

DIÁLOGO ABERTO

Saúde mental e adolescência



Drazen Zigic/Shutterstock.com

FIQUE SABENDO →

Os golpes da “machosfera” para fazer garotos e homens odiarem as mulheres

Estudos recentes mostraram que basta jovens meninos assistirem a um vídeo com conteúdo misógino para, dentro de uma hora, serem expostos a vídeos ainda mais agressivos que já foram banidos no passado. Em questão de horas, suas redes são “colonizadas” com conteúdo machista.

[...]

Algo que o preocupou [o jornalista e escritor britânico James Bloodworth] bastante é que esse conteúdo se espalha pelas redes porque existe um modelo de negócios bastante sofisticado usado por uma pequena quantidade de “gurus” que ganham dinheiro. E na verdade, diz Bloodworth, muitos desses gurus são meros golpistas, que exploram inseguranças das suas vítimas para ganhar dinheiro.

GALLAS, Daniel. Os golpes da “machosfera” para fazer garotos e homens odiarem as mulheres. **BBC News Brasil**, 9 ago. 2025. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/articles/c62650xjlzzy>. Acesso em: 14 maio 2026.

Meninas relatam mais tristeza, desamparo e insatisfação com o próprio corpo, mostram dados do IBGE

A Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) 2024, divulgada na última quarta-feira (25), revela um cenário alarmante sobre a realidade das adolescentes brasileiras, que representam metade da população escolar (cerca de 6,2 milhões de jovens): as meninas apresentam indicadores de saúde mental, percepção corporal e exposição à violência mais críticos do que os meninos.

[...] De acordo com Gabriela Mora, do UNICEF no Brasil, questões como violência de gênero assédio *on-line*, pobreza menstrual e padrões estéticos inalcançáveis estão por trás do cenário mostrado pela PeNSE: mais tristeza, maior insatisfação corporal e mais comportamentos de autoagressão entre elas.

MUNIZ, Bianca. Meninas relatam mais tristeza, desamparo e insatisfação com o próprio corpo, mostram dados do IBGE. **G1**, 28 mar. 2026. Disponível em: <https://g1.globo.com/educacao/noticia/2026/03/28/ibge-meninas-relatam-mais-tristeza-desamparo-e-insatisfacao-com-o-proprio-corpo.ghtml>. Acesso em: 14 maio 2026.

Dados do IBGE sobre saúde de estudantes levantam temas para a formulação de políticas públicas

A integração entre outros agentes da sociedade é importante para o desenvolvimento de políticas públicas. “A PeNSE é esse retrato de como estão os jovens, crianças e adolescentes em relação a diferentes questões relacionadas à saúde. E isso traz elementos muito importantes para essa construção ou reformulação das

políticas públicas na área e para as ações. A universidade pode colaborar também no desenho dessas políticas públicas e por meio da extensão que já faz com ações junto à escola, junto às Secretarias de Saúde, junto aos Ministérios”, diz Luciane.

SILVESTRE, Fernando. Dados do IBGE sobre saúde de estudantes levantam temas para a formulação de políticas públicas. **Jornal da USP**, 31 mar. 2026. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/dados-do-ibge-sobre-saude-de-estudantes-levantam-temas-para-a-formulacao-de-politicas-publicas/>. Acesso em: 14 maio 2026.

Saúde mental e adolescência

Infelizmente não dá para esconder a tristeza com um adesivo de miniestrela colorido colado no rosto. Esses pontinhos de cor só cobrem mesmo as espinhas, um entre vários inconvenientes que aparecem sem aviso na adolescência, uma fase inevitável da vida, que surge de modo brusco e faz colidir os extremos de nossas emoções. Um tempo feito para experimentar a euforia onipotente de ter muitas certezas e uma dor visceral de achar que não sabe mesmo é de nada. A sensação de vertigem de estar transitando entre não ser nem criança nem adulto é como escalar montanhas pedregosas e escorregar por elas, o que pode render algumas feridas. Desenvolver-se, afinal, é morrer. Não falamos aqui da morte literal, mas do fim de coisas que antes faziam sentido e já não fazem mais. Os brinquedos, as roupas que ficaram pequenas, o colo que já não parece tão confortável nem disponível. Nesse universo tão específico, apresentam-se questões também peculiares sobre a saúde mental, sobre as quais este artigo vai se debruçar.



Drazen Zigic/Shutterstock.com

A adolescência é uma fase com muitos desafios e pressões, e os cuidados com o bem-estar psíquico são fundamentais para atravessá-la com saúde.

O cenário da saúde mental dos adolescentes no Brasil

A última edição da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), nos apresenta dados preocupantes sobre o cenário. Nessa edição da pesquisa, realizada em 2024 e publicada em 2026, foram entrevistados cerca de 118 099 adolescentes de 13 a 17 anos, estudantes de escolas públicas e privadas de todo o Brasil, amostra considerada representativa do universo de estudantes do país.

Embora o cenário seja obscuro para ambos os gêneros, os resultados mostram que as meninas apresentaram respostas discrepantes em relação aos meninos, como se pode ver nos destaques a seguir:

- 25% das meninas entrevistadas disseram que “a vida não vale a pena ser vivida”, enquanto 12% dos meninos – menos da metade – fizeram a mesma afirmação;
- O número de meninas que se sentiram tristes, irritadas, nervosas ou mal-humoradas também é maior que o dobro do de meninos;
- Enquanto 43,4% das meninas sentiram vontade de “se machucar de propósito” nos 12 meses anteriores à sua participação na pesquisa, 20,5% dos meninos fizeram a mesma afirmação.
- Entre os adolescentes que têm de 13 a 17 anos, de ambos os gêneros, mais de 40% não estão satisfeitos com sua imagem corporal – entre as meninas, esse número é de 36,1%, enquanto são 18,2% os meninos que não estão felizes com seu corpo.

Algumas explicações sobre a disparidade na saúde mental entre adolescentes do sexo feminino e masculino advêm do sexismo e da misoginia. Para as meninas, a exposição a abusos, violência sexual, assédio virtual, cobranças relativas ao cuidado doméstico e de familiares, pressão estética e **pobreza menstrual** são fatores muito mais comuns do que entre os meninos e ajudam a explicar essa assimetria nos resultados da pesquisa.

Enquanto isso, meninos são, em geral, socializados em uma lógica de masculinidade que valoriza a assepsia emocional, os dispositivos de poder, a eficácia e a virilidade. Essa restrição sobre a expressão de seus sentimentos também afeta profundamente a saúde mental desse grupo, que tende a apresentar maior dificuldade para criar laços afetivos e de confiança, fundamentais para a convivência humana.

Esse contraste entre os gêneros marca também as relações heterossexuais entre os jovens, que podem ser marcadas por ciúmes, tentativas de coerção e controle e exposição nas redes – o que tende a vulnerabilizar ainda mais as meninas. Essa desproporção, no entanto, não pode ser explicada por diferenças biológicas, como às vezes se supõe. Tais números refletem, fundamentalmente, uma desigualdade social estrutural.

Pobreza menstrual

A pobreza menstrual é um fenômeno complexo que representa a carência de infraestrutura básica e de conhecimento para que pessoas que menstruam possam vivenciar esse ciclo com dignidade. Isso inclui a falta de acesso a banheiros seguros, água encanada, saneamento básico e até a ausência de educação sobre o próprio corpo, o que gera tabus e constrangimentos. No contexto escolar, essa realidade é uma das principais causas de evasão e faltas, prejudicando o desempenho acadêmico e reforçando as desigualdades sociais e de gênero.

Por esses motivos, a criação de políticas públicas que contemplem essas diferenças entre gêneros é urgente para que as meninas consigam ocupar os mesmos lugares que os meninos, inclusive lugares físicos. É sabido que as mulheres e meninas também habitam os espaços públicos de maneira diferente, pois estão mais expostas em razão de alguns dos riscos citados, entre outros fatores. Assim, o planejamento urbano não deveria ser neutro, mas considerar essas diferentes formas de ocupação.

Em Barcelona, na Espanha, o projeto *Transformem els patis* (2023) investigou como o espaço físico influencia a forma de brincar dentro das escolas. A ideia foi criar espaços com mais opções de brincadeiras e possibilidades de convivência. Para isso, incluíram elementos naturais, móveis variados, pisos menos duros e áreas com sombra e descanso.

Depois dessas mudanças, percebeu-se que as meninas passaram a participar mais das brincadeiras ativas, houve menos separação entre meninos e meninas, e as interações em grupo aumentaram. Os meninos também começaram a brincar de formas mais variadas: atividades imaginativas e menos competitivas cresceram, enquanto o futebol deixou de ser a principal brincadeira do pátio. As pesquisadoras perceberam ainda que, com a reorganização do ambiente, as meninas deixaram de ser espectadoras e passaram a ocupar o espaço com mais confiança.



Drazen Zigic/Shutterstock.com

Os danos à saúde mental de adolescentes causados pelo uso intenso de redes sociais já vêm sendo pesquisados há anos nos campos da saúde e das ciências sociais. Nos últimos anos, o surgimento da Inteligência Artificial generativa soma novos desafios a esse contexto.

Como estarmos presentes onde estamos?

O acesso irrestrito a celulares e redes sociais tem causado impacto relevante na saúde mental, principalmente entre adolescentes, por terem nascido e se desenvolvido já em contato com essa tecnologia. Não é fácil admitir, mas as redes sociais podem criar diferentes graus de dependência, aumentando a ansiedade e a confusão. Isso acontece pela alta probabilidade de que nós respondamos ao senso de urgência dos algoritmos, que são projetados para fazer as pessoas sentirem necessidades o tempo todo e, conseqüentemente, consumirem e desejarem tudo o que está em “tendência”. Quando esses conteúdos são internalizados sem diálogo ou sem contato real com outras pessoas, eles podem fazer a realidade se apresentar de forma distorcida e ilusória. É uma falsa sensação de saber. Sofremos por desejos que sequer são nossos.

Ainda sobre os algoritmos das redes sociais, sabe-se que eles reforçam aquilo que já pensamos ou sentimos. Se estamos tristes, por exemplo, as redes nos mostram mais conteúdos ligados à tristeza e à depreciação. Isso cria em nós uma falsa sensação de que todo mundo pensa igual, e nos enclausura em nossas próprias ideias.

Um estudo da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) mostrou que sintomas como estresse, ansiedade e depressão aparecem com mais frequência em pessoas que fazem uso excessivo dos dispositivos eletrônicos. A pesquisa analisou 142 artigos e acompanhou mais de dois milhões de pessoas em vários países. Os resultados se mostram ainda mais preocupantes quando lembramos que, depois da pandemia da covid-19, o tempo de tela aumentou consideravelmente, seja para estudar, trabalhar ou se distrair. Durante o isolamento, a tecnologia ajudou a diminuir a solidão, mas o excesso acabou trazendo outros problemas que precisam ser enfrentados.

Precisamos estar atentos quando os sinais da “**nomofobia**” aparecem e podem indicar sofrimento emocional. O silêncio constante, a postura evitativa, a falta de vontade de existir fora das atividades nas telas, a falta ou o excesso de sono e fome, o descuido com a higiene e a vontade muito grande de se isolar das outras pessoas podem indicar que precisamos de ajuda. Apesar de o mundo virtual trazer uma sensação momentânea de acolhimento, em longo prazo ele pode aumentar a solidão, a sensação de desamparo e de incompreensão, já que muitas interações *on-line* acabam sendo superficiais e pouco significativas.

Estamos todos regulados?

A saúde mental não se limita apenas ao que sentimos quando estamos sozinhos em nossos quartos lidando com nossos sentimentos. Fatores como raça, classe social, identidade de gênero e orientação sexual são exemplos de marcadores sociais que podem influenciar diretamente nosso bem-estar psicológico.

Nomofobia

Nomofobia é uma abreviação de *no mobile phone phobia*. Trata-se de um transtorno caracterizado pelo medo irracional de ficar sem o celular, que pode gerar sintomas psíquicos – como ansiedade e pânico – e físicos – taquicardia, sudorese, falta de ar, dor de cabeça, tontura, entre outros. Alguns dos resultados da nomofobia podem ser: isolamento e problemas para se relacionar com pessoas na vida real, diminuição da produtividade nos estudos ou no trabalho e dificuldade para dormir.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a saúde mental é “um estado de bem-estar vivido pelo indivíduo, que possibilita o desenvolvimento de suas habilidades pessoais para responder aos desafios da vida e contribuir com a comunidade”. Então, se estar bem não depende apenas de nós, mas das condições em que vivemos, da nossa saúde física e da disponibilidade de apoio afetivo e social, podemos afirmar que a responsabilização pela saúde mental é também sistêmica, e não apenas individual.

É importante também assumir e aceitar que não é possível ficar bem o tempo todo. Existe uma lógica individualista e performática, principalmente reforçada pelas redes sociais, que nos apresenta a ideia de “regulação emocional”. Nasce assim uma cobrança por estar “regulado” e a pressão de estar em pleno equilíbrio em tempo integral, independentemente do que nos aconteça.

Nessa lógica, um corpo que manifesta raiva, indignação e se afirma com espontaneidade no mundo acaba incomodando. Mas será que ser uma pessoa “regulada” é apenas não incomodar e não questionar? Adaptar-se a eventuais padrões violentos e à falta de dignidade? O Neoliberalismo incita a competição e a ideia de que conseguiremos atravessar os fracassos e conquistar o sucesso sozinhos. No entanto, se ficamos sozinhos, fica difícil discernir se estamos apenas precisando de privacidade ou se estamos correndo algum risco emocional.



Mariano Garcia/Alamy/Fotoarena

Aos 19 anos, o cantor argentino Milo J traz a seguinte pergunta em uma de suas músicas: “Se o Sol está se solarizando e a Lua está se luarizando, por que não me humanizar?”. Podemos pensar na arte como uma rica ferramenta de organização do sofrimento psíquico. A escrita, a música, a dança e a literatura podem ser ferramentas de expressão que dão destino às nossas emoções.

Por tudo isso, é fundamental que reconheçamos e incentivemos nossos colegas a reconhecer a importância de pedir ajuda e compartilhar quando estão sofrendo.

Não há vergonha nem constrangimento em expressar os próprios sentimentos para alguém de confiança. Sabemos que muitas vezes as emoções são invisibilizadas e diminuídas como se não fossem importantes ou como se pudéssemos separá-las de nós para realizar as atividades corriqueiras, como nos alimentar, passear ou ir à escola. Mas não podemos cair na armadilha neoliberal da autossuficiência. Nesse sentido, podemos ampliar os nossos espaços de convivência, de conversas e, até mesmo, de conflitos. Dialogar é, por vezes, entrar em confronto com o que é diferente no outro. É só por meio da relação que conseguimos refletir sobre nosso papel social e singular e encontrar nossos próprios desejos.

PROCURE AJUDA

Adolescentes e seus responsáveis ou quaisquer pessoas que tenham vontade de atentar contra a própria vida devem buscar acolhimento em sua rede de apoio, como familiares, amigos, professores e também em profissionais de Psicologia, Medicina e dos serviços de atenção psicossocial.

Serviços que podem ser procurados para atendimento:

Centros de Atenção Psicossocial (CAPS); Unidades Básicas de Saúde (UBS); Unidade de Pronto Atendimento (UPA); SAMU (Disque 192, a ligação é gratuita); pronto-socorro; hospitais; Centro de Valorização da Vida (Disque 188, a ligação é gratuita).



pics five/Shutterstock.com

Para lidar com as dificuldades inerentes à fase da adolescência, abrir espaço para a dúvida antes de se apegar a afirmações ou negações categóricas pode ser uma boa ajuda. Por exemplo, em vez de primeiro se perguntar “o que eles pensam de mim?”, perguntar-se: “o que eu penso das coisas do mundo e o que posso criar a partir disso?”.

Sobre a autora



Acervo pessoal

Keuri Bonato é psicóloga escolar na educação básica Estadual, psicanalista e doutoranda em Psicologia na área de Desenvolvimento Humano e Processos Educativos na Universidade Estadual de Maringá. Atualmente é membro da Comissão Regional de Enfrentamento à Violência Contra Crianças e Adolescentes.

Competências gerais da BNCC

2, 8, 9, 10

Orientações

É muito importante que se reflita e dialogue sobre emoções e sentimentos como o desamparo, a incompreensão, a solidão e o medo da morte. Visibilizar os sentimentos dos estudantes, além de fortalecer o vínculo e criar sentido em sua atividade de estudo, é também uma ação escolar pautada nos objetivos gerais da Base Nacional Comum Curricular, especialmente na oitava competência: “Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.” (Brasil, 2018).

Um bom tópico para abrir a conversa é debater sobre a sensação de aflição ao se perceber longe do celular, da internet e das redes sociais (como o Instagram e o TikTok). A “nomofobia” pode ser refletida de forma crítica e abre espaço para diversas outras temáticas interseccionais. Para discorrer sobre o assunto não é preciso aplicar um tom acusatório e punitivo, mas é possível que seja feita uma crítica sobre como essa realidade afeta a vida de cada um. Exemplificar os sintomas relacionando-os à vida cotidiana pode gerar mais identificação: tocar em temas como ansiedade, dificuldade de concentração, insônia e tristeza, em razão de frequentes comparações com pessoas de realidades muito diferentes, ajuda a identificar os sinais de sofrimento psíquico. Esse debate sobre a “nomofobia” também abre espaço para discutir sobre padrões de beleza, excesso de exposição, hipersexualização virtual e a chamada FOMO: acrônimo para “*fear of missing out*”, que significa medo de ficar de fora ou medo de estar perdendo algo importante, um sentimento contemporâneo muito relacionado à velocidade de informações difundidas pelas redes sociais. A discussão sobre o tema pode envolver diversas áreas: Sociologia, Biologia, Educação Física e Língua Portuguesa.

Material complementar

ANATOMIA do post: o impacto das redes sociais na vida dos jovens. Direção: Eliane Scardovelli. Rio de Janeiro: TV Globo, 2026. 1 vídeo (aprox. 50 min.). Disponível em: <https://globoplay.globo.com/anatomia-do-post/t/g2FDgTVWQB/>. Acesso em: 7 jun. 2026.

INSTITUTO AME SUA MENTE. **Autolesão e a escola**: estratégias de apoio e intervenções. Caderno Temático 2. Disponível em: <https://encurtador.com.br/Bkmz>. Acesso em: 7 jun. 2026.

HAIDT, Jonathan. **A geração ansiosa**: como a infância hiperconectada está causando uma epidemia de transtornos mentais. Tradução de Lígia Azevedo. São Paulo: Companhia das Letras, 2024.

SCAVACINI, Karen; FONTOURA, J. **Saúde mental de adolescentes e jovens**. São Paulo: Instituto Vita Alere, 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/media/16126/file/saude-mental-de-adolescentes-e-jovens.pdf>. Acesso em: 7 jun. 2026.

SUBRAMANIAN, Aditi; RICE, Cassandra. **Girls Just Wanna Have Fun**: How do we design a better public realm for adolescent and teenage girls? Chicago: Perkins&Will, 2024. Disponível em: https://perkinswill.com/wp-content/uploads/2026/02/20240724-Incubator_Girls-Just-Wanna-Have-Fun_v3.pdf. Acesso em: 7 jun. 2026.

VIDAS que adolecem presas às telas. In: FANTÁSTICO. Apresentação de Maju Coutinho e Poliana Abritta. Rio de Janeiro: TV Globo, 22 mar. 2026.

ZEN VERGONHA. **Adolescência** | Episódio 01: Grupo de mães. YouTube, 19 ago. 2025. 39min35s. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=3ahxA5MY_SA. Acesso em: 7 jun. 2026.

Referências

BOCK, Ana Mercês Bahia. A adolescência como construção social: estudo sobre livros destinados a pais e educadores. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 11, n. 1, p. 63–76, jan. 2007.

CALLIGARIS, Contardo. **Adolescência**. São Paulo: Publifolha, 2000.

hooks, bell. **Ensinando a transgredir**: a educação como prática da liberdade. São Paulo: Martins Fontes, 2013.

SANTOS, Renata Maria Silva. **As associações entre tempo de tela e saúde mental no ciclo vital**. 2023. Tese (Doutorado em Medicina Molecular) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/items/2edd333d-cddd-433f-a218-b3452edf3ae8>. Acesso em: 4 jul. 2026. Repositório UFMG – tese completa.

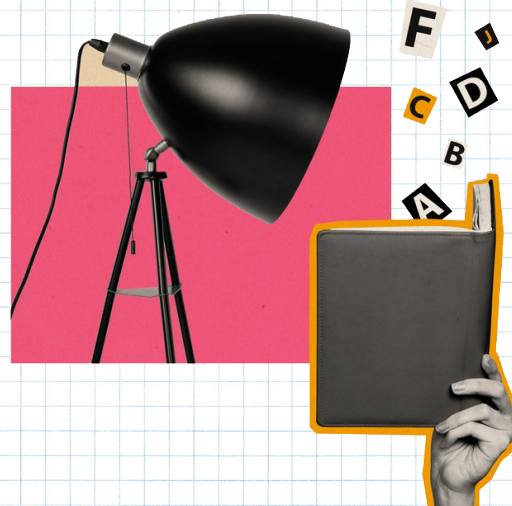
SILVA, Leonardo Eustáquio S. da; OLIVEIRA, Daiane Aparecida A. de. Se Deus me chamar não vou: um olhar para as emoções da infância e da adolescência. **Educação: Teoria Prática**, Rio Claro, v. 33, n. 66, e25, 2023. DOI: <https://doi.org/10.18675/1981-8106.v33.n.66.s16883>. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-81062023000100500&lng=pt&nr=m=iso. Acesso em: 7 maio 2026.

SILVA, Rosilene de Lima. **Construção de infográfico animado como contribuição para a atenção à saúde do adolescente**. Dissertação (Mestrado Profissional em Gestão do Cuidado em Enfermagem) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis.

REFLEXÃO NA PRÁTICA

Conteúdo desta edição

- O processo de desenvolvimento da infância até a adolescência.
- Dados sobre a saúde mental dos jovens no Brasil.
- Marcadores sociais de diferença, com foco em gênero.
- Reflexão sobre o papel da internet no sofrimento psíquico.
- A ideia de “regulação emocional” e suas implicações.
- A coletivização da responsabilidade pela saúde mental.



Roman Samborsky/Shutterstock.com/
natrot/Shutterstock.com

Organizando as ideias

- 1 O que é nomofobia?
- 2 Na pesquisa PeNSE, que dados mostram a diferença entre a saúde mental de meninas e a de meninos?
- 3 Discorra sobre dois motivos que podem explicar essas diferenças.

Debate e reflexão

Compreender a saúde mental na adolescência exige olhar não apenas para questões individuais, mas também para os contextos sociais, econômicos, culturais e políticos que atravessam nossas vidas. A raça, a classe, a orientação sexual, a identidade de gênero, o território e o amparo familiar são exemplos de marcadores sociais importantes de serem considerados ao refletir sobre demandas em saúde mental. Adolescentes negros e indígenas são frequentemente estigmatizados com estereótipos advindos do racismo estrutural. A desigualdade econômica pode resultar em insegurança alimentar, falta de moradia digna, falta de acesso à educação, ao lazer e à saúde. A violência, a ausência de políticas públicas e o desamparo estatal também aumentam a vulnerabilidade. O preconceito, a exclusão e/ou a rejeição social intensificam o sofrimento de jovens LGBTQIAPN+. O capacitismo exclui e silencia a subjetividade de jovens com deficiência. Muitas vezes esses marcadores se cruzam e uma mesma pessoa pode vivenciar diversas formas de exclusão simultaneamente, perspectiva que define o conceito de “interseccionalidade”.

Para compreender como a interseccionalidade impacta a saúde mental de adolescentes, junte-se a um grupo com outros quatro colegas. Cada um de vocês deve escolher uma pessoa que tenha entre 13 e 17 anos para entrevistar. Definam as cinco pessoas que serão entrevistadas com base na diversidade entre elas em relação aos marcadores de diferença. Por exemplo, deve haver meninas e meninos, pessoas de classes sociais diferentes, pessoas brancas, negras e, se possível, de outras identificações raciais (amarela, indígena) etc. Lembrem-se de que devem ser pessoas com quem vocês tenham contato, para que seja possível fazer uma entrevista *on-line* ou presencial.

Após a escolha do grupo de entrevistados, agendem as entrevistas e apliquem o roteiro de perguntas sugerido a seguir. É possível adicionar outras questões ao roteiro, se acharem necessário.

- Você se sente uma pessoa feliz?
- Considera que algo em sua vida poderia mudar para que você se sentisse uma pessoa mais feliz? O quê?
- Você se lembra de algum momento em que se sentiu triste nos últimos meses? O que motivou essa tristeza?

Reúnam-se para conversar sobre as respostas. De que forma os marcadores de diferença aparecem nelas? É possível afirmar que esses marcadores influenciam a percepção de felicidade dessas pessoas?

Lembrem-se de que não se trata de uma pesquisa científica, mas apenas de uma exploração inicial desses dados. Pesquisas sobre saúde mental, como a PeNSE, são muito mais complexas e consideram muitas outras variáveis.

Combinem com o restante dos colegas um momento para compartilhar esses resultados. Se considerarem pertinente, preparem uma apresentação para explicar a eles o que analisaram a partir das respostas obtidas.

No vestibular

(Fuvest-SP)

O feminismo negro não é uma luta meramente identitária, até porque branquitude e masculinidade também são identidades. Pensar feminismos negros é pensar projetos democráticos. Hoje afirmo isso com muita tranquilidade, mas minha experiência de vida foi marcada pelo incômodo de uma incompreensão fundamental. Não que eu buscasse respostas para tudo. Na maior parte da minha infância e adolescência, não tinha consciência de mim. Não sabia por que sentia vergonha de levantar a mão quando a professora fazia uma pergunta já supondo que eu não saberia a resposta. Por que eu ficava isolada na hora do recreio? Por que os meninos diziam na minha cara que não queriam formar par com a “neguinha” na festa junina? Eu me sentia estranha e inadequada, e, na maioria das vezes, fazia as coisas no automático, me esforçando para não ser notada.

Djamila Ribeiro, *Quem tem medo do feminismo negro?*.

O trecho que melhor define a “incompreensão fundamental” referida pela autora é:

- A. “não que eu buscasse respostas para tudo”.
- B. “não tinha consciência de mim”.
- C. “Por que eu ficava isolada na hora do recreio.”
- D. “me esforçando para não ser notada”.
- E. “sentia vergonha de levantar a mão”.

Na hora da redação

Nunca antes se falou tanto sobre saúde mental, e não por acaso. Como refletimos nesta edição do Articulação, este tema está sendo amplamente debatido. Assim, é um tema que pode ser abordado nas redações do Enem e dos demais vestibulares. Muitos tópicos aqui elaborados podem servir de repertório na construção do seu texto. Na hora de discorrer sobre a temática, é possível trazer os dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) publicada em 2026 e também elencar e discorrer sobre os marcadores sociais que influenciam e tornam díspar o modo como o sofrimento psíquico atinge determinados corpos. Podem ser aprofundados e trazidos como argumentação os impactos da misoginia e da violência de gênero na saúde das meninas, os dispositivos de eficácia e virilidade que embasam o comportamento dos meninos, como a crescente onda dos chamados *red pill*.

Dica para o professor

Organizando as ideias

- 1** A nomofobia é a condição de pessoas que são viciadas em celular; elas costumam se sentir nervosas ou desconfortáveis se não estiverem com um celular por perto, sentimento que pode se manifestar fisicamente com crises de pânico, taquicardia, dores de cabeça, entre outros sintomas.
- 2** Os dados de saúde mental entre adolescentes apresentados pela pesquisa PeNSE, do IBGE, demonstram uma desigualdade de gênero ao evidenciar que meninas sofrem mais, psiquicamente, do que meninos. 25% das meninas e 12% dos meninos disseram que “a vida não vale a pena ser vivida”; 43,4% das meninas e 20,5% dos meninos sentiram vontade de se machucar de propósito nos 12 meses anteriores à pergunta; 36,1% das meninas e 18,2% dos meninos entre 13 e 17 anos estão insatisfeitos com sua imagem corporal.
- 3** Resposta pessoal. O estudante pode citar diversos fatores da desigualdade de gênero, como o fato de a cobrança estética e moral sobre as meninas ser maior, e de as perspectivas de mercado de trabalho e os salários serem menores, além de a vulnerabilidade a situações de assédio e estupro ser maior entre as meninas, entre outros fatores. Esses podem ser motivos que levam as pessoas do sexo feminino a apresentar indicadores de saúde mental piores.

Debate e reflexão

É preciso reforçar com os estudantes que essa investigação não se trata de uma pesquisa científica nem considera muitas complexidades intrínsecas ao tema, como a própria dificuldade de um adolescente se abrir sobre o assunto, respondendo sinceramente às questões. No entanto, a troca sobre o tema com outro adolescente pode ser interessante para conhecer e analisar as diferenças entre as respostas – ou não respostas –, tendo os marcadores sociais da diferença como base para a avaliação. É possível, por exemplo, que meninos tenham mais dificuldade de falar sobre o tema. Se for esse o resultado, seria interessante resgatar os dados da pesquisa PeNSE que mostram que é mais difícil para meninos criar vínculos de amizade e refletir sobre eles e seus efeitos na saúde mental. A conversa final pode levar a uma reflexão geral sobre cuidados com a saúde mental dos próprios adolescentes envolvidos na atividade.

No vestibular

Alternativa correta B. A autora Djamila Ribeiro explica que, durante a infância e a adolescência, sentia-se envergonhada, isolada e inadequada, embora ainda não compreendesse o que motivava esse sentimento e a origem dessas experiências. Em outras palavras, ela vivia situações de racismo e exclusão, porém não conseguia perceber o que sua figura representava socialmente ou como o racismo afetava sua subjetividade. A expressão “não tinha consciência de mim” sintetiza justamente essa falta de compreensão sobre si mesma e sobre as estruturas sociais que produziam aquele sofrimento.