PRINCIPAIS TRANSTORNOS DETECTADOS NA ADOLESCÊNCIA: ONDE ENTRAM A FAMÍLIA E A ESCOLA?

Juliana Rodrigues[1]
Jane Rose Silva Souza[2]

RESUMO:
Este artigo tem por objetivo identificar o que leva o adolescente a desenvolver transtornos emocionais, podendo culminar em suicídio. Inicialmente é abordado o conceito de saúde, com seus determinantes sociais para, depois, focar nos principais transtornos detectados, além de mostrar a importância da união entre a família e a escola para o desenvolvimento saudável do adolescente. Tem como referência, pesquisas bibliográficas sobre o tema, além de publicações da Organização Mundial da Saúde (OMS). Pretende-se, com este artigo, contribuir para um maior conhecimento do universo adolescente e propor formas de auxiliar como lidar com o mesmo.

PALAVRA CHAVE: *Saúde. Transtornos emocionais. Desenvolvimento. Adolescência. Família e escola.*

ABSTRACT:
This article aims to identify what leads adolescents to develop emotional disorders and culminate in suicide. Initially the concept of health, with its social determinants, is approached to focus on the main disorders detected, as well as to show the importance of the union between the family and the school for the healthy development of the adolescent. It has as reference bibliographic research on the subject, in addition to publications of the World Health Organization (WHO). This article intends to contribute to a better knowledge of the adolescent universe and to propose ways of helping how to deal with it.

KEYWORD: *Health. Emotional disorders. Development. Adolescence. Family and school*.

---

[1] Graduanda em Letras – Português/Inglês pelas Faculdades Integradas Campo-grandenses. juliana.rodrigues.jr11@gmail.com
[2] Professora Mestre da Faculdades Integradas Campo-grandenses. janerosesouza@yahoo.com.br

Introdução

Atualmente, nas mídias, tem se tornado muito recorrente o noticiário sobre adolescentes que sofrem de depressão, e até mesmo cometem o suicídio. Com isso, deve-se pensar o motivo destes males estarem acontecendo em grande escala. Tentar entender o que tem levado esses adolescentes a passar pelo sofrimento emocional é de suma importância. É fundamental começar a falar mais das causas que levam a estes males, do que apenas noticiar quando os mesmos já estão com o sofrimento emocional estabelecido.

É muito importante que a família observe o cotidiano do adolescente, seja no âmbito da internet, dos programas televisivos e até mesmo social, visto que uma pessoa, nesta fase de formação de personalidade, está frágil e pode ser influenciada muito facilmente, se os responsáveis não estiverem atentos a isto.

O adolescente cria perspectivas em cima do que ele presencia, nesses âmbitos citados acima, e são influenciáveis, já que estão construindo seu próprio caminho e concepções de mundo, que pode acabar por deixá-lo frustrado. Com isso, corre o risco de desenvolver um sofrimento emocional e até mesmo a depressão.

Também os profissionais de ensino têm um papel muito importante neste contexto, pois, querendo, ou não, são referências, formadores de opinião. Além disto, muitas vezes acabam passando mais tempo com os adolescentes do que as suas famílias, influenciando assim, em diferentes aspectos da formação do adolescente (emocional, cognitiva, afetiva, cultural etc.). Em alguns casos, ocorre a falta de atenção dos familiares, pelo fato de estarem ocupados com as responsabilidades do cotidiano o que acaba aumentando a influência da escola sobre o adolescente.

Sendo assim, notamos que o adolescente é um indivíduo muito vulnerável e precisa de atenção. Nada melhor do que a escola e a família estarem aliadas no seu desenvolvimento, buscando sempre entendê-los e trabalhando no sentindo de auxiliar neste momento de grandes mudanças, para que não acabem desenvolvendo nenhum tipo de sofrimento emocional.

Este artigo foi desenvolvido para identificar como que estes transtornos emocionais são desenvolvidos na adolescência e como podem levar ao suicídio. Tem por propósito, auxiliar as famílias e escolas a conhecer melhor o universo do adolescente, entendendo a importância de se unirem para proporcionar aos adolescentes um desenvolvimento saudável. Como referência, têm publicações da Organização Mundial da Saúde (OMS) e pesquisas bibliográficas sobre o tema de diversos autores como Pellegrini, Lucas, Fletcher, entre outros.

1. Conceito de Saúde

Ter saúde vai muito além da ausência de doenças ou problemas clínicos, como geralmente define o senso comum. Para se ter saúde é preciso garantir um conjunto de fatores em ordem. Segundo a Constituição da Organização Mundial de Saúde (OMS/1946), ter saúde é obter "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades". Porém, atingir este estágio de organização exigido não é uma tarefa fácil, pois este conjunto não depende somente da pessoa, vai além: requer que ela coloque a sua mente em ordem, mantenha seu corpo saudável e viva em um ambiente social que lhe proporcione tranquilidade, além de não adquirir nenhuma enfermidade.

Durante o Encontro Internacional Direito a Saúde, Cobertura Universal e Integralidade Possível (Belo Horizonte, 2016), no qual, estiveram reunidos profissionais de diversas áreas e países a fim de refletir sobre o direito à saúde e como este vem se transformando em políticas públicas de saúde nos mesmos, foi ressaltado que "o direito social, inerente à condição de cidadania, que deve ser assegurado em distinção de raça, de religião, ideologia, política ou condição socioeconômica, a saúde é assim apresentada como um valor coletivo, um bem de todos".

Conforme é percebido, a saúde não é uma escolha pessoal ou mesmo algo que se possa controlar totalmente e apesar de constar na Constituição Federal de 1988 que "a saúde é um direito de todos e dever do Estado" (Ibid), nem mesmo ele consegue proporcionar a saúde para todos, mesmo tendo tentado com a criação do Sistema Único

de Saúde (SUS), em 1986. O Estado não tem conseguido, por questões financeiras e de gestão, garantir um sistema de saúde que atenda igualmente a toda população e é um privilegiado quem consegue se considerar completamente saudável, pois este conjunto necessário fica inalcançável para a grande maioria.

Segundo a OMS, a saúde depende de determinantes sociais de saúde (DSS), que se referem às condições de vida e trabalho do ser humano, como ele atua em sua sociedade, sobre isto, Buss e Pellegrini Filho, (2007, p.02).

> *As diversas definições de determinantes sociais de saúde (DSS) expressam, com maior ou menor nível de detalhe, o conceito atualmente bastante generalizado de que as condições de vida e trabalho dos indivíduos e de grupos da população estão relacionadas com sua situação de saúde.*

Atualmente, dentro do que apregoa o conceito de saúde, o fator que está difícil de ser alcançado é o bem-estar mental, o que é complicado, pois se o mental não estiver bem compromete o físico, o social e até mesmo o clínico.

Para se ter a saúde mental em dia, é preciso promover o autoconhecimento e a compreensão de que há limites, pois diariamente lida-se com diversos tipos de emoções. Para isso, temos que aproveitá-las sem ultrapassar os limites tanto da felicidade quanto da tristeza. O autocontrole é muito importante; mas, é preciso compreender o que são transtornos mentais, que fazem com que a pessoa não saiba lidar com as suas emoções e o que isso pode acarretar para ela.

Quando a pessoa para de dominar as suas emoções, começa a supervalorizá-las e tem dificuldades para controlar seus pensamentos. Com isso, obtém uma mudança de comportamento que pode até mesmo afetar seu relacionamento com outras pessoas.

Os transtornos mentais têm características diferentes, dentre os quais, pode-se elencar a depressão, transtorno afetivo bipolar, transtorno de personalidade, esquizofrenia, transtornos causados pelo uso excessivo do álcool e das drogas, entre outros.

Se lidar com estas questões já não parece nada fácil para um adulto, as mesmas podem se tornar muito mais difíceis para os adolescentes, pois além de lidar com isso tem o fato de terem que conviver com muitas mudanças tanto hormonal, quanto trocar de escola, entrar na universidade, iniciar a fase dos namoros, amizades intensas e fazer com que a família o compreenda. Esses picos de emoções e decisões, que chegam todas juntas, podem acabar levando o indivíduo nesta fase a desenvolver transtornos mentais, na

maioria dos casos a depressão.

A depressão precisa ser tratada e acompanhada, pois pode ser uma grande fonte de incapacidade, levando em conta que ela vai aos poucos tirando os prazeres de realizar as atividades diárias. Muitas vezes, a pessoa nem se dá conta disso e, quando alguém ou ela mesma começa a perceber, já está seguindo um caminho difícil de voltar. Neste momento, em muitos dos casos, começa a se sentir incapaz, pois por mais que queira, não tem forças para realizar atividades simples, como levantar da cama para tomar um banho e sair de seu quarto, por isto, a depressão é considerada a doença mental mais associada ao suicídio. A enfermidade apresenta alguns sinais, como, por exemplo, tristeza, perda de interesse nas atividades que a pessoa executa, falta de apetite com a perda de peso, ou, então, muito apetite com ganho de peso, insônia, ou vontade exagerada de dormir, se sentir inútil com frequência, falta de esperança, pensar frequentemente em mortes e suicídios, entre outros sintomas.

O tratamento da depressão pode ser feito por sessões de psicoterapia, com o auxílio de medicamentos, ou, preferencialmente, um conjunto dos dois nos casos da doença estar em um nível de moderado para grave.

Para melhor compreender o significado do termo depressão foi consultado um documento, "suicídio, principais fatores de riscos, (www.brasilescola.uol.com.br 2018), no qual é registrada a pesquisa bibliográfica em diferentes plataformas sobre o tema, no período de 2000 a 2017". O documento recorre a Aurélio (2016), informando que:

> *Depressão significa para o indivíduo, uma forma de estar em baixa com a vida, ele sente que está esgotado, seu corpo demonstra cansaço que interfere tanto na capacidade física quanto mental, deixando em um estado melancólico e depressivo, tomando para si um sentimento de desvalorização pessoal colocando em dúvida a sua própria existência (Ibid, p.34).*

Recorrendo a artigos científicos sobre o termo depressão, percebe-se que este pode ter significados diferentes referindo-se a um estado afetivo normal (tristeza), uma síndrome ou uma (várias) doença(s) (Del Porto, 1999, p.06) segundo o autor, "o termo depressão, na linguagem corrente, tem sido empregado para designar tanto um estado afetivo normal (a tristeza), quanto um sintoma, uma síndrome e uma (ou várias) doença(s)."

O que pode impactar muito na vida social, dos indivíduos, pois, terá dificuldade em

frequentar e se concentrar nas aulas, retirando-se do meio de seus amigos e familiares, o que gera a solidão e o isolamento. Como uma das consequências, pode haver o pensamento em suicídio, o que, por muitas vezes não deixa claro para as demais pessoas, que demoram a perceber seu afastamento e, cada vez mais, agrava-se o quadro, caso não se inicie o tratamento.

É de suma importância que se tenham um olhar cuidadoso sobre os adolescentes, tanto em seu meio familiar quanto dos profissionais de sua escola, pois a depressão é silenciosa, mas dá sinais. Em muitos casos, não conseguem buscar ajuda diretamente, mas demonstram que estão em um estágio de sofrimento e que precisam de apoio. O olhar dessas pessoas poderá ser crucial para detectar e ajudar a salvar a vida de um adolescente.

2. Os diferentes transtornos que aparecem na adolescência

Através de pesquisas bibliográficas, reportagens na mídia e observação e/ou relato sobre o contexto escolar, alguns transtornos são apontados como mais comuns nesta fase e aqui serão relatados alguns destes.

O sofrimento emocional é o primeiro fator que afeta os adolescentes, por ainda estarem no início de suas vidas e receberem uma carga muito intensa de informações e emoções. Muitos não sabem lidar com algumas delas e iniciam um sofrimento que os vai afetando aos poucos. Sobre isto, Lucas (2016) afirma, ao escrever sobre saúde e bem-estar, que a vida contemporânea tem provocado muitas reações emocionais, pois;

> *Experimentamos sofrimento emocional em todos os tipos de formas, como tristeza, ansiedade, vícios, obsessões improdutivas, compulsões indesejadas, comportamentos recorrentes de autossabotagem, doenças físicas, aborrecimento, assim como todos os tipos de raiva ou humor diminuído.*

Fletcher (2016, p.01) complementa a visão de Lucas ao afirmar que é preciso que as pessoas que vivem a volta percebam alguns sinais do sofrimento emocional, tais como, súbitas mudanças de personalidades, irritação, agitação e alteração de humor, isolamento, pouco autocuidado, opressão pelas circunstâncias (ela começa a acreditar que a vida é

melhor sem ela).

O sofrimento emocional inicia-se, muitas vezes sem se notar, pode acontecer com uma única carga sentimental, como também pode ser decorrente de um acumulado delas, como, por exemplo, uma perda, uma paixão, padrões de beleza, orientação sexual, aceitação familiar e social, entre outras. Se essa carga não for extraída ou aliviada este sofrimento irá ocasionar uma depressão, por isso temos que observar os sinais que eles apresentam de que não estão bem.

Outro transtorno muito comum apontado por Lopes (2019, p.01), "o isolamento social é r**egistrado quando a pessoa se afasta, de maneira involuntária, dos que estão à sua volta,** sem um motivo aparente. É comum, nesses casos, que o sujeito nem perceba e ache que está tudo bem. Mas, não está" Geralmente se inicia com uma mudança de humor e sentimentos que levam a pessoa a uma tristeza profunda, sendo caracterizado como um dos primeiros sintomas da depressão. Neste caso, o sentimento de tristeza começa a tomar conta da pessoa que vai perdendo a vontade de viver e fazer as coisas de seu cotidiano. Tudo o que ela pensa é em ficar deitada em sua cama. Com isso vai parando de fazer as coisas para si e para os outros, se afastando dos demais, seja por conta da sua tristeza, por falta de vontade de fazer qualquer coisa que não seja ficar deitada, ou, em último caso, pela vergonha de aceitar o estágio em que está.

O isolamento social se inicia de forma involuntária, pois a pessoa, por mais que queira, não consegue forças para participar do que está acontecendo ao seu redor. Geralmente, decorre de um outro problema clínico, "bullying", perda de alguém querido ou de algo muito importante para a pessoa, independente da natureza do isolamento, ele sempre poderá ser o início de uma depressão. Por isso as pessoas que estão a volta são muito importantes neste momento para ajudar a pessoa a se recuperar antes que se afunde na solidão e depressão.

Já o consumo de álcool, drogas e alimentos em excesso é outro transtorno muito presente nesta fase. O adolescente, muitas vezes por não obter ajuda para resolver seus problemas, acaba recorrendo a meios de alívio momentâneo, como o uso de álcool ou drogas e, nos piores casos, o uso dos dois, ou até mesmo no consumo exagerado de alimentos, recorrendo a esses meios por sentir, no momento em que está consumindo, um pouco de prazer, o que o faz se sentir, mesmo que por um momento, como se seus problemas não existissem e como se estivesse bem. Mero engano, pois começa o consumo

conseguindo controlar o que está fazendo, mas depois que perde o controle, acaba acarretando mais um problema para si, pois, além de suas questões anteriores, agora terá que lidar com o vício.

O fato de o adolescente saber que o vício é errado se torna mais difícil das pessoas ao seu redor notarem, pois faz isso escondido. Na maioria das vezes só deixa transparecer que está viciado quando já está bem avançado, o que dificulta ainda mais as pessoas que querem ajudar. Por isso, é preciso estar muito atento aos comportamentos, pois não deixam transparecer que estão usando, mas a mudança nas formas de agir sempre existe e não se pode banalizar nenhuma delas, já que são cruciais para o desenvolvimento da depressão, o quanto antes percebida, mais fácil a ação para combatê-la.

O consumo de drogas lícitas e ilícitas e os transtornos alimentares têm aumentado consideravelmente na adolescência, transformando-se em tema de pesquisa e preocupação para políticas públicas de saúde.

Cada vez mais um outro transtorno tem aparecido nesta fase: a ansiedade.

Os adolescentes como já dito, não conseguem controlar seus sentimentos e com o medo e a ansiedade isso ocorre da mesma forma pois eles não sabem a intensidade que isso está tomando até o momento em que param de controlar.

> *A adolescência é uma fase da vida em que se desenvolve um conjunto de mudanças evolutivas na maturação física e biológica, ajustamento psicológico e social do indivíduo. São grandes as adaptações que os jovens têm que fazer durante o seu desenvolvimento. Nesse processo eles enfrentam realidades diferentes das que já enfrentaram e diante disso, reagem e sentem-se ansiosos achando difícil se adaptar a essa nova fase. (BATISTA e OLIVEIRA 2005, p.1)*

E nessa nova fase eles precisam do apoio dos pais e da escola para que consigam entender o que está acontecendo e se adaptar a nova realidade sem desenvolver nenhum destes transtornos, atualmente muito se tem falado sobre ser ansioso, mas esse assunto não tem ganhado a devida importância. Para se entender melhor sobre a ansiedade é preciso saber o que ela pode causar e como notar os seus sintomas para assim ajudar de forma adequada o adolescente a enfrentar este transtorno.

> *A ansiedade é um sentimento que acompanha um sentido geral de perigo, advertindo as pessoas de que há algo a ser temido. Refere-se a uma*

> *inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica e de ordem cognitiva. Como manifestações fisiológicas pode-se citar agitação, hiperatividade e movimentos precipitados; como manifestações cognitivas surgem atenção e vigilância redobrada e determinados aspectos do meio, pensamentos e possíveis desgraças. Essas manifestações podem ser passageiras ou podem constituir uma maneira estável e permanente de reagir e sua intensidade pode variar de níveis imperceptíveis até níveis extremamente elevados. (IBID)*

Com isso se nota que situações aparentemente normais para os adultos podem ser um grande problema para o adolescente. É normal que em período de provas, por exemplo, ele se sinta mais vulnerável, ficando apreensivo com os conteúdos a serem estudados e a nota que precisa alcançar, e isso pode fazer com que ele comece a desenvolver os sintomas acima citados que podem até mesmo os atrapalhar na realização da prova por não conseguir manter a concentração devida.

Por estar numa fase em que há muita turbulência emocional, o adolescente tem dificuldades em se colocar e solicitar ajuda. Sendo assim, os adultos que o cercam precisam ter um olhar cuidadoso de modo a identificar possíveis transtornos e auxiliar no combate dos mesmos.

3. A família e a escola como suportes para a formação de cada indivíduo

Família e escola são importantes na vida dos adolescentes e das crianças. Segundo o site Significados (2015) podemos conceituar a instituição familiar como:

> *Uma instituição responsável por promover a educação dos filhos e influenciar o comportamento dos mesmos no meio social. O papel da família no desenvolvimento de cada indivíduo é de fundamental importância. É no seio familiar que são transmitidos os valores morais e sociais que servirão de base para o processo de socialização da criança, bem como as tradições e os costumes perpetuados através de gerações. O ambiente familiar é um*

> *local onde deve existir harmonia, afetos, proteção e todo o tipo de apoio necessário na resolução de conflitos ou problemas de algum dos membros. As relações de confiança, segurança, conforto e bem-estar proporcionam a unidade familiar.*

Segundo este mesmo site, em 2018, a escola é "a instituição que fornece o processo de ensino para discentes (alunos), com o objetivo de **formar e desenvolver cada indivíduo em seus aspectos cultural, social e cognitivo."** Com isso percebe-se que ambas as instituições se complementam na busca de um mesmo objetivo que é o de formar e desenvolver as crianças para a vida em sociedade, com perspectivas de vida e forças para encarar as situações que irão ocorrer ao longo desta jornada chamada vida.

Se a todo tempo se discute sobre a necessidade de as pessoas a volta dos adolescentes perceberem as suas alterações de humor, o que mais se deve enfatizar é a importância da família e da escola, pois são nestas instituições sociais que os adolescentes passam a maior parte de seus tempos. Os adultos deveriam ser capazes de ajudá-los, mas, infelizmente, na grande maioria dos casos isto não ocorre, pois, os adultos da atualidade andam "ocupados demais" para perceberem o início da alteração de humor dos mesmos. Entretanto, não se pode negligenciar isto.

O fato da maioria dos adolescentes frequentarem a escola, a mesma torna-se um ótimo local para se iniciar a prevenção ao suicídio, que pode ser abordada inicialmente com a elaboração de trabalhos da equipe dos funcionários, aliados com a comunidade e profissionais da saúde, para proporcionar aos alunos uma abordagem seja com atividades demonstrativas, palestras, conversas informais. Desta forma, torna-se importante a participação e/ou conversa sobre o meio social dos adolescentes para entender as suas necessidades e observar seu comportamento, tendo em vista que mudanças neste é o primeiro sinal que dão da depressão, que é o antecedente mais comum do pensamento suicida e do suicídio de fato. Mas o diagnóstico de uma depressão só pode ser dado por um médico, preferencialmente o psiquiatra, mas isso não exclui a importância do professor e do coordenador no processo de diagnóstico, pois ele deve auxiliar o aluno até chegar ao profissional da saúde e ver se a família já notou o que está acontecendo.

Não basta somente detectar que o aluno está passando por um momento difícil, mas sim saber como agir neste momento. Para isto deve-se obter um equilíbrio nas ações, pois

o adolescente precisa do seu espaço, mas não se pode estar muito distante. Ao mesmo tempo em que devesse respeitar seus momentos é necessário estar ali para alertá-los ou apoiá-los, e encarar este equilíbrio não é uma tarefa fácil e nem sempre os funcionários da escola conseguem ter esta sensibilidade. Por este motivo cada vez mais o treinamento e a capacitação dos funcionários se fazem importantes para lidarem com essa urgência da adolescência, até porque eles precisam equilibrar seu emocional para poder atuar no emocional do aluno.

Sabe-se que a rotina de quem trabalha em escola é muito intensa o que algumas vezes faz com que o profissional fique sem tempo até mesmo de se alimentar adequadamente, mas não se pode deixar de lado o fato de que o alvo do trabalho são pessoas, e, neste caso, em formação de caráter, de personalidade de identidade etc., o que torna ainda mais urgente estar ao lado deles, apoiando e aconselhando. Para isto deve-se primeiramente organizar a rotina para se ter reservada uma parte do dia para estar atento aos adolescentes, sanando, assim, as suas urgências e atuando na prevenção destes males.

Trabalhar a autoestima dos discentes desde a infância pode ser um grande aliado para encarar os problemas decorrentes da adolescência, fase de grandes emoções e sentimentos e, para isso, deve-se tomar alguns cuidados, como, por exemplo, não pressioná-los muito e tentar estabelecer uma relação de amizade, mostrar para eles que são especiais e importantes, cada um do seu jeito.

É importante, também ensinar aos adolescentes que seus sentimentos são importantes e devem ser levados a sério, fazendo-os entender que quando a carga estiver pesada demais, devem procurar algum adulto em quem confiam para dividir essa carga e obter ajuda. Porém, para que o adolescente procure alguém para conversar é preciso estabelecer uma relação de confiança e esse papel não pode acontecer somente na escola. Os responsáveis também devem tentar se aproximar daquela pessoa, pois em sua grande maioria deixam as tarefas do cotidiano os afetarem e acabam esquecendo que necessitam participar de sua formação nos diferentes aspectos (ético, moral, afetivo, social, emocional etc.) não se deve, apenas, exigir, cobrar bom comportamento, notas boas, que fiquem menos nos celulares e interajam mais, que deem satisfação do que estão fazendo, mas é necessário torna-se amigos dos mesmos para que eles sintam que precisam realizar tarefas nem sempre prazerosas, não encarando apenas como submissão e sim, como um

ato de lealdade e necessidade, pois todos tem direitos mas também deveres a cumprir isto fará com que confiem muito mais em seus responsáveis, pois saberão que entre eles há dialogo e não somente brigas, incompreensões e punições. Essa postura fará com que não somente percebam o relacionamento como bom, mas também com que encarem seus responsáveis como figura que estará sempre disposta a ajudá-los.

Tendo essa relação de amizade estabelecida se torna muito mais fácil e compreensível a abordagem de assuntos como drogas, sexo, sexualidade, "bullying" e, principalmente, o suicídio tendo em vista as consequências que isso pode trazer para o adolescente e todos a sua volta. O grande aumento de incidência desse ato demonstra que esse assunto deve ser abordado mostrando sua gravidade, entretanto, deve-se ficar visível que sempre estarão ali para apoiá-los.

Sendo transmitido que tem segurança no lar, que o mesmo é um "porto seguro" para eles. Assim, com esses assuntos abordados em casa se torna muito mais fácil a prevenção e atuação em cada um dos assuntos tratados acima, quando na escola estes forem abordados, o aluno já terá a ciência e saberá que os profissionais são mais um meio que eles têm para obter apoio e poder desabafar ou pedir ajuda, quando for necessário.

Infelizmente, sabe-se que na grande maioria dos casos isso não acontece e essa responsabilidade, que deveria ser dividida entre a família e a escola, acaba recaindo somente sobre os profissionais desta última, com um peso maior já que algumas famílias podem ser omissas, ou geram mais motivos para que o adolescente desenvolva o sofrimento emocional; seja ela com pressões e conflitos em sua residência, a não aceitação ou até mesmo a falta de carinho e atenção. Nesses casos a escola terá um trabalho ainda maior, mas não poderá deixar de fazer o seu papel. Pelo contrário, seu papel deve ser desempenhado com mais atenção e carinho para exercer sua profissão com amor e dar a atenção e cuidado que eles precisam.

Mesmo com o empenho dos profissionais, tem sido percebido nas escolas um número mais elevado de alunos do que de funcionários, o que torna difícil um olhar vigilante a todo instante, em todos os grupos de alunos e, por isto, sempre acaba acontecendo algumas situações desagradáveis, que até são detectadas pelo comportamento deles, mas que nem sempre se pode impedir que aconteçam. Isto pode frustrar os adolescentes e os levarem a não saber como lidar com suas emoções como, por

exemplo, no caso de “bullying”, o mesmo pode ocorrer em relação a brigas e desafetos entre determinados grupos, o uso de drogas, a propagação de coisas que ocorrem no ambiente virtual e que nem sempre são agradáveis. As relações entre eles sejam de namoro ou amizade, que acabam ganhando uma grande intensidade devido à fase em que estão e quando estas relações são desfeitas nem sempre encaram isso da melhor forma.

E é nesse momento que a família e a escola devem mostrar a sua união para apoiar os alunos e mostrar-lhes que não estão sozinhos. Essas instituições devem ser vistas por eles como um apoio, uma mente mais experiente para lhes ajudar a mediar seus conflitos, sejam eles internos ou externos. Segundo uma matéria publicada no site “Revista Saúde”, a adolescência “É a fase de mudanças físicas, psicológicas e sociais. Esta etapa marca a transição entre a infância para a idade adulta. Durante esse período, o corpo muda e as ideias também. É normal que aconteçam conflitos internos e externos.” Porém, com essas mudanças de ideias e do físico começam a surgir os conflitos em seus grupos o que torna ainda mais difícil de ser gerenciado por eles. O que pode facilitar esse gerenciamento é quando a família cumpre o seu papel e mostra que está ao seu lado, que o apoia e não somente o julga, e, ao mesmo tempo, a escola demonstra para ele o quanto é importante, que cada aluno tem o seu valor, evitando assim que se sinta sozinho sendo mais um no meio de uma multidão. Desta forma é possível que ele perceba o valor que tem a sua vida.

São ações que podem parecer simples, mas demonstram para o adolescente o quanto ele é importante para outras pessoas de sua família, como por exemplo, tirar um momento do dia para perguntar como ele está, ajudar nas tarefas escolares, se interessar pelas atividades que gosta, seja ela jogar bola, vídeo game, assistir um filme, ir ao shopping. No caso da instituição familiar, deve-se esforçar para acompanhá-los nestas atividades. Já instituição escolar deve promover ações que os estimulem, seja conversar um pouco sobre isso, promover na escola atividades culturais como torneio de futebol, show de talentos, pois nesses momentos será fácil notar quem não está conseguindo interagir e assim conseguir ajudar antes que isso se torne um grande problema. Além disto é preciso que os alunos percebam que há espaço para dialogo, que serão ouvidos, mesmo quando tiverem em alguma situação conflituosa ou em que, de alguma forma, sabem que haverá frustações.

Tanto família quanto escola precisam ter consciência da importância de atuar junto

a seus adolescentes, principalmente, nesta fase, na qual há vários conflitos como um referencial, um suporte emocional, afetivo ao qual poderá recorrer quando sentimentos conflituosos e, para eles, doloridos, se fizerem presente.

Considerações Finais

Ao observar o cotidiano escolar, percebe-se muitos casos de alunos sofrendo calados, mas, ao mesmo tempo demonstrando diversos sinais de que tem algo errado acontecendo com eles, o que em sua grande maioria é ignorado ou passa desapercebido. Diante do exposto ao longo deste artigo, destaca-se a necessidade de alertar os membros da comunidade familiar e escolar para que não deixem mais estes sinais passarem desta forma, auxiliando na detecção prematura e na atuação destes sinais. Conhecer os diferentes transtornos e formas de trata-los torna-se fundamental, tendo em vista que o suicídio, a depressão e o sofrimento emocional são problemas sérios e que devem ser encarados por todos da forma mais esclarecida possível.

Com isso fica claro que é muito importante ser atento aos adolescentes ao redor, pois podem estar precisando de uma ajuda, evitando-se que eles cheguem ao ápice do sofrimento, que é a concretização do suicídio.

Referências Bibliográficas

AGUIAR, O. E. - **Os conflitos da adolescência.** Disponível em: https://rsaude.com.br/bauru/materia/os-conflitos-da-adolescencia/14684 Acessado em: 19/03/2019

BATISTA, M. A. ; OLIVEIRA, S. M. S. S. **Sintomas de ansiedade mais comuns em**

adolescentes. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006 Acessado em: 27/05/2019

Belo Horizonte - **Encontro internacional Direito a Saúde.** Disponível em: https://www.almg.gov.br/export/sites/default/acompanhe/eventos/hotsites/2016/encontro_internacional_saude/documentos/textos_referencia/00_palavra_dos_organizadores.pdf Acessado em: 22/04/2019

Brasil Escola - **Suicídio: Principais Fatores de Risco**. Disponível em: https://monografias.brasilescola.uol.com.br/enfermagem/suicidio-principais-fatores-risco.htm Acessado em: 17/03/2019

BUSS, M. A. e PELLEGRINI F. A. - **A Saúde e seus Determinantes Sociais.** Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/physis/v17n1/v17n1a06.pdf Acessado em: 13/02/2019

Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946 Disponível em: http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html Acessado em: 09/02/2019

FLETCHER, L. - **5 SINAIS DE SOFRIMENTO EMOCIONAL.** Disponível em: **https://osegredo.com.br/5-sinais-de-sofrimento-emocional/** Acessado em: 13/05/2019

Gestão Educacional **– Isolamento social – O que é? Como surgiu? Disponível em:https://www.gestaoeducacional.com.br/isolamento-social-o-que-e/ Acessado em: 22/04/2019**

LUCAS, M. - **10 dicas para aliviar o sofrimento emocional.** Disponível em: https://www.miguellucas.com.br/10-dicas-para-aliviar-o-sofrimento-emocional/ Acessado em: 20/05/2019

PORTO, J.A.D - Conceito e diagnóstico. Disponível em: **http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44461999000500003** Acessado em: 07/03/2019

Significados. Disponível em: https://www.significados.com.br/ Acessado em: 23/04/2019