

AUTOESTIMA E SUAS IMPLICAÇÕES NA SAÚDE MENTAL DE ADOLESCENTES

Nathália dos Santos Rocha*

Ana Flávia Costa Sales*

RESUMO

O constructo da autoestima é um valioso mecanismo de proteção para um desenvolvimento psíquico saudável. Na adolescência é ainda mais importante por se tratar de um período de grandes mudanças biopsicossociais. Deste modo, este artigo investigou como o constructo da autoestima pode intervir na saúde mental de adolescentes da cidade de Sete Lagoas-MG. Participaram do estudo 17 adolescentes com idade entre 14 a 17 anos, sendo 88,2% do sexo feminino e 11,8% do sexo masculino, aos quais responderam a um questionário online sobre autoestima. A partir daí, 4 adolescentes do sexo feminino participaram de uma entrevista semiestruturada, para compreender suas impressões em relação ao tema e a prevalência de autoestima negativa em mulheres em relação aos homens. Os resultados indicaram uma visão negativa das adolescentes em relação a si mesmas, e a percepção de diferenças entre os sexos, sendo o público feminino o que mais sofre com a baixa autoestima.

Palavras chave: Autoestima, Adolescência, Saúde mental

ABSTRACT

The construct of self-esteem is a valuable protective mechanism for healthy psychic development. In adolescence it is even more important because it is a period of great biopsychosocial changes. Thus, this article investigated how the self-esteem construct can intervene in the mental health of teenagers in Sete Lagoas-MG. Seventeen adolescents between 14 and 17 years of age participated in the study, 88.2% of them female and 11.8% male, to whom they answered an online questionnaire on self-esteem. From then on, 4 female teenagers participated in a semi-structured interview to understand their impressions about the subject and the prevalence of negative self-esteem in women compared to men. The results revealed a negative view of the adolescents in their regard, and the perception of differences between the different sexes, with the female audience suffering most from low self-esteem.

Keywords: Self-esteem, Adolescence, Mental Health

*Graduanda em Psicologia pela Faculdade Ciências da Vida – Sete Lagoas-MG

E-mail: nathaliasantoscvco@gmail.com

* Doutora e mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

E-mail: anaflviasalescosta@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O ciclo da vida humana é dividido em três grandes fases: a infância, adolescência e a vida adulta. Os desenvolvimentos cognitivo, social e emocional nas duas primeiras fases favorecem um equilíbrio psíquico e uma adultez saudável. A adolescência é considerada a transição entre a infância e a fase adulta, envolvendo mudanças biopsicossociais complexas, pois o sujeito passa pela puberdade e maturação psíquica (CARDOSO, 2018). O/a adolescente apresenta oscilações de sentimentos perante si e o mundo, se julga como inferior aos outros da mesma idade. Neste momento, sem obter um suporte necessário, pode vir a desenvolver comportamentos de risco, e/ou algum tipo de transtorno psicológico (SILVA, 2019).

Saúde mental é um termo que diz sobre a qualidade cognitiva e emocional que uma pessoa apresenta (GAINO et al. 2018). Na adolescência, em decorrência do indivíduo se encontrar em construção do *self*, constructos como aceitação, autoestima, confiança podem apresentar-se em baixa, podendo abalar a saúde psíquica facilmente. A autoestima diz sobre a valorização que o sujeito tem em relação a si, na adolescência é um importante agente para uma boa adaptação social (FALCÓN et al. 2018).

Deste modo, este artigo justifica-se pela importância do tema para o desenvolvimento humano e sua relevância na sociedade contemporânea, visto que nas últimas décadas tem-se apresentado altos índices de transtornos mentais principalmente no período da adolescência. Como sugere Cardoso (2018), a investigação de fatores de risco para a saúde mental se faz necessária para otimizar intervenções e expandir o acesso a cuidados que promovam uma melhor qualidade de vida.

Ao longo das décadas foi visto uma diferenciação entre os gêneros, sendo o gênero feminino que mais sofre imposição da sociedade em relação aos seus corpos e personalidades, e é na adolescência o início e o período mais crítico desta pressão, uma vez que é exigido um padrão normativo para todas, desconsiderando as individualidades do desenvolvimento de cada uma delas.

Considerando os aspectos supracitados, este artigo apresenta como questão norteadora a necessidade de entender, de que maneira a autoestima pode intervir na saúde mental de adolescentes de 14 a 17 anos da cidade de Sete Lagoas-MG. A partir desta questão, criou-se o pressuposto: o gênero feminino na adolescência sofre mais com a baixa autoestima devido aos padrões sociais estéticos, morais, tornando-se propensas ao adoecimento mental. A

pesquisa teve como objetivo geral investigar como o constructo da autoestima pode intervir na saúde mental de adolescentes da cidade de Sete Lagoas-MG. Os objetivos específicos foram: verificar os efeitos da autoestima positiva e negativa, na saúde psicológica das adolescentes, identificar os possíveis desencadeadores da baixa autoestima na adolescência, analisar a prevalência de baixa autoestima em meninas em relação aos meninos. Esta investigação tem natureza descritiva/exploratória, utilizando do método hipotético-dedutivo, e será realizada uma pesquisa de campo. Os instrumentos metodológicos escolhidos foram a aplicação de questionários e a entrevista semiestruturada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Autoestima na adolescência

O termo autoestima refere-se à percepção que o indivíduo tem de si, ao valor atribuído ao eu, e como este pode ser influenciado pela apreciação do outro (PEREIRA et al.2017). Caracteriza-se pela forma de resposta positiva ou negativa que o sujeito apresenta em relação a autoconfiança, adequação e capacidade para enfrentar desafios. A autoestima é considerada uma importante aliada para a promoção da saúde mental em todos os ciclos da vida, independente de sexo, cultura do indivíduo, assim, o seu desenvolvimento de maneira positiva é essencial desde a infância como forma de prevenir o surgimento de sentimentos de incapacidade e inferioridade em relação a si e aos outros (PAIXÃO *et al.*2018).

Cardoso e Falcón (2018) afirmam que o constructo da autoestima é um valioso mecanismo de proteção para um desenvolvimento psíquico saudável. Fatores como afeto positivo, apoio familiar, boa relação social auxiliam para sua regulação. No entanto, a falta de suporte social e familiar pode influenciar negativamente em suas percepções e comportamentos, e em casos mais graves, podem acarretar transtornos mentais como a depressão. Alguns estudos apontaram para a relação existente entre baixa autoestima e a falta de amparo familiar e rejeição paterna (CARDOSO *et al.* 2018).

Segundo o art. 2º, do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) (*Lei 8.069, de 13 de julho de 1990*), a adolescência abrange a faixa etária de 12 a 18 anos (BRASIL,1990). Este período do desenvolvimento humano é marcado por várias mudanças físicas e psicológicas. Nesta fase, o/a adolescente vai ao encontro da sua personalidade e da construção da sua identidade. (VERNI & TARDELI, 2016). Verni e Tardeli (2016) descrevem a ligação existente entre a formação da identidade do/a adolescente e a autoestima, uma vez que o

indivíduo apresenta-se pelo modo que o diferencia dos demais, e se reflete pelos outros que considera estimulantes. No período da adolescência, é comum a flutuação da autoestima, advinda de influências internas, como a formação da identidade e aspectos externos como mudanças sociais, físicas e afetivas (PAIXÃO *et al.*, 2018).

A adolescência é a transição da infância para a vida adulta em que ocorrem mudanças significativas na vida do indivíduo, é o momento de maior adaptação social em que o adolescente apresenta-se mais preocupado com as avaliações de si e dos outros, medo da rejeição, busca de autonomia, sentimentos de insatisfação e questionamentos de valores sociais e culturais. Neste cenário, o/a adolescente se torna mais propenso a comportamentos de risco, como uso/abuso de drogas e álcool, agressividade, transtornos alimentares, e vir a ser afetado no seu desenvolvimento emocional e com a sociedade (CARDOSO *et al.* 2018; CUNHA *et al.* 2016). Este momento requer maior atenção dos familiares, pois o/a adolescente se torna emocionalmente instável, confrontado as mudanças e novos desafios da vida. O suporte familiar auxilia para que o indivíduo não sofra com distorções de pensamentos que coloquem seu bem-estar em risco.

2.2 Baixa autoestima e saúde mental na adolescência

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar psicológico no qual o indivíduo percebe suas habilidades, consegue se adaptar as adversidades do dia a dia e permanecer produtivo para a sociedade (GAINO *et al.* 2018), está relacionada ao modo como o indivíduo equilibra aspectos positivos e negativos da vida, e a resposta produzida ao mundo exterior. Vale ressaltar que, a saúde mental vai além da ausência da doença mental, abrangendo o bem-estar psíquico e desenvolvimento pessoal.

Paixão e outros (2018) relatam a interferência que a autoestima tem na saúde mental de adolescentes, e como a baixa autoestima pode ser geradora de um misto de pensamentos e sentimentos desproporcionais que dificultam a relação social, e que estão relacionados a transtornos psicológicos como depressão e ansiedade de médio a longo prazo. Através de pesquisas foram verificados que quanto mais altos os níveis depressivos do indivíduo, menores são seus níveis de autoestima, assim constatou-se que os efeitos da baixa autoestima são mais significativos sobre a depressão do que o inverso. Considerando a adolescência como a fase geradora de intensas emoções e da sua inabilidade de lidar com a realidade, torna-se maior a probabilidade de sofrimento psíquico em comparação com a fase adulta (ROSSI *et al.* 2018). Desta forma, nota-se que a autoestima negativa impacta no bem-estar

subjetivo do/a adolescente e torna-se um fator de risco para a vida adulta. (PAIXÃO *et al.* 2018).

Rossi *et al.* (2018) Silva *et al.* (2019) contestam que a normalização do sofrimento psíquico de adolescentes embasados no discurso de que se trata apenas de uma fase “problemática” e que “vai passar”, dificultam a produção de estudos na área, proporcionando a essa população um sofrimento individualizado, deixando-os a mercê das fragilidades dessa época pela falta de práticas em saúde mental.

Salienta-se sobre a parcela de adolescentes que possuem autoestima em níveis moderados e apresentam bons níveis de satisfação com a vida, relações familiares e interpessoais, ou seja, não compactuam com as fragilidades vivenciadas por muitos neste período.

2.3 Baixa autoestima e sua prevalência no gênero feminino

Gomes-Baya *et. al* (2016) e Falcón *et. al* (2018) avaliaram a existência da diferenciação de gênero em relação a autoestima e saúde mental. Seus estudos mostraram uma baixa autoestima mais presente em meninas, e uma tendência maior a transtornos mentais. Também foi observado que a autoestima em meninas era menor devido a maior exposição corporal e pior imagem de si por influências midiáticas.

Outras pesquisas (PEREIRA, 2017; SILVA e DELL'AGLIO, 2018) realizadas sobre a relação entre autoestima e diferenças de gênero sugerem algumas explicações como a influência dos papéis de gênero, diferenças nas relações entre pares, diferenças na interação com os professores na escola, ênfase cultural na aparência física das mulheres, relações de violência e abuso sofrido e/ou ausência de participações esportivas. É apontado que a baixa autoestima das meninas possa vir a dificultar seu desenvolvimento positivo na adolescência e a capacidade de lidar com os desafios enfrentados como adultos, além disso, as colocaria em uma posição de maior vulnerabilidade em relação ao abuso de substâncias ilegais e distúrbios psicológicos (GOMES-BAYA *et al.* 2016).

Silva e Dell’Aglío (2018) apresentaram os resultados de sua pesquisa em relação ao bem-estar subjetivo dos/das adolescentes, considerando o sexo e a faixa etária. Foram apontadas diferenciações entre os níveis de satisfação com a vida em relação aos sexos, tendo os meninos maiores índices de satisfação total, com a família e nas dimensões de autoeficácia e bem-estar, já as meninas possuíam maior satisfação com as amigas e maiores níveis de afetos negativos. Esses dados demonstram uma fragilização dos aspectos positivos das

meninas em relação a vida e a necessidade de intervenções que promovam a saúde deste público.

Paixão *et. al* (2018) em sua pesquisa qualitativa não percebeu diferenciação de autoestima entre os sexos e idade dos adolescentes.

3 METODOLOGIA

Foi realizada uma pesquisa de campo de abordagem qualitativa/quantitativa. Para tal, foram utilizados dois instrumentos de coleta de dados. Um questionário com 21 questões fechadas sobre autoestima elaborado pela pesquisadora e aplicado em adolescentes de 14 a 17 anos de ambos os sexos. Utilizou-se um questionário virtual disponibilizado em um link (por meio de um formulário *web* elaborado a partir do *Google Forms*, aplicativo da *Google* que permite a criação, compartilhamento e disponibilização do formulário na *web*) e encaminhado via *whatsapp* a adolescentes residentes na cidade de Sete Lagoas(MG), com tempo de resposta de 10 dias entre os dias 16/10/2020 até 25/10/2020, o formulário obteve 17 respostas. A ferramenta metodológica utilizada para esta coleta de dados se deu pelo método “Bola de Neve”, que consiste em pedir a um ou um grupo dos participantes – alvo que voluntariamente, neste caso os adolescentes, de referências para outros indivíduos que se enquadram no perfil pesquisado (COSTA, 2018).

Posteriormente, foi formulada uma entrevista semiestruturada contendo 6 questões abertas, e realizada com 4 meninas que responderam ao questionário, com objetivo de aprofundar sobre a temática da pesquisa. A escolha por estas 4 adolescentes foi pensada após analisar suas respostas no questionário e verificar um padrão de descontentamento no âmbito familiar, com pessoas próximas e em relação a si. As entrevistas se deram através da plataforma *whatsapp* por chamada de vídeo, e suas respostas foram transcritas. A fim de resguardar a identidade das entrevistadas, seus nomes não serão identificados nesta pesquisa, utilizando-se de nomes fictícios. Tanto para o formulário, quanto para a entrevista, o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi assinado pelos pais ou responsáveis. Todos os nomes utilizados neste artigo são fictícios para garantir o sigilo das participantes.

O questionário e a entrevista foram as ferramentas metodológicas que nortearam a pesquisa, e sua elaboração visou compreender a visão dos adolescentes em relação a si e a autoestima. A análise dos dados foi realizada através da análise estatística para os questionários, e análise de conteúdo de Bardin caracterizada como um conjunto de técnicas de análise das comunicações (BARDIN, 2011).

4 ANÁLISE

Dos 17 formulários respondidos 88,2% eram de adolescentes do sexo feminino e 11,8% do sexo masculino, com 5,9% com 14 anos, 35,3% com idade de 15 anos, 5,9% com idade de 16 anos e 29,4% com 17 anos, estando a maioria dos participantes 58,8% no ensino fundamental, sendo estudantes de escola pública 64,7% contra 35,3% de escolas particulares.

Para aprofundar nessa questão, foram realizadas 4 entrevistas semiestruturadas, com adolescentes do sexo feminino que haviam participado da pesquisa através do formulário. Elas têm entre 14 e 16 anos, estudam em escolas públicas, estando três no ensino fundamental e uma no ensino médio. Abaixo os dados das entrevistadas.

Quadro 1 – Dados das entrevistadas

Nome	Idade	Escolaridade	Instituição
Bia	15	Ensino fundamental	Pública
Cristina	14	Ensino fundamental	Pública
Elena	16	Ensino médio	Pública
Marina	14	Ensino fundamental	Pública

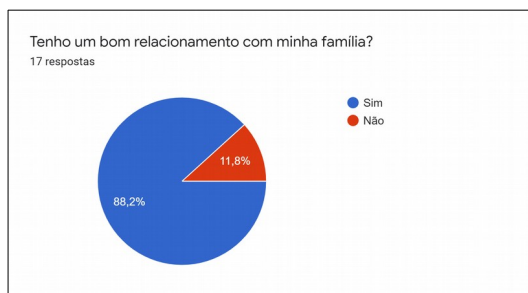
Fonte: dados da pesquisa.

A partir da coleta de dados foram elaboradas duas categorias de análise: fatores relacionais a baixa autoestima em adolescentes e a diferenciação de gêneros.

4.1 FATORES RELACIONAIS A BAIXA AUTOESTIMA EM ADOLESCENTES

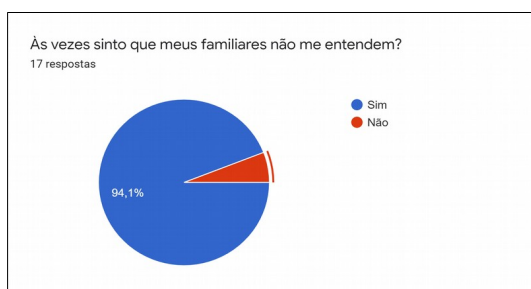
Muitas podem ser as razões que desencadeiam a baixa autoestima no/na adolescente, sendo exemplos, a falta de suporte familiar e social. Os Gráficos 1 e 2 referem-se as questões que buscaram identificar os possíveis fatores que impedem um desenvolvimento positivo da autoestima na adolescência.

Gráfico 1 – Tenho um bom relacionamento com minha família?



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

Gráfico 2 – As vezes sinto que meus familiares não me entendem?

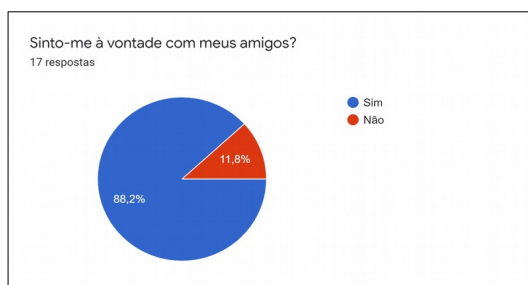


Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

No Gráfico 1, 88,2% das/os entrevistadas/os dizem ter um bom relacionamento familiar, 11,8% disseram não possuir bom relacionamento. No entanto, no Gráfico 2, 94,1% das respostas dizem não sentir que seus pais os entendem. Compreende-se que grande parte das/os adolescentes apresentam um bom relacionamento familiar, porém no fator compreensão existe uma lacuna muito grande, o que mobiliza sobre adoção de novas maneiras de condução do diálogo familiar. Segundo Cardoso (2018), se sentir acolhido e compreendido é fator relevante para o bem-estar físico e psicológico do/a adolescente.

Observa-se os gráficos 3 e 4 que dizem sobre as relações interpessoais na adolescência e como o adolescente se sente em relação as pessoas próximas.

Gráfico 3 – Sinto-me à vontade com meus amigos?



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

Gráfico 4 – Fico com vergonha de falar o que penso com colegas ou amigos?

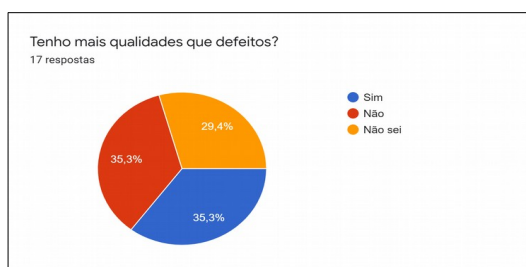


Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

No Gráfico 3, 88,2% das/dos entrevistados/as responderam sentir-se à vontade com seus amigos enquanto 11, 8% não se sentem à vontade. No gráfico 4, 58,8% não tem vergonha de falar o que pensam e 41,2% se sentem envergonhado de se expressarem. Identifica-se uma dificuldade de diálogo na adolescência mesmo entre os amigos. Assemelha-se as respostas dos gráficos 1 e 2 sobre a família, apesar de existir uma relação positiva com os familiares e amigos falar abertamente sobre si, é algo difícil, que pode gerar incompreensão e vergonha conforme o grupo de interação (família ou amigos/os).

A formação do autoconhecimento se desenvolve paralelamente a autoestima, que se caracteriza pela valorização que o sujeito tem de si e ao valor atribuído a sua identidade (FALCÓN, 2018). A questão do Gráfico 5 relaciona-se ao autoconhecimento e a autoestima das/os entrevistados/as.

Gráfico 5 – Tenho mais qualidades que defeitos?



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

Observa-se que, no gráfico 5, que se refere a proporção entre defeitos e qualidades na visão das/os adolescentes, as respostas ficaram iguais para a questão, 35,2% afirmaram ter mais qualidades que defeitos e 35,2% disseram o contrário, 29,4% não souberam responder. Analisando estes dados verifica-se que uma parcela das/os participantes não possui autoconhecimento sobre essa dimensão (seus defeitos e qualidades), característica importante

para a autonomia no desenvolvimento do indivíduo.

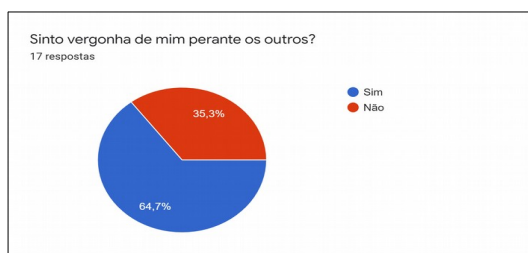
Observe o seguinte trecho

“Eu tenho muita dificuldade...é... pra falar como eu me sinto em relação a mim mesma...e tenho bastante dificuldade para poder escolher as coisas... tudo... minhas conquistas, tenho bastante dificuldade”- Cristina, 14 anos.

Esta fala é de uma das participantes da entrevista, ela foi questionada sobre suas escolhas e conquistas e o sentimento em relação a si mesma, observa-se a dificuldade que ela apresenta para falar de si, sobre seu pouco conhecimento em relação as escolhas que faz. A falta de autoconhecimento pode vir a prejudicar a autonomia do indivíduo, algo tão almejado no período da adolescência (SILVA E DELL' AGLIO, 2018).

Os Gráficos 6, 7 e 8 estão relacionados a visão que a/o adolescente possui de si mesma/o.

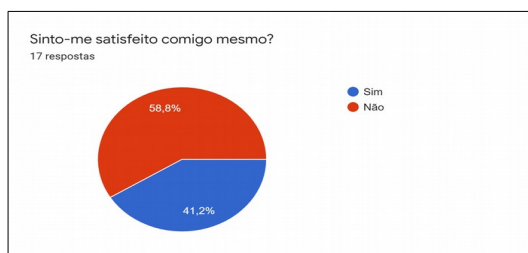
Gráfico 6 – Sinto vergonha de mim perante os outros?



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

No gráfico 6, 64,7% das/os entrevistados responderam sentir vergonha de si, 35,3% não se sentem satisfeitos consigo como ilustra o gráfico 7. De acordo com Silva e Dell' Aglio (2018), a satisfação consigo e com os outros são fatores relevantes para o sentimento de felicidade.

Gráfico 7 – Sinto-me satisfeito comigo mesmo?



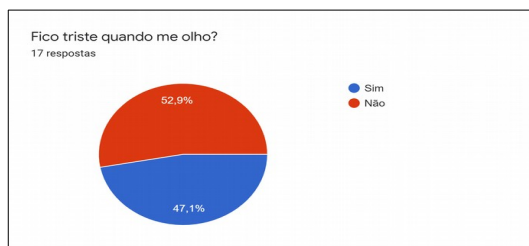
Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

Em uma das questões da entrevista, as participantes foram questionadas sobre o sentimento em relação a si, suas conquistas e escolhas. Segue um trecho

“Bom eu me sinto hoje neste atual momento que to vivendo, me sinto uma fracassada, me sinto inútil, me sinto muito insegura com uma autoestima baixíssima, me sinto feia, fico com medo de não conseguir emprego bom no futuro pra dar uma boa condição pros meus pais.” - Elena, 16 anos.

A insatisfação consigo é muito presente no período da adolescência, pois existem as mudanças físicas e comportamentais que diferem para cada um, e o adolescente tende a se comparar com os demais da mesma faixa etária e desejar ser igual as pessoas que ele julga serem mais admiradas e aceitas (VERNI & TARDELI, 2016).

Gráfico 8 – Fico triste quando me olho?



Fonte: Dados da Pesquisa, 2020

No gráfico 8, 47,1% se sentem tristes quando se olham. A vergonha é caracterizada como uma emoção em que o indivíduo se vê como defeituoso, sem valor, não atrativo (CUNHA et. al 2016), percebeu-se entre as/os participantes altas taxas de autodepreciação, que prediz sobre uma autoestima negativa com sentimento de inadequação e inferioridade se comparado aos outros.

4.2 DIFERENCIAÇÃO DE GÊNEROS

Um fator que está bastante presente nos estudos nacionais e internacionais é o desenvolvimento do bem-estar na adolescência e a relação existente da diferenciação de sexo (SILVA E DELL' AGLIO, 2018). Nas entrevistas, as participantes foram questionadas se percebiam essa diferença. Os trechos abaixo revelam suas percepções.

“Sim vejo diferença da autoestima dos homens e das mulheres, porque vejo que eles não são apegados a imagem de beleza, são independentes e a gente não.” - Elena, 16 anos.

“Assim, eu acho que sim, tem bastante diferença, porque tem alguns homens que não tão nem ai pra nada...e tem mulheres que, bom a maioria que conheço tem bastante, a autoestima bem baixa” - Cristina, 14 anos.

Observando estes trechos das entrevistas, verificou-se como a imagem está intimamente ligada a autoestima positiva e como as mulheres baseiam-se nesta premissa para a satisfação. Falcón *et. al*(2018), exemplifica que adolescentes do sexo feminino tem maior crítica em relação a seus corpos e uma pior imagem de si, estando a visão de si intimamente ligada a autoestima global. Segundo os relatos, na visão das entrevistadas para o homem a imagem não é algo tão importante na sua vida, assim possivelmente sua autoestima não é afetada.

Outra questão abordada sobre esta diferenciação relaciona-se aos estereótipos e as cobranças sociais. Foi perguntado se a entrevistada sente ou já se sentiu pressionada a cumprir algumas normas ou seguir estereótipos por ser mulher? E em qual ocasião?

“Sim já tive ocasião que fui muito cobrada, com meu ex namorado, tinha que tá sempre bonita, cabelo arrumado, por que ele queria mostrar pros amigos dele.” - Elena, 16 anos.

“Sim, diversas ocasiões né, no esporte, escola, nos quais as pessoas insistem em falar que é coisa de homem, não de mulher.” - Bia, 15 anos.

“Eu já me senti sim pressionada, várias vezes, mas a que eu acho que mais me machucou foi a que eu queria, na verdade ainda quero seguir a carreira militar, mas o que me chateou foi que me disseram que lugar de mulher não era na carreira militar...”- Cristina, 14 anos.

Apesar deste estudo não ter o objetivo de aprofundar sobre as questões relacionadas ao machismo estrutural, nesses 3 relatos percebe-se como essas reproduções dizem de uma sociedade patriarcal. Nos estudos de Falcón *et. al*(2018) e Gomes-Baya *et. al*(2016), a diferença na pressão e na avaliação sociocultural e os estereótipos de papéis que cada gênero deve exercer impactam significativamente na saúde psicológica das adolescentes, propiciando uma visão negativa de si mesmas.

Foi perguntado também sobre as mídias sociais e seus impactos na autoestima.

“tenho Instagram e Facebook, fico tentando me enquadrar naqueles padrões das blogueiras e digital influencer por que estão sempre bonitas” - Elena, 16 anos.

“tenho redes sociais sim,... então tipo eu vejo uma pessoa ali e ah ela é magrinha ... aquele padrão vamos dizer que a sociedade tenta colocar sabe, as vezes eu me sinto mal porque eu não sou igual a elas e tals.”- Cristina, 14 anos.

Assim como nas falas anteriores, estes trechos das entrevistas demonstram uma fragilização da mulher em relação a seus corpos, e como as mídias sociais podem agravar esta visão negativa.

A adolescência é a etapa da vida em que ocorrem diversas mudanças significativas e é importante que o adolescente esteja apto para lidar com as dificuldades desse desenvolvimento (CARVALHO *et. al*, 2017). Indicadores como relação familiar, com amigos, entre pares, e escolar são consideráveis para o bem-estar psicológico da/do(a) adolescente e está intimamente relacionado com sua satisfação com a vida.

5 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Este estudo objetivou investigar como o constructo da autoestima pode interferir na saúde mental de adolescentes de ambos os sexos da cidade de Sete Lagoas-MG, percebeu-se que 64,7% das/os adolescentes que participaram da pesquisa possuem uma visão negativa de si perante os outros, fato este evidenciado também nas entrevistas. Este dado relaciona-se aos estudos de Rossi *et.al* (2018) que expõe sobre as mudanças físicas e psicológicas da adolescência e como ela pode impactar negativamente na sua autovalorização. No entanto, estes achados não corroboram com estudo de Verni e Tardeli (2016) em que 80% dos entrevistados apresentaram pontuação acima da média para questionário de Rosemberg na categoria autoestima geral, que diz sobre como o indivíduo se percebe e autoavalia.

Foi avaliado sobre os possíveis fatores de regulação de uma autoestima positiva na adolescência, considerando a importância das interações sociais e familiares para a constituição da identidade do adolescente (CARDOSO, 2018) foi visto que não houve resultados que concluíssem que a baixa autoestima está relacionada diretamente ao contexto familiar, assim como a pesquisa de Paixão *et. al* (2018), que não apresentaram correlação entre autoestima e transtornos mentais entre os investigados. Nos estudos de Silva e Dell’Aglio (2018), a interação interpessoal com pessoas próximas são importantes para a regulação do bem-estar, assim considerando a família como a primeira e principal fonte de apoio para o

adolescente.

Destaca-se que não existe apenas um único fator isolado que pode provocar uma autoestima negativa, são resultados de experiências vividas ao longo do desenvolvimento do indivíduo, advindas desde a infância e dos meios sociais ao qual pertencem (PAIXÃO et. al, 2018; VERNI e TARDELI, 2016).

Outro ponto de investigação foi sobre a diferenciação de gêneros em relação a autoestima, partindo do pressuposto que as mulheres sofrem mais com a autoestima negativa devido a estereótipos, fatores sociais e morais, a partir dos resultados das entrevistas percebeu-se a pressão cultural vivida por elas, devido a estereótipos impostos e a diferença de autoestima entre os sexos. Este resultado vai de acordo com os estudos de Gomes-Baya (2016), Silva e Dell' Aglio (2018) em que as meninas apresentaram altos níveis de afeto negativo e pior avaliação do bem-estar, fato este explicado pela diferenciação de papéis de gênero e rotulações de aparência e personalidade que uma mulher deve possuir.

Evidencia-se que as entrevistas não trouxeram um aprofundamento tão maior sobre a temática da autoestima e o adoecimento mental, que foi proposto inicialmente. Fato este que pode ser explicado pela inabilidade das participantes para se expressarem através de uma chamada de vídeo, a própria dificuldade característica da adolescência de expor suas ideias e sentimentos e se restringirem a respostas mais curtas. De todo modo, considerou-se relevante mantê-las na análise dos resultados como uma produção desta pesquisa.

Para esta pesquisa foi proposto a abordagem qualitativa-quantitativa, porém devido ao curto espaço de tempo e a pouca aderência não foi possível obter um número mínimo exigido de participantes para análise qualitativa. No entanto decidiu-se trabalhar com os dados que foram obtidos de maneira qualitativamente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A autoestima é um mecanismo importante para o desenvolvimento psicológico saudável, principalmente no período da adolescência em que o indivíduo passa por diversas mudanças físicas, sociais e psicológicas (CARDOSO et. al , 2018; PAIXÃO et. al, 2018). Este estudo teve como ponto de investigação compreender de que maneira a autoestima pode interferir na saúde mental das/os adolescentes, pois se faz necessário investigar fatores de risco e proteção para a qualidade de vida e meios de intervenções viáveis para quem é acometido por problemas psicológicos. De acordo com os resultados da pesquisa, a maior parte das as/os adolescentes apresentam uma autoestima negativa em relação a si, gerando

falta de confiança e inabilidade para lidar com os desafios do dia a dia, fato este relatado nas entrevistas direcionadas ao público feminino.

As limitações destacadas deste estudo são a dificuldade de acesso aos adolescentes e sua participação visto que se trata de uma pesquisa de campo feita de maneira virtual, e a baixa aderência do sexo masculino, percebeu-se que embora o meio virtual seja um campo muito utilizado pelo público adolescente, o seu domínio e interesse de se expor e o que pode vir a lhe incomodar não são temas difundidos nesse meio. Como sugestão para trabalhos futuros, entrevistas com ambos os sexos, utilização de instrumentos metodológicos que avaliem níveis de sintomas depressivos e outros transtornos psicológicos, e aprofundamento sobre o impacto das redes sociais na autoestima das/os adolescentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, L.(2011). Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70. Disponível em:<<https://www.ets.ufpb.br/pdf/2013/2%20Metodos%20quantitat%20e%20qualitat%20-%20IFES/Livros%20de%20Metodologia/10%20-%20Bardin,%20Laurence%20-%20An%C3%A1lise%20de%20Conte%C3%BAdo.pdf>>Acesso em 04 set 2020.

CARDOSO, Hugo Ferrari; BORSA, Juliane Callegaro; SEGABINAZI, Joice Dickel. Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 9, n. 3, p.3-25, dez. 2018. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eip/v9n3s1/a02.pdf>>. Acesso em: 05 mai. 2020. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp3>

CARVALHO, Renato Gomes et al . Relações de amizade e autoconceito na adolescência: um estudo exploratório em contexto escolar. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas , v. 34, n. 3, p. 379-388, Sept. 2017 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2017000300379&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 out. 2020. <https://doi.org/10.1590/1982-02752017000300006>.

COSTA, Barbara Regina Lopes. Bola de Neve Virtual: O Uso das Redes Sociais Virtuais no Processo de Coleta de Dados de uma Pesquisa Científica. © **RIGS revista interdisciplinar de gestão social** v.7 n.1 jan./ abr. 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649>>. Acesso em: 10 out. 2020. <https://doi.org/10.9771/23172428rigs.v7i1.24649>.

CUNHA, Marina et al. Avaliação da Vergonha em Adolescentes: ‘The Other as Shamer Scale’. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 33, e3336, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722017000100311&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 mai. 2020. Publicado em 30 nov. 2017. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3336>.

DIAZ FALCON, Dayana; FUENTES SUAREZ, Iselys; SENRA PEREZ, Nielvis de la Caridad. Adolescencia y autoestima: su desarrollo desde las instituciones

educativas. **Conrado**, Cienfuegos, v. 14, n. 64, p. 98-103, sept. 2018. Disponível em: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000400098&lng=es&nrm=iso>. acesso em 05 out. 2020. Epub 08-Jun-2019.

GAINO, L. V., SOUZA, J., CIRINEU, C. T., & TULIMOSKY, T. D. (2018). O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental, Álcool e Drogas**, 14(2), 108-116. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v14n2/07.pdf>>. Acesso em: 05 mai. 2020. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.149449>

GOMEZ-BAYA, Diego; MENDOZA, Ramon; PAINO, Susana. Emotional basis of gender differences in adolescent self-esteem. **Psicologia**, Lisboa, v. 30, n. 2, p. 1-14, dez. 2016. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492016000200001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 06 jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.17575/rpsicol.v30i2.1105>.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Prevalência de bullying e fatores associados em escolares brasileiros, 2015. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 4, p. 1359-1368, Abr. 2019. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232019000401359&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 mai. 2020. Publicado em 02 mai. 2019. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018244.15492017>.

PAIXAO, Raquel Fortini; PATIAS, Naiana Dapieve; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Self-esteem and Symptoms of Mental Disorder in the Adolescence: Associated Variables. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 34, e34436, 2018. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722018000100535&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 mai. 2020. Publicado em 16 mai. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e34436>.

PEREIRA *et al.* Bem-estar psicológico e autoestima em estudantes universitários. **Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte**: Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, v. 12, n. 2, p. 297-305. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311151242013.pdf>> Acesso em 07 mai 2020. <https://doi.org/3111/3111512420133111/311151242013>.

ROSSI, Livia Martins et al. Crise e saúde mental na adolescência: a história sob a ótica de quem vive. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 35, n. 3, e00125018, 2019. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2019000305004&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 05 mai. 2020. Publicado em 11 mar. 2019. <https://doi.org/10.1590/0102-311x00125018>.

ROSSI, Livia Martins; CID, Maria Fernanda Barboza. Adolescências, saúde mental e crise: a história contada por familiares. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, [s.l.], v. 27, n. 4, p.734-742, 2019. Editora Cubo. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S2526-89102019005013105&script=sci_arttext> Acesso em 05 mai. 2020. <http://dx.doi.org/10.4322/2526-8910.ctoao1811>.

SILVA, Doralúcia Gil da; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Avaliação do bem-estar subjetivo em adolescentes: Relações com sexo e faixa etária. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v. 36, n. 2, p. 133-143, jun. 2018. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312018000200001&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 06 mai.

2020. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1218>.

SILVA, Enilda Francisca da; LIMA, Renata Cristina Domingos de Souza. Bullying: como afeta a auto-estima dos adolescentes. 2016. 12 f. Curso de Pedagogia, Faculdade Aldete Maria Alves, 5, 2016. Disponível em: <<http://ds.facfama.edu.br/xmlui/bitstream/handle/1/27/BULLYING%20COMO%20AFETA%20A%20AUTO-ESTIMA%20%20DOS%20ADOLESCENTES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 07 mai 2020.

SILVA, Jaqueline Ferreira da et al. Adolescência e saúde mental: a perspectiva de profissionais da Atenção Básica em Saúde. **Interface (Botucatu)**, Botucatu. v. 23, e18063, 2019. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832019000100250&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 06 mai. 2020. Publicado 10 jun 2019. <https://doi.org/10.1590/interface.180630>

VERNI, Priscila Joaquim; TARDELI, Denise D'aurea. Autoestima e projeto de vida na adolescência. **Association For Moral Education Conference**, São Paulo, p.1-12, 2016. Disponível em:<<http://www.fecilcam.br/revista/index.php/anaisame/article/view/1353>> acesso em 06 mai 2020.