexto que acolha as mudanças em seus pensamentos, sentimentos e desejos. É necessário compreender cada indivíduo como único, mas múltiplo em suas necessidades, considerando que o desenvolvimento humano ocorre sempre em diálogo com o meio social e cultural.

3 ADOLESCÊNCIA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: DESAFIOS COLETIVOS

Lane (2000) ressalta que o sofrimento emocional não pode ser compreendido de maneira isolada, mas deve ser analisado em sua relação com a sociedade na qual se manifesta. No Brasil, muitos adolescentes enfrentam obstáculos que extrapolam as transformações internas típicas da idade e estão vinculados a questões estruturais, como: desigualdade social, acesso limitado à educação, violência urbana e preconceitos relacionados a gênero, raça e classe.

Nesse sentido, para parte da juventude, o desafio não se limita à descoberta da própria identidade, mas envolve também a sobrevivência em contextos de vulnerabilidade social. Como questiona Lane (2000, p. 67): “Será a sociedade superior ao indivíduo, ou este é responsável pela sociedade da qual faz parte?”.

Além disso, observa-se que muitos adolescentes expressam uma percepção de si marcada por certo mistério, oscilando entre a dificuldade de afirmar “quem são” e a sensação de se reconhecerem como “indecifráveis” ou “incógnitos”. Essa indefinição pode representar uma forma de não se comprometer de modo definitivo com uma identidade rígida, preservando aspectos idealizados para o futuro. Lane (2000) destaca que essa característica da adolescência deve ser acolhida em um ambiente social que enfatize a autodeterminação, sem impor modelos fixos de conduta considerados “bons” a serem seguidos.

É interessante observar um certo tom de mistério, desde achar difícil dizer "quem é" até se sentir "indecifrável, uma incógnita" — uma forma de não se comprometer definitivamente com uma identidade — ela nos dá o seu potencial e guarda para si os aspectos idealizados para o futuro. Este aspecto da representação de si mesmo parece ser uma característica de adolescente do qual não é exigida uma definição precoce e cujo ambiente social deve enfatizar a autodeterminação do jovem sem impor modelos “bons” a serem seguidos. (LANE, 2000, p.19.)

Dessa forma, Lane (2000) nos convida a ampliar o olhar sobre a adolescência: não basta trabalhar apenas com o adolescente em sua dimensão individual, mas é necessário intervir também nos contextos coletivos que limitam suas possibilidades de desenvolvimento.

4 SOCIEDADE, EDUCAÇÃO E EMOÇÕES: CONSTRUINDO VÍNCULOS EM TEMPOS LÍQUIDOS

Bauman (2001) descreve a sociedade contemporânea como “líquida”, caracterizada por mudanças rápidas e vínculos frágeis. Segundo o autor, na modernidade líquida, “os seres humanos não mais ‘nascem’



em suas identidades” (BAUMAN, 2008, p. 25). Essa fluidez implica que as relações sejam voláteis e descartáveis, os valores mudem constantemente e a estabilidade emocional se torne difícil de alcançar.

O abismo entre o direito à autoafirmação e a capacidade de controlar as situações sociais que possibilitam essa autoafirmação é, para Bauman (2008), a principal contradição da modernidade fluida — contradição que deve ser aprendida coletivamente por meio de tentativa e erro, reflexão crítica e experimentação. Bauman (2008, p. 41) ressalta que...

O abismo que se abre entre o direito à auto-afirmação e a capacidade de controlar as situações sociais que podem tornar essa auto-afirmação algo factível ou irrealista parece ser a principal contradição da modernidade fluida — contradição que, por tentativa e erro, reflexão crítica e experimentação corajosa, precisamos aprender a manejar coletivamente. (BAUMAN, 2008, p.41)

Para os adolescentes, viver nesse contexto significa enfrentar um mundo cheio de oportunidades, mas também de incertezas e inseguranças. Como questiona o autor: “A libertação é uma bênção ou uma maldição? Uma maldição disfarçada de bênção, ou uma bênção temida como maldição?” (BAUMAN, 2008, p. 23). As redes sociais intensificam essa fluidez: amizades podem começar ou terminar com um clique, curtidas se tornam métricas de valor pessoal e a necessidade de visibilidade gera comparações constantes. Nesse cenário, relacionar-se se torna uma mercadoria, facilmente descartável quando o outro não atende às expectativas.

Essa volatilidade favorece conflitos como bullying e cyberbullying, pois a violência simbólica se espalha rapidamente, ultrapassando os limites físicos da escola e invadindo espaços virtuais. A agressão sem limites de tempo ou espaço amplia o sofrimento da vítima, tornando-se uma engrenagem da própria sociedade líquida. Informações, tendências e relações mudam rapidamente, mas a ansiedade e a preocupação permanecem na mente do adolescente, que se vê aprisionado entre a rapidez das mudanças e a necessidade de adaptação constante.

Nesse contexto, a educação emerge como um instrumento de transformação social. Freire (1996) propõe uma escola baseada no diálogo e na participação, onde os adolescentes não sejam meros receptores de regras, mas protagonistas na construção do conhecimento e de uma convivência justa. Segundo o autor, “Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar possibilidades para a sua própria produção” (FREIRE, 1996, p. 26). Essa abordagem é essencial para prevenir o bullying, gerar pertencimento e fortalecer a autonomia do jovem.

Além disso, Brené Brown (2019) destaca a importância de considerar a vulnerabilidade como um elemento central na formação emocional. A vergonha e o medo de julgamento podem levar adolescentes a esconder suas fragilidades, limitando a expressão de sentimentos e a construção de vínculos saudáveis. Conforme a autora: “O que nós sabemos tem importância, mas quem nós somos importa muito mais” (BROWN, 2019, p. 13). Estudos na psicologia do bem-estar mostram que reconhecer e aceitar a própria



vulnerabilidade aumenta a capacidade de engajamento em práticas saudáveis e fortalecedoras (BROWN, 2019, p. 26).

Portanto, educar em tempos líquidos implica:

- Criar espaços seguros para que adolescentes se expressem sem medo;
- Valorizar a vulnerabilidade como ato de coragem, não de fraqueza;
- Ensinar que vínculos humanos verdadeiros se constroem por meio da escuta, diálogo e solidariedade.

Ao articular as reflexões de Bauman (2008), Freire (1996) e Brown (2019), compreende-se que sociedade, educação e emoções estão profundamente conectadas. Somente considerando esses elementos em conjunto é possível construir caminhos que fortaleçam os jovens frente aos desafios da contemporaneidade.

5 BULLYING E CYBERBULLYING: EXPRESSÕES MODERNAS DE VIOLÊNCIA

De acordo com Antunes e Zuin (2008), o bullying é uma forma sistemática de violência caracterizada por agressões repetitivas, relações desiguais de poder e intenção clara de humilhar ou excluir. Exemplos incluem xingamentos, boatos, exclusão social, agressões físicas e ameaças.

No cyberbullying, esses ataques migram para o ambiente digital e apresentam características ainda mais perigosas: a agressão pode ser anônima, amplificando o medo da vítima; o conteúdo ofensivo se espalha rapidamente, atingindo grande número de pessoas; a violência ocorre 24 horas por dia, sem limites de tempo ou espaço; a vítima revive constantemente o trauma sempre que o conteúdo reaparece; e, frequentemente, ocorre dentro de casa, local onde cuidadores acreditam que os adolescentes estão seguros, mas onde, na prática, estão expostos (ANTUNES & ZUIN, 2008).

Essa realidade intensifica o sofrimento emocional das vítimas e desafia familiares, educadores e instituições a desenvolverem estratégias eficazes de prevenção. Antunes e Zuin (2008) criticam abordagens superficiais e moralistas, como campanhas que apenas recomendam que não se deve fazer com os outros o que não gostaria que fizessem com você.

Para esses autores, as influências familiares, de colegas, da escola e da comunidade, assim como relações de desigualdade e de poder, devem ser compreendidas dentro das contradições culturais que as produzem.

Desta forma, as influências familiares, de colegas, da escola e da comunidade, as relações de desigualdade e de poder, a relação negativa com os pais e o clima emocional frio em casa parecem considerados naturais e apartados das contradições culturais que os produziram. (ANTUNES & ZUIN, op.cit., 2008, p.36.)



Combater o bullying exige reflexão crítica, na qual os adolescentes entendam as causas profundas da violência, como preconceito e desigualdade (ANTUNES & ZUIN, 2008).

6 CAMINHOS PARA O PROTAGONISMO ADOLESCENTE

A adolescência é um período de grande potencial criativo e transformador, mas frequentemente marcado por sentimentos de insuficiência, como se o jovem nunca fosse suficiente para atender às expectativas próprias, familiares, escolares ou sociais. Brown (2019) destaca que esse sentimento nasce da vulnerabilidade não acolhida e do medo da rejeição, gerando vergonha e insegurança. Entre comparações constantes, padrões idealizados e pressões externas, o adolescente se vê muitas vezes refém de uma narrativa interna de insuficiência.

Reconhecer essa escassez é um passo importante: ao abraçar a própria vulnerabilidade, aceitar imperfeições e valorizar singularidades, o jovem fortalece a autoestima, afirma sua identidade e se move com coragem em direção a uma vida mais autêntica e íntegra. Nesse processo, familiares e escolas desempenham papel essencial ao reconhecerem as potencialidades do adolescente, oferecendo um ambiente seguro para experimentação, aprendizado e socialização, onde o erro é parte do desenvolvimento e não algo a ser evitado. Brown (2019, p. 19) reforça:

A escassez não se instala numa cultura da noite para o dia. O sentimento de falta e privação floresce em sociedades com tendência à vergonha e à humilhação e que estejam profundamente enraizadas na comparação e despedaçadas pela desmotivação.

Para que meninos e meninas possam se colocar no mundo de forma saudável e autêntica, é necessário oferecer ferramentas e oportunidades que promovam protagonismo e resiliência, tais como:

- Educação emocional: desenvolver a capacidade de reconhecer e lidar com as próprias emoções.
- Reflexão crítica: compreender como preconceitos e estruturas sociais influenciam atitudes e comportamentos.
- Segurança digital: ensinar o uso consciente da tecnologia, prevenindo o cyberbullying. Propor dramatizações ou relatos que exponham situações de bullying e cyberbullying resultantes de preconceitos (raça, gênero, aparência, orientação, inclusão).
- Espaços de pertencimento: rodas de conversa, projetos comunitários e atividades em grupo que fortaleçam vínculos positivos e permitam compartilhar experiências e formas de apoio.
- Criação e debate de narrativas coletivas: convidar os jovens a propor estratégias de prevenção que não se limitem à recomendação de “respeitar o outro”, mas questionem normas sociais preconceituosas.



Dessa forma, é possível transformar a adolescência em um período de protagonismo consciente, fortalecendo habilidades socioemocionais, empatia, senso crítico e capacidade de ação em contextos individuais e coletivos.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência configura-se como uma fase complexa, desafiadora e repleta de potencialidades, na qual a preservação da autoestima e da segurança, tanto individual quanto coletiva, constitui um alicerce fundamental para o desenvolvimento do jovem. Sentir-se valorizado e capaz fortalece a confiança para explorar novas experiências, enfrentar desafios e assumir responsabilidades, enquanto a insegurança pode gerar dúvidas, medo de errar e dificuldades na expressão da própria identidade (MYERS, 2008; LANE, 1999).

Nesse processo, torna-se essencial proporcionar espaços de acolhimento e reconhecimento, nos quais o adolescente possa experimentar autonomia e perceber seu valor intrínseco. O desenvolvimento da coragem para ser autêntico está diretamente relacionado à capacidade de se conhecer, respeitar e confiar em suas próprias competências (BROWN, 2019; VYGOTSKY, 1994).

Bullying e cyberbullying configuram obstáculos significativos, mas também oportunidades de aprendizado coletivo, pois exigem reflexão sobre os desafios e os potenciais das tecnologias digitais. Limitar a intervenção educativa ao ambiente offline compromete práticas de inclusão e pertencimento, dado que os jovens estão intensamente inseridos no contexto digital. As redes sociais, ao expor adolescentes a padrões idealizados de aparência, comportamento e sucesso, podem gerar insegurança, ansiedade e abalar a autoestima, tornando a construção da identidade um processo social e relacional crítico (LANE, 1999; ANTUNES & ZUIN, 2008).

Diante disso, práticas de cuidado e educação devem contemplar a reflexão crítica sobre conteúdos consumidos, a mediação do uso das plataformas digitais e a criação de espaços de diálogo familiar e escolar. Tais estratégias fortalecem a autonomia do adolescente e promovem a construção de uma identidade resiliente frente às pressões externas. Reconhecer o jovem como um sujeito de potencialidades, e não como uma ameaça, implica oferecer oportunidades de autoexpressão e desenvolvimento biopsicossocial, respeitando suas singularidades e o direito à autenticidade.

A construção do self é um processo compartilhado e histórico, mediado por interações sociais e culturais (MYERS, 2008; LANE, 1999; BAUMAN, 2001; FREIRE, 1996; BROWN, 2019; VYGOTSKY, 1994; ANTUNES & ZUIN, 2008). Nesse sentido, família e escola funcionam como pontes essenciais na formação da identidade do adolescente. A família proporciona segurança emocional, reconhecimento da singularidade e vivência de limites, fortalecendo autoestima e confiança (LANE, 1999), enquanto a escola, conforme Freire (1996), promove reflexão crítica, diálogo e protagonismo juvenil. Paralelamente, a coragem



de se mostrar vulnerável e autêntico, destacada por Brown (2019), permite ao jovem enfrentar desafios e estabelecer relações significativas.

Assim, a articulação desses espaços de suporte possibilita ao adolescente explorar suas potencialidades, afirmar sua singularidade e construir de forma consciente seu lugar no mundo. Incentivar o reconhecimento das próprias emoções, a reflexão crítica sobre padrões injustos e a construção de relações autênticas promove a formação de protagonistas de suas histórias e agentes de transformação social. Educar, portanto, transcende o simples ato de ensinar; significa inspirar coragem, empatia e consciência crítica, elementos essenciais para o desenvolvimento integral do adolescente.



REFERÊNCIAS

- ANTUNES, Cristiano; ZUIN, Adriana. Bullying: prevenção e intervenção nas escolas. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BAUMAN, Zygmunt. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.
- BAUMAN, Zygmunt. Vida líquida. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.
- BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.
- FREIRE, Paulo. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 33. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- LANE, Silvia T. M. Paradigmas em psicologia social : a perspectiva latino-americana I Regina Helena de Freitas Campos, Pedrinho A. Guareschi (organizadores). -Petrópolis, RJ :Vozes, 2000.
- LANE, Silvia T. M. Psicologia social: o homem em movimento. 12. ed. São Paulo: Brasiliense, 2004.
- LANE, Silvia T. Maurer. O que é Psicologia Social. 22. ed. São Paulo: Brasiliense, 1999.
- MYERS, David G. Psicologia. 8. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2008.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. A formação social da mente: o desenvolvimento dos processos psicológicos superiores. 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. A construção do pensamento e da linguagem. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2001.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. Psicologia da arte. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- VYGOTSKY, Lev Semenovich. Obras escolhidas: vol. 3 – Problemas do desenvolvimento da psique. São Paulo: Martins Fontes, 1996.