

**ADOLESCÊNCIA,
ANSIEDADE E
PERTENCIMENTO: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA
BASEADO EM UMA
ATIVIDADE DE EXTENSÃO
UNIVERSITÁRIA**

**ADOLESCENCE, ANXIETY, AND BELONGING: AN EXPERIENCE REPORT
BASED ON A UNIVERSITY EXTENSION ACTIVITY**

Ciências Humanas, Ciências Biológicas, Ciências da Saúde •

26/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792901740](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792901740)

Ana Paula Cunha Nascimento¹

Rafaele Teixeira Costa²

André Walsh-Monteiro³

RESUMO

A adolescência representa uma importante fase do desenvolvimento humano fortemente influenciada por interações sociais que podem impactar positiva ou negativamente na identidade dos indivíduos. Considerando a preocupação de órgãos governamentais com o crescimento no diagnóstico de psicopatologias neste grupo, este relato descreve a experiência de uma atividade extensionista quanto a relação entre adolescentes, saúde mental e cotidiano, analisando emoções e sentimentos expressos na perspectiva de estudantes da educação básica. Para tal, durante uma semana, uma feira itinerante viajou por quatro municípios do interior do Pará discutindo de maneira lúdica e interativa temas relacionados às ciências do cérebro. Entre as atividades, a identificação e descrição de situações de perigo real ou ansiedade pelos sujeitos permitia compreender como o grupo percebia diferentes contextos (familiar, escolar e social, principalmente) e o que aquilo representava para o indivíduo e o grupo. Manifestações negativas, como: desconforto, insegurança, preocupação, constrangimento, medo, receio e isolamento social foram recorrentes e tipicamente associadas com sintomas de ansiedade, depressão e estresse mental. Estas emoções e sentimentos eram frequentemente associados com relações familiares e rendimento acadêmico. Por outro lado, interações entre os próprios adolescentes expunham maior percepção de aceitação e conexão, caracterizando um senso de pertencimento com efeitos positivos sobre os indivíduos. Conclui-se que compreender a forma como o adolescente percebe e interage com o mundo permite identificar como e quais intervenções em saúde pública podem ser mais adequadas para prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental neste público.

Palavras-chave: saúde mental; relações sociais; educação em saúde; psicologia educacional; adolescente.

ABSTRACT

Adolescence represents an important stage of human development that is strongly influenced by social interactions, which can have a positive or negative impact on individuals' identities. Given government agencies' concern about the rise in diagnoses of psychopathologies among this group, this report describes the experience of an outreach activity focusing on the relationship between adolescents, mental health, and daily life, analyzing the emotions and feelings expressed from the perspective of middle and high school students. To this end, over the course of one week, a traveling fair visited four municipalities in the interior of Pará, discussing topics related to brain science in a playful and interactive manner. Among the activities, the identification and description of situations involving real danger or anxiety by the participants allowed us to understand how the group perceived different contexts (primarily family, school, and social) and what these meant for the individual and the group. Negative manifestations, such as discomfort, insecurity, worry, embarrassment, fear, apprehension, and social isolation, were recurrent and typically associated with symptoms of anxiety, depression, and mental stress. These emotions and feelings were frequently linked to family relationships and academic performance. On the other hand, interactions among the adolescents themselves revealed a greater sense of acceptance and connection, characterizing a sense of belonging with positive effects on the individuals. It can be concluded that understanding how adolescents perceive and interact with the world allows us to identify which public health interventions and, how they should be implemented may be most appropriate for preventing the

development of mental health problems in this population.

Keywords: mental health; social relations; health education; educational psychology; adolescent.

1. INTRODUÇÃO

A adolescência constitui uma etapa singular do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. Nesse período, o indivíduo vivencia processos relacionados à construção da identidade, estabelecimento de vínculos, autonomia, pertencimento social e elaboração de expectativas relacionadas ao presente e ao futuro. Essas transformações ocorrem em constante interação com os contextos familiar, escolar, social e tecnológico, tornando a adolescência uma fase especialmente relevante para a promoção da saúde e do bem-estar (World Health Organization, 2025; Ciccia; Meulenbroek; Turkstra, 2009).

Nesse contexto, a saúde mental assume papel fundamental. A Organização Mundial da Saúde estima que aproximadamente um em cada sete adolescentes entre 10 e 19 anos apresenta alguma condição negativa relativa à saúde mental (Organização Pan-Americana da Saúde [s.d.]). Depressão, ansiedade e distúrbios comportamentais estão entre as principais causas de doenças e incapacidades em adolescentes (World Health Organization, 2025). Os transtornos de ansiedade, especificamente, estão entre as condições mais prevalentes durante a adolescência, muitos deles associados à pressão no desempenho escolar (Blakemore, 2012; Steare *et al.*, 2023), o que pode repercutir não somente sobre a performance acadêmica, mas também nas relações sociais, na participação em atividades cotidianas e na qualidade de vida.

Entretanto, abordar a ansiedade na adolescência requer uma compreensão que ultrapasse a perspectiva exclusivamente diagnóstica. Sentimentos como medo, preocupação, insegurança e apreensão podem fazer parte das experiências cotidianas e não significam, isoladamente, a presença de um transtorno mental. Nesse contexto, fatores sociais e ambientais podem influenciar a experiência de ansiedade na adolescência, contribuindo para manifestações físicas e emocionais, como sentimento de insegurança, preocupação excessiva, medo de não pertencimento e isolamento social (Loades *et al.*, 2020; Racine *et al.*, 2021). A relevância da discussão está, portanto, também na capacidade de reconhecer emoções, compreender suas manifestações, identificar situações de sofrimento e conhecer possibilidades de cuidado e busca de ajuda. A Organização Mundial da Saúde destaca que ambientes familiares, escolares e comunitários protetores, bem como o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e estratégias de enfrentamento, são componentes importantes para o bem-estar dos adolescentes (World Health Organization, 2025).

Seguindo esta premissa, a promoção da saúde mental nessa população também depende da ampliação do conhecimento e da redução de barreiras relacionadas ao reconhecimento do sofrimento e à busca por ajuda, que inclusive pode ocorrer dentro do ambiente escolar não só por professores e demais profissionais da educação, mas também por adolescentes com o devido conhecimento e instrução (Winterton; Dunk; Wiles, 2020; Fazel *et al.*, 2014). No Brasil, a UNICEF tem destacado a importância da escuta e da participação dos próprios adolescentes na construção de estratégias de promoção da saúde mental, conforme evidenciou em pesquisa que identificou a importância de compreender as próprias percepções

acerca da saúde mental e dos serviços de cuidado disponíveis, por parte dos jovens (UNICEF Brasil, 2026).

É justamente neste cenário que a divulgação científica e as ações de extensão universitária podem constituir importantes estratégias de aproximação entre ciência e sociedade, abrindo caminho para a promoção de temas, como a saúde mental, mediado também por adolescentes e jovens adultos (Ribeiro *et al.*, 2022). Ao transformar conhecimentos científicos em conteúdos acessíveis, instrutivos, lúdicos e interativos, essas ações possibilitam que temas complexos sejam discutidos de maneira contextualizada e adequada às diferentes faixas etárias (Lula; Andrade; Ruas, 2026; Araujo Coelho *et al.*, 2024), contribuindo assim para atender interesses e necessidades da população geral (Oliveira *et al.*, 2026). Estudos recentes sobre intervenções de educação em saúde mental indicam que ações educativas podem contribuir especialmente para ampliar conhecimentos sobre o assunto entre adolescentes (Oliveira *et al.*, 2024; Leandro Cavalcante *et al.*, 2019).

Foi nesse contexto que se desenvolveu a atividade de extensão aqui relatada, inserida na programação da Semana Nacional do Cérebro da Região do Lago de Tucuruí/PA, realizada em março de 2026. O evento teve como propósito disseminar conhecimentos relacionados ao cérebro e às neurociências por meio de atividades de ensino e extensão, incluindo uma feira itinerante que percorreu quatro municípios da região e contemplou diferentes públicos. As atividades foram estruturadas de forma educativa e interativa, abordando conteúdos relacionados ao funcionamento do sistema nervoso, saúde mental e uso de tecnologias, envolvendo crianças, adolescentes, adultos e idosos.

Entre os públicos participantes, destacaram-se adolescentes de 13 a 18 anos, provenientes das redes pública e privada de ensino, com os quais foram desenvolvidas abordagens relacionadas à saúde mental, ansiedade e uso de celulares. O contato direto com esse público possibilitou não apenas a transmissão de informações científicas, mas também a observação das diferentes formas de interação dos adolescentes com os temas propostos, favorecendo reflexões acerca de suas percepções, questionamentos e experiências cotidianas.

Dessa forma, este relato tem como objetivo apresentar e refletir sobre a experiência por nós vivenciada durante a atividade extensionista, buscando compreender, a partir dessa vivência, aspectos da relação entre adolescência, saúde mental e cotidiano. A experiência é compreendida não apenas como uma oportunidade de divulgação do conhecimento científico, mas também como um espaço de aprendizagem, no qual o contato com os adolescentes possibilitou ampliar a compreensão sobre a importância da escuta, do diálogo e da educação em saúde como estratégias de promoção do bem-estar e de aproximação entre universidade, ciência e comunidade.

2. MÉTODOS E PROCEDIMENTOS

O presente relato é consequência direta da observação, descrição e análise de experiências vivenciadas junto a adolescentes e pré-adolescentes, durante a realização de uma atividade de extensão focada na difusão e democratização do conhecimento científico e promoção à saúde, em centros urbanos e zonas rurais de municípios da Amazônia Paraense. Entre os dias 16 e 22 de março de 2026 a feira itinerante da Semana Nacional do Cérebro percorreu, na mesorregião do Lago de Tucuruí/PA, cerca de 570Km nas seguintes

localidades: municípios de Tucuruí, Breu Branco, Novo Repartimento e Goianésia do Pará, além da comunidade quilombola Jutaí (Breu Branco).

A atividade aberta à comunidade local, ocorria das 8h00 às 16h00, através de ações instrutivas, lúdicas e interativas, abordando temas, como: funcionamento do sistema nervoso, neuroplasticidade e aprendizagem, sensações e percepções, saúde mental e abuso do uso de celulares, entre outros. A dinâmica empregada entre os extensionistas e os participantes potencializava as atividades, o engajamento e a percepção de aprendizagem.

Entre crianças em idade de alfabetização e idosos, o público principal era formado por jovens entre 13 e 18 anos de idade, estudantes da rede pública ou privada (com ênfase na primeira) dos anos finais do Ensino Fundamental e do Ensino Médio. E foi justamente esta faixa em específico que formou o público-alvo deste relato de experiência e suas interações com a atividade relacionada a ansiedade e suas manifestações no dia a dia.

A atividade em questão envolvia a identificação por parte dos indivíduos sobre o que eles entendiam/diferenciavam quanto a “perigo real” e “ansiedade”. No início da ação, era explicado e exemplificado “perigo real” como sendo aquela situação concreta de risco imediato à integridade física e emocional da pessoa. Enquanto “ansiedade” seria uma resposta antecipatória a algo que seria um risco em potencial, podendo ou não acontecer. Os exemplos aplicados deixavam claro que, situações como deparar-se com um animal peçonhento ou com um bandido armado representavam perigo real. Já ficar animado hoje porque iria para uma praia ou encontrar alguém dali alguns dias era ansiedade. Da mesma forma

que, preocupar-se com o resultado de uma prova que já havia feito e não sabia o resultado também era ansiedade. Embora esta seja uma simplificação conceitual, ela se mostrou eficaz para o que se efetivamente esperava alcançar com a atividade: promover a interação através do debate e troca de ideias e esclarecimentos entre todos os envolvidos.

Como a atividade era em ambiente aberto e com múltiplos frequentadores, além da intenção de promover debate, especialmente entre os participantes, cada indivíduo recebia duas plaquinhas para facilitar a comunicação e as interações entre todos. Em uma estava escrito PERIGO REAL, na outra ANSIEDADE. Assim, todos podiam participar de uma vez.

Após as explicações e esclarecimentos quanto a atividade, a ação era efetivamente iniciada. Um extensionista apresentava uma situação em uma frase clara e direta, como por exemplo: “Se algo cai perto de você fazendo um barulho estridente e alto, isso é ansiedade ou perigo real?”. Após isto, os participantes levantavam a plaquinha que melhor representava sua percepção daquela situação. Em seguida, era pedido para um ou outro participante justificar a escolha. Em situações como a do exemplo acima, as respostas e explicações eram consenso coletivo.

O debate era mais claro e evidente quando ocorria divergência entre as plaquinhas levantadas e os argumentos defendidos por cada indivíduo. Tais divergências surgiam em questões que envolviam aspectos sociais, emocionais e expectativas de responsabilidade aos jovens. As discussões surgiam justamente porque as situações representavam os sentimentos remetidos por elas e, claramente, as experiências e seus significados não eram iguais entre os indivíduos.

E foram justamente estas divergências durante a realização do evento que nos levaram a registrar as percepções dos jovens e, desenvolver este relato de experiência.

Sendo um relato de experiência por parte dos autores, não foram utilizados instrumentos formais de coleta de dados. As informações aqui descritas são resultado da observação direta de falas espontâneas e interações vivenciadas durante esta semana de atividades em diferentes localidades, porém com algumas características em comum. Resultados e discussões são apresentados como relatos qualitativos experienciados por uma estudante do curso de Licenciatura em Ciências Biológicas quanto ao envolvimento, participação, compreensão e afetos apresentados pelos adolescentes na atividade.

As observações vivenciadas eram anotadas em blocos de notas de celulares ou através de relatos em aplicativos de gravação de voz. Os registros descreviam dia, hora, local e detalhamento da situação vivenciada. Ao final do evento, todo o material foi descrito e compilado em arquivo único para posterior análise.

Todos os princípios éticos, morais e legais foram respeitados durante a atividade extensionista. Considerando que os pesquisadores foram meros observadores do ambiente e seus participantes, o presente estudo se enquadra entre as exceções previstas na Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (BRASIL, 2016) que, isenta a necessidade de apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Toda a dinâmica foi conduzida de maneira acolhedora e que induzisse a participação dos indivíduos através da aplicação de uma

linguagem acessível e uma comunicação verbal e não-verbal agregadora. O uso de recursos visuais, como: pôsteres, imagens e maquetes, auxiliaram de maneira ilustrativa na compreensão das situações apresentadas e narradas pelos extensionistas. Estas condições se mostraram assertivas para que após sinalizar o que sentiam com as placas, os participantes expressassem quais sentimentos e sintomas relacionavam àquele contexto.

Considerando que parte do foco da atividade estava em descrever como os adolescentes se identificavam e vivenciavam sentimentos em situações cotidianas, algumas expressões de manifestações emocionais se mostraram bem recorrentes. Entre as manifestações mais relatadas, merecem destaque: desconforto, insegurança, medo, preocupação, estresse, constrangimento ou receio de se expressar e isolamento social. Embora essas manifestações, tipicamente negativas, não permitam por si só, caracterizar a presença de algum transtorno de ansiedade ou qualquer outro diagnóstico, é importante ressaltar que depressão e ansiedade são alguns dos problemas de saúde mental mais comuns e tendem a iniciar a manifestação de sintomas ainda na adolescência (Solmi *et al.*, 2021).

O contexto das ocasiões em que as emoções negativas e sentimentos relativos mencionados acima ocorriam, em geral envolviam três tipos de situações: ambiente familiar, ambiente escolar e grupo social. Quanto a estes últimos, durante a adolescência, a opinião dos pares e a percepção de aceitação ou rejeição ganham maior importância, fazendo com que situações aparentemente comuns, como: falar em público, expor uma opinião ou admitir uma dificuldade, possam adquirir significado emocional mais intenso. Estas situações estão diretamente relacionadas com o senso de pertencer ao grupo pelos indivíduos, uma vez que, estas

conexões são consideradas significativas e confiáveis, gerando fator de proteção em situações estressantes de vida (Critchlow; John; Dunn, 2026).

Este pertencimento em si pode ser conceituado com a fusão de bases experienciais e psicológicas, onde a primeira envolve a aceitação e conexão profunda fazendo-se sentir parte do grupo/ambiente (Hagerty *et al.*, 1992), enquanto a segunda envolve o desejo de fazer parte, moldando a identidade e o bem-estar dos indivíduos (Allen *et al.*, 2021; Maslow, 1943). Estudos sobre desenvolvimento socioemocional indicam que os adolescentes apresentam maior sensibilidade às situações de avaliação social, principalmente entre seus pares, o que impacta diretamente em mudanças na estruturação cerebral nesta fase da vida (Guyer; Lau, 2013). Da mesma forma, Sulimani-Aidan e Kovach (2024), afirmam que o senso de pertencimento na adolescência está associado a melhores adaptações à vida adulta.

Nesse sentido, as manifestações de desconforto e receio, por exemplo, mencionados por alguns durante a atividade podem ser compreendidas não apenas como uma reação individual, mas como uma resposta situada em relações sociais nas quais o jovem procura preservar sua imagem, pertencimento e aceitação. A preocupação, a insegurança e o constrangimento podem, portanto, atuar como sinais de que determinada situação está sendo percebida como socialmente ameaçadora, mesmo quando não existe perigo físico imediato. E para o adolescente, principalmente do sexo feminino, o valor simbólico da própria imagem é muito representativo ao ponto deste tema ser uma importante preocupação que pode estar associada com estresse e depressão (Choukas-Bradley *et al.*, 2022).

Da mesma maneira, a preocupação expressa e recorrente manifestada pelos participantes sobre isolamento social ajuda a compreender como a antecipação do julgamento impacta sua percepção de realidade. Quando o sujeito não se sente pertencente, não se engaja ou conecta com os outros, a deterioração de suas relações sociais tende a provocar falta de segurança identitária (Gamarel *et al.*, 2014). A tendência de viés negativo neste julgamento social por parte do adolescente ajuda a prever comportamentos ansiosos relacionados à redução de sua exposição social, evitação de falar em público ou mesmo de interagir. Diferentes estudos têm demonstrado resultados negativos de saúde mental e isolamento social em jovens, associados a maiores ocorrências, de: depressão (McCallum; McLaren, 2011), abuso de substâncias (Hatchel; Marx, 2018) e ideação/tentativa de suicídio (Brandelli Costa *et al.*, 2017).

Outra interessante característica identificada foi a de ao observarem as respostas indicadas por outros participantes, além dos relatos de emoções associadas, muitos indivíduos passavam a se manifestar abertamente. A percepção que tivemos era a de que aquele momento estava mostrando como a rede de acolhimento invisível entre adolescentes se manifesta. Ao ouvir que muitos de seus sentimentos também eram compartilhados coletivamente, nas mesmas situações, a noção de pertencimento ao grupo parecia reduzir o receio de se expressar. Considerando que a grande maioria dos jovens que participaram das atividades da feira extensionista estavam ali porque haviam sido levados por seus professores, devido aquela ser uma atividade escolar, a escola representa um importante ambiente de desenvolvimento socioafetivo para este público. Estudos tem mostrado que a maior conexão do adolescente com o ambiente escolar está correlacionada com diversas melhorias, como: bem-estar psicológico, desempenho acadêmico, melhores

níveis de atividades físicas e menor uso de substâncias, além de menores sintomas de ansiedade e depressão (Wang; Degol, 2016; Weatherson *et al.*, 2018; Raniti *et al.*, 2022). E nitidamente, como os grupos de atividades eram formados quase que completamente por sujeitos que se relacionavam previamente, a sensação de conforto e segurança na expressão de emoções e sentimentos se mostraram mais evidentes.

Por outro lado, o ambiente familiar apareceu regulamente como um agente disparador ou potencializador de estresse entre os adolescentes. As associações mais recorrentes foram aquelas relacionadas à cobrança por bom desempenho escolar e aprovação. Apesar de toda família ter suas particularidades que às tornam únicas, o estilo adotado por pais e responsáveis na criação dos filhos pode ter maior o menor impacto sobre o desenvolvimento social e psicológico do adolescente. Para Baumrind, estes estilos de criação podem ser: autoritário, autoritativo e permissivo (Baumrind, 1971). Enquanto pais permissivos manifestam muito afeto e apoio e pouca exigência de regras e limites, as outras formas de criação tendem a ser diferentes. Os autoritários são o contrário: rígidos e inflexíveis em regras e com pouca demonstração de afeto/apoio. Já os autoritativos são aqueles que equilibram regras e afetos em alto grau, sendo classificados como mais democráticos (Baumrind, 1971).

A natureza da criação dos filhos pode impactar diretamente na autonomia, tomada de iniciativa e desenvolvimento de uma personalidade independente. Em ambientes mais autoritários, o estresse em obedecer reprime a autonomia e impacta na saúde mental dos indivíduos. Crianças de pais autoritários tendem a ter maiores históricos de sofrimento psicológico e maior probabilidade

de desenvolverem transtornos, como: depressão e ansiedade (Lin; Guo, 2024; Chyung *et al.*, 2022).

Na adolescência, sendo a mais comum responsabilidade ao indivíduo o rendimento acadêmico e a aprovação escolar, o problema surge quando o desempenho passa a ser percebido como uma condição de reconhecimento ou a busca por não desapontar familiares. Assim, a atividade escolar deixa de ser uma exigência acadêmica e passa a expressar importante valor emocional. Steare e colaboradores (2023) mostraram uma associação entre pressão acadêmica e diferentes problemas de saúde mental na adolescência. Outros estudos sobre relações parentais também indicam que calor emocional, autonomia e formas de controle exercem papel importante na adaptação psicológica dos jovens, enquanto práticas mais negativas podem estar associadas a sintomas mentais prejudiciais (Yap; Jorm, 2015; Gorostiaga *et al.*, 2019).

Nossas observações da realidade exposta pelos adolescentes durante a sinalização das placas e manifestação de argumentos, permite inferir que na visão de muitos indivíduos, as relações familiares estão fortemente atreladas com a necessidade de atender expectativas. Ao mesmo tempo, eventuais dificuldades não só acadêmicas, mas também emocionais ou sociais tendem a ser reprimidas, por não haver este tipo de comunicação no ambiente familiar. Aqui identificamos um grande ponto de preocupação. Considerando que na adolescência a capacidade de mudança do cérebro está potencialmente elevada, respostas neuroplásticas de fortalecimento ou poda de circuitos neuronais são aprendidas ou adaptadas segundo às experiências vivenciadas (Larsen; Luna, 2018; Fuhrmann; Know; Blakemore, 2015), de maneira que, frustrações,

ameaças, receios e medos, quando recorrentes, podem deixar marcas de aprendizagem e memória em regiões corticais e subcorticais. Isto impacta diretamente no desenvolvimento cognitivo, emocional e sociopsicológico dos adolescentes (Bethlehem *et al.*, 2022; Steinberg *et al.*, 2018).

Em nossa atividade, a liberdade de fala, além de fortalecer o vínculo de grupo, revelou que medos e receios apresentados por alguns participantes também eram reconhecidos por outros. Esse padrão foi recorrente nas diferentes localidades visitadas. Essa recorrência não permite afirmar que as manifestações observadas sejam idênticas ou independentes da cultura, das condições sociais ou das características de cada comunidade, contudo, sugere que alguns processos próprios da adolescência podem oferecer uma base comum para experiências emocionais semelhantes. Assim, nesse período, a necessidade de pertencimento e a sensibilidade à aceitação ou rejeição social podem fazer com que experiências distintas sejam traduzidas em emoções semelhantes, como: medo, vergonha, insegurança e preocupação com a avaliação dos outros (Guyer; Lau, 2013). O fato de um adolescente reconhecer sua própria experiência na fala de outro participante parece ter produzido, durante a atividade, uma mudança importante: aquilo que inicialmente poderia ser interpretado como uma fragilidade exclusivamente individual passava a ser compreendido como uma experiência compartilhada.

Esse reconhecimento pode reduzir a percepção de excepcionalidade e favorecer a disposição para falar, pedir ajuda e participar. A literatura sobre conexão escolar sustenta justamente a relevância dos vínculos sociais para o bem-estar psicológico dos jovens, indicando que relações positivas com pares e professores

constituem importantes fatores protetores (Raniti *et al.*, 2022; Peng; Patterson, 2025). Assim, a recorrência das manifestações de emoções, sentimentos e falas observadas entre os públicos nos diferentes municípios deve ser interpretada menos como prova de uma experiência adolescente universal e mais como indício de que processos desenvolvimentais comuns podem interagir com diferentes contextos culturais e sociais, produzindo respostas semelhantes, mas não necessariamente com o mesmo significado.

Importante salientar também que as manifestações emocionais apresentadas pelos estudantes em muitas situações não se restringiam ao pensamento ou à descrição subjetiva do que sentiam. Em diferentes situações, foram relatadas manifestações físicas típicas de associação ao estresse, como: taquicardia, sudorese, hiperventilação, inquietude e dificuldade de concentração. Do ponto de vista fisiológico, respostas desse tipo são compatíveis com a ativação dos sistemas envolvidos na resposta luta-fuga, particularmente o sistema nervoso autônomo simpático e o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA). Diante da percepção de ameaça ou de uma situação de elevada demanda, o organismo pode aumentar a atividade simpática e a liberação de catecolaminas, como adrenalina e noradrenalina, favorecendo alterações cardiovasculares e respiratórias e, preparando o indivíduo para uma resposta do tipo sobrevivência rápida. Em paralelo, a ativação do eixo HHA culmina na liberação de cortisol, que participa da mobilização energética e da adaptação do organismo ao estressor (Charmandari *et al.*, 2003).

Essas respostas não são necessariamente patológicas, elas fazem parte dos mecanismos normais de adaptação e podem ocorrer diante de desafios agudos. O que ganha relevância para a saúde

adolescente é a frequência, intensidade, duração e capacidade de recuperação após a exposição ao estressor. Estudos experimentais com crianças e adolescentes mostram que situações de avaliação social podem provocar respostas fisiológicas mensuráveis, incluindo alterações de frequência cardíaca, cardíaca e de cortisol, por exemplo (Bosch *et al.*, 2009; Fann *et al.*, 2026). Além disso, outros estudos sobre adolescência indicam aumento da responsividade biológica a situações de avaliação social durante o desenvolvimento, sobretudo em momentos de antecipação da exposição (van Den Bos *et al.*, 2014). Esses achados ajudam a interpretar as manifestações observadas durante a atividade, especialmente em situações que envolvam exposição, julgamento ou incerteza.

Se considerarmos a prevalência dos transtornos de ansiedade entre 15 e 20% nos adolescentes, do ponto de vista da saúde pública desta população não pode ser negligenciada (Kessler *et al.*, 2012). Tais distúrbios aumentam o risco de tentativas de suicídios, abusos de substâncias e depressão ao longo da vida (Pine *et al.*, 1998; Foley *et al.*, 2006; Jacobson *et al.*, 2008). Diante deste quadro, intervenções de educação em saúde podem e devem ser aplicadas a este público, criando um ambiente acolhedor para compreensão das mudanças típicas desta fase de desenvolvimento, minimizando os impactos negativos possíveis de um autojulgamento rigoroso e, potencializando relações pessoais e experiências coletivas e individualmente benéficas, em especial, ao neurodesenvolvimento.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de ser um relato observacional, a experiência vivenciada permitiu perceber que é comum aos adolescentes certa vulnerabilidade emocional associada com uma preocupação ansiosa

com o julgamento social, a partir de eventos cotidianos. Enquanto o ambiente familiar pode ser potencialmente estressor pelo autojulgamento do adolescente, o ambiente escolar parece ser mais positivo, não pela questão acadêmica (que também é estressora), mas pela presença de pares que contribuem emocionalmente, provocando sensação de pertencimento.

Diante de todas as mudanças marcantes desta fase da vida, aquelas relacionadas ao neurodesenvolvimento se revelam cruciais para a formação da autoimagem e percepção de seu papel na sociedade, pelos adolescentes. Assim, a exposição a determinadas situações e ambientes com alguma frequência, pode contribuir positiva ou negativamente com a formação da identidade de cada um. E isso pode impactar por toda a vida daquele indivíduo. Portanto, considerando a crescente preocupação dos órgãos governamentais mundiais com a saúde mental deste grupo, compreender como o adolescente enxerga o mundo, segundo sua perspectiva e, se relaciona com ele, nos permite identificar que tipo de intervenções em saúde pública pode ser mais adequadas para prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde mental nesta população e facilitar sua interação social para além de seus pares.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALLEN, K. A. et al. Belonging: A Review of Conceptual Issues, an Integrative Framework, and Directions for Future Research. **Australian Journal of Psychology**, v. 73, n. 1, p. 87–102, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1883409>

ARAUJO COELHO, D. R. et al. Discutindo Temas de Saúde Mental com Estudantes de Escolas Públicas: Relato de Experiência do

Projeto de Extensão Universitária Mentes em Ação. **Expressa Extensão**, v. 29, n. 2, p. 84-95, 2024. DOI: <https://doi.org/10.15210/ee.v30i2.26410>

BAUMRIND, D. Current patterns of parental authority. **Developmental Psychology**, v. 4, n. 1, p. 1-103, 1971. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0030372>

BETHLEHEM, R. A. I. et al. Brain charts for the human lifespan. **Nature**, v. 604, n. 7906, p. 525-533, 6 abr. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41586-022-04554-y>

BLAKEMORE, S. -J. Imaging brain development: the adolescent brain. **NeuroImage**, [s. l.], v. 61, n. 2, p. 397-406, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2011.11.080>

BOSCH, J. A. et al. A general enhancement of autonomic and cortisol responses during social evaluative threat. **Psychosomatic Medicine**, v. 71, n. 8, p. 877-885, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181baef05>

BRANDELLI COSTA, A. et al. The Experience of Sexual Stigma and the Increased Risk of Attempted Suicide in Young Brazilian People from Low Socioeconomic Group. **Frontiers in Psychology**, v. 8, p. 192, 22 fev. 2017. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00192>

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, n. 98, p. 44-46, 24 maio 2016. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 15 out. 2026.

CHARMANDARI, E. et al. Pediatric stress: hormonal mediators and human development. **Hormone Research**, v. 59, n. 4, p. 161–179, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1159/000069325>

CHOUKAS-BRADLEY, S. et al. The Perfect Storm: A Developmental-Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 25, n. 4, p. 681–701, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>

CHYUNG, Y. J. et al. Associations of Perceived Parental Psychological Control with Depression, Anxiety in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. **Marriage & Family Review**, v. 58, n. 2, p. 158–197, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1080/01494929.2021.1941496>

CICCIA, A. H.; MEULENBROEK, P.; TURKSTRA, L. S. Adolescent Brain and Cognitive Developments: Implications for Clinical Assessment in Traumatic Brain Injury. **Topics in Language Disorders**, v. 29, n. 3, p. 249–265, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1097/TLD.0b013e3181b53211>

CRITCHLOW, M.; JOHN, M.; DUNN, A. Promoting a Sense of Belonging Among Care-Experienced Young People: Insights From a Scoping Review. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 31, n. 3, p. 1268–1301, jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1177/13591045261432258>

FANN, N. et al. Stress reactivity of the autonomic nervous system in youth with and without major depressive disorder. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 35, n. 7, p. 2189–2200, jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-026-02998-5>

FAZEL, M. et al. Mental health interventions in schools 1: Mental health interventions in schools in high-income countries. **The Lancet Psychiatry**, v. 1, n. 5, p. 377–387, out. 2014. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70312-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70312-8)

FOLEY, D. L. et al. Proximal psychiatric risk factors for suicidality in youth: the Great Smoky Mountains Study. **Archives of General Psychiatry**, [s. l.], v. 63, n. 9, p. 1017–1024, set. 2006. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.63.9.1017>

FUHRMANN, D.; KNOLL, L. J.; BLAKEMORE, S. J. Adolescence as a Sensitive Period of Brain Development. **Trends in Cognitive Sciences**, v. 19, n. 10, p. 558–566, out. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2015.07.008>

GAMAREL, K. E. et al. Identity safety and relational health in youth spaces: A needs assessment with LGBTQ youth of color. **Journal of LGBT Youth**, v. 11, n. 3, p. 289–315, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080/19361653.2013.879464>

GOROSTIAGA, A. et al. Parenting styles and internalizing symptoms in adolescence: a systematic literature review. **Journal of Adolescence**, [s. l.], v. 76, p. 117–130, out. 2019. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph16173192>

GUYER, A. E.; LAU, J. Y. F. Gaining insight into adolescent vulnerability for social anxiety from developmental cognitive neuroscience. **Developmental Cognitive Neuroscience**, v. 3, p. 38–50, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2013.10.003>

HAGERTY, B. M. et al. Sense of belonging: a vital mental health concept. **Archives of Psychiatric Nursing**, v. 6, n. 3, p. 172–177, jun.

1992. DOI: [https://doi.org/10.1016/0883-9417\(92\)90028-h](https://doi.org/10.1016/0883-9417(92)90028-h)

HATCHEL, T.; MARX, R. Understanding Intersectionality and Resiliency among Transgender Adolescents: Exploring Pathways among Peer Victimization, School Belonging, and Drug Use. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 15, n. 6, p. 1289, jun. 2018. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph15061289>

JACOBSON, C. M. et al. Psychiatric impairment among adolescents engaging in different types of deliberate self-harm. **Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology**, [s. l.], v. 37, n. 2, p. 363–375, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1080/15374410801955771>

KESSLER, R. C. et al. Twelve-month and lifetime prevalence and lifetime morbid risk of anxiety and mood disorders in the United States. **International Journal of Methods in Psychiatric Research**, [s. l.], v. 21, n. 3, p. 169–184, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1002/mpr.1359>

LARSEN, B.; LUNA, B. Adolescence as a neurobiological critical period for the development of higher-order cognition. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 94, p. 179–195, nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.09.005>

LEANDRO CAVALCANTE, F. M. et al. Atividades de extensão universitária: um olhar para a promoção da saúde do adolescente. **Saúde em Redes**, [S. l.], v. 5, n. 3, p. 305–315, 2019. DOI: <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2019v5n3p305-315>

LIN, J.; GUO, W. The Research on Risk Factors for Adolescents' Mental Health. **Behavioral sciences (Basel, Switzerland)**, v. 14, n. 4, p. 263, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14040263>

LOADES, M. E. et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. **Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**, [s. l.], v. 59, n. 11, p. 1218–1239.e3, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>

LULA, M. D.; ANDRADE, J. E. de; RUAS, C. M. Saúde e Educação: relato de experiência de uma estratégia de divulgação científica em saúde em meios digitais. **Revista de Assistência Farmacêutica e Farmacoeconomia**, v. 11, n. esp. 2, e00279, 2026. DOI: <https://doi.org/10.22563/2525-7323.2026.v11.e00279>

MASLOW, A. H. A theory of human motivation. **Psychological Review**, v. 50, n. 4, p. 370–396, 1943. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0054346>

MCCALLUM, C.; MCLAREN, S. Sense of belonging and depressive symptoms among GLB adolescents. **Journal of Homosexuality**, v. 58, n. 1, p. 83–96, jan. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1080/00918369.2011.533629>

OLIVEIRA, F. B. de et al. Promoção da saúde mental de jovens e adultos: ações extensionistas. **Estudos Publicações**, v. 15, n. 2, p. 121–132, jul. 2026. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2021.247775>

OLIVEIRA, J. O. P. et al. Promoção da saúde mental e prevenção do suicídio entre adolescentes da comunidade. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Brasil, v. 15, n. 2, p. 121–132, 19 jun. 2024. DOI: <https://doi.org/10.29327/2303474.15.2-1>

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**. OPAS/OMS, [s.d.]. Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>.

Acesso em: 12 out. 2026.

PENG, A.; PATTERSON, M. P. A review of school connectedness: definitions, antecedents, and psychological outcomes. **Journal of School Health**, v. 95, n. 9, p. 741–764, set. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1111/josh.70037>

PINE, D. S. et al. The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. **Archives of General Psychiatry**, [s. l.], v. 55, n. 1, p. 56–64, jan. 1998. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.1.56>

RACINE, N. et al. Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19: a meta-analysis. **JAMA Pediatrics**, [s. l.], v. 175, n. 11, p. 1142–1150, nov. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>

RANITI, M. et al. The role of school connectedness in the prevention of youth depression and anxiety: a systematic review with youth consultation. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 22, n. 1, p. 2152, dez. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14364-6>

RIBEIRO, A. C. et al. Ações de extensão com adolescentes escolares: experiência de graduandos em Enfermagem. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, [S. l.], v. 35, p. 1-6, 28 fev. 2022. DOI: <https://doi.org/10.5020/18061230.2022.12512>

SOLMI, M. et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. **Molecular Psychiatry**, v. 27, n. 1, p. 281–295, jan. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7>

STEARE, T. et al. The association between academic pressure and adolescent mental health problems: a systematic review. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 339, p. 302–317, out. 2023. DOI: <https://doi.org/10.4236/psych.2026.1710049>

STEINBERG, L. et al. Around the world, adolescence is a time of heightened sensation seeking and immature self-regulation. **Developmental Science**, v. 21, n. 2, e12532, mar. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1111/desc.12532>

SULIMANI-AIDAN, Y.; KOVACH, I. Out-of-home care experiences and their influence on the journey to adulthood: Insights from care leavers in Israel. **Emerging Adulthood**, v. 12, n. 4, p. 597–606, ago. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1177/21676968241245458>

UNICEF BRASIL. **Ministério da Saúde e UNICEF ampliam atendimento em saúde mental para adolescentes**. Brasília, DF: UNICEF Brasil, 18 jun. 2026. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/ministerio-da-saude-e-unicef-ampliam-atendimento-em-saude-mental-para-adolescentes>. Acesso em: 15 out. 2026.

VAN DEN BOS, E. et al. Adolescents' increasing stress response to social evaluation: pubertal effects on cortisol and alpha-amylase during public speaking. **Child Development**, [s. l.], v. 85, n. 1, p. 220–236, jan./fev. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1111/cdev.12118>Digital Object Identifier (DOI)

WANG, M.-T.; DEGOL, J. L. School climate: a review of the construct, measurement, and impact on student outcomes. **Educational Psychology Review**, [s. l.], v. 28, n. 2, p. 315–352, jun. 2016. DOI: [10.1007/s10648-015-9319-1](https://doi.org/10.1007/s10648-015-9319-1)

WEATHERSON, K. A. et al. The protective effects of school connectedness on substance use and physical activity. **Journal of Adolescent Health**, [s. l.], v. 63, n. 6, p. 724–731, dez. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.07.002>

WINTERTON, C. I.; DUNK, R. D.; WILES, J. R. Peer-led team learning for introductory biology: relationships between peer-leader relatability, perceived role model status, and the potential influences of these variables on student learning gains. **Disciplinary and Interdisciplinary Science Education Research**, v. 2, n. 1, p. 1–9, dez. 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s43031-020-00020-9>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health of adolescents**. Geneva: World Health Organization, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Acesso em: 13 out. 2026.

YAP, M. B. H.; JORM, A. F. Parental factors associated with depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, v. 175, p. 424–440, abr. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.11.007>

¹ Graduanda em Licenciatura em Ciências Biológicas. Instituto Federal do Pará, campus Tucuruí. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-9589-0918>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Enfermeira/Cirurgiã-dentista. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-0815-5001>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Doutor em Psicologia. Professor Titular Instituto Federal do Pará, campus Tucuruí. Chefe do Laboratório de Neuroquímica e Comportamento. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2686-2982>