

AUTOESTIMA E AUTOACEITAÇÃO NA ADOLESCÊNCIA: OS DESAFIOS DE SE RECONHECER EM UM MUNDO DE PRESSÕES

ODS (3)

Gabriel Moreira Vieira Pinto, Heitor Sverberi Alkmin Siqueira, Lucas Espíndola Fernandes Guimarães, Lucas Gonçalves Lescura Pinho da Silva, Miguel Cipriano Bezerra de Sousa, Vinicius Rafael Garcia Maia, Luiza Viana Lopes de Campos
(Colégio Drummond Lorena)

O trabalho intitulado "Autoestima e Autoaceitação na Adolescência: Os Desafios de se Reconhecer em um Mundo de Pressões" tem como objetivo analisar os fatores que influenciam o desenvolvimento emocional dos adolescentes, com ênfase nos conceitos de autoestima e autoaceitação. A escolha desse tema se justifica pela crescente preocupação com o bem-estar mental dos jovens em um contexto social marcado por intensas exigências estéticas, comparações constantes e cobranças de desempenho, especialmente potencializadas pelas mídias sociais. Com base nessa realidade, a pesquisa busca compreender como essas pressões externas – sociais, culturais e familiares – impactam diretamente a construção da identidade e a forma como o adolescente se enxerga. Para fundamentar a análise, são utilizados autores como Rosenberg e Branden, além da série documental da Netflix "Adolescência", que serve de base para exemplificar situações reais vivenciadas por jovens. O estudo evidencia que as mídias sociais reforçam padrões de beleza irreais, contribuindo para o aumento da insegurança, distorção da imagem corporal e baixa autoestima. A construção da identidade é investigada considerando fatores internos (como autoconhecimento) e externos (como escola, família e o meio social), com destaque para a influência direta dessas esferas na formação emocional do adolescente. A pesquisa também incorpora entrevistas com psicólogos e especialistas da área, que ressaltam a importância do suporte emocional, da escuta ativa e da criação de ambientes acolhedores. A metodologia utilizada inclui questionários online, rodas de conversa com adolescentes, entrevistas com profissionais e análise de conteúdo midiático, permitindo um olhar abrangente sobre o tema. Os dados revelam que grande parte dos jovens enfrenta variações intensas de autoestima e que estratégias como o fortalecimento de vínculos, a busca por ajuda psicológica e o desenvolvimento do autoconhecimento são fundamentais para a promoção da autoaceitação e da saúde mental.

Palavras-chave: Adolescência; Autoestima; Pressões Sociais; Identidade; Autoaceitação.