

## ADOLESCÊNCIA: DESAFIOS, OBSTÁCULOS E POTENCIALIDADES NA CONSTRUÇÃO DE SI E DO MUNDO

## ADOLESCENCE: CHALLENGES, OBSTACLES, AND POTENTIALITIES IN THE CONSTRUCTION OF SELF AND THE WORLD

## ADOLESCENCIA: RETOS, OBSTÁCULOS Y POTENCIALIDADES EN LA CONSTRUCCIÓN DE UNO MISMO Y DEL MUNDO

**Julia Fânzeres Caminha Mutschler**

Discente

Instituição: Universidade Paulista

E-mail: juliacaminha@gmail.com

**Lisienne de Moraes Navarro Gonçalves Silva**

Docente, Doutora, Professora Titular

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.

**ABSTRACT:** This chapter explores adolescence as a period of great creative and transformative potential, but also often marked by feelings of inadequacy and intense physical, emotional, and social fluctuations, amplified by the search for identity and belonging. From a multidisciplinary perspective, it discusses how historical, cultural, and technological contexts directly influence the ways in which adolescents perceive themselves and position themselves in the world. Authors such as Antunes & Zuin (2008), Brené Brown (2019), David Myers (2008), Paulo Freire (1996), Silvia Lane (1999), Vygotsky (1999) e Zygmunt Bauman (2001) provide the foundation for understanding adolescence as a relational and collective process in which

individual and social factors intertwine. The research underpinning this chapter is guided by the following central question: How do adolescents construct their identities amid the challenges, obstacles, and potentialities present in contemporary society, marked by the fluidity of relationships and the rapid advancement of digital technologies? The hypothesis suggests that adolescents, when immersed in contexts shaped by prejudice, inequality, and social pressures, tend to experience emotional fragility and internal conflicts that may manifest in phenomena such as bullying and cyberbullying. However, when supported by empowering educational processes and safe spaces for dialogue, they can develop autonomy, empathy, and a sense of agency in building both themselves and the world around them. An integrated perspective on adolescence in contemporary society is presented, viewing it as a stage in which young people face fluid relationships, an overload of information, and internal and external demands that often hinder the formation of an authentic identity. Based on this understanding, strategies are proposed to support boys and girls in building healthy bonds and strengthening their potential, encouraging them to become transformative agents within their life contexts.

**Kerwords:** Adolescence. Identity. Bullying. Cyberbullying. Education. Vulnerability. Authenticity.

**RESUMEN:** Este capítulo explora la adolescencia como un período de gran potencial creativo y transformador, pero a menudo marcado por sentimientos de inadecuación, junto con intensos trastornos físicos, emocionales y sociales, alimentados por la búsqueda de identidad y pertenencia. Desde una perspectiva multidisciplinaria, discute cómo el contexto histórico, cultural y tecnológico influye directamente en cómo los adolescentes se perciben a sí mismos y se posicionan en el mundo. Autores como Antunes y Zuin (2008), Brené Brown (2019), David Myers (2008), Paulo Freire (1996), Silvia Lane (1999), Vygotsky (1999) y Zygmunt Bauman (2001) apoyan la comprensión de la adolescencia como un proceso relacional y colectivo en el que se entrelazan factores individuales y sociales. La investigación que subyace a este capítulo se basa en la siguiente pregunta guía: ¿Cómo construyen los adolescentes su identidad en medio de los desafíos, obstáculos y potencialidades presentes en la sociedad contemporánea, marcada por la liquidez de las relaciones y el avance de las tecnologías digitales? Se considera que los adolescentes, al experimentar contextos permeados por prejuicios, desigualdad y presiones sociales, tienden a enfrentar fragilidad emocional y conflictos internos que pueden manifestarse en fenómenos como el acoso escolar y el ciberacoso. Sin embargo, con el apoyo de procesos educativos empoderadores y entornos seguros para el diálogo, pueden desarrollar autonomía, empatía y liderazgo en la construcción de sí mismos y del mundo. Se presentará una visión integral de la adolescencia contemporánea, entendiéndola como una etapa en la que los jóvenes se enfrentan a relaciones fluidas, un exceso de información y demandas internas y externas que a menudo dificultan la formación de una identidad auténtica. Con base en esta comprensión, se proponen estrategias para apoyar a niños y niñas en la construcción de vínculos saludables y el fortalecimiento de su potencial, animándolos a convertirse en agentes de cambio en sus vidas.

**Palabras clave:** Adolescencia. Identidad. Acoso Escolar. Ciberacoso. Educación. Vulnerabilidad. Autenticidad.

“Livros não mudam o mundo. Livros mudam pessoas. As pessoas mudam o mundo”. (PAULO FREIRE, 1996)

## 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), comprehende-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, famílias 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 configuraram 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.