Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

A IMPORTÂNCIA DA AUTOCONFIANÇA NA ADOLESCÊNCIA: CONSTRUINDO UMA IDENTIDADE POSITIVA

THE IMPORTANCE OF SELF-CONFIDENCE IN ADOLESCENCE: BUILDING A POSITIVE IDENTITY

Ana Carla Nunes do Nascimento Santos
Graduada em Gestão de Tecnologia da Informação
Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sertão pernambucano
(Floresta, PE – Brasil)
E-mail: anacarlanunes907@gmail.com

Recebido: 01/03/2025 – Aceito: 14/03/2025

Resumo
O artigo analisa a importância da autoconfiança na adolescência e como cultivá-la para um desenvolvimento saudável. O objetivo é preparar os jovens para os desafios da vida adulta com resiliência. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, combinando revisão de literatura e análise de estudos de caso. Foram examinados textos acadêmicos e entrevistas com educadores e psicólogos, além de dados sobre o impacto das redes sociais e dinâmicas familiares na autoestima dos adolescentes. A análise identificou barreiras e estratégias para criar um ambiente acolhedor, essencial para fortalecer a autoconfiança e a empatia. O artigo conclui que desenvolver a autoconfiança é crucial para uma identidade positiva, destacando que ações coletivas envolvendo família, escola e sociedade são necessárias para apoiar os adolescentes nesse processo.
Palavras-chave: Autoconfiança; autoestima; identidade; apoio familiar.

Abstract
The article analyzes the importance of self-confidence during adolescence and how to cultivate it for healthy development. The goal is to prepare young people for the challenges of adult life with resilience. The research used a qualitative approach, combining literature review and case study analysis. Academic texts and interviews with educators and psychologists were examined, along with data on the impact of social media and family dynamics on adolescents' self-esteem. The analysis identified barriers and strategies to create a supportive environment, essential for strengthening self-confidence and empathy. The article concludes that developing self-confidence is crucial for a positive identity, emphasizing that collective actions involving family, school, and society are necessary to support adolescents in this process.
Palabras clave: Autoconfianza; autoestima; identidad; apoyo familiar.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

INTRODUÇÃO

A adolescência é uma fase repleta de transformações e descobertas, onde a construção da identidade se torna uma jornada crucial para o desenvolvimento pessoal. Neste período de vida, os jovens enfrentam desafios únicos, como a pressão social, as expectativas familiares e a busca por aceitação. A autoconfiança emerge como um elemento vital nesse processo, permitindo que cada adolescente abrace suas singularidades e defina seu próprio caminho.

O livro "Becoming" de Michelle Obama ilustra perfeitamente essa temática, ao compartilhar sua trajetória inspiradora, que vai desde a infância no South Side de Chicago até o papel icônico de Primeira-Dama dos Estados Unidos. Michelle não apenas narra suas vitórias e derrotas, mas também oferece um olhar honesto sobre os momentos de insegurança e dúvida que todos enfrentam. Sua história ressoa profundamente com jovens leitores, pois demonstra que é possível superar obstáculos e construir uma identidade positiva, mesmo sob a pressão das expectativas externas.

Ao incentivar a autoconfiança e a autenticidade, Michelle se torna uma modelo para adolescentes, mostrando que cada um tem o poder de moldar seu destino e viver de acordo com suas próprias verdades. De fato, essa introspecção poderosa é essencial em um mundo onde as comparações são constantes e os desafios parecem intransponíveis, lembrando-nos da importância de acreditar em si e abraçar a própria jornada com coragem (OBAMA,2018).

A relevância desta pesquisa reside na necessidade de entender como a autoconfiança e a empatia se entrelaçam no desenvolvimento dos adolescentes, especialmente em um contexto tão desafiador quanto o atual. As contribuições teóricas incluem a análise do impacto das relações familiares e sociais na construção da autoestima dos jovens, enquanto as contribuições práticas visam fornecer orientações para educadores e pais sobre como criar ambientes que promovam a autoconfiança e a empatia.

“A adolescência é um período de profundas transformações na formação do sujeito. Nela o adolescente busca desenvolver sua identidade, autonomia e

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

independência. Para isso ele experimenta novos papéis, na tentativa de se adaptar às diversas cobranças sociais" (CRUZ; FELICISSIMO,2021p.18). Com isso, o autor aborda como a adolescência é um momento crucial para o desenvolvimento da autoestima do adolescente. Ao experimentar novos papéis e se adaptar às cobranças sociais, o jovem está, na verdade, buscando validação e aceitação, o que impacta diretamente em sua autoconfiança e percepção de si.

A busca por identidade, autonomia e independência está intimamente ligada à forma como o adolescente se vê e como os outros o veem. Portanto, as experiências vividas nesse período são fundamentais para a construção de uma autoestima saudável, que permitirá ao jovem enfrentar desafios futuros com mais segurança.

> A Organização Mundial da Saúde [...] define a adolescência com base nos seguintes critérios, retomados no decorrer do texto: desenvolvimento biológico (desde o começo da puberdade até o completo amadurecimento sexual e reprodutivo); desenvolvimento psicológico (desde os padrões cognitivos e emocionais infantis até as características da fase adulta); emergência de uma etapa de total dependência socioeconômica para outra de relativa independência" (VELHO; QUINTANA; ROSSI,2014, p.,77).

A definição da adolescência pela Organização Mundial da Saúde destaca a complexidade desse período como uma fase de transição essencial, marcada pelo desenvolvimento biológico, psicológico e socioeconômico. Durante essa fase, os jovens enfrentam mudanças físicas que influenciam sua autoestima e identidade, enquanto também desenvolvem habilidades cognitivas e emocionais mais maduras. Além disso, a passagem de uma dependência total para uma relativa autonomia socioeconômica traz desafios que exigem apoio e compreensão dos adultos ao redor. De fato, essa visão integrada é fundamental para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado durante a adolescência.

De acordo com Velho et al. (2014, p.78) autonomia é crescente e pode levar à independência. A definição da adolescência pela Organização Mundial da Saúde destaca a complexidade desse período como uma fase de transição essencial, marcada pelo desenvolvimento biológico, psicológico e socioeconômico.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Durante essa fase, os jovens enfrentam mudanças físicas que influenciam sua autoestima e identidade, enquanto também desenvolvem habilidades cognitivas e emocionais mais maduras. Além disso, a passagem de uma dependência total para uma relativa autonomia socioeconômica traz desafios que exigem apoio e compreensão dos adultos ao redor. Essa visão integrada é fundamental para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado durante a adolescência.

A adolescência é um período crucial em que o indivíduo começa a introspecção e exploração de sua identidade. O desejo de conhecimento e a curiosidade pelas diversas possibilidades ao redor tornam os adolescentes mais receptivos a essa autoexploração do que os adultos, que muitas vezes já estão limitados por experiências passadas e ceticismo em relação a novas descobertas sobre si (BELMIRO,2018).

“Autoconfiança é a capacidade que uma pessoa tem de confiar em si, em suas próprias habilidades” [...] (PUC MINAS,2023). Vale destacar que a autoconfiança nos leva a entender que ela é muito mais do que apenas uma decisão ou um esforço consciente. A autoconfiança desempenha um papel essencial no desenvolvimento dos adolescentes, permitindo que enfrentem os desafios dessa fase crítica com resiliência e autenticidade.

Com isso, ao cultivar uma autoestima saudável e inspirar-se em histórias de superação, como a de Michelle Obama, os jovens são encorajados a abraçar suas individualidades e a traçar seus próprios caminhos. É imperativo reconhecer que a construção da autoconfiança não ocorre de forma isolada, mas sim em um contexto social e emocional que inclui apoio familiar, amizades saudáveis e experiências positivas.

Além disso, a pesquisa destaca a importância do suporte emocional e da comunicação aberta entre pais e filhos, fundamentais para o desenvolvimento da autoestima e autoconfiança. Essa introspecção é essencial em um mundo onde as comparações são constantes e os desafios parecem intransponíveis, lembrando-nos da importância de acreditar em nós mesmos e abraçar a própria jornada com coragem.

O objetivo deste artigo é analisar a importância da autoconfiança durante a adolescência e como ela pode ser cultivada para promover um desenvolvimento

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

saudável e equilibrado, preparando os jovens para enfrentar os desafios da vida adulta com resiliência e autenticidade.

ABORDAGEM METODOLÓGICA

A pesquisa sobre a importância da autoconfiança na adolescência foi conduzida por meio de uma abordagem qualitativa, combinando revisão de literatura e análise de estudos de caso específicos. Foram examinados textos acadêmicos, artigos e pesquisas recentes que abordam a formação da identidade, a autoestima e a empatia durante a adolescência.

A análise de estudos de caso incluiu relatos detalhados de experiências de jovens que enfrentaram desafios relacionados à autoconfiança, assim como entrevistas com educadores e psicólogos que trabalham diretamente com adolescentes.

Além disso, foram considerados dados estatísticos sobre o impacto das redes sociais e das dinâmicas familiares na autoestima dos adolescentes. Com isso, buscou-se identificar as principais barreiras e estratégias que podem ser adotadas para promover um ambiente saudável e acolhedor, essencial para o fortalecimento da autoconfiança e da empatia entre os jovens. O trabalho busca analisar a importância da autoconfiança na adolescência e como ela pode ser cultivada para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado.

PERSPECTIVAS TEÓRICAS: CONTRIBUIÇÕES DE ESPECIALISTAS SOBRE A AUTOCONFIANÇA E O DESENVOLVIMENTO NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência pode ser vista como uma fase fundamental para o desenvolvimento e a manutenção de hábitos sociais e emocionais que contribuem para o bem-estar mental. Isso abrange a adoção de padrões de sono saudáveis, a prática regular de exercícios, o aprimoramento de habilidades de enfrentamento, resolução de problemas e interações interpessoais, além da gestão das emoções. Ambientes que oferecem suporte, como a família, a escola e a comunidade em geral, tendem a desempenhar um papel significativo nesse processo(ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE,2023).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

A adolescência seria uma fase de reestruturação do “núcleo do eu”, quando as estruturas psíquicas/corporais, familiares e comunitárias sofrem mudanças conflitantes. Lutos e fragilidades psíquicas afloram neste período em que o adolescente tende a buscar autonomia, liberdade, prazer e status, agindo de maneira compulsiva e agressiva. A cultura aparece como reflexo dos aspectos corporais e psicológicos (naturais), assim como os modos de produção da vida também não são vistos como constitutivos da adolescência (BOCK,2007, p.65).

Diante disso, essa busca intensa por identidade e reconhecimento social é influenciada pela cultura, refletindo os aspectos naturais da experiência humana e os modos de produção da vida que moldam essa fase crucial.

Eleanor Roosevelt disse: “Você ganha força, coragem e confiança a cada experiência em que você realmente para de olhar o medo na cara.” (LEVY JUNIOR, 2016). Eleanor Roosevelt destaca que a superação do medo é um passo essencial para o desenvolvimento pessoal, sugerindo que cada experiência enfrentada nos proporciona força, coragem e confiança. Enfatizando a importância de encarar desafios como oportunidades de crescimento e aprendizado.

O crescimento pessoal é, de fato, um processo contínuo e intencional que envolve ações deliberadas para aprimorar-se em diversas áreas da vida. Isso vai além do simples desejo de se tornar um profissional mais capacitado; implica em uma busca ativa por autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades emocionais, sociais e éticas(SOUZA,2021). Assim, desenvolver competências que nos tornam pessoas mais completas significa cultivar empatia, resiliência, comunicação eficaz e autoconfiança.

> “[...] o autoconhecimento pode ser pré-requisito para o desenvolvimento da empatia e, consequentemente, resultar em comunicações efetivas e relacionamentos interpessoais mais saudáveis, em conhecimento de recursos e limitações associados às normas e regras do ambiente social em que está inserido, bem como as consequências destas para si próprio” (FERREIRA et al., 2023, p.3).

Consequentemente, o autoconhecimento é um elemento fundamental para o desenvolvimento da empatia, pois permite que os indivíduos reconheçam

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

suas próprias emoções, valores e limitações. Essa consciência interna não apenas facilita a compreensão das experiências dos outros, mas também resulta em comunicações mais efetivas e relacionamentos interpessoais mais saudáveis. Além disso, o autoconhecimento ajuda os indivíduos a navegar pelas normas e regras do ambiente social em que estão inseridos, permitindo que compreendam as consequências de suas ações tanto para nós quanto para os outros. Nesse sentido, cultivar o autoconhecimento é um passo essencial para promover interações sociais mais harmoniosas e significativas.

Para Daniel Goleman, a empatia é uma das principais qualidades de líderes e organizações emocionalmente inteligentes. Quando duas pessoas se conectam de forma empática, sentem-se protegidas e apoiadas, criando um ambiente propício para a troca de ideias e o crescimento tanto pessoal quanto profissional. Um líder empático fortalece os vínculos com sua equipe, promovendo um ambiente harmonioso e uma relação de confiança, o que resulta em maior engajamento e produtividade. PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL (PUCRS, 2024).

A empatia, segundo Daniel Goleman, é uma qualidade essencial que também se aplica ao universo dos adolescentes. Nesta fase de desenvolvimento, os jovens estão formando sua identidade e aprendendo a interagir socialmente, tornando-se mais sensíveis às emoções dos outros. Quando os adolescentes desenvolvem a empatia, eles criam conexões mais profundas com seus colegas, o que promove um ambiente escolar mais seguro e acolhedor.

Por outro lado, “A pesquisa realizada pela estudante de Psicologia da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), Giselle Pessoa, sob a orientação da professora Shirley Simeão, especialista em terapia cognitivo-comportamental, revela preocupantes dados sobre a falta de empatia entre os adolescentes. Apresentada no Seminário Internacional de Habilidades Sociais, em São Luís, no Maranhão, o estudo indica que 42,6% dos jovens enfrentam um déficit de empatia, enquanto 31,1% demonstram dificuldades no desenvolvimento de relações afetivas. As pesquisadoras alertam que essa insuficiência nos aspectos cognitivos e afetivos pode levar a sérias dificuldades na interação social” (UFPB,2019).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

A pesquisa da UFPB, conduzida por Giselle Pessoa, revela a preocupante falta de empatia entre adolescentes, com 42,6% dos jovens apresentando déficit nessa habilidade e 31,1% enfrentando dificuldades nas relações afetivas. Esses dados evidenciam a importância da empatia para o desenvolvimento social e emocional dos jovens, sugerindo que a carência dessa habilidade pode resultar em sérios problemas de interação social. A orientação da professora Shirley Simeão em terapia cognitivo-comportamental destaca a necessidade de intervenções educativas que promovam habilidades sociais e emocionais, incentivando uma cultura de empatia e solidariedade entre os adolescentes e, consequentemente, na sociedade.

Por Goleman “Empatia é a capacidade de prestar atenção ao outro e entender seus sentimentos. Esta habilidade é crucial para a liderança eficaz, pois possibilita a construção de relações corporativas saudáveis” (PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL (PUCRS, 2024).

A empatia, como destaca Goleman, é essencial para construir relações saudáveis e é particularmente relevante na adolescência, uma fase marcada por transformações emocionais e sociais. Durante esse período, os jovens enfrentam desafios que exigem compreensão mútua e apoio. A capacidade de se colocar no lugar do outro fortalece laços de amizade e promove um ambiente seguro, prevenindo conflitos e incentivando a inclusão. Além disso, cultivar a empatia contribui para a saúde mental dos adolescentes, ajudando-os a desenvolver resiliência. Assim, educadores e pais que promovem o diálogo aberto podem facilitar o crescimento dessa habilidade crucial na formação de cidadãos conscientes.

Durante a adolescência, ocorrem mudanças neurológicas significativas cruciais para o desenvolvimento na vida adulta. Nesse período, o cérebro passa por aprimoramentos estruturais e químicos, favorecendo a formação da personalidade, dos comportamentos e das preferências. É justamente nessa fase que a autonomia começa a se fortalecer, permitindo aos adolescentes explorarem suas identidades e tomarem decisões mais independentes (BAUER; VIVES, 2016).

Diante disso, a autonomia na adolescência está profundamente ligada a essas mudanças neurológicas. Durante essa fase, o cérebro passa por um desenvolvimento significativo, especialmente nas áreas responsáveis pelo controle executivo, tomada de decisão e regulação emocional. Isso permite que os

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

adolescentes comecem a pensar de forma mais crítica e a tomar decisões que refletem suas próprias crenças e valores(BOCK,2007).

De fato, à medida que eles se tornam mais autônomos, começam a explorar sua identidade e a experimentar diferentes papéis sociais. Essa busca pela independência é crucial para o desenvolvimento da personalidade, pois os jovens aprendem a fazer escolhas e a assumir responsabilidades por elas. No entanto, essa autonomia também vem acompanhada de desafios, como a pressão dos pares e a necessidade de se adaptar a novas situações sociais.

As experiências vividas na adolescência têm o potencial de moldar o cérebro de maneiras significativas. Ambientes que oferecem estímulos enriquecedores e apoio emocional podem favorecer a plasticidade neural, essencial para um desenvolvimento saudável. Dessa forma, é possível perceber que o entendimento sobre como a neuroplasticidade atua nesse período é fundamental para a criação de contextos que ofereçam suporte adequado. Dessa maneira, pais, educadores e profissionais de saúde podem contribuir para que os adolescentes aproveitem essa fase, promovendo aprendizado, resiliência emocional e habilidades que os prepararão para a vida adulta (EDIFY EDUCATION,2023).

Nesse sentido, a questão sobre como as experiências da adolescência moldam o cérebro é de extrema relevância, pois reflete a importância do ambiente e das relações sociais nesse período. As vivências enriquecedoras e o apoio emocional não apenas contribuem para o bem-estar dos adolescentes, mas também têm um impacto direto na plasticidade cerebral, que se refere a capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar suas conexões. Isso levanta a reflexão sobre o papel ativo que pais, educadores e profissionais de saúde devem desempenhar para criar contextos favoráveis ao desenvolvimento saudável.

Além disso, é interessante considerar como diferentes fatores, como a cultura, a educação e as dinâmicas familiares, influenciam essa plasticidade. Ao entender melhor esse processo, podemos promover intervenções e práticas que ajudem os jovens a superar desafios, aprender de maneira eficaz e se tornarem adultos resilientes. Assim, o questionamento sobre as experiências na adolescência

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

nos leva a uma discussão mais ampla sobre responsabilidade coletiva na formação das futuras gerações.

> Há fenômenos específicos ocorrendo no período da latência e da adolescência, para os quais o ambiente deve estar atento como forma de sustentação, ordenação, bem como fornecendo figuras identitárias de grande valor afetivo para que o indivíduo possa usar, relacionar-se, opor-se, copiar, idealizar, etc. Sem adentrar na análise mais pormenorizada do que está ocorrendo nessas fases, creio que basta lembrar uma direção importante das procuras pessoais, que se intensificam nessa fase, que diz respeito a um lugar para ser, ser alguém em algum lugar, como algo muito mais importante do que fazer algo em algum lugar (FULGENCIO,2020, p.36).

Diante o exposto, o ambiente durante a latência e adolescência é crucial para o desenvolvimento da identidade, pois oferece suporte emocional e figuras identitárias que orientam o jovem em sua busca por pertencimento. Nesse período, a necessidade de "ser alguém em algum lugar" se intensifica, destacando a importância de relações significativas e referências afetivas que ajudam a moldar valores e crenças. Assim, um ambiente acolhedor e estimulante pode proporcionar as bases necessárias para que o indivíduo construa sua autoestima e resiliência, influenciando positivamente suas interações futuras.

Nesse contexto, o referencial teórico enfatiza a importância da autoconfiança e da empatia no desenvolvimento adolescente. Durante esta fase, a autoconfiança permite aos jovens enfrentar desafios e explorar novas oportunidades, enquanto a empatia facilita relacionamentos saudáveis e um ambiente de apoio. A pesquisa destaca que a falta de empatia pode prejudicar a interação social, tornando essencial a promoção dessa habilidade desde cedo. Além disso, o desenvolvimento neurológico durante a adolescência favorece a autonomia e a tomada de decisões independentes, sendo crucial para a formação da identidade. O suporte emocional e a plasticidade neural também são destacados como fatores determinantes para um crescimento saudável. Portanto, cultivar a autoconfiança e a empatia, aliadas a um ambiente enriquecedor, é fundamental para o desenvolvimento integral dos adolescentes.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

DESAFIOS E CONQUISTAS: BARREIRAS À AUTOCONFIANÇA DOS ADOLESCENTES NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações e novas descobertas, mas também traz desafios importantes, especialmente em relação à autoconfiança. Hoje em dia, os jovens enfrentam diversas dificuldades que podem prejudicar a formação de uma autoimagem positiva. Pressões sociais, exigências escolares e a influência das redes sociais são alguns dos elementos que podem afetar a autoconfiança. Contudo, é fundamental perceber que, apesar desses obstáculos, muitos adolescentes conseguem superar essas situações e desenvolver uma autoestima saudável, encontrando formas de se afirmar e expressar suas individualidades.

Portanto, “A adolescência é um período de profundas transformações, onde os jovens buscam desenvolver sua identidade, autonomia e independência” (CRUZ; FELICÍSSIMO, 2021, p.18). Nesse processo, a construção da autoestima se torna crucial, pois influencia a maneira como eles se percebem e se valorizam. As pressões sociais, acadêmicas e pessoais podem dificultar essa construção, levando a inseguranças que afetam a autoconfiança. No entanto, ao cultivar uma autoestima saudável, os adolescentes aprendem a acreditar em suas capacidades e a valorizar suas conquistas, tornando-se mais resiliente diante das adversidades e preparados para enfrentar os desafios da vida com confiança e autenticidade.

Por outro lado, a pesquisa realizada por Membrilla, et al. (2002) destaca a importância do clima social familiar no desenvolvimento pessoal e social dos adolescentes. Os resultados mostram que adolescentes que percebem um ambiente familiar caracterizado por alta coesão, expressividade e organização, além de uma participação ativa em atividades intelectuais e valorização de práticas éticas, apresentam uma adaptação geral mais positiva. Em contraste, aqueles que vivenciam um clima familiar com altos níveis de conflito enfrentam maiores dificuldades de adaptação.

De tal maneira, um clima familiar caracterizado por coesão, expressividade e organização favorece uma adaptação mais positiva, permitindo que os jovens se sintam seguros e apoiados. Além disso, a participação em atividades intelectuais e a

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

valorização de práticas éticas são fundamentais para a formação de valores essenciais. Em contrapartida, altos níveis de conflito no ambiente familiar podem gerar dificuldades emocionais e sociais, evidenciando a importância dos adultos em promover um clima saudável que contribua para o crescimento e bem-estar dos adolescentes.

Um ambiente familiar e escolar que promove carinho e respeito é essencial para o desenvolvimento da autoestima nas crianças. Quando essas figuras de apoio oferecem encorajamento, elas ajudam os jovens a se sentirem seguros e confiantes em diversas situações sociais. Por outro lado, a falta desse suporte pode levar a um nível de autoestima tão baixo que, muitas vezes, a pessoa se vê incapaz de tomar decisões simples em sua vida (ALVES, 2024).

A autoestima é fundamental para o desenvolvimento emocional, começando na infância com o apoio familiar. Fatores como amor, carinho e segurança psicológica são essenciais para que a criança desenvolva uma autoimagem positiva. Porém, a falta desse suporte pode levar à baixa autoestima, especialmente entre adolescentes, que frequentemente enfrentam inseguranças ligadas à aparência. Pesquisas mostram que 84% das brasileiras de 13 anos usam filtros para alterar suas imagens, e 35% se sentem “menos bonitas” ao ver influenciadores. Portanto, é vital que pais e educadores criem um ambiente seguro e encorajador, promovendo uma autoestima saudável e combatendo as influências negativas da sociedade. FUNDAÇÃO MUDES (FM, 2022).

Além disso, é importante destacar que a construção da autoestima não se limita apenas ao ambiente familiar, mas também se estende para a escola e o círculo social. A interação com colegas, a aceitação em grupos e o reconhecimento de conquistas pessoais desempenham papéis cruciais nesse processo. Programas educacionais que abordam a valorização da individualidade e a inclusão podem ajudar a mitigar os efeitos da pressão social. Incentivar os jovens a expressarem suas emoções e a buscarem apoio quando necessário é fundamental. Assim, ao promover um diálogo aberto sobre autoestima, podemos contribuir para o desenvolvimento de indivíduos mais seguros e resilientes.

A adolescência é um período repleto de mudanças importantes, onde os jovens buscam autonomia, autoconhecimento e uma identidade própria. Nesse

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

cenário, a comunicação dentro da família é vital para o desenvolvimento dos adolescentes. A interação entre pais ou responsáveis e filhos influencia não apenas o bem-estar emocional e psicológico dos jovens, mas também molda suas escolhas, valores e comportamentos ao longo da vida. Uma comunicação aberta, compreensiva e saudável é essencial, pois impacta a formação de relacionamentos interpessoais saudáveis e a habilidade de enfrentar os desafios típicos dessa fase. Portanto, entender como a comunicação familiar afeta os adolescentes, é crucial para fortalecer laços emocionais e promover um crescimento positivo durante essa fase de transição (SCOMPARINI, 2023).

E consequentemente a adolescência é um período decisivo na vida dos jovens, marcado por transformações que vão além do físico, abrangendo a busca por autonomia e identidade. Nesse contexto, a comunicação familiar emerge como um pilar fundamental, pois a qualidade da interação entre pais e filhos pode determinar o bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes. Uma comunicação aberta e empática não apenas favorece um ambiente seguro, mas também molda as escolhas e valores que os jovens levarão para a vida adulta. Assim, fortalecer esses laços familiares é essencial para que os adolescentes desenvolvam habilidades sociais e enfrentem os desafios dessa fase com confiança e resiliência.

De fato, a adolescência é uma fase marcada por intensas transformações e novas descobertas, mas também traz desafios importantes, especialmente em relação à autoconfiança. Hoje em dia, os jovens enfrentam diversas dificuldades que podem prejudicar a formação de uma autoimagem positiva. Pressões sociais, exigências escolares e a influência das redes sociais são alguns dos elementos que podem afetar a autoconfiança. Contudo, é fundamental perceber que, apesar desses obstáculos, muitos adolescentes conseguem superar essas situações e desenvolver uma autoestima saudável, encontrando formas de se afirmar e expressar suas individualidades.

Conforme apontam Cruz e Felicíssimo (2021). Na adolescência, os jovens passam por um período repleto de transformações significativas, durante o qual se dedicam a desenvolver sua identidade e buscam conquistar autonomia e independência. Essa fase é marcada por uma intensa busca por autoconhecimento e afirmação pessoal.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Logo, a adolescência é um período crucial repleto de transformações, onde os jovens se dedicam intensamente à busca por sua identidade e à conquista de autonomia e independência. Nesse momento, eles enfrentam uma jornada de autoconhecimento que, embora desafiadora, é essencial para moldar suas personalidades e valores. A necessidade de se afirmar como indivíduos únicos se torna central, impulsionando-os a tomar decisões próprias e a explorar o mundo ao seu redor. Assim, essa fase se caracteriza por um equilíbrio delicado entre a confusão das mudanças e o empoderamento que vem da descoberta de si.

Notoriamente a autoestima é fundamental para o desenvolvimento emocional, começando na infância com o apoio familiar. Fatores como amor, carinho e segurança psicológica são essenciais para que a criança desenvolva uma autoimagem positiva. Porém, a falta desse suporte pode levar à baixa autoestima, especialmente entre adolescentes, que frequentemente enfrentam inseguranças ligadas à aparência. Pesquisas mostram que 84% das brasileiras de 13 anos usam filtros para alterar suas imagens, e 35% se sentem “menos bonitas” ao ver influenciadores. Portanto, é vital que pais e educadores criem um ambiente seguro e encorajador, promovendo uma autoestima saudável e combatendo as influências negativas da sociedade. FUNDAÇÃO MUDES (FM, 2022).

Além disso, é importante destacar que a construção da autoestima não se limita apenas ao ambiente familiar, mas também se estende para a escola e o círculo social. A interação com colegas, a aceitação em grupos e o reconhecimento de conquistas pessoais desempenham papéis cruciais nesse processo. Programas educacionais que abordam a valorização da individualidade e a inclusão podem ajudar a mitigar os efeitos da pressão social. Incentivar os jovens a expressarem suas emoções e a buscarem apoio quando necessário é fundamental. Assim, ao promover um diálogo aberto sobre autoestima, podemos contribuir para o desenvolvimento de indivíduos mais seguros e resilientes.

A construção da autoestima é um processo crucial na vida de crianças e adolescentes, sendo essencial o papel de pais e responsáveis nesse contexto. Eles podem ser instrumentos valiosos para auxiliar no fortalecimento da autovalorização e do amor-próprio. É fundamental que esses adultos ofereçam apoio e encorajamento,

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

pois sua influência pode fazer toda a diferença na formação da autoestima dos jovens (RIBEIRO, 2022).

A reflexão destaca a importância do apoio familiar na formação da autoestima de crianças e adolescentes. Isso nos faz refletir sobre como as palavras e atitudes dos pais e responsáveis podem moldar a maneira como os jovens se veem e se valorizam. Quando esses adultos oferecem encorajamento, amor e reconhecimento, eles não apenas contribuem para a construção da autoconfiança, mas também ajudam a criar um ambiente seguro onde as crianças podem se sentir livres para explorar suas identidades e potencialidades. Por outro lado, críticas ou falta de apoio podem ter um impacto negativo duradouro. Portanto, é vital que os adultos se tornem aliados nesse processo de autovalorização, promovendo um amor-próprio saudável que acompanhará os jovens ao longo de suas vidas.

Evidencialmente, a adolescência é um período repleto de mudanças importantes, onde os jovens buscam autonomia, autoconhecimento e uma identidade própria. Nesse cenário, a comunicação dentro da família é vital para o desenvolvimento dos adolescentes. A interação entre pais ou responsáveis e filhos influencia não apenas o bem-estar emocional e psicológico dos jovens, mas também molda suas escolhas, valores e comportamentos ao longo da vida. Uma comunicação aberta, compreensiva e saudável é essencial, pois impacta a formação de relacionamentos interpessoais saudáveis e a habilidade de enfrentar os desafios típicos dessa fase. Portanto, entender como a comunicação familiar afeta os adolescentes, é fundamental para fortalecer laços emocionais e promover um crescimento positivo durante essa fase de transição (SCOMPARINI, 2023).

Sobre a comunicação familiar, aponta Santos et al. (2014, p.9):

> A comunicação familiar é um fator imprescindível dentro da família, recebendo ainda mais importância e responsabilidade na fase adolescente, já que os filhos mudando sua forma de pensar, criando suas próprias ideias e convicções, e em contato com diversas informações recebidas do meio externo. Talvez seja uma das maiores dificuldades enfrentadas nesta fase pelos pais, é ajustar-se à forma de educar e informar seus filhos sobre essas transformações decorrentes desta fase (SANTOS et al. 2014, p. 9)

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Tal reflexão destaca a comunicação familiar como um pilar essencial nas dinâmicas entre pais e filhos durante a adolescência, uma fase repleta de transformações físicas e emocionais. Nesse período, os jovens começam a desenvolver suas próprias convicções e a questionar o que lhes foi ensinado, o que pode gerar conflitos com os pais. Essa busca por autonomia é natural, mas desafiadora para os pais, que frequentemente se sentem perdidos ao tentar entender essas mudanças.

A responsabilidade dos pais em se adaptarem a essa nova realidade é crucial; eles precisam ouvir e compreender as novas perspectivas dos filhos, cultivando paciência e empatia. Além disso, a influência externa — como amigos e redes sociais — amplifica a necessidade de comunicação, pois os adolescentes são bombardeados com diferentes ideias e valores que podem gerar confusão. Criar um espaço para discutir essas influências é fundamental para ajudar os jovens a formarem sua própria identidade. Assim, fortalecer a comunicação familiar não se resume apenas a transmitir informações ou valores, mas sim a construir um relacionamento baseado na confiança e no respeito mútuo, permitindo que ambos naveguem por essa fase desafiadora com mais compreensão e apoio.

"A ONU destaca que, desde a década de 1980, o importante papel da família vem ganhando cada vez mais atenção da comunidade internacional. Como exemplo disso, a Assembleia Geral proclamou 1994 como Ano Internacional da Família e o 15 de maio como Dia Internacional das Famílias” NAÇÕES UNIDAS (NU,2024).

A citação da ONU evidencia a crescente valorização do papel da família no contexto global, reconhecendo que as dinâmicas familiares são fundamentais para o desenvolvimento social e individual. Desde a década de 1980, a comunidade internacional começou a perceber que as famílias não são apenas unidades sociais, mas também espaços essenciais para o apoio emocional, a educação e a formação de valores. Com isso, tal abordagem tem promovido discussões sobre como fortalecer os laços familiares, criar ambientes propícios ao diálogo e ao respeito mútuo, além de incentivar políticas públicas que garantam direitos e proteção às famílias em suas diversas configurações. A valorização do papel da família é, portanto, um passo crucial para a construção de sociedades mais justas e solidárias.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Evidencialmente a adolescência é um período decisivo na vida dos jovens, marcado por transformações que vão além do físico, abrangendo a busca por autonomia e identidade. Nesse contexto, a comunicação familiar emerge como um pilar fundamental, pois a qualidade da interação entre pais e filhos pode determinar o bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes. Uma comunicação aberta e empática não apenas favorece um ambiente seguro, mas também molda as escolhas e valores que os jovens levarão para a vida adulta. Assim, fortalecer esses laços familiares é essencial para que os adolescentes desenvolvam habilidades sociais e enfrentem os desafios dessa fase com confiança e resiliência.

E notoriamente a qualidade da interação entre pais e filhos influencia diretamente o bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes, ajudando a moldar suas escolhas, valores e comportamentos. Em um ambiente de comunicação aberta e empática, os jovens têm a oportunidade de desenvolver uma autoestima saudável e enfrentar os desafios dessa fase com confiança. Portanto, fortalecer esses laços familiares e promover um diálogo construtivo são essenciais para o crescimento positivo dos adolescentes, permitindo que eles se tornem indivíduos mais seguros e resilientes, prontos para enfrentar as complexidades da vida adulta.

CONSIDERAÇÕES FINAIS: CAMINHOS PARA CONSTRUIR UMA IDENTIDADE POSITIVA

A pesquisa destaca a necessidade de um maior envolvimento de Os resultados obtidos nesta pesquisa ressaltam a importância da autoconfiança na adolescência e seu papel crucial na construção de uma identidade positiva. Através da análise qualitativa realizada, foi possível identificar que a promoção da autoconfiança não apenas fortalece a autoestima dos jovens, mas também contribui para uma melhor interação social e emocional. Esses achados podem auxiliar tanto a sociedade quanto a academia, ao oferecer uma base sólida para a implementação de programas educacionais e intervenções que visem apoiar os adolescentes em seu desenvolvimento emocional e social.

Além disso, educadores, pais e profissionais da saúde mental na promoção de ambientes que fomentem a autoconfiança. Tais iniciativas podem resultar em uma

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

geração de jovens mais resilientes, capazes de enfrentar os desafios contemporâneos com determinação e autenticidade.

Igualmente, a adolescência é um período de transição repleto de desafios e oportunidades, onde a construção da identidade e a autoconfiança se tornam fundamentais para o desenvolvimento pessoal. Durante essa fase, os jovens enfrentam uma série de transformações físicas, emocionais e sociais que moldam suas percepções sobre si e sobre o mundo ao seu redor. A pressão social, as expectativas familiares e a influência das redes sociais podem impactar significativamente a autoestima dos adolescentes, tornando essencial a promoção de um ambiente que favoreça a autoconfiança e a empatia.

Todavia, a autoconfiança é definida como a capacidade que uma pessoa tem de confiar em si e em suas habilidades. Para os adolescentes, desenvolver essa confiança é crucial, pois lhes permite enfrentar desafios e explorar novas oportunidades. Quando os jovens acreditam em suas capacidades, tornam-se mais propensos a se arriscar, a se envolver em atividades que lhes interessem e a superar obstáculos. Essa crença interna não apenas os impulsiona a agir, mas também influencia sua resiliência diante das adversidades.

Notoriamente, o suporte emocional é um fator determinante para a construção da autoconfiança. Um ambiente familiar caracterizado por carinho, respeito e apoio é fundamental para que os adolescentes se sintam seguros e valorizados. Quando os pais e educadores incentivam a autoaceitação e a valorização das individualidades, os jovens são mais propensos a desenvolver uma autoimagem positiva. Além disso, a comunicação aberta e empática dentro da família permite que os adolescentes expressem suas emoções e busquem apoio quando necessário, fortalecendo ainda mais sua autoestima.

Assim, como a empatia, por sua vez, é outra habilidade essencial que deve ser cultivada durante a adolescência. A capacidade de entender e se colocar no lugar do outro não apenas enriquece as relações interpessoais, mas também prepara os jovens para futuros papéis de liderança e colaboração. Os adolescentes que desenvolvem empatia tendem a formar conexões mais profundas com seus colegas, criando um ambiente escolar mais seguro e acolhedor. Essa habilidade ajuda a

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

suavizar conflitos e promove um espaço onde é possível expressar opiniões de forma respeitosa.

Estudos mostram que a falta de empatia entre os adolescentes pode levar a dificuldades significativas nas interações sociais. Pesquisa realizada pela Universidade Federal da Paraíba revelou que uma porcentagem alarmante de jovens enfrenta déficit de empatia, o que pode resultar em sérias dificuldades nas relações afetivas. Portanto, é vital que intervenções educativas promovam habilidades sociais e emocionais, incentivando uma cultura de empatia e solidariedade entre os jovens.

Além das influências familiares e sociais, as mudanças neurológicas que ocorrem durante a adolescência também desempenham um papel crucial no desenvolvimento da autoconfiança. Durante este período, o cérebro passa por aprimoramentos estruturais e químicos que favorecem a formação da personalidade e dos comportamentos. Essa plasticidade neural permite que os adolescentes desenvolvam habilidades de tomada de decisão, controle emocional e pensamento crítico. Assim, o apoio emocional e um ambiente estimulante são fundamentais para que os jovens aproveitem ao máximo essa fase de desenvolvimento.

A educação também desempenha um papel crucial na formação da autoconfiança e da empatia. Educadores que cultivam um clima de confiança e respeito nas salas de aula ajudam a promover o engajamento dos alunos nas atividades escolares. Ao incentivar a autoexpressão e a criatividade, os educadores podem contribuir para a formação de cidadãos confiantes e engajados. Programas educacionais que abordam a valorização da individualidade e a inclusão podem ajudar a mitigar os efeitos da pressão social, proporcionando aos jovens as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios dessa fase.

A influência das redes sociais na autoestima dos adolescentes não pode ser subestimada. Estudos revelam que muitos jovens se sentem pressionados a se conformar a padrões de beleza e comportamento impostos pelas mídias sociais. A comparação constante com influenciadores e colegas pode levar a sentimentos de inadequação e baixa autoestima. Portanto, é vital que pais e educadores promovam uma discussão aberta sobre os impactos das redes sociais e incentivem os jovens a desenvolver uma visão crítica em relação ao conteúdo que consomem.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Além disso, é importante que os jovens aprendam a valorizar suas conquistas e a reconhecer suas qualidades únicas. O desenvolvimento de atividades que estimulem a autoexpressão, como artes, esportes e projetos comunitários, pode contribuir significativamente para o fortalecimento da autoconfiança. Ao se envolver em experiências enriquecedoras, os adolescentes não apenas ampliam suas habilidades, mas também constroem uma rede de apoio que os encoraja a se afirmarem como indivíduos.

A construção da autoconfiança e da empatia durante a adolescência não ocorre de forma isolada, mas sim em um contexto social e emocional que inclui apoio familiar, amizades saudáveis e experiências positivas. Portanto, é fundamental que todos os envolvidos na vida dos jovens – pais, educadores e a comunidade – trabalhem juntos para criar um ambiente que favoreça o desenvolvimento emocional e social.

Assim sendo, a adolescência é uma fase de autodescoberta e crescimento, onde cada experiência vivida contribui para a formação da identidade. Ao cultivar uma mentalidade positiva, fortalecer a autoconfiança e promover a empatia, os adolescentes podem enfrentar os desafios dessa fase com coragem e autenticidade. Dessa forma, eles não apenas se preparam para os desafios da vida adulta, mas também se tornam agentes de mudança em suas comunidades, inspirando outros a fazer o mesmo e transformando o mundo ao seu redor. A construção de um futuro onde cada indivíduo é capaz de brilhar com sua própria luz é uma responsabilidade coletiva que deve ser abraçada por todos nós.

Ao final, as contribuições teóricas desta pesquisa oferecem uma base sólida para futuras investigações, ao mesmo tempo que as aplicações práticas sugerem que educadores e pais adotem estratégias que incentivem a autoaceitação e a empatia desde cedo. O fortalecimento das relações familiares e a promoção de ambientes seguros e acolhedores são medidas essenciais para apoiar o desenvolvimento emocional e social dos jovens.

Por outro lado, é importante reconhecer as limitações deste estudo. A pesquisa foi realizada em um contexto específico, o que pode restringir a generalização dos resultados. Além disso, a complexidade das interações sociais e

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

emocionais na adolescência requer investigações mais aprofundadas e diversificadas.

Para futuros trabalhos, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que analisem a evolução da autoconfiança e da empatia ao longo do tempo, além de investigações que considerem diferentes contextos culturais e socioeconômicos. A inclusão de uma amostra mais ampla de adolescentes e a utilização de métodos mistos podem proporcionar uma compreensão mais abrangente das dinâmicas envolvidas no desenvolvimento da identidade e da autoestima.

Por fim, ao cultivar a autoconfiança e a empatia, não apenas contribuem os adolescentes a se tornarem indivíduos mais seguros, mas também contribuem para a formação de uma sociedade mais solidária e colaborativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Carmen Lucia Pereira. **A influência dos pais e educadores na formação da autoestima**. 2024. Fundação ROGE. Disponível em: https://www.fundacaoroge.org.br/blog/a-influ%C3%AAncia-dos-pais-e-educadores-na-forma%C3%A7%C3%A3o-da-autoestima . Acesso em: 03 set. 2024.

BAUER, Florence; VIVES, Esperanza. **Competências para a vida**. Brasília: UNICEF, 2016. Disponível em: https://www.unicef.org/brazil/sites/unicef.org.brazil/files/2019-02/br_competencias_para_a_vida.pdf. Acesso em: 03 set. 2024.

Belmiro, M. (2018). **Autoconfiança na adolescência**. Instituto Infantojuvenil. Disponível em: https://institutoinfantojuvenil.com.br/autoconfianca-na-adolescencia/ . Acesso em : 25 ago.2024.

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

CRUZ, Dayane Santos; FELICISSIMO, Flaviane Bevilaqua. A importância da autoestima em adolescentes que estão em contexto de vulnerabilidade social. **Revista Visões ISSN** 1983-2575, Edição nº.1 Volume 8 - 2021. Disponível em : https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://fsma.edu.br/visoes/edicoes-anteriores/docs/9/Edicao_9_artigo_2.pdf&ved=2ahUKEwjF-cb_8aeIAxU_ppUCHSubAOAQFnoECDgQAQ&usg=AOvVaw10TMxn1dfAzkIqwMZNmVhL . Acesso em : 03 set.2024.

EDIFY EDUCATION. **Neurociência: entenda como funciona o cérebro do adolescente**.2023. Disponível em: https://edifyeducation.com.br/blog/neurociencia-entenda-como-funciona-o-cerebro-do-adolescente/ . Acesso em: 03 set. 2024.

FERREIRA, Isabela Maria Freitas et al. **Do autoconhecimento ao autoconceito: revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes**. Psicologia em Estudo, v. 27, p. e49076, 2022.

FULGENCIO, Leopoldo. **A importância do ambiente emocional, como subsídio para o trabalho de tomada de decisões no Judiciário**. 2020. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.tjsp.jus.br/download/EPM/Publicacoes/CadernosJuridicos/cj_n56_03_a%2520import%25C3%25A2ncia%2520do%2520ambiente%2520emocional.._.pdf%3Fd%3D637376739679651414&ved=2ahUKEwjb8aSR7aeIAxX3rpUCHSDPD0MQFnoECBoQAQ&usg=AOvVaw3eHMba3Jjw9_cQ0McBn9Mw . Acesso em: 03 set. 2024.

FUNDAÇÃO MUDES. **Como a baixa autoestima afeta os jovens?** 2022. Disponível em: https://mudes.org.br/como-a-baixa-autoestima-afeta-os-jovens/ . Acesso em: 03 set. 2024.

MEMBRILLA, Juan Antonio Amezcua; MARTÍNEZ, María del Carmen Pichardo; DE HARO, Eduardo Fernández. Importancia del clima social familiar en la adaptación personal y social de los adolescentes. Revista de psicología general y aplicada:

Revista de la Federación Española de Associacionista de Psicología, v. 55, n. 4, p. 575-590, 2002.

NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Nações Unidas apelam para a importância da família no Dia Global dos Pais. 2019.**
Disponível em: https://news.un.org/pt/story/2019/06/1674491. Acesso em: 4 set.2024.

OBAMA, Michelle. **Becoming**. Nova York: Crown Publishing Group, 2018. Disponível em : https://michelleobamabooks.com/becoming . Acesso em : 24. ago.2024.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**. 2023. Disponível em: https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes . Acesso em: 13 mar. 2025.

PUC Minas. **Autoconfiança: como desenvolvê-la**. PUC Minas, 2023. Disponível em: https://portal.pucminas.br/iec/com_voce/com_voce_materia.php?codigo=963&&area=1&materia=17213
.php?codigo=1295. Acesso em: 25 out. 2023. Acesso em : 25.ago.2024.

PUCRS . PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL. Empatia e liderança. 25 jun. 2024. Disponível em: https://online.pucrs.br/blog/empatia-e-lideranca . Acesso em: 02 set. 2024.

SANTOS, Anderson; NAREZI, Jardel; MORGADO, Laise Vieira; ANDRADE, Luana Clara. **Ciclo Vital da Família: a comunicação entre Pais e Filhos na fase adolescente**. 2022. Orientadoras: Adriana Leônidas de Oliveira; Ceneide Maria de Oliveira Cerveny. Disponível em: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://unitau.br/files/arquivos/category_154/MPB1488_1427286040.pdf&ved=2ahUKEwjo5JOZz6mIAxUDHbkGHRiKOxQQFnoECC0QAQ&usg=AOvVaw0kJ0FzvPsucFh2_PcOi0lMPB1488_1427286040.pdf. Acesso em: 4 set. 2024.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

SCOMPARINI, Luciana**. A importância da comunicação familiar na vida dos adolescentes**. 2023. Disponível em: https://www.dralucianascomparini.com.br/blog/publicacao/2265571/a-import-ncia-da-comunica-o-familiar-na-vida-dos-adolescentes . Acesso em: 03 set. 2024.

SOUZA, Ivan. **Crescimento pessoal.** 2021. Disponível em: https://rockcontent.com/br/blog/crescimento-pessoal/ . Acesso em: 31 ago. 2024.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA. **Pesquisa da UFPB indica falta de empatia nos adolescentes.** Disponível em: https://www.ufpb.br/ufpb/contents/noticias/pesquisa-da-ufpb-indica-falta-de-empatia-nos-adolescentes . Acesso em: 02 set. 2024.

VELHO, Maria Teresa Aquino de Campos; QUINTANA, Alberto Manuel; ROSSI, Alvaro Garcia. **Adolescência, autonomia e pesquisa em seres humanos**. Revista Bioética, v. 22, p. 76-84, 2014.

RIBEIRO, Lucianny. **A importância da autoestima para crianças e adolescentes**. Finiciativa, 2022. Disponível em: https://finiciativa.org.br/a-importancia-da-autoestima-para-criancas-e-adolescentes/ . Acesso em: 04 set. 2024.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v5i1.3686