

1ª edição



Esta cartilha é produto da disciplina Atividades Integradoras V do Curso de Psicologia da Universidade José do Rosário Vellano - câmpus Alfenas.

Dados internacionais de catalogação-na-publicação  
Biblioteca Central da UNIFENAS

Ser ou estar adolescente. [recurso eletrônico].  
— Emanuely Moraes Siqueira...[et al]. —Alfenas,  
2021.

1 livro digital

1. Adolescência I. Orfão, Isamara Sepini, colab. II. Marques,  
Mislene Coelho, colab. III. Macedo, Rafaela Aparecida Fidelis de,  
colab. IV. Rocha, Sarah, colab. V. Silva, Thaís Aparecida da, colab.  
VI. Schlieper, Mariana Della Mura Jannini, colab. VII. Universidade  
José do Rosário Vellano

CDU: 159.922.8

Zélia Fernandes Ferreira Miranda  
Bibliotecária CRB6 1486

## **ORIENTAÇÃO E REVISÃO**

**MARIANA DELLA MURA JANNINI SCHLIEPER**

## **AUTORAS**

**EMANUELY MORAES SIQUEIRA**

**ISAMARA SEPINI ORFÃO**

**MISLENE COELHO MARQUES**

**RAFAELA APARECIDA FIDELIS DE MACEDO**

**SARAH TOTI ROCHA**

**THAÍS APARECIDA DA SILVA**

## **ARTE E DIAGRAMAÇÃO**

**RAFAELA APARECIDA FIDELIS DE MACEDO**

**Curso de  
Psicologia**



# SUMÁRIO

- 4** APRESENTAÇÃO
- 5** O QUE É A ADOLESCÊNCIA?
- 6** ADOLESCÊNCIA: UM PERÍODO DE CRISE?
- 7** MEU CORPO ESTÁ MUDANDO: O QUE ESTÁ ACONTECENDO?
- 8** O QUE É A PUBERDADE?
- 10** AUTOESTIMA: MAIS DO QUE A PRÓPRIA IMAGEM
- 11** PERCEPÇÃO X DISTORÇÃO
- 12** BULLYING
- 15** OS AFETOS & A ADOLESCÊNCIA
- 18** REFERÊNCIAS



# Apresentação

A adolescência é um período em que podem ocorrer algumas inseguranças em relação ao corpo, crises de identidade, problemas com bullying, aos afetos e relacionamentos. Mas, calma! Essa revista visa te ajudar a passar por essa fase da melhor forma possível!



# O QUE É A ADOLESCÊNCIA?

**Por Isamara Sepini Órfão**

Se você está lendo essa revista, provavelmente você é adolescente, mas já parou para pensar o que significa a adolescência? A adolescência é uma ideia recente e cultural, que atingiu sua maturidade no século XX, quando começou a ser compreendida como um período de transição entre a infância e a idade adulta e como um modo de preparar o indivíduo para assumir o papel do adulto (SENNA; DESSEN, 2012). Você sabe quais são as mudanças que ocorrem durante a adolescência? Segundo Leite (2012), atualmente a adolescência é entendida como uma fase do desenvolvimento humano, marcada por transformações anatômicas

fisiológicas, psicológicas e sociais. Como bem pontuado por Senna e Dessen (2012), a adolescência é um período da vida humana essencial para o desenvolvimento, a qual é fundamental para a construção da identidade de cada sujeito. A partir disso, você já se questionou se a adolescência é um processo ou um estado? Como vimos, a adolescência é um período transitório, que se inicia com a puberdade e vai até a entrada na idade adulta, período no qual você adolescente passa por diversos aspectos do desenvolvimento e todos integrados, sendo assim, vemos que a adolescência é um processo, uma vez que logo você já estará na idade adulta.



# ADOLESCÊNCIA: UM PERÍODO DE CRISE?

**Por Isamara Sepini Órfão**

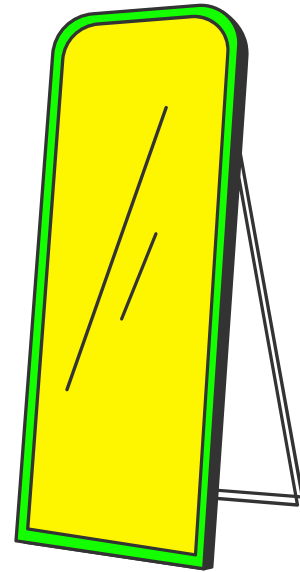
O adolescente costuma ser visto como um ser rebelde, inquieto e que passa por muitas crises, mas você já pensou por quê será que acontece essas crises no período em que está vivendo? A adolescência é um período da vida no qual ocorre muitas mudanças, sejam biológicas, psicológicas ou sociais. Essas mudanças impulsionam as crises ocorridas nessa fase da vida, uma vez que as estruturas de adaptação e defesa, que antes eram adequadas, deixam de ser e exigem assimilação e adequação de novas contingências, sendo isso fator

determinante para o surgimento de uma crise no adolescente (SANTOS; SILVA, 2021). O que será que as crises que você vive representam? Segundo o site da ABC MED (2015), essas crises na adolescência simbolizam a ruptura que acontece com as formas de comportamento e privilégios comuns da infância e a aquisição de características e competências que capacitam a pessoa a assumir deveres e papéis da idade adulta. Sendo assim, a adolescência é considerada sim, um período de crise, mas que é ocasionado por todos os âmbitos que o indivíduo está passando.



# MEU CORPO ESTÁ MUDANDO: O QUE ESTÁ ACONTECENDO?

**Por Emanuely Moraes Siqueira**



Se você tem de 10 a 19 anos, de acordo com a Organização Mundial de Saúde, você está na adolescência! Mas, o que é adolescência?

A adolescência é uma fase que vai mexer com o seu físico e com seu emocional, pois é neste período em que ocorrem várias mudanças no corpo e nos seus pensamentos que irão interferir diretamente na sua evolução de personalidade ao longo da vida. Esse período é transitório e é marcado por uma certa fragilidade, confusão, crises e turbulência. A principal característica dessa fase é a perda da infância e a entrada no mundo adulto.

Além de tudo isso, a adolescência envolve ainda a puberdade, que é um fenômeno universal, ou seja, acontece com todo mundo. Pode parecer assustador, mas não se preocupe, pois a puberdade tem um ritmo que varia de indivíduo para indivíduo.



# O QUE É A PUBERDADE?



**Por Emanuely Moraes Siqueira**

É o conjunto de modificações corporais que o ser humano passa no período de adolescência, principalmente, no que se refere à maturação sexual, preparando o jovem para a reprodução. Ela é um fenômeno biológico que provoca mudanças morfológicas e fisiológicas, especialmente nos órgãos e características sexuais, isto significa que acontece transformações na forma, tamanho e função dos órgãos sexuais e nas características físicas do corpo de forma particular nas meninas e nos meninos. Essa mudanças são resultados da reativação de

hormônios e atividades neuronais. É importante notar que o início e o término dessa fase, ocorre de forma particular, dessa forma, a duração e o progresso do desenvolvimento puberal acontece de forma distinta, pois depende de fatores sociais, do contexto que cada jovem está inserido e além de ser diferente para meninas e meninos. Quer saber quais são as diferenças no período da puberdade entre meninas e meninos? Siga a matéria abaixo para ficar por dentro!



## NAS MENINAS

Entre as principais características da puberdade feminina está o desenvolvimento dos ovários, do útero e da vagina. Esse desenvolvimento diz respeito às características sexuais primárias, que são aquelas relacionadas diretamente com a reprodução. Além disso, ocorre também o desenvolvimento de características sexuais secundárias, como o aparecimento de mamas, de pelos pubianos, o aumento de massa corporal, distribuição da gordura corporal e a menarca - a primeira menstruação da adolescente, conhecida pelo termo popular "ficou mocinha".



## NOS MENINOS

Para os meninos as características sexuais primárias estão ligadas ao desenvolvimento dos testículos, próstata e produção de esperma. Já as características sexuais secundárias estão relacionadas ao dimorfismo sexual externo, que refere-se, ao desenvolvimento do pênis, dos pelos faciais, pelos pubianos e modificação da voz. Além dessas características sexuais secundárias, também é possível observar volume dos testículos, e a oigarca (primeira ejaculação).

# AUTOESTIMA: MAIS DO QUE A PRÓPRIA IMAGEM



**Por Thaís Aparecida da Silva**

A autoestima é um importante indicador de saúde mental na adolescência. Existe uma correlação entre autoestima, rendimento escolar e aprovação social, dessa forma ela se torna peça chave para o bem estar dos jovens. De acordo com, Aramburu e Guerra (2001) a autoestima é como "uma espécie de sociômetro que indica o grau em que uma pessoa é percebida como incluída ou excluída do tecido social", desse modo, é pela autoestima que os adolescentes tentam administrar a impressão que causam nos outros e assim obter aceitação social e evitar a exclusão dos grupos aos quais pertencem.

Os adolescentes com baixa autoestima desenvolvem mecanismos que causam distorções de pensamentos e acabam prejudicando a comunicação e consequentemente dificultam a integração grupal.



## HORA DO FILME!

Sierra Burgess Is a Loser é um filme de comédia americano dirigido por Ian Samuels e com roteiro de Lindsey Beer. O longa disponível na Netflix, aborda autoestima e amor próprio.



# PERCEPÇÃO X DISTORÇÃO

Por Thaís Aparecida da Silva



A imagem corporal é definida como uma imagem do corpo formada na mente do indivíduo, ou seja, o modo como o indivíduo percebe seu corpo. Essa autoimagem é construída desde a infância até a puberdade, uma fase que é marcada pelo desenvolvimento corporal mais acentuado, o que pode provocar inseguranças, afetando a percepção que os adolescentes têm de si mesmos. Entende-se como distorção da imagem corporal a diferença entre o índice de massa corporal (IMC) percebido e o real. Essa distorção pode fazer com que os adolescentes adquiram hábitos não

saudáveis a fim de alterar a percepção que estão tendo, como dietas muito restritivas e também o desenvolvimento de transtornos alimentares, como bulimia e anorexia.

## **Dica de leitura**



Em **O mito da beleza**, a jornalista Naomi Wolf afirma que o culto à beleza e à juventude da mulher é estimulado pelo patriarcado e atua como mecanismo de controle social para evitar que sejam cumpridos os ideais feministas de emancipação intelectual, sexual e econômica conquistados a partir dos anos 1970.



## Por Mislene Coelho Marques

Como já vimos, a adolescência é uma fase turbulenta de grandes mudanças físicas e psíquicas. Muitas vezes nos perguntamos como podemos amenizar os efeitos negativos dessa fase e uma das respostas desse questionamento é a vivência em um ambiente tranquilo e seguro. Entretanto, nas escolas e colégios podem aparecer comportamentos como piadinhas, falas preconceituosas e agressões físicas contra colegas. Esses são exemplos de bullying e é sobre esse assunto que vamos falar agora! O bullying é uma espécie de violência com práticas agressivas em que o agressor tem prazer em humilhar a vítima.

Esse é um problema recorrente nas escolas e na sociedade como um todo e as consequências desses atos violentos podem ser devastadoras nos adolescentes, colocando em risco sua saúde emocional e fisiológica. Esse fenômeno pode provocar consequências a curto e a longo prazo, dependendo da intensidade da violência sofrida. Diante da insegurança que surge na adolescência, algumas pessoas desejam se sentir superiores e praticam o bullying para serem respeitados. Esses agressores são vistos como líderes de grupos, possuem insatisfação com o ambiente escolar e buscam sempre vítimas vulneráveis.



Segundo a pesquisadora brasileira Cléo Fante (2005), a reprodução do bullying entre colegas é fruto de exemplos violentos, maus tratos parentais, educação passiva onde não há imposição de limites e a falta de exemplo familiar. Além disso, outros pesquisadores apontam que quando os jovens são criados com base em uma educação muito violenta, tendem a reproduzir comportamentos agressivos com seus colegas.

Já as vítimas dessa violência, na maioria das vezes, não conseguem se defender, possuem poucos amigos, temem a rejeição e são extremamente inseguras.

***E aí, você se enquadra em algum desses papéis? Se você é um praticante de bullying ou uma vítima, você precisa de ajuda!***

Se você tem sofrido com a violência de um ou mais colegas, procure conversar com pessoas da sua confiança e exponha seus sentimentos e dores.

Nesse caso, um espaço de escuta é extremamente importante e os colegas que perceberem o outro como vítima devem ajudar promovendo esse acolhimento. Dessa forma, o adolescente passa a se sentir seguro em relação aos seus sentimentos e angústias e pode superar a dor. Também é indicado acompanhamento com profissionais da saúde, como psicólogos e psiquiatras, para que sua saúde mental seja restabelecida.

Caso você seja um agressor, é importante procurar ajuda também, para conseguir superar a insegurança que sente e, assim, não precisar agredir o outro.

Seus colegas e professores podem ser grandes aliados nesse processo, acolhendo seus sentimentos e ajudando na criação de novos comportamentos. Além disso, um profissional da psicologia pode ser uma ótima opção para superar suas inseguranças.

Se você não é vítima nem agressor, que tal propor aos seus professores, familiares e amigos eventos que estimulem uma conversa sobre esse assunto? Já vimos como o bullying é prejudicial para todos, mas ele pode e deve ser superado. Seja você também colaborador para que essa violência seja diminuída!

## HORA DA SÉRIE SEX EDUCATION

Otis Thompson (Asa Butterfield) é um virgem com ansiedade social que é filho de uma terapeuta sexual (Gillian Anderson). Por ter crescido cercado por manuais, vídeos e conversas abertas sobre sexualidade, ele torna-se um expert no assunto - mesmo que contra sua vontade. Com a ajuda de Maeve (Emma Mackey), ele inicia uma clínica clandestina dentro da escola, ajudando os colegas com problemas sexuais em troca de dinheiro.

**CLASSIFICAÇÃO:  
ACIMA DE 16 ANOS**





# Os afetos & a adolescência



**Por Sarah Toti Rocha**

Já parou para pensar que seu dia a dia é marcado por sentimentos diversos que mudam na velocidade de uma montanha-russa? Em uma hora queremos encher alguém de carinhos, daqui a pouco temos vontade de socar a mesma pessoa de tanta raiva que sentimos. Às vezes acordamos angustiados e ao longo do dia ficamos alegres. Temos vontade de chorar sem motivo aparente, de nos envolver intimamente com alguém e ao mesmo tempo não queremos nenhum compromisso. É uma verdadeira confusão! E diante disso tudo a pergunta que não quer calar é: por que isso acontece na adolescência?

Primeiramente, fique calmo. Apesar de ser uma experiência desgastante, ela acontece com todo mundo, alguns de forma mais intensa que outros, mas acontece sem distinção de sexo, raça ou cultura. A adolescência é uma fase de transição da infância para a idade adulta e, como toda mudança gera bagunça, esse período costuma causar uma verdadeira desordem. Esses vários sentimentos, sensações e emoções são chamados na psicologia como afetos e são eles que vão ordenar nossas relações com os outros. Assim como as mudanças físicas, as mudanças afetivas são muitos presentes no adolescente.

É a partir desse período que começamos a valorizar mais as amizades e iniciamos o interesse por uma relação mais íntima com alguém quando nos apaixonamos. Nesses dois tipos de relações (amorosa e de amizade) há uma erupção de sentimentos novos.

Enquanto estamos na fase de adolescência, nos sentimos seguros entre os amigos, já que estão vivenciando as mesmas coisas que nós, gerando identificação e sentimento de pertença a um grupo. Isso é muito importante, pois colabora com o alívio das angústias tão presentes nesse momento e que muitas vezes não são totalmente compreendidas pelos familiares. Contudo, é preciso tomar cuidado com determinadas companhias. Estar perto de pessoas que nos motivam a uma vida saudável e a sermos nós mesmos é essencial. Além dessa aproximação dos pares,

o início das vivências íntimas é marcado por inúmeras sensações. Frio na barriga, coração acelerado, devaneios, sudorese, pensamentos persistentes em alguém, tudo isso pode ser “sintoma” de paixão. Até então, na infância, as relações eram apenas de amizade e essa transformação de sentimentos pode assustar, mas não se preocupe: isso também é natural. Hoje em dia, um fenômeno muito comum nessa fase é o “ficar”. Esse tipo de relação que é marcada pela efemeridade e a ausência de compromisso tem sido o que mais acontece entre os adolescentes. Para um jovem “ficar” com o outro não é preciso, necessariamente, existir algum sentimento, basta o interesse e atração física, o desejo de se conhecerem mais intimamente. Apesar disso, o “ficar” pode ser porta de entrada para relacionamentos mais duradouros quando

a paixão acontece. É preciso estar atento a essas relações, sejam elas momentâneas ou não, para que não sejam uma obrigação a cumprir para ser aceito nem motivo de constrangimentos entre os colegas. O surgimento desses novos afetos também gera muitas dúvidas, por isso uma boa conversa com alguém mais velho e que seja de confiança pode ser muito útil.

**Mulheres não precisam de um homem para serem completas porque elas já nascem completas.**

**Anne with an E**

## ***Anne with an E***

Disponível na Netflix, a série conta a história de Anne (Amybeth McNulty), uma menina de 13 anos, órfã, que passou por diversos abusos vivendo num orfanato cruel. Anne tem a chance de morar em uma fazenda em Green Gables com Marilia Cuthbert (Geraldine James) e Matthew Cuthbert (R.H. Thomson), dois irmãos já idosos que resolvem adotar um menino para ajudá-los nos serviços da fazenda. Por algum erro no sistema, ao invés de um garoto, eles recebem Anne e aos poucos vão se afeiçoando a uma menina tagarela, inteligentíssima e que consegue usar a imaginação para fugir de lugares muito obscuros da sua vida.



# REFERÊNCIAS



ABCMED. **Crises da adolescência**. 2015. Disponível em: <<https://www.abc.med.br/p/saude-da-crianca/814819/crises+da+adolescencia.htm>>. Acesso em: 21 abr. 2021.

ARAMBURU, M.; GUERRA, J. Autoconceito: dimensões, origem, funções, inconsistências, mudanças e consistência. **Interpsiquis**, v. 2, p. 246-249, 2001.

CONTINI, Maria de Lourdes Jeffery (Coord.); KOLLER, Silvia Helena (Org.). **Adolescência e Psicologia: concepções, práticas e reflexões críticas**. Conselho Federal De Psicologia (CFP): Brasília, 2002.

COOPERSMITH, Stanley. **Coopersmith Self-esteem Inventories: SEI**. Consulting Psychologists Press, 1981.

DUARTE, Maria de Fátima da S.. Maturação física: uma revisão da literatura, com especial atenção à criança brasileira. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 9, supl. 1, p. 71-84, 1993. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-311X1993000500008&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X1993000500008&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio 2021.

EISENSTEIN, Evelyn. Adolescência: definições, conceitos e critérios. **Adolescência e Saúde**, Rio de Janeiro, v. 2, n.2, p. 6-7, abr./jun. 2005. Disponível em: <[http://adolescenciaesaude.com/detalhe\\_artigo.asp?id=167](http://adolescenciaesaude.com/detalhe_artigo.asp?id=167)>. Acesso em: 03 maio 2021.

LEITE, Vanessa. A sexualidade adolescente a partir de percepções de formuladores de políticas públicas: refletindo o ideário dos adolescentes sujeitos de direitos. **Psicol. clin.** [online], Rio de Janeiro, v. 24, n 1, p. 89-103. 2012.

MEIRA, Tatiana de Barros; MORAES, Fernanda Lopes de; BOHME, Maria Tereza Silveira. Relações entre leptina, puberdade e exercício no sexo feminino. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 15, n. 4, p. 306-310, ago. 2009. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-86922009000500015&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922009000500015&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 04 maio 2021.

NOGUEIRA-DE-ALMEIDA, Carlos Alberto et al. Distorção da autopercepção de imagem corporal em adolescentes. **International Journal of Nutrology**, v. 11, n. 02, p. 061-065, 2018.

PIGOZI, Pamela Lamarca; MACHADO, Ana Lúcia. Bullying na adolescência: visão panorâmica no Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 11, p. 3509-3522, nov. 2015. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232015001103509&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232015001103509&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 13 maio. 2021.

# REFERÊNCIAS



QUIROGA, Fernando Lionel; VITALLE, Maria Sylvia de Souza. O adolescente e suas representações sociais: apontamentos sobre a importância do contexto histórico. **Physis**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 3, p. 863-878, set. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-73312013000300011&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-73312013000300011&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 26 abr. 2021.

ROSEN, James C. Body image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. **The etiology of bulimia: The individual and familial context**, v. 1, p. 157-77, 2013.

ROSENBERG, Morris. **Sociedade e a autoimagem do adolescente** . Editora da Universidade de Princeton, 2015

SANTOS, Geny; SILVA, Millene. Depressão na Adolescência Relacionada ao Advento aas Mídias Sociais na Contemporaneidade. **Revista de Ciências e Humanidades**, Manaus, v. 5, n. 1, p. 174-193, jan./jun. 2021.

SENNÁ, Sylvia Regina Carmo Magalhães; DESSEN, Maria Auxiliadora. Contribuições das Teorias do Desenvolvimento Humano para a Concepção Contemporânea da Adolescência. **Psicologia: teoria e prática**, Brasília, v. 28, n. 1, p, 101-108. 2012.

STEINBERG, Laurence. Desenvolvimento cognitivo e afetivo na adolescência. **Tendências em ciências cognitivas** , v. 9, n. 2, pág. 69-74, 2005.

TREVISOL, Maria Teresa Ceron; PEREIRA, Beatriz; MATTANA, Patricia. Bullying na adolescência: causas e comportamentos de alunos portugueses e brasileiros. **Revista de Educação**, Campinas, v. 24, n. 1, p. 55-72, jan./abr 2019. Disponível em: <http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/reeducacao/article/view/4238#:~:text=Tais%20atitudes%20revelam%20maior%20empatia,escolar%20e%20familiar%20dos%20educandos>. Acesso em: 13 maio. 2021.

VALLE, Luiza Elena L. Ribeiro do; MATTOS, Maria José Viana Marinho de. Adolescência: as contradições da idade. **Rev. psicopedag.**, São Paulo, v. 28, n. 87, p. 321-323, 2011. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862011000300012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862011000300012&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 26 abr. 2021.

## FICHA TÉCNICA

### **Compilação, edição, diagramação e design:**

Rafaela Aparecida Fidelis de Macedo

### **Pesquisa e escrita dos temas:**

#### **O que é a adolescência?**

Isamara Sepini Órfão

#### **Adolescência: um período de crise?**

Isamara Sepini Órfão

#### **Meu corpo está mudando: o que está acontecendo?**

Por Emanuely Moraes Siqueira

#### **O que é a puberdade?**

Por Emanuely Moraes Siqueira

#### **Autoestima: mais do que a própria imagem.**

Thaís Aparecida da Silva

#### **Percepção x distorção:**

Thaís Aparecida da Silva

#### **Bullying:**

Mislene Coelho Marques

#### **Os afetos e a adolescência:**

Sarah Toti Rocha

#### **Dicas de filmes, séries e livros:**

Rafaela Aparecida Fidelis de Macedo

