

Tópicos Especiais em Psicologia:

Sociedade, Desenvolvimento
e Saúde Mental no Mundo
Contemporâneo



Por Rafaella Corrêa de Oliveira, Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior e Organizadores

**TÓPICOS ESPECIAIS EM PSICOLOGIA:
SOCIEDADE, DESENVOLVIMENTO E
SAÚDE MENTAL NO MUNDO
CONTEMPORÂNEO**

TÓPICOS ESPECIAIS EM PSICOLOGIA: SOCIEDADE, DESENVOLVIMENTO E SAÚDE MENTAL NO MUNDO CONTEMPORÂNEO

Organizadores do Livro:

Rafaella Corrêa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Alessandra Alves Fonseca

Soraya Moreira Cunha Duque Estrada Fernandes

Anna Paula Santana Pereira Martins

Marcos Vitor Costa Castelhana

EDIÇÃO 1

CTP EDITORA

SÃO BENTO-PB

Todos os elementos dispostos em tal produção são de total responsabilidade dos autores

Licença Creative Commons Atribuição-SemDerivações 4.0 Internacional.

Comissão Editorial:

Dr Leonardo da Silva Alves

Dr Sérgio Ricardo da Costa Simplício

Es Michelly Rayane Romualdo Branco

Ms Alan Douglas Santiago

Dr Magno Alexon Bezerra Seabra

Esp. Marcos Vitor Costa Castelhana

Ms Maria José Bezerra da Silva

Profa. Dra. Karla Roberta Castro Pinheiro Alves

Ms José Fabio Bezerra da Silva.

Dr Lucas Gomes de Medeiros

Dr Hamilton José Werneck Mouta.

Dra. Lauriceia Galdino dos Santos

Dr. José de Sousa Campos Júnior

Esp. Damiana dos Santos Junqueira

Dr. Iure Coutre Gurgel

Nosso maior objetivo é construir meios significativos de difusão e distribuição de trabalhos acadêmicos capazes de consolidar os enfoques científicos na contemporaneidade.

Equipe da CTP

2025 Edição Brasileira by CTP by

Autores Todos os direitos reservados
Contemporânea: Agência Educacional –
CTP - Editora
CNPJ: 46.679.708/0001-11
E-mail:
contemporaneasrtigos23@outlook.com
83998400598
São Bento-PB – Brasil

Editor-Chefe: Marcos Vitor Costa Castelhano
Diagramação: Marcos Vitor Costa Castelhano
Revisão de texto: Autores
Capa: Gabriela Gomes Maranhão
Produtor Editorial: José Fábio da Silva

DOI: 10.18378/gvaa-978-65-83034-27-4

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(eDOC BRASIL, Belo Horizonte/MG)

T674 Tópicos especiais em psicologia [livro eletrônico] : sociedade, desenvolvimento e saúde mental no mundo contemporâneo / organizadores Rafaella Corrêa de Oliveira... [et al]. – 1. ed. – São Bento, PB: CTP Editora, 2025.

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
ISBN 978-65-83034-27-4

1. Psicologia. 2. Saúde mental. 3. Sociedade. I. Oliveira, Rafaella Corrêa de. II. Costa Junior, Claudio Eduardo dos Santos. III. Fonseca, Alessandra Alves. IV. Fernandes, Soraya Moreira Cunha Duque Estrada. V. Martins, Anna Paula Santana Pereira. VI. Castelhano, Marcos Vitor Costa.

CDD 150
CDU 159.9

Elaborado por Maurício Amormino Júnior – CRB6/2422

SUMÁRIO

Apresentação.....	5
Introdução.....	7
PARTE I — DESENVOLVIMENTO INFANTIL E CONTEXTOS FAMILIARES	
Capítulo 1- Efeitos do Excesso de Telas no Desenvolvimento Infantil: Riscos e Desafios.....	9
Capítulo 2- O Impacto do Luto Advindo do Divórcio no Desenvolvimento Infantil.....	25
Capítulo 3- A Sobrecarga de Mães Atípicas no Transtorno do Espectro Autista na Primeira Infância: Impactos do TEA na Maternidade.....	43
PARTE II — ADOLESCÊNCIA, IDENTIDADE E TECNOLOGIA	
Capítulo 4- A Influência das Redes Sociais na Saúde Mental dos Adolescentes.....	65
Capítulo 5- Comparação Social: A Influência Das Redes Sociais Na Autoestima Dos Adolescentes.....	77
PARTE III — GÊNERO, MATERNIDADE E SOFRIMENTO PSÍQUICO	
Capítulo 6- Acompanhamento Psicológico Pré-Natal Na Prevenção Da Depressão Pós-Parto.....	93
Capítulo 7- Mulheres, Depressão e Pressões Sociais: A Terapia Cognitivo-Comportamental Como Estratégia de Intervenção.....	113
Capítulo 8- Saúde Mental, Gênero e Território: A Invisibilidade da Mulher Periférica e o Papel da Psicologia.....	129
PARTE IV — JUVENTUDE, TRABALHO E SAÚDE MENTAL	
Capítulo 9- Os Desafios da Inserção de Jovens da Geração Z no Mercado de Trabalho e o Seu Impacto Psicológico.....	147
PARTE V — PSICOLOGIA, SAÚDE E INTERVENÇÃO CLÍNICA	
Capítulo 10- Psicologia Hospitalar e o Cuidado Psicológico Com o Doente Cardíaco na Fase Pré-Cirúrgica.....	161
Conclusão:	177

Apresentação

A saúde mental tornou-se, nas últimas décadas, um dos eixos centrais de compreensão das transformações sociais contemporâneas. Mudanças nas formas de socialização, no uso das tecnologias, nas configurações familiares, nas relações de trabalho e nas desigualdades de gênero e território impõem novos desafios ao desenvolvimento humano e à atuação da Psicologia. Este livro nasce da necessidade de analisar tais fenômenos de maneira integrada, crítica e situada historicamente.

Tópicos Especiais em Psicologia: Sociedade, Desenvolvimento e Saúde Mental no Mundo Contemporâneo reúne capítulos que abordam diferentes momentos do ciclo vital da infância à vida adulta, articulando-os aos contextos sociais nos quais o sofrimento psíquico se produz, se intensifica ou pode ser prevenido. Não se trata de uma coletânea aleatória de temas, mas de um esforço deliberado de compreender como fatores sociais, culturais, tecnológicos e institucionais atravessam o desenvolvimento psicológico e impactam a saúde mental dos indivíduos.

Os textos aqui apresentados dialogam com campos diversos da Psicologia (social, do desenvolvimento, clínica, hospitalar e da saúde) mantendo como eixo comum a análise crítica das condições contemporâneas de vida. Ao longo da obra, são discutidos temas como o impacto das tecnologias digitais no desenvolvimento infantil e adolescente, os efeitos de rupturas familiares, a maternidade atravessada por condições atípicas, as desigualdades de gênero e território, os desafios da inserção profissional da juventude e as possibilidades de intervenção psicológica em contextos de cuidado em saúde.

Este livro destina-se a estudantes, profissionais e pesquisadores da Psicologia e áreas afins que buscam compreender a saúde mental para além de explicações individualizantes, reconhecendo-a como um fenômeno profundamente relacionado às estruturas sociais, às condições materiais de existência e às políticas de cuidado. Ao propor esse olhar ampliado, a obra convida o leitor a refletir criticamente sobre o papel da Psicologia no enfrentamento dos desafios contemporâneos e na promoção do desenvolvimento humano e do bem-estar psicológico.

Introdução:

A saúde mental ocupa, no mundo contemporâneo, um lugar paradoxal. Ao mesmo tempo em que se tornou um tema amplamente debatido nos discursos públicos, institucionais e midiáticos, permanece atravessada por explicações fragmentadas, individualizantes e, muitas vezes, descoladas das condições sociais que produzem o sofrimento psíquico. Nesse cenário, a Psicologia é convocada a rever seus referenciais, ampliar seus modelos explicativos e reposicionar sua prática frente às transformações sociais, culturais e tecnológicas que marcam a vida contemporânea.

As mudanças nas formas de socialização, o avanço das tecnologias digitais, a reconfiguração das estruturas familiares, a intensificação das desigualdades de gênero, raça e território, bem como a crescente pressão por desempenho e produtividade têm impactado de maneira direta o desenvolvimento humano e a saúde mental ao longo do ciclo vital. O sofrimento psíquico deixa de ser um fenômeno restrito ao campo clínico individual para se apresentar como expressão de tensões sociais mais amplas, exigindo leituras que articulem subjetividade, contexto e estrutura social.

É a partir dessa compreensão que se estrutura o livro *Tópicos Especiais em Psicologia: Sociedade, Desenvolvimento e Saúde Mental no Mundo Contemporâneo*. A obra propõe uma análise integrada da saúde mental, tomando o desenvolvimento humano como eixo organizador e reconhecendo que cada etapa da vida apresenta vulnerabilidades específicas, atravessadas por determinantes sociais, culturais e institucionais. Não se trata de uma abordagem linear ou homogênea do ciclo vital, mas do reconhecimento de que infância, adolescência, vida adulta e contextos de cuidado são experiências profundamente marcadas pelas condições históricas e sociais em que se inserem.

Os capítulos iniciais concentram-se na infância e nos contextos familiares, discutindo os impactos do uso excessivo de telas, as vivências de luto associadas ao divórcio e a sobrecarga enfrentada por mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista. Esses textos evidenciam como o desenvolvimento infantil é atravessado por demandas contemporâneas que extrapolam o âmbito individual e recaem de forma desigual sobre as famílias, especialmente sobre as mulheres, revelando a persistência de uma lógica de responsabilização materna no cuidado.

Na sequência, a obra avança para a adolescência, explorando a influência das redes sociais na saúde mental e na construção da autoestima. Esses capítulos analisam como a comparação social, intensificada pelos ambientes digitais, impacta processos identitários e

emocionais em uma fase já marcada por intensas transformações psíquicas, ampliando riscos de sofrimento psicológico.

O livro também dedica espaço central à discussão das desigualdades de gênero, da maternidade e das pressões sociais dirigidas às mulheres, evidenciando como o sofrimento psíquico feminino é produzido em contextos de sobrecarga, invisibilidade e precarização do cuidado. A análise da inserção da juventude no mercado de trabalho e dos efeitos psicológicos desse processo amplia a compreensão das exigências contemporâneas impostas aos sujeitos, especialmente em um cenário de instabilidade, competitividade e insegurança.

Além de analisar os determinantes sociais do sofrimento, a obra avança sua discussão ao abordar a Psicologia Hospitalar e o cuidado psicológico em contextos de adoecimento físico, a obra reafirma o compromisso da Psicologia com práticas de cuidado integral, reconhecendo o sofrimento psíquico como parte constitutiva da experiência humana em diferentes contextos de saúde.

Dessa forma, este livro não pretende oferecer respostas definitivas, mas provocar reflexões críticas sobre o papel da Psicologia diante dos desafios contemporâneos. Ao articular desenvolvimento humano, sociedade e saúde mental, a obra convida o leitor a repensar modelos explicativos, práticas profissionais e políticas de cuidado, reafirmando a necessidade de uma Psicologia socialmente comprometida, eticamente orientada e teoricamente consistente.

Capítulo 1- Efeitos do Excesso de Telas no Desenvolvimento Infantil: Riscos e Desafios

Ana Carolina Sales Rocha

Beatriz de Souza Oliveira

Francielle de Oliveira Ferreira

Luna Camila de Oliveira Cavalcanti

Rafaella Corrêa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Resumo:

O uso excessivo de telas por crianças pequenas tem se intensificado no contexto familiar, escolar e social, alterando rotinas e formas de interação. Este estudo investigou os principais riscos e desafios dessa exposição no desenvolvimento infantil, considerando dimensões cognitivas, emocionais, sociais e físicas. A pesquisa, de caráter bibliográfico, analisou artigos publicados entre 2020 e 2024 em bases nacionais e internacionais. Os achados indicam que o tempo prolongado de tela pode prejudicar linguagem, atenção, autorregulação emocional e convivência social, além de relacionar-se a ansiedade, irritabilidade, sedentarismo e dificuldades escolares. Identificou-se também que interações familiares de qualidade, acompanhamento escolar e experiências offline consistentes reduzem os efeitos negativos. Compreender os impactos da exposição digital na infância é fundamental para orientar práticas de cuidado e promover um uso equilibrado das tecnologias.

Palavras-chave: Desenvolvimento infantil; Telas digitais; Saúde mental; Interação social; Dependência tecnológica

Abstract:

Excessive screen use among young children has intensified in family, school, and social contexts, altering routines and interaction patterns. This study investigated the main risks and challenges of such exposure for child development, considering cognitive, emotional, social, and physical dimensions. This bibliographic research analyzed articles published between 2020 and 2024 in national and international databases. Findings indicate that prolonged screen time may impair language, attention, emotional self-regulation, and social interaction, and is also associated with anxiety, irritability, sedentary behavior, and academic difficulties. The studies also showed that high-quality family interactions, school involvement, and consistent offline experiences help reduce negative effects. Understanding the impacts of digital exposure in childhood is essential for guiding caregiving practices and promoting balanced technology use.

Keywords: Child development; Digital screens; Mental health; Social interaction; Technological dependence

Introdução:

A presença constante de telas em ambientes domésticos e escolares transformou a infância contemporânea em um espaço permeado por estímulos intensos, muitas vezes superiores à capacidade de assimilação infantil, com isso o excesso de tempo em frente a dispositivos eletrônicos reduz o envolvimento em atividades concretas, essenciais para a aprendizagem e a construção de vínculos afetivos saudáveis (Arruda et al., 2024). Essa substituição de experiências reais por estímulos digitais interfere na imaginação, na autonomia e na linguagem, o que limita o potencial criativo e a capacidade de concentração (Costa & Badaró, 2022).

Durante a pandemia do COVID-19, o uso de telas cresceu significativamente, pois o isolamento social levou famílias a recorrerem aos dispositivos como forma de distração e compensação da ausência de interações presenciais. Esse fenômeno intensificou o afastamento de práticas motoras, o sedentarismo e o desequilíbrio emocional entre crianças e adolescentes (Castro & Junior, 2021). A exposição prolongada a telas também afetou o sono e o comportamento, já que o excesso de estímulos luminosos interfere na produção de melatonina e desorganiza a rotina infantil (Nascimento et al., 2024). As consequências dessa sobrecarga digital vão além do aspecto físico, atingindo o bem-estar psicológico e social das novas gerações, o contato reduzido com o ambiente natural e com atividades que envolvem movimento tem sido associado ao aumento de casos de ansiedade, irritabilidade e dificuldades de socialização (Rosa & Souza, 2021).

Crianças que passam grande parte do tempo conectadas tendem a apresentar dependência emocional em relação às telas, o que compromete a regulação de emoções e o controle comportamental (Souza et al., 2024). A facilidade de acesso à conteúdos inadequados e a ausência de supervisão adulta aumentam a vulnerabilidade emocional e os riscos à saúde mental, em um cenário de distrações constantes e recompensas imediatas, a criança perde gradualmente a capacidade de esperar, refletir e lidar com frustrações cotidianas (Lopes et al., 2021).

O uso intensivo de dispositivos digitais também afeta a socialização e o desempenho escolar, pois substitui experiências interativas e cooperativas por atividades solitárias e automatizadas. A redução de interações presenciais fragiliza a empatia e a comunicação, prejudicando a construção de vínculos e o desenvolvimento de habilidades sociais (Sousa & Carvalho, 2023).

Estudos levantados nesta pesquisa apontam ainda que o excesso de telas contribui para o declínio do rendimento acadêmico, da atenção sustentada e da motivação para o aprendizado (Moraes et al., 2025). A privação de brincadeiras físicas e criativas limita a percepção corporal e a capacidade de resolver problemas de forma prática (Araújo et al., 2025). O comportamento sedentário e a falta de contato com atividades lúdicas tradicionais reforçam um estilo de vida que se distancia das necessidades básicas da infância, a longo prazo, isso se reflete no aumento de obesidade, na redução da coordenação motora e na dificuldade de manter rotinas equilibradas (Souza & Fernandes, 2024).

A infância, que deveria ser marcada por descobertas e interações concretas, vem sendo substituída por uma vivência digital acelerada e emocionalmente desgastante (Tiveron et al., 2024). Diante dessa realidade, compreender os efeitos do uso excessivo de telas se torna essencial para a promoção de um desenvolvimento integral, no qual tecnologia e convivência social coexistem de forma saudável (Castro & Junior, 2021). A ausência de limites claros e de mediação parental tem contribuído para o aumento de casos de dependência digital e de distúrbios comportamentais na infância (Puccinelli et al., 2023).

O desafio contemporâneo consiste em estabelecer um equilíbrio entre o avanço tecnológico e a preservação da infância como fase de experimentação, afeto e aprendizado, com isso, esse tema busca compreender como o tempo de exposição e o uso inadequado das telas influenciam as dimensões cognitivas, emocionais, físicas e sociais das crianças, oferecendo subsídios teóricos para orientar práticas familiares e escolares que favoreçam um desenvolvimento saudável e consciente (Costa & Badaró, 2022; Santos et al., 2024).

O problema de pesquisa que se coloca diante do tema refere-se à seguinte indagação: quais são os efeitos do excesso de telas no desenvolvimento infantil, considerando dimensões cognitivas, emocionais, físicas e sociais?

A partir dessa questão, o objetivo geral da investigação consiste em analisar os impactos da exposição prolongada e desregulada às telas no desenvolvimento infantil, com base em produções acadêmicas que discutem esse fenômeno em diferentes perspectivas.

Para alcançar esse propósito, foram definidos três objetivos específicos: (i) identificar as principais consequências cognitivas, emocionais e comportamentais associadas ao uso excessivo de dispositivos digitais por crianças; (ii) examinar as relações entre o tempo de exposição às telas e os prejuízos observados no desenvolvimento físico e social durante a infância; (iii) discutir as medidas propostas na literatura científica para a prevenção e mitigação dos efeitos negativos do uso abusivo de telas no cotidiano infantil.

Referencial Teórico:

Impactos do Uso de Telas no Desenvolvimento Infantil

A exposição prolongada a telas na infância tem sido associada à redução da atenção, da memória operacional e do engajamento em atividades cognitivas que exigem interação concreta com o ambiente, estimulações contínuas por dispositivos digitais interfere na capacidade de concentração e prejudica o desenvolvimento das funções executivas, o que impacta o aprendizado e o desempenho escolar (Arruda et al., 2024).

A substituição de experiências práticas por estímulos virtuais limita a construção de habilidades cognitivas essenciais, dificultando a exploração do meio e a resolução de situações reais do cotidiano (Costa & Badaró, 2022). A fala também é afetada quando a criança passa mais tempo exposta a interações digitais do que a diálogos reais, a comunicação por telas tende a ser pouco elaborada, o que compromete a ampliação do vocabulário e a estruturação do pensamento verbal, a redução de conversas espontâneas e trocas sociais reais interfere na capacidade de expressão, dificultando a oralidade e o desenvolvimento da escrita (Sousa & Carvalho, 2023).

Quando as interações são substituídas por conteúdos rápidos e passivos, há menor estimulação linguística e menor oportunidade de construção simbólica, o que repercute nas fases iniciais da alfabetização (Ayres et al., 2024). Em contextos digitais, as mensagens curtas e os estímulos imediatos favorecem um padrão de pensamento acelerado, com menor profundidade reflexiva. Esse formato contribui para o imediatismo e reduz a capacidade de elaborar ideias complexas ou sustentar a atenção por períodos mais longos (Tiveron et al., 2024).

A ausência de diálogo presencial e a pouca mediação familiar durante o uso de telas dificultam a formação de repertórios comunicativos e a internalização de regras sociais (Ramos et al., 2024). Com isso, o desenvolvimento da linguagem passa a ocorrer de forma empobrecida e distante de experiências concretas de convivência.

As repercussões emocionais do uso excessivo de telas incluem aumento da irritabilidade, dificuldade na regulação das emoções e maior dependência de estímulos digitais como forma de recompensa, crianças que permanecem longos períodos conectadas apresentam sinais de ansiedade e agitação quando afastadas dos dispositivos, o que caracteriza comportamentos de compulsão e uso disfuncional (Rosa & Souza, 2021).

A busca constante por estímulos visuais e sonoros interfere no equilíbrio emocional e dificulta o desenvolvimento da autonomia afetiva, nessas situações citadas acima, o contato

reduzido com experiências presenciais compromete a aprendizagem de estratégias de enfrentamento, o que favorece quadros de insegurança e instabilidade emocional (Santos et al., 2024).

A limitação das interações sociais decorrente do tempo excessivo diante das telas afeta o desenvolvimento das habilidades de convivência, empatia e cooperação, crianças que priorizam ambientes digitais em vez de brincadeiras coletivas apresentam maior dificuldade para estabelecer vínculos afetivos e compartilhar experiências com outras pessoas (Sousa & Carvalho, 2023). A substituição do contato presencial por interações virtuais diminui as oportunidades de aprendizagem emocional e socialização, interferindo na construção de vínculos significativos e no senso de pertencimento (Mariano, 2023).

Os efeitos do isolamento digital também podem reforçar características associadas a comportamentos repetitivos e dificuldades de interação, especialmente quando há predisposições familiares ou ambientais, com isso muitas pesquisas indicam que a redução do contato presencial prejudica a percepção de expressões faciais, gestos e emoções, o que interfere na construção das competências socioemocionais necessárias para a convivência escolar e comunitária (Morais et al., 2025).

Esse afastamento das relações concretas enfraquece a troca afetiva com familiares e colegas e pode intensificar comportamentos de retraimento, dependência ou descontrole emocional (Castro & Junior, 2021). Além disso, a diminuição da vivência prática e do contato com o ambiente físico afeta diretamente o desenvolvimento motor, quando o tempo de tela substitui brincadeiras que envolvem movimento, exploração e criatividade, há menor estímulo à coordenação, equilíbrio e percepção corporal (Tiveron et al., 2024).

A falta de oportunidades para atividades motoras prejudica o amadurecimento de habilidades essenciais à autonomia e à construção da identidade infantil (Vasconcelos et al., 2023). Em muitos casos, a permanência prolongada em posições sedentárias compromete a postura e favorece o surgimento de dores, cansaço e desatenção, além das implicações físicas o afastamento das experiências corporais limita a aprendizagem por meio do corpo que é fundamental nas fases iniciais do desenvolvimento (Arruda et al., 2024).

A substituição do brincar espontâneo por estímulos digitais contínuos restringe a criatividade e impede a construção de noções como tempo, ritmo e lateralidade, que são estruturantes para o desenvolvimento integral (Ramos et al., 2024).

Saúde Mental e Dependência Digital na Infância

A exposição prolongada a dispositivos digitais têm alterado rotinas infantis e provocado mudanças no comportamento emocional, muitos cuidadores utilizam as telas como recurso para entreter o que favorece vínculos precoces e intensos com a tecnologia e esse contato frequente estimula a busca constante por estímulos rápidos, contribuindo para quadros de agitação, irritabilidade e dificuldade de auto regulação, especialmente quando há limites frágeis no ambiente familiar (Eisenstein, 2023).

Paralelamente, indicadores de ansiedade entre crianças em idade escolar cresceram de forma significativa nos últimos anos, sendo associada ao tempo de tela e ao consumo de conteúdos digitais (Said, 2024). Isso pode gerar isolamento, dificuldades de convivência e maior sensibilidade a frustrações cotidianas (Chaves, 2024). Em muitos casos relatados, a busca por dopamina mediada pelas telas leva à repetição de comportamentos compulsivos, especialmente em jogos, vídeos e redes sociais, o que reforça padrões de dependência e intensifica sintomas emocionais (Cardoso, 2025).

Além dos aspectos comportamentais, a saúde mental infantil é afetada por alterações no sono e na atenção, o uso de dispositivos durante a noite atrapalha a qualidade do descanso e compromete o funcionamento cognitivo diurno e crianças com rotina digital intensa apresentam maior risco de desenvolver dificuldades de aprendizagem, déficit de atenção e menor capacidade de concentração em atividades escolares (Bueno, 2024). Esses efeitos são agravados quando o uso não é mediado por adultos ou ocorre sem orientação clara sobre tempo e conteúdo (Sousa, 2024).

Os impactos psicológicos do uso excessivo também se relacionam a sintomas depressivos e sentimentos de inadequação, os ambientes virtuais podem estimular comparações constantes e influenciar a percepção de identidade, especialmente quando há exposição precoce a padrões estéticos e comportamentais idealizados, com isso esse cenário intensifica a vulnerabilidade emocional e pode resultar em baixa autoestima e insegurança (Eisenstein, 2023).

Outro ponto importante é a influência da tecnologia nas dinâmicas familiares, pois a substituição de interações afetivas por dispositivos eletrônicos fragiliza a construção do vínculo entre cuidadores e crianças, dificultando a escuta, o acolhimento e o reconhecimento das emoções, pois quando o diálogo é reduzido a criança perde oportunidades de desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento e tende a recorrer às telas como forma de conforto e distração (Chaves, 2024).

Em contextos de maior vulnerabilidade social, esses efeitos costumam ser mais intensos devido à falta de orientação e suporte (Bueno, 2024), em muitos casos a dependência digital infantil passa despercebida, pois ainda é naturalizada como parte do cotidiano contemporâneo, a literatura aponta que intervenções precoces, aliadas ao uso consciente e mediado da tecnologia, podem minimizar danos e promover equilíbrio entre o mundo virtual e experiências reais (Sousa, 2024). A combinação entre orientação familiar e acompanhamento profissional é vista como estratégia essencial para proteção emocional (Cardoso, 2025).

Relações Familiares, Escola e Interação Social

As relações estabelecidas no núcleo familiar desempenham papel central na formação emocional e comportamental das crianças, principalmente diante do avanço do uso de tecnologias digitais no cotidiano, quando o tempo de convivência presencial é substituído por interações mediadas por telas, surgem lacunas no desenvolvimento de habilidades socioemocionais, tais como: empatia, comunicação e autorregulação (Barreto, 2023).

A ausência de limites claros no ambiente doméstico reforça a prevalência desses dispositivos como recurso de entretenimento constante, o que dificulta o cultivo de rotinas saudáveis e práticas de convivência entre os membros da família (Piscioneri, 2023). Nesse cenário, a mediação parental fragilizada pode favorecer comportamentos de isolamento e afastamento das interações presenciais, tornando a tecnologia um substituto das relações afetivas (Oliveira, 2021).

A escola, por sua vez, assume função complementar e essencial na construção das interações sociais, mas enfrenta desafios diante do uso precoce e prolongado de telas, muitos alunos chegam ao ambiente escolar com dificuldades de atenção, diálogo e convivência, o que impacta o processo de aprendizagem e as relações com os colegas (Freitas, 2025).

Professores relatam que a redução de brincadeiras coletivas e atividades simbólicas compromete a capacidade de resolução de conflitos e a criatividade, gerando implicações no desenvolvimento cognitivo e emocional (Nunes, 2025). Quando a escola não estabelece estratégias de uso consciente da tecnologia, os dispositivos passam a competir com práticas pedagógicas fundamentais para a socialização e a construção de vínculos coletivos (Barreto, 2023).

As interações sociais na infância dependem de experiências reais e da convivência com diferentes contextos, o que nem sempre ocorre quando a rotina é dominada por aparelhos

digitais. O uso excessivo de telas interfere na capacidade de compartilhar, ouvir e participar de situações coletivas, reduzindo o interesse pela convivência presencial (Piscioneri, 2023).

Crianças que permanecem longos períodos conectadas tendem a demonstrar maior irritabilidade diante de frustrações e menor capacidade de adaptação em ambientes coletivos, o que afeta diretamente as experiências na escola e em espaços comunitários (Nunes, 2025). Essa limitação repercute ainda nas habilidades comunicativas e na construção da autonomia social, dificultando interações e vínculos com outras crianças e adultos (Freitas, 2025).

Quando a família e a escola não atuam de forma conjunta e orientada, os impactos do uso de telas tornam-se mais evidentes e persistentes, com isso, a ausência de diálogo entre os cuidadores e os profissionais da educação dificulta a identificação de sinais de dependência digital e de prejuízos ao desenvolvimento social (Oliveira, 2021).

A criança passa a organizar seu comportamento com base no imediatismo e nas recompensas digitais, o que compromete a cooperação, o respeito às regras e a interação em grupo (Barreto, 2023). A falta de limites compartilhados entre os diferentes ambientes debilita a construção de redes de apoio e aumenta os desafios para o desenvolvimento de competências emocionais e relacionais (Piscioneri, 2023).

A construção de interações sociais mais equilibradas depende de estratégias que envolvam diálogo familiar, mediação pedagógica e incentivo a experiências coletivas reais, o ambiente escolar pode oferecer espaços de convivência que estimulem o brincar, a comunicação e a escuta ativa, reduzindo a dependência de telas no cotidiano das crianças (Freitas, 2025).

A participação familiar em atividades comunitárias amplia a percepção das crianças sobre cooperação, respeito e diversidade, fortalecendo o senso de pertencimento e reduzindo comportamentos associados ao isolamento digital (Nunes, 2025). Quando há corresponsabilidade entre escola e família, as práticas digitais deixam de ocupar lugar central e passam a integrar o desenvolvimento infantil de forma crítica e equilibrada (Oliveira, 2021).

Metodologia:

A pesquisa adotou abordagem bibliográfica, fundamentada na análise de publicações científicas já consolidadas sobre os efeitos do excesso de telas no desenvolvimento infantil. Esse tipo de investigação permitiu reunir, interpretar e confrontar produções acadêmicas a respeito do tema, conforme defendido por Gil (2019), que descreve a pesquisa bibliográfica como um caminho válido para a sistematização de conhecimentos já produzidos.

As buscas foram realizadas em bases reconhecidas pela qualidade das produções indexadas, como SciELO, Google Acadêmico, PubMed e Periódicos CAPES. As coletas concentraram-se em materiais publicados entre 2020 e 2024, período definido para garantir a atualidade das análises e a relação direta com o cenário contemporâneo do uso das tecnologias digitais pelas crianças (Gil, 2019).

As palavras-chave utilizadas nas buscas foram: desenvolvimento infantil, telas digitais, dependência tecnológica, infância, saúde mental e uso excessivo de dispositivos eletrônicos. No critério de inclusão apenas artigos científicos na íntegra, publicados em português, espanhol ou inglês. Já no critério de exclusão materiais sem vínculo com o tema, resumos expandidos, publicações anteriores ou posteriores ao recorte temporal definido e textos duplicados encontrados em mais de uma base (Gil, 2019).

A obtenção dos dados ocorreu por meio da leitura exploratória inicial para identificação da relevância do conteúdo e, em seguida, pela leitura analítica e interpretativa das produções selecionadas. As informações extraídas foram organizadas de forma a permitir a comparação entre diferentes perspectivas e achados científicos, respeitando os critérios metodológicos expostos por Marconi e Lakatos (2019).

As referências selecionadas ofereceram subsídios para construção das discussões posteriores, permitindo identificar riscos e desafios decorrentes da dependência digital infantil.

Resultados de Discussão:

A análise dos estudos selecionados revelou tendências consistentes e algumas divergências sobre a interface entre o uso de telas e o desenvolvimento infantil, as evidências convergem ao indicar que a exposição prolongada a dispositivos digitais interfere diretamente nas dimensões cognitivas, emocionais e sociais de crianças em diversas faixas etárias.

As produções revisadas apontam que hábitos digitais prolongados afetam o comportamento, a linguagem, a qualidade do sono e a interação social (Ayres, 2024; Mariano, 2023). A presença de sintomas como irritabilidade, atrasos na fala, dificuldades escolares e prejuízos motores é relatada com frequência, independentemente da variação metodológica dos estudos (revisões, estudos de caso ou análises quantitativas). Os efeitos são significativamente mais acentuados na ausência de mediação familiar e baixo controle do tempo de uso (Bueno, 2024; Ramos, 2024).

Apesar da convergência nas consequências, foram identificadas divergências de enfoque entre os trabalhos, especialmente quanto ao ambiente de maior exposição, aos fatores específicos associados ao uso e às nuances percebidas por famílias e profissionais.

Os dados reunidos evidenciam que o uso excessivo de telas ultrapassa o entretenimento, alcançando dimensões comportamentais, afetivas e sociais. A interferência direta nas dimensões cognitivas é um ponto chave, embora cada autor destaque aspectos específicos. Ayres (2024) aponta que a estimulação digital contínua compromete o desenvolvimento das funções executivas, enquanto Mariano (2023) observa que os comportamentos de dependência se manifestam com maior frequência em crianças menores.

Tais achados dialogam com a perspectiva de Vasconcelos (2023), que indica que os prejuízos não se limitam ao campo neurológico, mas repercute também sobre a autonomia, a linguagem e a percepção espacial. Adicionalmente, Castro & Junior (2021) complementam que contextos de isolamento social potencializaram o uso de dispositivos, agravando quadros de ansiedade e reduzindo interações espontâneas.

Em relação aos reflexos físicos e motores, a literatura é unânime. Chaves (2024) aponta que o sedentarismo provocado pelo tempo prolongado contribui para alterações posturais e redução da coordenação motora. Vasconcelos (2023) reforça essa perspectiva ao argumentar que o desenvolvimento neuropsicomotor sofre interferências quando a criança tem reduzidas oportunidades de explorar movimentos espontâneos. Nesse sentido, Mariano (2023) e Barreto (2023) destacam que hábitos digitais intensos substituem brincadeiras ativas e o brincar físico, reduzindo o contato com experiências sensoriais fundamentais para o desenvolvimento global.

Outro ponto crucial identificado na literatura é a diminuição das interações familiares e a consequente fragilização dos vínculos afetivos nas faixas etárias iniciais. Barreto (2023) descreve que o tempo de tela frequentemente substitui atividades lúdicas e conversas presenciais, criando ambientes que favorecem o isolamento.

Corroborando essa perspectiva, Costa & Badaró (2022) demonstram que a desorganização das rotinas familiares pode levar ao uso de dispositivos como ferramenta de distração, o que reduz as oportunidades de mediação emocional. Ramos (2024) complementa que a falta de acompanhamento cotidiano intensifica consequências emocionais, especialmente em famílias com pouca orientação sobre limites digitais, o que está associado a sinais precoces de irritabilidade e impulsividade, conforme identificado por Bueno (2024).

As implicações emocionais foram amplamente abordadas pelos estudos revisados, indicando um crescimento de quadros relacionados à ansiedade, irritabilidade e dificuldades de

autorregulação. Santos (2024) identificou que o uso prolongado de dispositivos intensifica comportamentos de isolamento social. Said (2024) reforça que sintomas ansiosos aparecem mais cedo quando o contato com telas ocorre sem pausas ou limites claros. Piscioneri (2023) complementa, observando que a sobrecarga sensorial interfere na atenção e na memória, enfraquecendo os mecanismos de aprendizagem.

No ambiente escolar, os efeitos do uso excessivo de telas tornam-se ainda mais perceptíveis. Freitas (2025) relata a queda no engajamento em atividades coletivas e maior dificuldade na socialização em sala de aula. Chaves (2024) observa que a exposição contínua reduz o tempo dedicado a brincadeiras simbólicas e tarefas pedagógicas, influenciando diretamente a construção da linguagem. Além disso, Eisenstein (2023) acrescenta que a competição entre recursos digitais e estímulos escolares compromete a curiosidade natural e a capacidade de resolução de problemas, elementos que se articulam com as análises de Lopes (2021) sobre a importância da orientação combinada entre escola e família.

A articulação entre os estudos permitiu identificar que os impactos causados pelo uso excessivo de telas não ocorrem de forma isolada, mas sim em um complexo de fatores que envolvem a rotina familiar e as condições de cuidado (Freitas, 2025; Santos, 2024). Embora alguns trabalhos reconheçam que o uso moderado possa favorecer o acesso a conteúdos educativos e interações criativas, a maioria converge no entendimento de que os riscos superam os benefícios na ausência de controle e acompanhamento (Eisenstein, 2023; Ayres, 2024).

As consequências variam conforme idade, rotina familiar, condições socioeconômicas e grau de supervisão (Lopes, 2021). Mariano (2023) observou que a dependência tecnológica surge mais cedo quando os aparelhos são oferecidos como solução rápida para tédio ou agitação. Vasconcelos (2023) alerta que esses padrões tendem a se consolidar, dificultando a reversão dos danos.

Por fim, a convergência entre os autores aponta a urgência de práticas educativas que integrem escola, família e comunidade, compreendendo a singularidade de cada infância (Mariano, 2023; Barreto, 2023). É evidente que a discussão sobre telas e infância exige uma compreensão aplicada e contextualizada, fornecendo suporte para propostas futuras que considerem a natureza multifacetada desses efeitos.

Conclusão:

A investigação realizada permitiu compreender com clareza os efeitos do uso excessivo de telas no desenvolvimento infantil, alcançando o propósito central do estudo ao reunir e interpretar evidências que expuseram os riscos envolvidos nesse contexto. A análise das produções mostrou que a exposição prolongada interfere em aspectos emocionais, cognitivos, motores e sociais, revelando que o tema exige atenção contínua e responsabilidade compartilhada entre família, escola e sociedade. A abordagem adotada favoreceu uma visão ampla e crítica do problema, trazendo à luz situações que muitas vezes passam despercebidas no cotidiano, mas que impactam significativamente o modo como as crianças crescem, aprendem e se relacionam.

Os resultados apontaram que a pesquisa cumpriu sua função ao destacar lacunas que precisam ser enfrentadas com políticas, ações educativas e práticas de cuidado mais conscientes. Tornou-se evidente que compreender o fenômeno ultrapassa a simples identificação de comportamentos e envolve refletir sobre o papel dos adultos que conduzem o uso das tecnologias.

O estudo contribuiu para o campo acadêmico ao organizar informações atualizadas, promover o diálogo entre diferentes perspectivas e mostrar que a discussão sobre telas não se limita a aspectos comportamentais, mas também toca dimensões sociais e afetivas da infância.

Esse movimento ampliou a compreensão sobre a necessidade de equilibrar estímulos digitais com experiências presenciais, contato humano e convivência com o ambiente. Apesar dos avanços alcançados, observou-se que ainda há muito a ser investigado, principalmente no que diz respeito às diferenças entre faixas etárias, contextos sociais e formas de mediação familiar.

Há espaço para pesquisas que analisem os efeitos a longo prazo, o papel das escolas na orientação do uso consciente e o impacto das telas na saúde mental de maneira mais específica. Estudos futuros também podem explorar estratégias de prevenção, limites adequados de tempo e intervenções educativas que envolvam responsáveis e educadores. Outra frente promissora envolve compreender como o uso moderado e orientado pode ser incorporado de maneira saudável, sem comprometer o desenvolvimento infantil.

Também se percebeu que muitos trabalhos se concentraram nas consequências, enquanto poucos abordaram alternativas viáveis para transformação desse cenário. Nesse sentido, novas análises poderiam investir na criação de programas de orientação, elaboração de materiais educativos, acompanhamento psicológico e fortalecimento de vínculos familiares.

Também se percebeu que muitos trabalhos se concentraram nas consequências, enquanto poucos abordaram alternativas viáveis para transformação desse cenário. Nesse sentido, novas análises poderiam investir na criação de programas de orientação, elaboração de materiais educativos, acompanhamento psicológico e fortalecimento de vínculos familiares.

Há ainda a necessidade de investigações que incluam a percepção das próprias crianças, permitindo compreender como elas organizam suas relações com os dispositivos e com o mundo ao redor. A articulação entre pesquisa científica e práticas sociais torna-se indispensável para que o conhecimento produzido não se limite ao campo teórico, mas se transforme em ações concretas.

Assim, a reflexão construída trouxe contribuições significativas tanto para quem vive a realidade da infância quanto para os profissionais que acompanham seu desenvolvimento. A produção desse estudo reforçou a urgência de promover diálogos mais amplos sobre o uso das telas, reconhecendo que o desafio não está na tecnologia em si, mas nas formas como ela é inserida nas rotinas.

A partir das evidências identificadas, tornou-se possível compreender que a proteção da infância depende de escolhas coletivas e de uma atenção constante às mudanças culturais. O caminho permanece aberto para novos estudos que aprofundem os achados, proponham alternativas e favoreçam a construção de práticas mais saudáveis e humanas.

Referências:

- Araújo, J. M. M., Freitas, M. E. R., Gomes, A. C. D., Crosara, R. A., Silveira, I. S., & Mundim, R. R. (2025). Uso de telas na infância: Impactos no neurodesenvolvimento. *Brazilian Journal of Health Review*, 8(3), 1–10. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n3-209>
- Ayres, B. B. F., Souza, C. R., Santos, F. M., Oliveira, G. P., Lima, H. V., Rocha, I. S., & Guimarães, J. T. (2024). Uso das tecnologias digitais no contexto sociointeracional e cognitivo na infância [Dissertação de Mestrado não publicada]. Universidade Católica de Brasília. <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/3617/2/BarbaraAyresDissertacao2024.pdf>
- Borges, A. D. M. G., Domingos, L. D. A., Oliveira, M. P., Pereira, C. S., Domingos, P. L. B., Guimarães, T. A., Gonçalves, J. T. T., & Oliveira, M. V. M. (2025). Qualidade de vida infantil, tempo de tela e fatores associados em escolares da rede pública. *Revista Caderno Pedagógico*, 22(6), 1–19. <https://doi.org/10.54033/cadpedv22n6-230>
- Cardoso, D., Menezes, E. L., Soares, F. P., Ribeiro, G. M., & Almeida, H. S. (2025). Excesso de telas e seu impacto no desenvolvimento infantil: Uma revisão de literatura. *Práxis em Saúde*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i2.2613>
- Castro, A. S., & Barboza Júnior, J. A. (2021). Desenvolvimento saudável da saúde mental de crianças expostas ao abuso da tecnologia durante o isolamento social. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 6279–6283. <https://doi.org/10.34119/bjhrv4n2-182>
- Chaves, B. S., Cruz, D. L., Medeiros, E. F., Silva, G. H., & Ferreira, I. C. (2024). O tempo de tela na infância e suas implicações para a saúde física e mental: Revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 13(7), e8413746333. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46333>
- Colman, D. T., & Proença, S. (2020, Outubro). Tempo de tela e a primeira infância. In Anais da XVIII Jornada Científica dos Campos Gerais. Ponta Grossa, PR, Brasil. <https://iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1842>
- Costa, T., & Badaró, A. (2022). Impacto do uso de tecnologia no desenvolvimento infantil: Uma revisão de literatura. *Cadernos de Psicologia*, 3(5), 1-17. <https://revista.unifan.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3146>
- Eisenstein, E. (2023). Crianças, adolescentes e a era digital: Benefícios e riscos. *Revista Acadêmica Licencia&aturas*, 11(1), 7–14. <https://doi.org/10.55602/rlic.v11i1.283>
- Freitas, E. A., Santos, K. L., Alves, M. S., Oliveira, N. R., & Pereira, P. S. (2025). Uso das telas na educação infantil: Uma abordagem bibliográfica [Trabalho de Conclusão de Curso

- não publicado]. Universidade Federal de Campina Grande. <https://dspace.sti.ufcg.edu.br/bitstream/riufcg/43027/3/EDNA%20ALVES%20DE%20FREITAS.%20MONOGRAFIA%20PEDAGOGIA.%20CFP%2020250001.pdf>
- Lopes, A. P., Costa, B. M., Silva, E. P., & Pereira, J. R. (2021). O uso excessivo das tecnologias digitais e seus impactos nas relações psicossociais em diferentes fases do desenvolvimento humano. *Caderno de Graduação – Ciências Biológicas e da Saúde – UNIT Alagoas*, 6(3), 166. <https://eventos.unit.br/anais/biologicas>
- Mariano, G. O. (2023). As consequências das telas no desenvolvimento infantil [Trabalho de Conclusão de Curso não publicado]. FUCAMP. <http://repositorio.fucamp.com.br/bitstream/FUCAMP/652/1/Consequenciasdastelas.pdf>
- Nascimento, M. F. L., Peixoto, R. F., Dimas, Y. G., & Silva Junior, A. M. V. (2024). O excesso de telas na infância: Qual é o real impacto para o desenvolvimento infantil? *Revista Encontros Científicos UNIVS*, 6(2), 60–62. <https://rec.univs.edu.br/index.php/rec/article/view/281>
- Nunes, T. A. R., Mietto, G. S. de M., & Oliveira, V. M. de. (2025). O uso de telas digitais na primeira infância e a relação com a comunicação e interação: Revisão de literatura. *Doxa: Revista Brasileira de Psicologia da Educação*, 26, e025010. <https://doi.org/10.30715/doxa.v26i00.20099>
- Oliveira, A. L. S., Ferreira, B. C., Souza, C. D., & Lima, D. E. (2021). Os impactos do uso de telas no neurodesenvolvimento infantil. *Revista Educação em Saúde*, 103–117. <https://revistaeducacaoemsaude.com.br/artigo/os-impactos-do-uso-de-telas>
- Piscioneri, L. G. (2023). Impactos do uso de telas no desenvolvimento infantil [Trabalho de Conclusão de Curso não publicado]. Pontifícia Universidade Católica de Campinas. https://repositorio.sis.puccampinas.edu.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/17116/cv_fonoaudiologia_tcc_piscioneri_lg.pdf
- Puccinelli, M. F., Marques, F. M., & Lopes, R. C. S. (2023). Telas na infância: Postagens de especialistas em grupos de cuidadores no Facebook. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 43, e253741. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003253741>
- Ramos, L. C., Silva, M. T., Costa, P. R., & Santos, Q. V. (2024). A influência da tecnologia no desenvolvimento infantil: Uma investigação sobre os efeitos do uso das telas digitais [Trabalho de Conclusão de Curso não publicado]. Universidade Federal de Alagoas. <https://www.repositorio.ufal.br/jspui/bitstream/123456789/15633/1/A%20influ%C3%Aancia%20da%20tecnologia%20no%20desenvolvimento%20infantil.pdf>

- Rosa, P. M. F., & Souza, C. H. M. (2021). Ciberdependência e infância: As influências das tecnologias digitais no desenvolvimento da criança. *Brazilian Journal of Development*, 7(3), 23311–23321. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n3-172>
- Said, H. S., Ferreira, I. A., Reis, J. B., Souza, K. C., & Oliveira, L. E. (2024). Transtornos de ansiedade relacionados ao uso de telas na infância e adolescência. *Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza*, 19, e4990. <https://revistafoco.emnuvens.com.br/index.php/foco/article/view/4990>
- Santos, V. V., Silva, L. G., Moraes, M. F., Pereira, N. P., & Rocha, O. C. (2024). Uso de telas e os perigos à saúde mental de crianças e adolescentes: Revisão integrativa. *Revista Recien: Revista Científica de Enfermagem*, 14(42), 169–184. <https://doi.org/10.24276/rrecien2024.14.42.169184>
- Tiveron, E. M., Kaspary, B., & Lacerda, A. C. (2024). Uso excessivo de telas na infância e seus prejuízos. *Research, Society and Development*, 13(11), e05131147225. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i11.47225>
- Vasconcelos, Y. L. C., Santos, W. M., & Silva, J. H. (2023). O impacto do uso excessivo de telas no desenvolvimento neuropsicomotor de crianças: Uma revisão sistemática. *Revista Foco*, 16(11), e3308. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n11-078>

Capítulo 2- O Impacto do Luto Advindo do Divórcio no Desenvolvimento Infantil

Daniel Corrêa do Nascimento

Geovanna Mathias Campos

Jonas Viana Maia Junior

Juliana Costa Rebello de Araújo

Thainara Vasconcelos dos Santos

Rafaella Corrêa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Júnior

Resumo:

O presente estudo aborda o impacto do divórcio no desenvolvimento infantil, analisando-o sob a ótica do luto simbólico vivenciado pela criança diante da desestruturação familiar. O principal objetivo foi analisar de que maneira esse processo influencia a saúde mental e o desenvolvimento psicoemocional infantil, e qual o papel central da família enquanto espaço de formação de vínculos afetivos, suporte emocional e referências de segurança. A pesquisa buscou compreender como o divórcio dos pais impacta comportamentos, relações interpessoais e o bem-estar de crianças e adolescentes. A metodologia consistiu em uma revisão bibliográfica, na qual, sob métodos de seleção, foram analisados dois artigos, advindos das bases PePsic e CAPES. Os artigos utilizados foram publicados entre os anos de 2019 a 2025. Os resultados mostram que o divórcio acarreta consequências para pais e filhos, podendo gerar sofrimento e exigir reorganização familiar. As dificuldades de adaptação à nova dinâmica familiar e a carência de suporte emocional agravam esse processo. Conclui-se que o divórcio não pode ser visto apenas como um evento legal, mas também como um processo que impacta os indivíduos envolvidos de forma significativa.

Palavras-chave: Luto simbólico; Divórcio; Desenvolvimento infantil; Apego; Resiliência.

Abstract:

This study examines the impact of divorce on child development, analyzing it through the lens of the symbolic grief experienced by children when faced with family disruption. The main objective was to understand how this process affects children's mental health and psycho-emotional development, as well as the central role of the family as a space for forming emotional bonds, providing support, and offering a sense of security. The research sought to identify how parental divorce influences behaviors, interpersonal relationships, and the overall well-being of children and adolescents. The methodology consisted of a literature review, in which two articles from the PePsic and CAPES databases—published between 2019 and 2025—were selected and analyzed. Results indicate that divorce brings consequences for both parents and children, potentially causing distress and demanding family reorganization. Difficulties in adapting to new family dynamics and a lack of emotional support intensify this process. It is concluded that divorce should not be viewed merely as a legal event but as a process that significantly affects all individuals involved.

Keywords: Symbolic grief; Divorce; Child development; Attachment; Resilience.

Introdução:

A família se apresenta como um alicerce para o desenvolvimento dos filhos, pois as interações familiares são as que trazem maior impacto no desenvolvimento infantil, porém o núcleo familiar tem passado por transformações advindas da separação conjugal, que fragilizam os relacionamentos entre pais e filhos (Silva et al., 2024a). O divórcio dos pais pode afetar negativamente diversos aspectos do desenvolvimento dos filhos, apresentando consequências da infância até a adolescência uma vez que a família é considerada o espaço que alicerça as interações sociais durante a infância (Wallerstein & Lewis, 2004; Wang, 2023).

A separação parental pode ser compreendida como a dissolução do casamento, encerrando tanto o contrato civil quanto o vínculo matrimonial, podendo ainda envolver implicações religiosas e, em alguns casos, ausência de consenso entre os cônjuges sobre a separação (Weber et al., 2021). De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2023 foram registrados aproximadamente 440.800 divórcios no Brasil representam um aumento de 4,9% em relação a 2022, sem que até o momento estejam disponíveis dados oficiais sobre os anos de 2024 e 2025 (IBGE, 2023).

Na perspectiva da criança, esse processo pode ser vivenciado como um luto simbólico, marcado pela ruptura das referências afetivas e pela necessidade de reorganização em um novo ambiente relacional (Stroebe & Schut, 1999). Tal perda da convivência familiar pode gerar sentimento de insegurança e tristeza, além de favorecer uma descontinuidade identitária, caracterizada pela ruptura na percepção que a criança possui de si mesma e do seu lugar no mundo (Tsolakis, 2025).

A desestruturação familiar e a quebra de vínculos causadas pelo divórcio trazem consequências psicológicas, sociais e econômicas negativas que influenciam a criança e o casal (Silva & Nascimento, 2022). O evento pode afetar negativamente o psicológico da criança, podendo ocasionar transtornos de ansiedade, além de gerar traumas que afetam sua autoestima, seu desempenho escolar e sua vida social, trazendo insegurança nos relacionamentos com os pais e outros adultos (Vieira, Neumann, & Zordan, 2019).

Para compreender a intenção desta pesquisa, é necessário um aprofundamento quanto ao conceito de luto, pode ser visto como uma vivência individual, multifacetada e não patológica, que envolve aspectos emocionais, cognitivos, sociais e espirituais, não se referindo apenas à perda por morte, mas também a situações de perdas simbólicas (Stroebe & Schut, 1999). Também pode ser considerado uma resposta natural e universal diante de uma perda

significativa, podendo ser a morte de alguém, o fim de um relacionamento, mudanças drásticas na vida ou perdas simbólicas (Rigão et al., 2024).

Uma vez que a criança vivencia o processo de separação dos pais, a construção psicológica fundamental (metanóia) passa por uma diligência simbólica de perda, que pode ser manifestada no campo emocional de inúmeras formas (Silva & Nascimento, 2022). A criança deixa de se reconhecer como integrante de uma família unida, obrigando-a a reconstruir suas referências internas e relacionais. Tal processo caracteriza-se como uma experiência de luto simbólico (Tsolakis, 2025).

Esse tipo de vivência deve ser interpretado como uma construção natural e multiforme, consequência de resiliência frente a uma perda significativa (Stroebe & Schut, 1999). O impacto, porém, desse luto no desenvolvimento infantil é intensamente profundo, uma vez que colide diretamente nas bases emocionais e sociais que fundamentam o desenvolvimento (Vieira, Neumann, & Zordan, 2019; Wang, 2023). Assim, compreender o divórcio sob a ótica do luto vivido pela criança amplia os horizontes analíticos sobre como a criança reelabora seus vínculos, organiza seu mundo interno e busca novos portos seguros para enraizar seu desenvolvimento integral (Wallerstein & Lewis, 2004; Tsolakis, 2025).

Para a criança o divórcio representa a perda de uma estrutura familiar idealizada, da convivência cotidiana com ambos os pais e, frequentemente, da estabilidade emocional que a criança experimentava (Rigão et al., 2024; Silva & Nascimento, 2022). Esse luto transcende a mera ausência física, englobando mudanças significativas na rotina, nos papéis parentais e na visão infantil da construção familiar (Silva et al., 2024a).

Nesse processo, a criança pode vivenciar sentimentos de tristeza, confusão, abandono e, em alguns casos, culpa, experienciando fases análogas às etapas do luto, tais como negação, raiva, barganha, depressão e aceitação (Stroebe & Schut, 1999). Assim, a separação requer um processo de elaboração psíquica por meio do qual a criança consegue ressignificar a perda e adaptar-se à nova configuração familiar, preservando seu desenvolvimento emocional (Lopes & Mesquita, 2023).

Diante desse processo de elaboração psíquica a resiliência emerge como elemento fundamental para que a criança enfrente o divórcio dos pais prevenindo que ela se transforme em fonte de insegurança (Masten, 2014). Essa capacidade de adaptação permite à criança preservar equilíbrio emocional durante a infância e manter confiança em vínculos significativos (Luthar et al., 2000).

Crianças que recebem suporte afetivo consistente, manutenção de laços com ambos os pais e comunicação clara sobre a separação apresentam maior probabilidade de passar pelo processo do luto simbólico de maneira saudável (Kelly & Emery, 2003). Assim, o fortalecimento da resiliência não elimina a dor associada à perda, mas fornece recursos internos e relacionais que permitem à criança lidar com mudanças, reconstruir referências emocionais e desenvolver autonomia frente a desafios futuros (Masten, 2014).

Como consequência, o divórcio também pode fragilizar os vínculos de apego e comprometer a formação de bases emocionais seguras na infância, pois interfere diretamente na estabilidade e previsibilidade das relações familiares (Silva & Nascimento, 2022; Wang, 2023). De acordo com a teoria do apego, a criança necessita de cuidadores responsivos e emocionalmente disponíveis para desenvolver confiança e segurança, pois é através desses criadores que poderá desenvolver apegos seguros (Tsolakis, 2025; Vieira, Neumann, & Zordan, 2019).

Quando ocorre a separação, especialmente em contextos de conflitos ou afastamento de um dos pais, a criança pode vivenciar sentimentos de abandono, rejeição e ansiedade (Amato, 2010), o que favorece pensamentos automáticos negativos, intensificando emoções de insegurança e medo, afetando a construção de vínculos afetivos seguros e prejudicando a autoestima e a regulação emocional da criança (Wang, 2023).

Essas experiências favorecem o desenvolvimento de padrões disfuncionais de apego, como o ansioso ou o evitativo, prejudicando sua capacidade futura de confiar nos outros (Ainsworth et al., 1991). Além disso, a instabilidade emocional no ambiente familiar pode impactar negativamente a regulação afetiva, a autoestima e a construção de relações saudáveis ao longo da vida (Vieira, Neumann, & Zordan, 2019; Wang, 2023).

O divórcio pode fragilizar os vínculos de apego e comprometer a formação de bases emocionais seguras na infância porque interfere diretamente na estabilidade e previsibilidade das relações familiares (Vieira, Neumann, & Zordan, 2019). De acordo com os estudos sobre o apego, a criança necessita de cuidadores consistentes, responsivos e emocionalmente disponíveis para desenvolver confiança e segurança (Abolmaali, Keivan, & Ajilchi, 2014). Diante disso, surge a questão: De quais formas o divórcio pode fragilizar os vínculos de apego e comprometer a formação de bases emocionais seguras na infância?

Quando ocorre a separação, especialmente em contextos de conflitos intensos ou afastamento de um dos pais, a criança pode vivenciar sentimentos de abandono, rejeição e ansiedade (Lopes & Mesquita, 2023). Tais experiências favorecem o desenvolvimento de

padrões de apego inseguros, como o ansioso ou o evitativo, prejudicando sua capacidade futura de confiar nos outros (Abolmaali, Keivan, & Ajilchi, 2014). Além disso, a instabilidade emocional no ambiente familiar pode impactar negativamente a regulação afetiva, a autoestima e a construção de relações saudáveis ao longo da vida (Vieira, Neumann, & Zordan, 2019; Wang, 2023).

A alienação parental, quando presente no contexto do divórcio, não apenas compromete o desenvolvimento afetivo e empático durante a infância, mas também pode ser entendida como uma forma de emudecimento das construções emocionais e relacionais do sujeito em desenvolvimento (Oliveira & Williams, 2021; Silva & Honorato, 2024b). Nessa perspectiva, a manipulação da informação e o controle exercido sobre a subjetividade resultam na alienação e na perda da autonomia crítica da criança, um fenômeno que Salzer e Silva (2020) associaram brilhantemente à distopia do controle total, ao analisarem a alienação parental sob a ótica de *1984*, de George Orwell.

Ainda que em esferas distintas, pode-se traçar uma analogia entre o domínio exercido pelo sistema opressor descrito na literatura e a experiência da criança que, diante da omissão ou da alienação parental, encontra-se privada de referenciais afetivos fundamentais para sua constituição psicossocial (Salzer e Silva, 2020). Dessa forma, a guarda compartilhada busca ser uma ferramenta de prevenção à alienação parental, pois promove a convivência equilibrada da criança com ambos os pais (Silva & Oliveira, 2025).

O divórcio não deve ser compreendido, de forma generalizada, como um evento gerador de prejuízos emocionais inevitáveis às crianças (Amato, 2010). O impacto da separação está diretamente associado à forma como os pais conduzem esse processo, sendo a cooperação parental, a comunicação assertiva e a preservação de vínculos afetivos consistentes fatores essenciais para minimizar riscos, conforme demonstrado nos estudos sobre o comprometimento do desenvolvimento afetivo (Oliveira & Williams, 2021).

Quando tais condições estão presentes, é possível que a criança mantenha um apego seguro e, em alguns casos, vivencie o divórcio como oportunidade de fortalecimento da resiliência e do desenvolvimento de maior autonomia emocional (Kelly & Emery, 2003). Desse modo, compreende-se que os efeitos da dissolução conjugal dependem menos da ruptura em si e mais da qualidade dos cuidados emocionais e relacionais oferecidos ao longo do processo, sendo imprescindível garantir a disponibilidade afetiva de ambos os pais (Wallerstein & Lewis, 2004).

O presente estudo tem como propósito analisar de que maneira o processo de desestruturação familiar, decorrente do divórcio, pode influenciar o desenvolvimento psicoemocional infantil (Almeida & Miccione, 2023). A família constitui o primeiro e mais importante espaço de socialização, sendo responsável pela formação de vínculos afetivos, suporte emocional e construção das bases de segurança que sustentam o desenvolvimento saudável da criança. Nesse sentido, compreender o papel da família é fundamental para identificar como suas dinâmicas internas contribuem para a formação das dimensões sociais, cognitivas e afetivas durante a infância. A ruptura conjugal, quando marcada por conflitos ou afastamentos significativos, tende a desorganizar o ambiente emocional da criança, podendo repercutir negativamente em sua autoestima, comportamento social e saúde mental (Kelly & Emery, 2003).

O divórcio, portanto, não representa apenas a dissolução de uma relação conjugal, mas também uma reconfiguração profunda das relações familiares, que exige da criança um processo de adaptação e elaboração emocional frente às mudanças em sua rotina e nas figuras parentais de referência (Vieira et al., 2019). Além disso, busca-se compreender de que forma o luto simbólico — decorrente da perda da convivência cotidiana com ambos os pais — se manifesta no cotidiano infantil, exigindo da criança um esforço psíquico para ressignificar essa nova realidade e reconstruir suas referências afetivas e relacionais (Menezes, 2022). Nesse processo, torna-se essencial investigar as estratégias de enfrentamento e adaptação utilizadas pelas crianças, bem como o papel dos cuidadores em oferecer suporte emocional e estabilidade, minimizando os possíveis impactos negativos do divórcio sobre o desenvolvimento emocional, cognitivo e social (Luthar et al., 2000).

Referencial Teórico:

A Família e o Desenvolvimento Infantil

A família se apresenta como um dos elementos mais importantes para o desenvolvimento infantil, sendo essencial para a formação de aspectos emocionais, sociais e cognitivos (Ribeiro, 2025). Fatores estressantes, como o divórcio, podem acarretar atraso no desenvolvimento e problemas de saúde mental, comprometendo o bem-estar da criança (Silva et al., 2022).

A família também é reconhecida como o primeiro espaço socializador da criança, responsável por oferecer vínculos afetivos e referenciais que estruturam seu desenvolvimento biopsicossocial (Wang, 2023). Nesse sentido, constitui o microsistema essencial na formação

da identidade e das interações sociais; dessa forma, a qualidade das relações estabelecidas nesse contexto impacta diretamente a saúde emocional e cognitiva da criança (Galvão et al., 2021).

No Brasil, a composição da família tradicional tem apresentado transformações significativas em sua estrutura (Goldani, 1994; Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística [IBGE], 2023). Novas dinâmicas, como o aumento dos casos de divórcio, alteram papéis parentais e redefinem formas de convivência. Esse cenário exige um olhar atento da Psicologia para compreender como tais mudanças influenciam o processo de socialização e o desenvolvimento infantil (Brito, 2014).

Ao discutir a teoria do apego, é possível reforçar que para a criança a família é a base para a construção de vínculos seguros, os quais são fatores de grande importância para o desenvolvimento saudável da infância (Ainsworth & Bowlby, 1991). A separação conjugal, quando não acompanhada de suporte adequado, pode fragilizar essa base e comprometer a formação de relações de confiança (Silva et al., 2024a).

O desenvolvimento infantil é marcado pelo crescimento e amadurecimento das funções cognitivas e emocionais, nas quais a família possui um papel fundamental no processo de formação psicoemocional (Zambonin Pauletti et al., 2024). No entanto, a desestruturação familiar decorrente do divórcio pode impactar negativamente a saúde mental dos filhos e suas relações afetivas com os pais (Lopes & Mesquita, 2023).

O divórcio dos pais impacta negativamente diversas áreas da vida de uma criança, como o desempenho escolar, a saúde mental, a capacidade cognitiva e o bem-estar psicológico, podendo ainda gerar problemas comportamentais que afetam o desenvolvimento infantil (Lima et al., 2021). Essa ruptura familiar também pode contribuir para a formação de respostas emocionais que interferem em aspectos afetivos e relacionais das crianças (Duo, 2024).

A forma como os pais lidam com a separação influencia diretamente a maneira como a criança irá enfrentar essa ruptura. Quando há problemas emocionais envolvidos, a criança tende a reproduzir esses comportamentos, podendo desenvolver ansiedade de separação e estresse (Lopes & Mesquita, 2023). Tais problemas podem gerar uma relação conflituosa, resultando em baixo desempenho escolar, transtornos de ansiedade e uma visão disfuncional sobre o amor, o que impacta negativamente futuras relações amorosas (Galvão et al., 2021).

Levando em consideração os danos causados às crianças pela separação dos pais, surgiram propostas legais que buscam mitigar esses efeitos, sendo uma delas a padronização da guarda compartilhada (Weber et al., 2021). Contudo, o modelo de coparentalidade mostra-

se de difícil execução, pois, para uma maior redução de danos às crianças, é necessária harmonia entre os cônjuges e ausência de conflitos (Campeol & Pereira, 2021a).

A coparentalidade, portanto, representa um desafio para casais que possuem desavenças, podendo gerar situações mais graves, como a alienação parental — um ato manipulatório que visa excluir um dos genitores da vida da criança (Galvão et al., 2021) — ou a omissão parental, caracterizada pela negligência e abandono afetivo de um dos pais (Pedroso & Leite, 2023).

As consequências do divórcio evidenciam a importância do papel do psicólogo, que deve ajudar as crianças a lidar com o sofrimento decorrente da ruptura familiar (Lopes & Mesquita, 2023). Dessa forma, torna-se necessário um trabalho que auxilie a criança a adaptar-se à nova realidade e desenvolver um novo entendimento sobre sua família (Campeol & Pereira, 2021b).

O Luto no Contexto do Divórcio

A vivência do luto infantil decorrente do divórcio não se manifesta de maneira uniforme, variando conforme a idade, a maturidade emocional e a qualidade do suporte social, fatores cruciais para o enfrentamento psicológico (Reis, 2024). A perda ou o distanciamento de uma figura de apego pode desencadear reações como ansiedade, tristeza e dificuldades de confiança, sendo que os conflitos interparentais são um fator agravante que interfere diretamente no desenvolvimento emocional e relacional da criança (Galvão et al., 2021).

O luto, conforme a perspectiva psicológica, envolve tarefas de reorganização emocional e cognitiva diante da perda, o que, para a criança, implica ressignificar vínculos afetivos e reconstruir referências de segurança (Menezes, 2022). Essa experiência, embora não patológica, pode gerar sentimento de insegurança e descontinuidade identitária, especialmente quando não há suporte adequado dos cuidadores, afetando o desenvolvimento emocional infantil (Silva et al., 2022).

O luto é entendido, no contexto atual da Psicologia, como um processo natural, individual e multifacetado, não restrito à perda por morte, mas abrangendo também perdas simbólicas, como a separação e rupturas familiares (F. Guimarães, 2023). No contexto do divórcio, a criança vivencia um luto simbólico pela perda da convivência cotidiana com a família anteriormente estruturada (D'Affonseca, 2024).

Compreender o divórcio sob a ótica do luto possibilita uma análise mais ampla de seus impactos no desenvolvimento infantil, uma vez que o processo não se limita à reorganização

jurídica ou prática da família, mas envolve profundas repercussões afetivas e simbólicas (Almeida & Miccione, 2023). Assim, reconhecer o divórcio como experiência de luto amplia as possibilidades de intervenção psicológica, contribuindo para a promoção de um desenvolvimento integral (Zambonin Pauletti et al., 2024).

Estima-se que crianças entre o quarto e o sétimo mês de vida já possam experimentar formas iniciais de luto decorrentes da ruptura do vínculo parental, manifestando sofrimento diante da ausência de figuras de apego estáveis, conforme a abordagem etológica do desenvolvimento da personalidade (Ainsworth & Bowlby, 1991). Essa vivência de perda precoce, em ambiente não nutricional, pode gerar insegurança e descontinuidade identitária, afetando o desenvolvimento psicológico e emocional (Wang, 2023). A partir dos dezesseis meses, a criança já apresenta capacidades cognitivas e emocionais suficientes para iniciar a elaboração do luto, percebendo o ambiente e reagindo à ausência da figura de apego de forma mais consciente. Mesmo sem verbalização, as crianças podem expressar o luto de formas lúdicas, como observado na avaliação psicológica do luto infantil (Menezes, 2022).

O luto decorrente do divórcio, mesmo sem a morte física de um dos genitores, pode desencadear um adoecimento psicoemocional nas crianças em razão da separação dos pais (F. Guimarães, 2023). Esse sofrimento pode vir acompanhado por sentimento de culpa, fracasso e desânimo, visto que os filhos podem acreditar que contribuíram para o término do casamento dos responsáveis (Duo, 2024).

As consequências do luto podem deixar marcas emocionais nos filhos, as quais muitas vezes ficam internalizadas e são difíceis de superar, afetando o bem-estar da criança, seu rendimento acadêmico e suas relações interpessoais (D'Affonseca, 2024). Alguns dos maiores desafios a serem enfrentados são o processo de adaptação à nova realidade vivenciada e a superação das dificuldades que podem surgir futuramente (F. Guimarães, 2023).

O desempenho escolar pode impactar drasticamente o desenvolvimento da criança, interferindo em sua autoestima e em seu processo de aprendizagem, resultando em baixo rendimento acadêmico e dificuldades para realizar as atividades exigidas pela instituição educacional (Martins & Teixeira, 2021). Além disso, os conflitos familiares favorecem o baixo rendimento escolar e o risco de reprovação (Mahendra & Marin, 2015).

Diante dessa situação, o acompanhamento psicoterapêutico é fundamental para que os filhos aprendam a superar e lidar com aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais decorrentes do processo de luto pelo fim dos laços parentais (Campeol & Pereira, 2021b). Nesse contexto, o psicólogo pode contribuir para a promoção do bem-estar e ajudar a criança

a enfrentar a dor da separação dos pais, auxiliando na cicatrização das feridas emocionais decorrentes do luto (Lopes & Mesquita, 2023).

Compreender o luto como um fenômeno que impacta negativamente tanto os aspectos emocionais quanto os sociais das crianças podem auxiliar o profissional na criação de intervenções adequadas ao tratamento (Reis, 2024). Portanto, a assistência psicológica, quando realizada precocemente, contribui para a construção de um ambiente confortável e favorável a um desenvolvimento infantil saudável (Menezes, 2022).

Metodologia:

O presente estudo utilizou o método de revisão bibliográfica, com o objetivo de identificar e analisar produções científicas relevantes acerca dos impactos psicológicos e emocionais provocados pelo divórcio no desenvolvimento infantil, considerando o processo de luto simbólico e as repercussões familiares decorrentes da desestruturação conjugal.

A coleta de dados foi realizada por meio de busca on-line nas bases PePSIC e CAPES. Foram utilizados os descritores “divórcio”, “luto”, “filhos”, combinados pelos operadores booleanos AND e OR, possibilitando uma filtragem precisa e direcionada das publicações. Dessa forma foram encontrados dois artigos, “Aniversário dos filhos: Juntos ou separados?” e “O luto na separação: Contribuições da Psicologia para o seu enfrentamento.”

Resultados e Discussões:

Diante do contexto do divórcio, emerge a indagação sobre como essa ruptura impacta psicologicamente as crianças filhas de pais separados. Para responder a essa questão, torna-se essencial compreender a relevância de uma estrutura familiar estável e afetivamente saudável no processo de desenvolvimento infantil, uma vez que o ambiente familiar exerce papel central na formação emocional e na construção dos vínculos de segurança da criança (Lopes & Mesquita, 2023).

Através de uma pesquisa qualitativa com quatro pais e quatro mães Gorin et al (2017) investiga a repercussão do divórcio nos filhos a partir da visão dos pais, utilizando de datas festivas de aniversário para compreender como as relações após o rompimento conjugal podem se estabelecer. Já L. A. Guimarães (2023) através do modelo bibliográfico busca compreender as consequências psicológicas da separação em casais, criando um paralelo entre os que possuem filhos e os que não possuem, e busca entender o luto pós-separação.

A análise da literatura permitiu identificar três eixos temáticos centrais que abrangem as diferentes dimensões do impacto do divórcio no desenvolvimento infantil. Os achados indicam que a separação parental atua como um evento potencialmente desestabilizador, desencadeando um processo de luto simbólico e fragilizando as bases de segurança afetiva da criança (F. Guimarães, 2023). Tal fenômeno manifesta-se por meio da interação entre fatores de risco e de proteção, que influenciam de forma significativa o ajustamento psicológico e emocional ao novo contexto familiar (Kelly & Emery, 2003).

Os estudos analisados indicam que o divórcio é vivenciado pela criança como uma perda profunda e simbólica, associada à dissolução da estrutura familiar idealizada (F. Guimarães, 2023). Essa experiência desencadeia sentimento de tristeza, raiva, insegurança e ansiedade, muitas vezes acompanhados de culpa e pensamentos negativos sobre si mesma e sobre os outros (Duo, 2024; Tsolakis, 2025). Quando o luto não é reconhecido e acompanhado, podem surgir transtornos emocionais e dificuldades de ajustamento, refletidos em problemas escolares, isolamento social e alterações de conduta (Amato & Keith, 1991; Lopes & Mesquita, 2023).

No que se refere aos vínculos de apego, os resultados mostram que a separação parental interfere na estabilidade emocional e ameaça a função da família como base segura de desenvolvimento (Ainsworth & Bowlby, 1991). A ruptura da unidade familiar pode gerar sentimentos de abandono e insegurança, sobretudo quando há fragilização do vínculo com o genitor não guardião (Oliveira & Crepaldi, 2018). Além disso, a instabilidade emocional dos pais, imersos em seus próprios conflitos, tende a reduzir a disponibilidade afetiva necessária ao bem-estar infantil, favorecendo o desenvolvimento de padrões de apego inseguros e dificultando futuras relações de confiança (Abolmaali et al., 2014; Wang, 2023).

Por fim, o terceiro eixo evidencia que o impacto do divórcio não é determinístico, sendo o ajustamento infantil mediado por fatores de risco e proteção. O principal risco decorre da intensidade do conflito interparental, que pode gerar estresse tóxico e alienação parental, comprometendo a saúde mental da criança (Galvão, Lima & Lopes, 2021; Wallerstein & Kelly, 2004). Em contrapartida, a coparentalidade cooperativa, a resiliência infantil e a manutenção de rotinas e vínculos estáveis emergem como fatores de proteção essenciais, promovendo uma adaptação mais equilibrada e saudável ao novo arranjo familiar (Brito, 2014; Kelly & Emery, 2003; Masten, 2014).

Em síntese, os resultados apresentados reforçam que o impacto do divórcio sobre o desenvolvimento infantil é um fenômeno complexo e multifatorial. O modo como a família

reorganiza seus vínculos e a presença de estratégias de suporte emocional são determinantes para a manutenção da saúde mental e da segurança afetiva da criança, confirmando a relevância de intervenções psicológicas precoces, mediadoras e integrativas.

Mesmo com objetivos e metodologias distintas, ambos os artigos discutem e convergem em pontos comuns, como os desafios que o divórcio traz para as famílias, os impactos psicológicos que esse rompimento afetivo pode causar, as repercussões que o divórcio pode trazer para a vida dos filhos, questões que envolvem a convivência da criança com os progenitores pós-divórcio e paralelamente ambos assistem a afirmação que a desestruturação conjugal gera consequências significativas para pais e filhos, evidenciando a atenção que o processo de luto necessita, visto que o divórcio não pode ser testemunhado apenas como um evento legal, mas também como um processo psicossocial que é gerador de sofrimento e desorganização.

Conclusão:

O presente estudo buscou analisar de que forma o processo de desestruturação familiar decorrente do divórcio influencia o desenvolvimento psicoemocional infantil, partindo do pressuposto de que tal experiência é vivida pela criança como um luto simbólico. A revisão da literatura permitiu confirmar essa hipótese central, ao evidenciar que o divórcio representa para a criança não apenas uma ruptura estrutural, mas também uma perda afetiva e simbólica que exige reelaboração emocional e reorganização interna (F. Guimarães, 2023; Stroebe & Schut, 1999). A compreensão do divórcio sob a ótica do luto configura-se, portanto, como um eixo teórico essencial para a Psicologia contemporânea, pois possibilita interpretar a vivência subjetiva da criança e compreender como os vínculos de apego são reconstruídos após a separação parental (Ainsworth & Bowlby, 1991; Rahman, 2025).

A análise dos estudos revisados revelou que o fator determinante para o bem-estar infantil não é o ato da separação conjugal em si, mas a qualidade das relações parentais estabelecidas no pós-divórcio, bem como o grau de cooperação e suporte emocional oferecido à criança (Amato, 2010; Wallerstein & Lewis, 2004). Crianças expostas a ambientes de diálogo e respeito mútuo entre os pais tendem a desenvolver maior resiliência emocional e autoconfiança, enquanto aquelas submetidas a contextos de conflito, alienação ou ausência parental apresentam maior vulnerabilidade psíquica e social (Galvão, Lima & Lopes, 2021; Kelly & Emery, 2003; Luthar et al., 2000). Assim, o estudo reafirma que o vínculo afetivo

seguro e a coparentalidade funcional são elementos fundamentais para mitigar os impactos negativos do divórcio no desenvolvimento infantil (Brito, 2014; Campeol & Pereira, 2021a).

Cabe frisar a importância do acolhimento emocional, visando promover o bem-estar das crianças que vivenciam essas condições de divórcio familiar e ruptura da base que estrutura essa formação no desenvolvimento infantil (Kelly & Emery, 2003; Menezes, 2022).

Dessa forma é possível dizer que as implicações para a prática psicológica emergem como contribuição relevante deste trabalho. A atuação do psicólogo deve ultrapassar a atenção centrada exclusivamente na criança e incluir o sistema familiar em transição, promovendo intervenções integradas que contemplem todos os membros envolvidos (Reis, 2024). No caso da criança, é imprescindível oferecer um espaço terapêutico acolhedor, que favoreça a elaboração do luto e a expressão emocional por meio de recursos simbólicos e lúdicos, validando suas vivências e fortalecendo sua segurança interna (Menezes, 2022). Já para os pais, a intervenção psicológica assume caráter psicoeducativo e mediador, orientando-os quanto aos efeitos de seus comportamentos sobre os filhos e auxiliando na construção de uma aliança parental cooperativa e empática, capaz de garantir estabilidade emocional e afetiva às crianças (Brito, 2014; Kelly & Emery, 2003).

Conclui-se que a intervenção psicológica precoce e sistêmica é fundamental não apenas para amenizar o sofrimento imediato decorrente da separação, mas também como estratégia preventiva, voltada à promoção da saúde mental, da resiliência e do fortalecimento emocional das futuras gerações diante de uma das transições familiares mais desafiadoras da contemporaneidade (Masten, 2014; Menezes, 2022).

Referências:

- Abolmaali, K., Keivan, L., & Ajilchi, B. (2014). The prediction of social problem-solving skills based on birth order and attachment styles. *Advances in Applied Sociology*, 4(1), 15–19. <https://doi.org/10.4236/aasoci.2014.41003>
- Ainsworth, M. D. S., & Bowlby, J. (1991). An ethological approach to personality development. *American Psychologist*, 46(4), 333–341. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.4.333>
- Almeida, N. S. de, & Miccione, M. M. (2023). As consequências do divórcio dos pais sobre o desenvolvimento infantil: Contribuição da abordagem cognitivo-comportamental. *Estação Científica*, 8(JUL./DEZ.). <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/estacaocientifica/article/view/2370>
- Amato, P. R., & Keith, B. (1991). Parental divorce and adult well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 53(1), 43–58. <https://doi.org/10.2307/353132>
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 650–666. <https://doi.org/10.1111/j.17413737.2010.00723.x>
- Brito, F. (2014). Coparentalidade pós-divórcio: Impacto no desenvolvimento infantil. *Revista Brasileira de Psicologia*, 11(2), 220–230. <https://doi.org/10.22289/2446922X.V11A2A18>
- Campeol, Â. R., & Pereira, C. R. R. (2021a). Divórcio no contexto de guarda compartilhada: O olhar das crianças. *Pensando Famílias*, 25(2), 195–207. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1679494X2021000200014&script=sci_arttext
- Campeol, M., & Pereira, L. (2021b). Coparentalidade pós-divórcio e estratégias de resiliência familiar. *Psicologia & Sociedade*, 33, e20210345. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2021v33217494>
- D'Affonseca, S. M. (2024). Crianças e luto na separação dos pais, e agora? *Revista Expressão*, 11(2), 58–65. <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/revistaeexpressao/article/view/6928>
- Duo, K. de S. (2024). Impacto da separação parental na saúde mental das crianças. *REASE*, 10(5), 1–15. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i12.16875>
- Galvão, A., Lima, R., & Lopes, T. (2021). Conflitos interparentais e bem-estar infantil: Evidências atuais. *Psicologia em Foco*, 14(4), 112–127. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000300004>

- Goldani, A. M. (1994). As famílias brasileiras: mudanças e perspectivas. *Cadernos De Pesquisa*, (91), 7–22. <https://publicacoes.fcc.org.br/cp/article/view/872>
- Gorin, D., Shulga, J., & Parnes, M. (2017). Parental Conflict and College Student Functioning: Impact of Child Involvement in Conflict. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 868–879. <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0563-7>
- Guimarães, F. (2023). Sofrimento infantil frente ao divórcio parental. *Psicologia & Desenvolvimento*, 20(2), 45–60. <https://doi.org/10.36482/18095267.ARB2020v72i2p.55-71>
- Guimarães, L. A. (2023). O luto na separação: Contribuições da psicologia para compreensão dos efeitos emocionais. *Revista Brasileira de Psicologia*, 15(3), 1–13. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.38831>
- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. (2023). *Estatísticas de divórcios no Brasil*. <https://www.ibge.gov.br/biblioteca/visualizacao/livros/liv102173.pdf>
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352–362. <https://www.jstor.org/stable/3700316>
- Lima, M. da S., Lopes Galvão, K. K., & Pereira Lopes, A. (2021). Os impactos psicológicos e sociais do divórcio nos/as filhos/as pequenos/as. *Caderno de Graduação – Ciências Humanas e Sociais – UNIT – Alagoas*, 6(3), 101. <https://periodicos.set.edu.br/cdghumanas/article/view/9888>
- Lopes, A. L. F., & Mesquita, L. M. (2023). Os impactos psicológicos em crianças e filhos de pais separados. *Revista Foco*, 16(10), 1–15. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n10-101>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Mahendra, F., & Marin, A. H. (2015). Ambiente familiar e desempenho escolar: uma revisão sistemática. *Psicologia Escolar e Educacional*, 19(1), 41–57. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-69752015000100004
- Martins, J. C., & Teixeira, E. C. (2021). As estruturas familiares afetam o desempenho escolar no Brasil? *Revista Econômica do Nordeste*, 52(2), 111–129. <https://doi.org/10.61673/ren.2021.1068>

- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Menezes, K. J. S. (2022). Avaliação psicológica no contexto do luto infantil. *Interação em Psicologia*, 15(1), 101–110. <https://doi.org/10.15332/22563067.5856>
- Oliveira, J. L. A. P., & Crepaldi, M. A. (2018). Relação entre o pai e os filhos após o divórcio: Revisão integrativa da literatura. *Actualidades em Psicologia*, 32(124), 91–109. <https://doi.org/10.15517/ap.v32i124.29021>
- Oliveira, R. P., & Williams, L. C. de A. (2021). Estudos documentais sobre alienação parental: Uma revisão sistemática. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, e222482. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003222482>
- Pedroso, M. R. O., & Leite, F. M. C. (2023). Prevalência e fatores associados à negligência contra crianças em um estado brasileiro. *Escola Anna Nery*, 27, e20220128. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2022-0128pt>
- Rahman, L. (2025). Bronfenbrenner's ecological systems theory in childhood resilience and motivation in learning: A literature review. *Open Journal of Social Sciences*, 13(6), 550–561. <https://doi.org/10.4236/jss.2025.136037>
- Reis, S. dos. (2024). Luto infantil: O papel vital da psicologia e da família no enfrentamento. *Cadernos de Psicologia*, 6(10), 887–902. <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/4111>
- Ribeiro, E. C. L. (2025). Desenvolvimento psicossocial infantil: a importância da família. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, 17(3), e7819. <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/7819>
- Rigão, G. S. (2024). Família e luto: Revisando as contribuições empíricas entre 2010 e 2020. *Psicologia Argumento*, 42(116), 304–339. <https://doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.AO14>
- Salzer e Silva, F. (2020, 8 de setembro). 1984, a alienação parental na "visão" de George Orwell. *Instituto Brasileiro de Direito de Família (IBDFAM)*. <https://ibdfam.org.br/noticias/7706/Alienacao%3A7%C3%A3o+parental+e+testamentos+na+pandemia%3A+confirma+artigos+recentes+do+portal+do+IBDFAM>
- Silva, B. S., & Oliveira, M. B. de. (2025). A guarda compartilhada e os meios e precaver a alienação parental. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 11(5), 4870-4898. <https://doi.org/10.51891/rase.v11i5.19388>

- Silva, M. G. da, Nascimento, J. S. R., Dauzacker, R. A. R., Franco, C., Garcia, E. A. M., & Canete, R. da S. (2022). Impacto psicológico do divórcio dos pais sobre o desenvolvimento emocional infantil. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 2(4), 344. <https://doi.org/10.51161/rem/s/3291>
- Silva, S. F. da, Sousa, M. R. C. de, & Saraiva, R. A. (2024a). As consequências do divórcio não humanizado no vínculo familiar e suas considerações à alienação parental. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação – REASE*, 10(5), 5857–5867 <https://doi.org/10.51891/rease.v10i5.14119>
- Silva, T. A. da, & Honorato, L. G. F. (2024b). Impactos psicológicos da alienação parental no desenvolvimento infantil. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 10(12), 883–894. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i12.17310>
- Stroebe, M. S., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>
- Tsolakis, P. (2025). Beck's cognitive model of depression: Evolution, modern evidence and critical appraisal. *Psychology*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.4236/psych.2025.161002>
- Vieira, L., Neumann, A. P., & Zordan, E. P. (2019). O divórcio e o recasamento dos pais na percepção dos filhos adolescentes. *Revista Psicologia em Foco*, 13(18), 90–109. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2019000100010
- Wang, Y. (2023). Influence of early family nurturing environment on children's psychological and emotional social development. *Iranian Journal of Public Health*, 52(10), 2138–2147 <https://doi.org/10.18502/ijph.v52i10.13852>
- Wallerstein, J., & Lewis, J. M. (2004). The long-term impact of divorce on children: A review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(8), 1131–1139. [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(09\)62155-2/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(09)62155-2/fulltext)
- Weber, A. S., Machado, M. S., & Pereira, C. R. R. (2021). A experiência da coparentalidade na guarda compartilhada. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41, 1-17 <https://doi.org/10.1590/1982-3703003221957>
- Zambonin Pauletti, J., Bandt, T., & Martinelli, M. L. (2024). Desenvolvimento emocional infantil: As consequências do divórcio. *Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Videira*, 9, e36648. <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeuv/article/view/36648>

Capítulo 3- A Sobrecarga De Mães Atípicas No Transtorno Do Espectro Autista Na Primeira Infância: Uma Análise Do Impacto Do Tea Na Maternidade

Aline Pinto Lima Peclat

Lúcia Helena Carrielo

Sara Alves Rebouças Corrêa

Rafaella Corrêa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Resumo:

O cuidado de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) recai majoritariamente sobre as mães, gerando elevada sobrecarga física e emocional. Estudos indicam altos níveis de estresse materno após o diagnóstico, intensificados pelas demandas específicas do TEA, como dificuldades na comunicação e comportamentos repetitivos. Muitas mães abandonam o trabalho ou enfrentam perdas financeiras, enquanto a falta de inclusão escolar e o acesso limitado a serviços especializados aumentam o sofrimento. Redes de apoio e intervenções psicológicas mostram-se fundamentais para reduzir impactos emocionais, oferecendo acolhimento, troca de experiências e psicoeducação. Este estudo, baseado em revisão de literatura qualitativa nas bases SciELO, Google Acadêmico e CAPES (2019–2025), analisou a sobrecarga vivenciada por mães atípicas na primeira infância de crianças com TEA. Conclui-se que aliviar essa sobrecarga exige ações integradas que fortaleçam o apoio social, ampliem o acesso a serviços especializados e promovam maior responsabilidade institucional e comunitária.

Palavras-chave: Mães atípicas; Sobrecarga; Transtorno do Espectro Autista; Primeira infância.

Abstract:

The care of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) is most often carried out by mothers, frequently increasing their physical and emotional burden. Studies show that these women experience high levels of stress, especially after the diagnosis, when many fully prioritize caregiving at the expense of self-care. The characteristics of ASD, such as communication difficulties and repetitive behaviors, further intensify this overload, leading many mothers to leave their jobs or face significant income reductions. The lack of school preparedness for effective inclusion also generates anguish, as their children are often excluded from school activities. Limited access to specialized health services and delays in diagnosis can worsen maternal suffering. In contrast, support networks—such as groups offering psychological interventions—have shown effectiveness in reducing emotional and social strain. These initiatives foster support, shared experiences, and psychoeducation, improving mothers' quality of life. This study was developed through a qualitative literature review aimed at analyzing the burden experienced by atypical mothers in the context of ASD. As a whole, the findings highlight the need for expanded support networks and intersectoral policies to reduce maternal overload.

Keywords: Atypical mothers; Overload; Autism Spectrum Disorder (ASD); Early childhood.

Introdução:

Rangel e Castro (2023) destacam a responsabilização das mulheres no cuidado de filhos com sofrimento psíquico, frequentemente sem o apoio paterno. Segundo Silva et al. (2025), essas mães muitas vezes se veem desamparadas pelos genitores e pela sociedade em geral, o que aumenta a sobrecarga em comparação a uma mãe não atípica (Pereira & Passos, 2017).

Esse cenário de abandono e responsabilização excessiva tem reflexos significativos na saúde emocional de algumas mães de crianças com TEA. Christmann et al. (2017) identificaram que a sobrecarga é maior entre essas mães, por assumirem o cuidado principal. Alves et al. (2022) reforçam que o risco de estresse para as mães é mais elevado em comparação a pais ou mães de crianças com outros distúrbios do desenvolvimento.

Além da sobrecarga vivenciada no cotidiano, o sofrimento pode começar ainda nos primeiros sinais detectados, onde são notadas as primeiras características do Transtorno do Espectro Autista (TEA). Segundo Pascalicchio et al. (2021), podem ser percebidas precocemente, já por volta dos doze meses de vida. No entanto, é mais comum que os sinais se tornem evidentes no segundo ano. De acordo com as autoras, essa percepção inicial costuma ser feita pelas mães, que ocupam na maioria das vezes o lugar principal no cuidado (Zanon et al., 2014).

O recebimento do diagnóstico de TEA pode desencadear mudanças significativas na vida de muitas mães, que frequentemente passam a concentrar grande parte de sua energia no cuidado com o filho, o que pode levar à negligência do próprio autocuidado, muitas vezes percebido como uma prioridade secundária (Felipe et al., 2024). Essa dinâmica pode contribuir para a sensação de sobrecarga, levando algumas dessas mulheres a renunciar, total ou parcialmente, a vida pessoal, as atividades profissionais, físicas e de lazer (Rossetti et al., 2023).

Além dessa sobrecarga, essas mães ainda enfrentam o preconceito relacionado ao transtorno, devido às estereotípias e dificuldades no contato social apresentadas por seus filhos. Como consequência, muitas acabam se isolando para evitar julgamentos, o que agrava ainda mais o seu sofrimento (Duarte, 2019). Soma-se a isso a preocupação constante com o futuro, especialmente o temor de que seus filhos neuroatípicos não consigam se defender sozinhos (Ponte & Araújo, 2022).

Nesse contexto, é importante destacar que as mães de crianças com TEA precisam suprir demandas contínuas, já que esses filhos requerem um alto nível de suporte em atividades consideradas comuns. Essa realidade exige cuidados intensos e constantes

adaptações na rotina diária (Smeha & Cezar, 2011). Com agendas repletas de tratamentos e exigências específicas, muitas acabam impossibilitadas de investir em si mesmas e sentem-se culpadas sempre que vivenciam experiências fora do contexto da maternagem (Ponte & Araújo, 2022).

Além dessas exigências, algumas mães ainda lidam com comportamentos desafiadores, como episódios de autoagressão, que podem surgir em determinados casos e agravar o cotidiano. Carvalho et al. (2024) identificaram, em uma pesquisa com nove famílias de indivíduos com TEA, com idades entre 6 e 29 anos, que essas manifestações dificultam a convivência em ambientes sociais. Tais comportamentos impactam diretamente o bem-estar das mães, gerando exaustão física e emocional (Maljaars et al., 2013).

Somado a isso, Rossetti et al. (2023) destacam que, embora o acesso à assistência integral à saúde para pessoas com TEA seja garantido por lei, ainda persistem situações de negligência, discriminação e despreparo por parte das equipes de saúde, o que intensifica a sobrecarga emocional enfrentada pelas mães (Bonfim et al., 2020).

Nesse mesmo sentido, Silva et al. (2020) apontam que, apesar de o acesso ao tratamento pelo SUS ser um direito assegurado, ainda existem diversos obstáculos no acolhimento de crianças com TEA e de seus cuidadores. Na prática, o suporte oferecido pelas redes de saúde permanece insuficiente diante das reais necessidades dessas famílias (Rangel, 2023).

Além das dificuldades no sistema de saúde, muitas mães enfrentam a carência de estrutura nas instituições escolares para atender crianças com TEA. Relatam que seus filhos permanecem isolados ou não são devidamente incluídos nas atividades propostas. Mesmo inseridos no grupo, não há integração efetiva. Além disso, faltam espaços de escuta e apoio para orientar as famílias. Essa realidade intensifica o sentimento de exclusão e sobrecarga materna de muitas mães (Cabral et al., 2021).

Considerando esse panorama, o governo federal sancionou a Lei nº 12.764/12, que institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista (TEA), com o objetivo de promover a inclusão escolar. Essa legislação garante o acesso à educação com as adaptações necessárias. No entanto, ainda se espera uma inclusão efetiva, em que as diferenças dos estudantes com deficiência sejam respeitadas, o que atuaria como um facilitador na vida da mãe atípica (Carvalho & Shaw, 2021).

Na contemporaneidade, há dois movimentos entre as mulheres: o de não desejar a

maternidade e o de abandonar a carreira para cuidar dos filhos (Emidio & Castro, 2021). No caso das mães de crianças com TEA, muitas deixam o trabalho ou enfrentam perdas financeiras. Gomes et al. (2015) indicam que, quando continuam empregadas, recebem até 35% menos do que mães de crianças com outras condições de saúde (Cidav et al., 2013).

Ferreira (2015) afirma que, com o diagnóstico, surgem novas demandas: a criança passa a necessitar de acompanhamento em diferentes especialidades, além de tratamentos, medicações e terapias que elevam os custos. Considerando a redução salarial ou a renúncia à carreira por parte das mães, esse cuidado contínuo se torna ainda mais desafiador, ampliando a sobrecarga emocional e comprometendo o autocuidado (Silva et al., 2020).

A demora na confirmação do diagnóstico compromete o bem-estar materno, pois muitas mães enfrentam intenso sofrimento emocional durante esse período de incerteza, sem respostas claras ou orientações sobre como lidar com os comportamentos atípicos da criança (Rossetti et al., 2023). Já o diagnóstico precoce oferece maior segurança à mãe atípica, pois permite uma abordagem mais eficiente e um planejamento terapêutico adequado, principalmente no que diz respeito ao desenvolvimento do filho (Pastorelli et al., 2024).

Após o diagnóstico, algumas mães atravessam uma fase emocionalmente desafiadora, frequentemente marcada pelo luto do bebê idealizado (Carniel et al., 2023). Esse processo pode ser acompanhado por sentimentos de angústia e culpa, exacerbados pela pressão da cultura da idealização do filho. Em alguns casos, a negação inicial do diagnóstico leva à busca por novas avaliações médicas antes da aceitação da realidade (Silva et al., 2020).

Receber o diagnóstico pode causar sofrimento emocional significativo em muitas mães atípicas, gerando desgaste físico, altos níveis de estresse e, em alguns casos, comprometendo a qualidade de vida. Nesse contexto, a criação de redes de apoio torna-se essencial, promovendo trocas de experiências e oferecendo suporte emocional (Pastorelli et al., 2024).

Sistemas de suporte de qualidade tornam a experiência da maternidade atípica mais suportável, e quanto mais eficaz for o apoio, maior será a segurança que essas mães terão na criação dos filhos atípicos (Pastorelli et al., 2024). Esse apoio resulta em um maior bem-estar, reduz o estresse e minimiza os efeitos dos sintomas depressivos na saúde mental dessa mãe (Alves et al., 2022).

Duarte (2019) destaca a urgência em apoiar as mães atípicas, pois, embora recebam grande parte da carga que este transtorno apresenta, elas frequentemente enfrentam desafios sozinhas. A psicoeducação deve ser trabalhada por meio da tecnologia, com campanhas que orientem sobre como esses preconceitos podem causar danos psicológicos, promovendo o acolhimento e a empatia na sociedade (Oliveira et al., 2015).

Esses grupos de apoio devem promover a instrução e atenuar o impacto dos julgamentos, rejeição e da ausência de suporte social e profissional, resultando na redução de estresse, ansiedade e depressão (Alves et al., 2022). A vivência no grupo de apoio deve proporcionar acolhimento, espaço de fala e trocas de experiências, promovendo o bem-estar emocional e autocuidado (Silva et al., 2025).

É essencial conscientizar esses profissionais sobre as dificuldades enfrentadas pelas mães no cuidado aos filhos com TEA, enfatizando a necessidade de oferecer suporte a essas mães por meio da criação de grupos de apoio e incentivando sua participação (Gomes et al., 2015). Além disso, é necessário fortalecer a rede de apoio comunitária, o que é crucial para um cuidado efetivo dessas mães atípicas (Christmann et al., 2017).

Diante deste cenário, qual a importância da atuação dos profissionais de saúde, especialmente os de psicologia, no suporte às mães de crianças com TEA?

Objetivo Geral:

Analisar os múltiplos fatores que contribuem para a sobrecarga de mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) na primeira infância, visando desenvolver estratégias de apoio e intervenção.

Objetivos Específicos:

- a) Investigar as causas da sobrecarga materna, seus efeitos psicológicos, emocionais e sociais, bem como as consequências para a vida das mães de crianças com diagnóstico fechado de TEA;
- b) Explorar o papel da Psicologia como recurso relevante para atenuar a sobrecarga enfrentada por essas mães.

Diante do panorama apresentado, torna-se evidente que a sobrecarga vivenciada por mães de crianças com TEA é um fenômeno complexo, produzido pela articulação entre fatores individuais, familiares, sociais e institucionais. Para compreender esse processo de forma

aprofundada, faz-se necessário recorrer a referenciais teóricos que expliquem como o cuidado intensivo, as desigualdades de gênero, a ausência de redes de apoio e as demandas do desenvolvimento atípico impactam a saúde mental materna. Assim, o referencial teórico deste estudo fundamenta-se em contribuições da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia Social e da Psicologia da Saúde, permitindo analisar criticamente os mecanismos que sustentam a sobrecarga materna e o papel da atuação psicológica na promoção de suporte, acolhimento e estratégias de enfrentamento.

Referencial Teórico:

Sobrecarga de Mães Atípicas:

Segundo Christmann et al. (2017), o estresse é um processo psicofisiológico que resulta da interação entre o indivíduo e o ambiente. Envolve a avaliação subjetiva de situações como desafiadoras ou ameaçadoras, superando os recursos pessoais de enfrentamento. Quando isso ocorre, há impacto direto no bem-estar da mãe (Schmidt & Bosa, 2007).

Nesse contexto, os efeitos do estresse não se limitam ao campo psicológico, podendo gerar sintomas físicos e emocionais, como ansiedade, raiva e depressão. A ansiedade está relacionada à inquietação e dificuldade de concentração (APA, 2014), enquanto a raiva se manifesta como resposta a frustrações ou ameaças percebidas. Já a depressão envolve tristeza persistente, anedonia e retraimento social, podendo incluir redução da libido (Alves et al., 2022).

Alves et al. (2022), em uma revisão nacional, analisaram estudos publicados, com foco nos níveis de estresse, ansiedade e depressão em mães de crianças com TEA, dando ênfase à predominância da fase de quase-exaustão entre boa parte das mães. Faro et al. (2019), identificaram maior prevalência da fase de resistência, evidenciando que muitas mães são afetadas significativamente pelo estresse.

Ponte e Araujo (2022) afirmam que as mulheres exercem o papel principal nos cuidados com os filhos com TEA, e que elas costumam lidar com uma carga desproporcional de responsabilidades. Essa sobrecarga, frequentemente naturalizada, está vinculada a construções sociais de gênero que atribuem às mães a tarefa do cuidado, enquanto os pais permanecem mais ligados à provisão financeira (Felipe et al., 2024).

Além disso, as mães frequentemente enfrentam desafios intensos, sendo capazes de perceber sinais atípicos antes do diagnóstico. A necessidade de cuidados contínuos

pode gerar uma sobrecarga significativa, e o apoio familiar e comunitário torna-se crucial para lidar com essas dificuldades (Pascalichio et al., 2021). A intervenção precoce, por sua vez, fortalece o vínculo entre mãe e filho e contribui para o bem-estar materno antes mesmo do diagnóstico formal (Visani & Rabello, 2012)

Girianelli et al. (2023), afirmam que embora a identificação precoce tenha melhorado no país, ela ainda representa cerca de 30% dos diagnósticos realizados, indicando que a maioria dos diagnósticos ocorre em idades mais avançadas. Gomes et al. (2015), afirmam que o diagnóstico precoce é crucial, pois possibilita intervenções adequadas, promovendo uma melhor qualidade de vida ao longo do desenvolvimento da criança com TEA (Backes et al., 2017).

Além disso, a literatura aponta que mães de crianças com TEA enfrentam a necessidade de adaptar substancialmente suas rotinas. Os cuidados intensivos com a criança frequentemente levam à interrupção da carreira materna e, mesmo quando as mães mantêm empregos em tempo integral, elas expressam preocupação com a limitação do tempo dedicado ao desenvolvimento da criança (Gomes et al., 2015).

Crianças com TEA enfrentam desafios significativos na execução de tarefas típicas de cada fase do desenvolvimento, o que, conseqüentemente, eleva a necessidade de cuidados contínuos e aumenta a dependência materna. Nesse cenário, as famílias se veem obrigadas a reorganizar suas expectativas e planos para o futuro, além de se adaptarem à rotina intensa de cuidados exigida pelas particularidades do transtorno (Christmann et al., 2017).

Em estudo realizado por Emidio e Castro (2021), algumas mães relataram que a maternidade representou um divisor de águas em suas vidas, levando-as a abandonar suas carreiras como uma escolha de vida voltada para a dedicação aos filhos e à vivência da experiência materna.

Lecrubier et al. (2002) encontraram altas taxas de depressão (68%) e ansiedade generalizada (28%) em cuidadoras de crianças com autismo do oeste europeu e de países em desenvolvimento. Shu et al. (2000) relataram que 33% delas apresentavam algum transtorno mental. Esses dados evidenciam o impacto emocional nas cuidadoras (Christmann et al., 2017).

Cezar e Smeha, (2011), afirmam que, as relações sociais e afetivas de muitas mães de crianças com TEA são colocadas de lado, contribuindo para que fiquem sujeitas a impactos físicos e mentais. Batista et al. (2008), destacam que boa parte dessas mães experienciam sentimento de impotência, nulidade, solidão e fê, além do inconformismo

e a frustração frente às dificuldades encontradas, e as preocupações referentes ao futuro.

Autismo na Primeira Infância.

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é compreendido como uma condição do neurodesenvolvimento, cujas manifestações costumam emergir ainda na primeira infância, afetando principalmente a comunicação, a interação social e o comportamento. Essa definição está alinhada aos critérios diagnósticos apresentados no DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014) (Alves et al., 2022).

Do ponto de vista nosológico, o TEA é categorizado como um transtorno do neurodesenvolvimento, cuja origem permanece na maioria desconhecida (Mello, 2007). Este transtorno afeta indivíduos de todas as origens sociais, étnicas e culturais (Ponte et al., 2022).

Embora a origem exata do Transtorno do Espectro Autista (TEA) ainda esteja em investigação, a ciência aponta para uma etiologia multifatorial, que envolve uma complexa interação entre fatores genéticos e neurobiológicos. Tais fatores incluem anomalias anatômicas e fisiológicas no sistema nervoso central, além de predisposições genéticas e combinações entre diferentes genes relacionados ao transtorno (Gomes et al., 2015).

Nesse contexto, o TEA se caracteriza por sua heterogeneidade, apresentando uma ampla variedade de etiologias, níveis de severidade e manifestações clínicas, sendo considerado um transtorno de início precoce, multifacetado e com impacto significativo no desenvolvimento infantil (Silva et al., 2020).

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) se caracteriza por dificuldades na interação e comunicação social, além de comportamentos repetitivos e interesses restritos. Esses aspectos estão presentes desde a infância e impactam a rotina diária. As limitações geradas pelo transtorno afetam a adaptação ao meio. Assim, o TEA exige intervenções adequadas (Christmann et al., 2017).

Zanon et al. (2014) afirmam que o Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresenta início precoce e grande variabilidade na expressão dos sintomas, que geralmente se manifestam por volta dos 36 meses de vida, embora, em alguns casos, possam surgir antes dos 12 meses. A principal dificuldade no diagnóstico é a ausência de um marcador biológico específico, o que torna a avaliação clínica fundamental para a identificação do transtorno (Alves et al., 2022).

Além do DSM-V existem outros instrumentos de rastreamento, como a Escala de Classificação de Autismo na Infância, Indicadores Clínicos de Risco para o

Desenvolvimento Infantil e a Modified Checklist for Autism in Toddlers (Lista de Verificação Modificada para o Autismo em Crianças Pequenas), é uma ferramenta de rastreamento comumente utilizada para identificar sinais precoces de autismo em crianças pequenas. Esses métodos ajudam a identificar o transtorno de forma mais precisa (Gomes et al., 2015).

Pascalichio et al. (2021) entrevistaram seis mães de crianças diagnosticadas com TEA e observaram que, mesmo antes do diagnóstico formal, elas já percebiam sinais de que algo não ia bem com o desenvolvimento dos filhos. A pesquisa evidenciou a sobrecarga materna decorrente das intensas demandas de cuidado, destacando a importância fundamental de uma rede de apoio (Smeha & Cezar, 2011).

Rossetti et al. (2023) entrevistaram 13 responsáveis, em sua maioria mães, de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Os relatos evidenciaram não apenas o despreparo técnico de muitos profissionais para lidar com as demandas específicas dessas crianças, mas também a adoção de muitas posturas inadequadas no atendimento, além da carência de empatia e sensibilidade. Os participantes também ressaltaram a importância do fortalecimento familiar como aspecto essencial no cuidado infantil (Silva et al., 2022).

Nesse contexto, a complexidade do espectro, aliada ao tempo reduzido das consultas, compromete tanto a avaliação adequada da criança quanto a coleta de informações familiares, o que acarreta atrasos significativos no diagnóstico. Araújo (2012), em sua pesquisa, constatou que 89% dos casos são diagnosticados apenas um ano após a primeira consulta, 73% após dois anos e 55% somente depois de três anos, o que evidencia a morosidade desse processo (Alves et al., 2022).

Gomes et al. (2015) afirmam que o TEA é um transtorno global do desenvolvimento de grande relevância, em razão de sua alta prevalência. Dados epidemiológicos mundiais estimam que cerca de 1 em cada 88 nascimentos vivos apresenta o Transtorno do Espectro Autista (TEA), com uma prevalência significativamente maior no sexo masculino (Barbosa & Fernandes, 2009).

A sobrecarga materna pode se intensificar pelos comportamentos desafiadores de crianças com TEA, como autoagressão (por exemplo: bater a cabeça ou morder-se) e heteroagressão (como raiva, hostilidade e violência direcionada a outros). Esses comportamentos, frequentemente causados por crises e desregulação emocional, impõem desafios às mães, exigindo constante vigilância e adaptação, o que resulta em desgaste emocional e físico (Carvalho et al., 2024).

Carvalho et al. (2024) afirma que existe uma relação entre a agressividade na pessoa com TEA e as práticas parentais utilizadas. Constataram em seus estudos que essas práticas quando mais severas podem ser um fator de risco aos comportamentos agressivos na pessoa com TEA (Devine, 2014).

O TEA envolve mudanças severas e precoces nas áreas de socialização, comunicação e cognição. Os cenários resultantes são geralmente severos e persistentes, com grandes variações individuais, mas frequentemente exigindo cuidados extensivos e compromissos permanentes das mães (Gomes et al., 2015).

Metodologia:

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão da literatura científica com abordagem qualitativa, com o objetivo de analisar a sobrecarga vivenciada por mães atípicas no contexto do Transtorno do Espectro Autista (TEA). A pesquisa se baseou exclusivamente em artigos empíricos, garantindo uma abordagem fundamentada em dados e evidências científicas. A busca pelos artigos foi realizada em três bases de dados indexadas, a saber: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico e CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior). Para a seleção dos materiais, foram utilizados os descritores sobrecarga, mães atípicas, Transtorno do Espectro Autista (TEA) e primeira infância, combinados por operadores booleanos (*AND* e *OR*). Os critérios de inclusão foram: (a) artigos empíricos publicados no período de 2019 a 2024; (b) estudos disponíveis em português; e (c) ênfase em pesquisas que abordassem diretamente a sobrecarga materna no TEA. Foram excluídos artigos duplicados, revisões teóricas e estudos sem acesso ao texto completo. A análise dos dados foi conduzida a partir de uma leitura crítica e categorização temática dos achados, visando identificar padrões, desafios e fatores relacionados à sobrecarga materna no TEA.

Resultados e Discussões:

Torna-se relevante identificar, analisar e comparar os achados da literatura científica recente sobre o impacto do TEA nas famílias, com ênfase na sobrecarga materna. A seguir, apresenta-se uma tabela com os artigos empíricos selecionados para este estudo, cujos dados foram comparados a fim de subsidiar a discussão e aprofundamento teórico sobre o tema.

TABELA 1 - Estudos encontrados em pesquisa.

Ponte, A. B. M. e Araujo, L.S. (2022). Vivências de mães no cuidado de crianças com transtorno do espectro autista. *Revista do NUFEN*, 1–15. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912022000200010&lng=pt&tlng=pt

Variáveis	Objetivos	Metodologia	Conclusão
Vivências maternas, cuidado, crianças com TEA.	Compreender as vivências de mães no cuidado de filhos com TEA	Estudo qualitativo, entrevistas com mães de crianças com TEA.	As mães vivenciam desafios diários, sendo o estresse uma constante devido à demanda intensa de cuidado e apoio.
Felipe, V. C. F. F., Capelli, J. C. S., Monteiro, L. S., Costa, T. L., Paredes, H. D. M. T., & Alvarez, A. B. (2024). Mãe atípica no cuidado da criança com transtorno do espectro autista na perspectiva da enfermagem. <i>Revista RECIEN - Revista Científica de Enfermagem</i> , 14(42), 722–733. https://doi.org/10.24276/rrecien2024.14.42.722			
Mãe atípica, cuidado, enfermagem, transtorno do espectro autista.	Analisar a perspectiva da enfermagem sobre o cuidado das mães atípicas no contexto do TEA.	Estudo qualitativo, entrevistas com enfermeiros sobre o cuidado de mães de crianças com TEA	A enfermagem tem um papel crucial no apoio às mães atípicas, principalmente no fornecimento de orientações e suporte emocional.

Silva, E. L., Sousa, A. L. M., Maciel, C. F., Amorim, D. G. B., Matos, F. J. C., & Farias, F. B. P. (2025). Serviço de Psicologia Aplicada como instrumento de apoio às cuidadoras de crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Scientia – Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 8(14), 45-54. <https://publicacoes.flucianofeijao.com.br/scientia/article/view/41>

Cuidado materno, saúde mental, autocuidado e autismo.	Compreender que mães de crianças com TEA enfrentam luto, sobrecarga e estresse devido às demandas diárias e à falta de apoio social, o que afeta seu bem-estar e exige suporte.	O grupo terapêutico, com cinco encontros no SPA da Ibiapaba, promoveu escuta, acolhimento e autocuidado por meio de rodas de conversa e dinâmicas.	Este relato enfatiza a importância de espaços de acolhimento para mães de crianças atípicas, abordando sobrecarga emocional e a falta de apoio. O estudo sugere ampliar pesquisas e fortalecer políticas públicas para apoiar tanto as mães quanto as crianças.
---	---	--	---

Carvalho, M. C. L., Camino, C. P. S., & Galvão, L. K. S. (2024). Socialização parental e agressão em crianças com autismo: Revisão sistemática. *Revista Psicopedagogia*, 41(126), 569–578. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20240041>

Agressão; Práticas Parentais; Crianças; Transtorno do Espectro Autista.	Avaliar sistematicamente a produção bibliográfica dos últimos 20 anos sobre a relação entre socialização parental e comportamentos agressivos em crianças com TEA.	Realizou-se uma revisão sistemática de artigos sobre TEA em crianças dos últimos 20 anos, analisando 25 artigos após excluir teses, dissertações e duplicatas.	Comportamentos agressivos no TEA podem decorrer de déficits e estratégias parentais excessivas, como castigos severos.
---	--	--	--

Duarte, A. E. O. (2019). Aceitação dos pais para o transtorno do espectro autista do filho. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 5(2), 53–63. <https://doi.org/10.17561/riai.v5.n2>

Autismo, pais, aceitação.	O objetivo é identificar as reações dos pais ao diagnóstico de TEA, analisar as dificuldades na aceitação e discutir a importância do envolvimento parental no desenvolvimento saudável da criança.	A metodologia do artigo baseia-se em uma revisão bibliográfica narrativa, analisando publicações sobre a aceitação parental do TEA. A pesquisa qualitativa identificou padrões nas experiências dos pais sem coleta de dados originais.	A conclusão ressalta as dificuldades dos pais diante do diagnóstico de TEA, como a quebra da idealização, o estigma e a falta de suporte. Destaca a importância do apoio contínuo.
---------------------------	---	---	--

Rossetti, L. P., Weigelt, L. D., Chielle, M. P., & Somavilla, V. E. da C. (2023). Um olhar às narrativas dos pais de crianças com TEA: compreendendo os sentimentos e os desafios na busca por um atendimento adequado. *Revista Educação Especial*, 36(1), e 63/1–25. <https://doi.org/10.5902/1984686X71018>

Transtorno do Espectro Autista, saúde e família.	O artigo analisa os impactos do diagnóstico de TEA na família e as condutas adequadas dos profissionais de saúde, com base nas narrativas dos pais.	A pesquisa qualitativa, com 13 pais de crianças com TEA, usou entrevistas e análise de conteúdo, gerando quatro categorias: sentimentos sobre o diagnóstico, impacto familiar e social, avaliação dos atendimentos e condutas profissionais ideais.	O diagnóstico de TEA impacta a família, exigindo adaptações e gerando desafios como a falta de acolhimento e acesso a terapias. O estudo ressalta a necessidade de capacitação profissional para um atendimento mais eficaz.
--	---	---	--

Cabral, C. S., Falcke, D., & Marin, A. H. (2021). Relação família-escola-criança com transtorno do espectro autista: Percepção de pais e professoras. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 27, e0156, 493-508. <https://doi.org/10.1590/1980-54702021v27e0156>

Transtorno do Espectro Autista; Relação família-escola; Inclusão escolar	Analisar a percepção de pais e professoras sobre a relação entre família, escola e crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), focando nas interações e na inclusão escolar.	A pesquisa qualitativa, exploratória e transversal utilizou entrevistas semiestruturadas e questionários com pais e professoras de crianças com TEA, analisando os dados por Análise de Conteúdo.	O estudo revelou desafios na inclusão escolar de crianças com TEA, como a falta de apoio. Destacou-se a importância da comunicação entre família e escola para um ambiente mais inclusivo.
--	---	---	--

Carvalho, S. S., & Shaw, G. S. L. (2021). Relação entre família, escola e especialistas no processo de inclusão escolar de crianças autistas no município de Campo Formoso/BA. *Cenas Educacionais*, 4, e11868, 1-21. <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenaseducacionais/article/view/11868>

Autismo, escola, inclusão escolar.	O estudo analisa a relação entre família, escola e especialistas na inclusão de crianças com autismo em Campo Formoso/BA, avaliando seu impacto no processo inclusivo.	A pesquisa qualitativa, exploratória e transversal utilizou entrevistas, questionários e observações para analisar as interações entre mães, professores e especialistas na	O estudo destacou que a colaboração entre família, escola e especialistas é crucial para a inclusão de crianças com TEA, mas identificou desafios como a falta de recursos e apoio, sendo a relação
------------------------------------	--	---	---

		inclusão de crianças com TEA.	positiva entre os envolvidos essencial para o sucesso da inclusão.
--	--	-------------------------------	--

Pastorelli, S. O. S., Viana, C. T. S., & Benicasa, M. G. (2024). Maternidade atípica: Caracterização do sofrimento e seus enfrentamentos. *Revista Acadêmica Online*, 10(50), 1–21. <https://doi.org/10.36238/2359-5787.2024.v10n50.6>

Maternidade atípica, estresse, depressão, enfrentamentos.	O objetivo é caracterizar o sofrimento das mães de crianças com desenvolvimento atípico e identificar as estratégias de enfrentamento que utilizam diante das dificuldades.	A pesquisa qualitativa, com revisão sistemática, analisou 13 artigos sobre a experiência de mães de filhos com desenvolvimento atípico, identificando aspectos do sofrimento e estratégias de enfrentamento.	O estudo conclui que o sofrimento das mães envolve estresse e depressão, com estratégias de enfrentamento como diagnóstico precoce e apoio social. Destaca a necessidade de programas específicos para melhorar o bem-estar das mães e o cuidado das crianças
---	---	--	---

As mães de crianças com TEA tendem a viver intensamente os desafios e as conquistas dos filhos, percebendo-os como extensões de si mesmas. Essa experiência revela a importância de um acolhimento especializado, que as auxilie a lidar com as demandas da maternagem e a compreender melhor suas relações com o mundo e consigo próprias (Ponte et al., 2022).

A falta de conhecimento sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA) por parte das mães, aliada à escassez de informações fornecidas pelos profissionais durante o diagnóstico, dificulta a comunicação entre eles. Essa lacuna gera expectativas reduzidas e complica a tomada de decisões relacionadas ao tratamento, o que, por sua vez, intensifica o estresse materno e compromete a qualidade de vida tanto da criança quanto da mãe

(Felipe et al., 2024).

É essencial que o diagnóstico de TEA envolva a mãe, enquanto cuidadora principal e uma equipe multiprofissional, seguindo etapas como entrevistas, observações e a aplicação de critérios do DSM-V. Esse manual organiza o diagnóstico em três aspectos: dificuldades na comunicação e interação social, padrões repetitivos e restritos, além de limitações que comprometem o dia a dia (Silva et al., 2025).

Embora não faça parte dos critérios diagnósticos do TEA, o comportamento agressivo pode surgir devido a dificuldades na comunicação, questões sensoriais, rigidez cognitiva e estereotípias. Esses comportamentos quando manifestos impactam emocional e socialmente as famílias, evidenciando a importância de práticas parentais eficazes para minimizar esses efeitos (Carvalho et al., 2024).

A falta de suporte adequado nos serviços públicos preocupa as mães de crianças com TEA, gerando insegurança sobre o futuro, especialmente quando não puderem mais prover os cuidados. É fundamental existirem orientações acessíveis sobre o manejo familiar em diferentes fases do desenvolvimento, além de profissionais capacitados para apoiar essas mães (Duarte, 2019).

Outro desafio é a dificuldade financeira enfrentada pelas mães, uma vez que muitas assumem o papel central no cuidado. Além disso, o diagnóstico de deficiência muitas vezes leva ao abandono matrimonial e aos conflitos conjugais, que surgem devido às mudanças na rotina familiar, deixando essa mãe sozinha e sobrecarregada (Rossetti et al., 2023).

Quando as mães aguardam um filho idealizado, a descoberta de um transtorno pode representar um choque, gerando um período de luto pelas expectativas frustradas. A falta de preparo e orientação para lidar com essa situação intensifica o desafio emocional, abalando suas crenças e planos construídos antes do nascimento (Duarte, 2019).

O cuidado às pessoas com TEA no Brasil é garantido pelo SUS, com base em diretrizes que visam assegurar uma atenção integral. A Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista estabelece orientações por meio de documentos específicos, focados na reabilitação e no suporte às famílias na Rede de Atenção Psicossocial, no entanto, Rossetti et al., falam da necessidade de avanços, especialmente às mães enquanto cuidadoras principais (Brasil, 2014).

O ambiente escolar apresenta desafios significativos na inclusão de crianças com TEA, muitas vezes devido à falta de compreensão sobre suas características. A diversidade de termos usados para descrever o transtorno e a ausência de adequações pedagógicas

eficazes tendem a dificultar o processo, resultando muitas vezes em baixa participação e interação desses alunos (Cabral et al., 2021).

A formação dos professores é essencial para a inclusão efetiva de alunos com TEA, assim como a cooperação entre os docentes. Além disso, a parceria entre a mãe e escola contribui para a construção de um plano educacional adequado, considerando as particularidades de cada criança com TEA (Matias et al., 2018).

Essa cooperação é fundamental para promover a inclusão efetiva de alunos com TEA. No entanto, somente permitir a matrícula desses estudantes em classes regulares não assegura seu desenvolvimento sociocognitivo, sendo necessárias adaptações e um compromisso genuíno de todos os envolvidos (Carvalho & Shaw, 2021).

Observou-se a necessidade de formação continuada para professores e mediadores, além de uma maior interação entre mãe, escola e especialistas no processo de inclusão de estudantes com TEA, especialmente na rede privada. Carvalho & Shaw (2021) identificaram a ausência de planos individualizados para esses alunos, embora as mães tenham demonstrado um papel ativo na educação e nas terapias dos filhos (Shaw et al., 2019).

Redes de apoio eficientes podem tornar a maternidade atípica menos desafiadora, aumentando a autoconfiança das mães. Intervenções voltadas para elas, como grupos de troca de experiências e orientações individuais, auxiliadas por profissionais da psicologia, podem contribuir para a saúde mental e ajudar a lidar com as dificuldades do dia a dia (Pastorelli et al., 2024).

Considerações Finais:

Crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA) podem apresentar sintomas severos e precoces nas áreas da socialização, comunicação e cognição. Antes do diagnóstico, as mães enfrentam o desafio da identificação do transtorno e, após o diagnóstico, surgem novas dificuldades, como lidar com os sintomas e a insuficiência dos serviços de saúde, educação e lazer. Esse cenário promove, em muitos casos, uma grande sobrecarga nas mães de crianças com TEA.

É necessário que haja uma sensibilização dos profissionais de saúde quanto às dificuldades vivenciadas pelas mães no cuidado oferecido aos filhos. Nesse sentido, é fundamental a permanente preparação, atualização e sensibilização de pediatras, médicos de família e comunidade, bem como dos demais profissionais de saúde, sobre o tema.

A sobrecarga materna pode ser amenizada mediante um diagnóstico efetivo e

oportuno, a promoção de literatura sobre o TEA, a construção compartilhada de planos de cuidados apropriados e o fortalecimento da rede social de apoio às crianças e às mães. Além disso, é importante incentivar a participação das mães em grupos de apoio e programas de educação em saúde, fomentando a ampliação das redes de suporte social.

Os grupos de apoio para mães atípicas podem proporcionar, por meio da troca de experiências com outras mulheres na mesma condição, acolhimento e fortalecimento emocional. Essas trocas possibilitam a construção coletiva de experiências, a ampliação de conhecimentos e o estreitamento de vínculos, oferecendo um espaço de escuta empática.

Observa-se que ainda são escassos os estudos voltados especificamente para as necessidades e dificuldades das mães de crianças com TEA. Os artigos revisados apontam para a necessidade da criação e manutenção de programas de intervenção voltados para essas mulheres.

Evidencia-se, portanto, a necessidade de criar estratégias de intervenção que possibilitem a essas mães um espaço de escuta, troca de experiências, compartilhamento de dores e sofrimento, bem como o alívio de suas angústias e incertezas. Nestes grupos, deve haver espaço para a promoção da saúde mental e do autocuidado, além do estímulo à formulação de políticas públicas que contemplem não apenas a inclusão de crianças atípicas, mas também o acolhimento de suas mães e cuidadoras.

Assim, para o avanço desse campo de estudo, destaca-se a importância de ampliar pesquisas futuras que integrem as perspectivas da saúde e da assistência social. É fundamental a promoção de espaços de troca, visando ao fortalecimento das redes e fluxos já existentes, bem como à construção de um debate mais crítico sobre as mães atípicas, buscando o reconhecimento de seus direitos e a promoção de sua saúde mental no âmbito das políticas públicas.

A Psicologia pode e deve ser um recurso fundamental para aliviar a sobrecarga enfrentada por essas mães, mediante a criação de grupos de apoio, intervenções psicológicas personalizadas e o incentivo à psicoeducação.

Referências:

- Alves, J. S., Gameiro, A. C. P., & Biazzi, P. H. G. (2022). Estresse, depressão e ansiedade em mães de autistas: Revisão nacional. *Revista Psicopedagogia*, 39(120), 412–424. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20220031>
- Brasil. Ministério da Saúde. (2014). Diretrizes de atenção à reabilitação da pessoa com transtornos do espectro do autismo (TEA). *Ministério da Saúde*, 5-65 https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_atencao_reabilitacao_pessoa_autismo.pdf
- Backes, B., Zanon, R. B., e Bosa, C. A. (2017). Regressão de linguagem no transtorno do espectro autista: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 19 (2), 215- 241. doi: <http://dx.doi.org/10.5935/1980-6906/psicologia.v19n2p210-236>
- Cabral, C. S., Falcke, D., & Marin, A. H. (2021). Relação família-escola-criança com transtorno do espectro autista: percepção de pais e professoras. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 27, e0156, 493-508. <https://doi.org/10.1590/1980-54702021v27e0156>
- Carniel, T. C. A., Minetto, M. F. J., Choinski, A. M., Kruszielski, L., & Franco, V. D. F. (2023). Expectativa familiar sobre autonomia de filhos com deficiência intelectual e transtorno do espectro autista. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), Artigo e2510, 227-236. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2023.n1.v1.2510>
- Carvalho, M. C. L., Camino, C. P. S., & Galvão, L. K. S. (2024). Socialização parental e agressão em crianças com autismo: Revisão sistemática. *Revista Psicopedagogia*, 41(126), 569–578. <https://doi.org/10.51207/2179-4057.20240041>
- Carvalho, S. S., & Shaw, G. S. L. (2021). Relação entre família, escola e especialistas no processo de inclusão escolar de crianças autistas no município de Campo Formoso/BA. *Cenas Educacionais*, 4, e11868, 1-21. <https://www.revistas.uneb.br/index.php/cenas-educacionais/article/view/11868>
- Charman, T. (2011). Autismo e seu impacto no desenvolvimento infantil. In R. E. Tremblay, R. G. Barr, R. D. Peters, & M. Boivin (Eds.), *Enciclopédia sobre o desenvolvimento na primeira*

- infância, 1–6. Centre of Excellence for Early Childhood Development.
<http://www.encyclopedia-crianca.com/documents/CharmanPRTxp1.pdf>
- Christmann, M., Marques, M. A. A., Rocha, M. M., & Carreiro, L. R. R. (2017). Estresse materno e necessidade de cuidado dos filhos com TEA na perspectiva das mães. *Cadernos de Pós-Graduação em Distúrbios do Desenvolvimento*, 17(2), 8–17.
<https://doi.org/10.5935/cadernosdisturbios.v17n2p8-17>
- Duarte, A. E. O. (2019). Aceitação dos pais para o transtorno do espectro autista do filho. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 5(2), 53–63. <https://doi.org/10.17561/riai.v5.n2>
- Emidio, T. S., & Castro, M. F. (2021). Entre voltas e (re)voltas: Um estudo sobre mães que abandonam a carreira profissional. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41(1), 1–15.
<https://doi.org/10.1590/1982-3703003221744>
- Faro, K. C. A., Santos, R. B., Bosa, C. A., Wagner, A., & Silva, S. S. da C. (2019). Autismo e mães com e sem estresse: análise da sobrecarga materna e do suporte familiar. *Psico*, 50(2), e30080, 1-11. <https://doi.org/10.15448/19808623.2019.2.30080>
- Felipe, V. C. F. F., Capelli, J. C. S., Monteiro, L. S., Costa, T. L., Paredes, H. D. M. T., & Alvarez, A. B. (2024). Mãe atípica no cuidado da criança com transtorno do espectro autista na perspectiva da enfermagem. *Revista Recien - Revista Científica de Enfermagem*, 14(42), 722–733. <https://doi.org/10.24276/rrecien2024.14.42.722>
- Gomes, P., Lima, L. H., Bueno, M. K., Araújo, L. A., & Souza, N. M. (2015). Autismo no Brasil, desafios familiares e estratégias de superação: Revisão sistemática. *Jornal de Pediatria*, 91, 111–121. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2014.08.009>
- Matias, H. B. R., & Probst, M. (2018). A criança com Transtorno do Espectro Autista, a escola e o professor: algumas reflexões. *Revista Profissão Docente*, 18(38), 158–170.
<https://doi.org/10.31496/rpd.v18i38.1190>
- Pascalichio, M. L., Alcântara, K. C. G. M., & Pegoraro, L. F. L. (2021). Vivências maternas e autismo: Os primeiros indicadores de TEA e a relação mãe e filho. *Estilos da Clínica*, 26(3), 548–565. <https://doi.org/10.11606/issn.1981-1624.v26i3p548-565>
- Pastorelli, S. O. S., Viana, C. T. S., & Benicasa, M. G. (2024). Maternidade atípica: Caracterização do sofrimento e seus enfrentamentos. *Revista Acadêmica Online*, 10(50), 1–21. <https://doi.org/10.36238/2359-5787.2024.v10n50.6>
- Ponte, Amélia Belisa Moutinho da, & Araujo, Lucivaldo da Silva. (2022). Vivências de mães no cuidado de crianças com transtorno do espectro autista. *Revista do NUFEN*, 14(2), 1-15. Recuperado em 12 de dezembro de 2025, <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?scrip>

t=sci_arttext&pid=S2175-2591202200020001 0&lng=pt&tlng=pt.

- Rangel, S. P. A., & Castro, A. M. (2023). Saúde mental: Onde se colocam as questões de gênero? Os papéis das mulheres cisgêneras. *Saúde em Debate*, 47(spe1), e9048, 1-75. <https://doi.org/10.1590/2358-28982023E19048P>
- Rossetti, L. P., Weigelt, L. D., Chielle, M. P., & Somavilla, V. E. C. (2023). Um olhar às narrativas dos pais de crianças com TEA: compreendendo os sentimentos e os desafios na busca por um atendimento adequado. *Revista Educação Especial*, 36(1), e63, 1–25. <https://doi.org/10.5902/1984686X71018>
- Silva, C. M., Oliveira, V. M., Ferreira, C. S., Silva, C. S., & Silva, V. L. (2020). Vivência materna diante do cuidado à criança autista. *Revista de Ciências da Saúde – REVISA*, 9(2), 231–240. <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n2.p231a240>
- Silva, E. L., Sousa, A. L. M., Maciel, C. F., Amorim, D. G. B., Matos, F. J. C., & Farias, F. B. P. (2025). Serviço de psicologia aplicada como instrumento de apoio às cuidadoras de crianças com transtorno do espectro autista (TEA). *Scientia - Revista de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 8(14), 45-54. <https://publicacoes.flucianofejao.com.br/scientia/article/view/41>
- Shaw, G. S. L., Rocha, K. J. J., & Oliveira, C. C. A. R. (2019). Um olhar sobre a inclusão escolar de crianças com transtorno do espectro autista: Casos no centro-norte da Bahia. In M. Siqueira (Org.), *Inclusão escolar e ensino de ciências na Bahia: Perspectivas em diferentes contextos e abordagens* (pp.164). Editora CRV. <https://doi.org/10.24824/978854443794.0>
- Smeha, L. N., & Cezar, P. K. (2011). A vivência da maternidade de mães de crianças com autismo. *Psicologia em Estudo*, 16(1), 43–50. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722011000100006>
- Visani, P. e Rabello, S. (2012). Considerações sobre o diagnóstico precoce na clínica do autismo e das psicoses infantis. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 15 (2), 293-308. doi: <https://doi.org/10.1590/S1415-47142012000200006>

Soraya Moreira Cunha Duque Estrada Fernandes

Claudio Eduardo dos Santos Costa Júnior

Alessandra Alves Fonseca

Anna Paula Santana Pereira Martins

Rafaella Corrêa de Oliveira

Resumo:

O uso intensivo das redes sociais por adolescentes tem gerado ampla discussão sobre seus efeitos na saúde mental. Embora esses ambientes possam promover interação, pertencimento e expressão subjetiva, também estão associados a ansiedade, depressão, baixa autoestima e comportamentos de comparação social. Este estudo realizou uma revisão sistemática da literatura publicada entre 2014 e 2024, seguindo o protocolo PRISMA, com buscas nas bases PubMed, SciELO, PsycINFO e Google Scholar. Dos 528 estudos identificados, 54 compuseram a análise final. As evidências indicam relação consistente entre uso problemático das redes sociais e sintomas emocionais negativos, incluindo distorção da autoimagem, cyberbullying e dificuldades de regulação emocional. A comparação social ascendente e a exposição contínua a conteúdos idealizados intensificam sentimentos de inadequação. Contudo, interações equilibradas podem favorecer apoio social e construção identitária. Conclui-se que os impactos das redes sociais na saúde mental adolescente são multifatoriais e dependem da frequência de uso, da qualidade das interações e das vulnerabilidades individuais, reforçando a necessidade de ações educativas e práticas de uso digital crítico.

Palavras-chave: Redes sociais; Saúde mental; Adolescentes; Comportamento digital; Comparação social.

Abstract:

The intensive use of social media by adolescents has generated broad debate regarding its effects on mental health. Although these platforms can promote interaction, belonging, and subjective expression, they are also associated with anxiety, depression, low self-esteem, and social comparison behaviors. This study conducted a systematic literature review of publications from 2014 to 2024, following the PRISMA protocol, with searches in PubMed, SciELO, PsycINFO, and Google Scholar. Of the 528 studies identified, 54 composed the final analysis. The evidence indicates a consistent relationship between problematic social media use and negative emotional outcomes, including body image distortion, cyberbullying, and difficulties in emotional regulation. Upward social comparison and continuous exposure to idealized content intensify feelings of inadequacy. However, balanced online interactions can promote social support and identity development. The findings suggest that the impact of social media on adolescent mental health is multifactorial, depending on frequency of use, quality of interactions, and individual vulnerabilities, highlighting the need for educational strategies and critical digital literacy.

Keywords: Social media; Mental health; Adolescents; Digital behavior; Social comparison.

Introdução:

Nas últimas décadas, o uso intensivo das redes sociais tornou-se um fenômeno global e profundamente entrelaçado ao cotidiano dos adolescentes, influenciando modos de interação, construção identitária, lazer e expressão subjetiva. Plataformas como Instagram, TikTok, WhatsApp e Twitter passaram a integrar rotinas diárias, funcionando como espaços de sociabilidade, pertencimento e produção de sentidos. A literatura aponta que a adolescência é período crítico do desenvolvimento, marcado por maior sensibilidade às relações interpessoais, busca por reconhecimento e vulnerabilidade emocional, fatores que tornam o impacto das redes sociais ainda mais significativo. Conforme destaca Twenge, “os adolescentes de hoje cresceram conectados, e essa conexão constante os expõe a estímulos sociais sem precedentes” (TWENGE, 2018, p. 42). Esse cenário evidencia a necessidade de compreender como tais ambientes digitais interferem na saúde mental, especialmente diante do aumento de sintomas ansiosos, depressivos e de comportamentos de comparação social registrados em diversas pesquisas contemporâneas.

A problemática que orienta este estudo emerge do fato de que, embora as redes sociais ofereçam oportunidades de socialização e apoio emocional, elas também podem funcionar como contextos de intensificação do sofrimento psíquico, sobretudo quando associadas ao uso excessivo, à busca de validação externa e ao consumo de conteúdos altamente idealizados. Pesquisas indicam que adolescentes que passam longos períodos conectados apresentam maior probabilidade de experimentar baixa autoestima, distorção da autoimagem, medo de exclusão e sentimentos de inadequação, conforme demonstrado por estudos internacionais que relacionam uso problemático de redes sociais à saúde mental comprometida. Rideout e Fox argumentam que “a pressão para manter uma presença digital perfeita pode gerar impactos emocionais significativos” (RIDEOUT; FOX, 2018, p. 15), reforçando que aspectos comportamentais e afetivos das interações virtuais precisam ser examinados com rigor. Diante dessas evidências, torna-se crucial investigar como as redes sociais influenciam a experiência emocional dos adolescentes, considerando variáveis individuais, sociais e tecnológicas que atravessam esse processo.

Nesse sentido, este estudo busca responder à seguinte pergunta norteadora: **quais são as principais evidências científicas publicadas entre 2014 e 2024 sobre a influência das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, e como tais achados contribuem para a compreensão dos impactos emocionais desse fenômeno contemporâneo?**

O objetivo geral desta revisão sistemática é analisar criticamente as contribuições da literatura científica da última década sobre a relação entre redes sociais e saúde mental de

adolescentes. Os objetivos específicos são: a) mapear os efeitos psicológicos associados ao uso excessivo ou problemático das redes sociais; b) identificar fatores que mediadores ou moderadores dessa relação, como autoestima, comparação social e regulação emocional; c) examinar os impactos positivos das redes sociais, como apoio social, pertencimento e expressão identitária; d) identificar lacunas e tendências emergentes que possam orientar intervenções preventivas e políticas educacionais.

Duas hipóteses principais orientam esta investigação. A primeira hipótese sustenta que o uso excessivo das redes sociais está associado ao aumento de sintomas internalizantes — como depressão, ansiedade e insegurança emocional — especialmente quando combinado a padrões de comparação social ascendente e busca constante por validação. A segunda hipótese considera que o impacto não é unidirecional, de modo que as redes sociais também podem promover benefícios psicológicos, incluindo ampliação das redes de apoio, senso de pertencimento e possibilidade de exploração identitária, como sugerem estudos que analisam práticas comunicacionais positivas no ambiente digital. Assim, a influência das redes sociais sobre a saúde mental é complexa, multifatorial e dependente de variáveis individuais e contextuais.

A justificativa para a realização deste estudo repousa na relevância crescente que o debate adquiriu no campo da saúde mental e das ciências sociais. O aumento de pesquisas que relacionam o ambiente digital ao bem-estar psicológico evidencia a necessidade de sistematizar e interpretar criticamente tais achados, oferecendo compreensão integrada e atualizada sobre os impactos dessa interação. A adolescência é período caracterizado por transformações neurobiológicas, cognitivas e emocionais, tornando o grupo mais vulnerável a efeitos negativos e, simultaneamente, mais receptivo a benefícios que ambientes sociais podem proporcionar. Com a expansão tecnológica contínua, compreender as interações entre ambiente digital e saúde mental torna-se fundamental para orientar práticas clínicas, políticas públicas e programas educativos.

A relevância social e científica desta revisão sistemática reside no fato de que a saúde mental dos adolescentes tornou-se pauta urgente em diversos países, inclusive no Brasil, onde indicadores de sofrimento psicológico juvenil cresceram de forma expressiva nos últimos anos. Ao integrar evidências recentes, este estudo contribui para um entendimento mais amplo, crítico e contextualizado sobre como as redes sociais influenciam o bem-estar emocional dos adolescentes, oferecendo bases para intervenções mais qualificadas, políticas digitais responsáveis e processos educativos voltados para o uso consciente e saudável das tecnologias.

Referencial Teórico:

A compreensão da influência das redes sociais na saúde mental dos adolescentes exige abordagem interdisciplinar que articule psicologia do desenvolvimento, comunicação digital, neurociência e sociologia da tecnologia. A literatura demonstra que a adolescência é período marcado por sensibilidade às avaliações sociais, maior necessidade de pertencimento e intensa reorganização identitária. Erikson afirma que “a formação da identidade é tarefa central da adolescência” (ERIKSON, 1976, p. 128), destacando que o jovem busca, nesse período, reconhecimento e validação externa. Autores contemporâneos reforçam que a presença constante das redes sociais intensifica a exposição a comparações, julgamentos e demandas sociais, interferindo nos processos identitários e emocionais que caracterizam essa fase do desenvolvimento.

O impacto emocional do uso intensivo de redes sociais tem sido amplamente investigado pela psicologia, especialmente a partir da relação entre comparação social e autoestima. Festinger destaca que “os indivíduos avaliam suas próprias opiniões e habilidades comparando-se com os outros” (FESTINGER, 1954, p. 135), indicando que esse mecanismo pode assumir caráter disfuncional em ambientes digitais marcados pela exposição seletiva de vidas idealizadas. Pesquisas recentes demonstram que a comparação social ascendente — quando o adolescente se compara a pessoas consideradas superiores — está associada ao aumento de sentimentos de inadequação, tristeza e ansiedade, reforçando que os ambientes virtuais podem intensificar fragilidades emocionais já existentes.

No campo da saúde mental, estudos indicam que o uso excessivo das redes sociais está relacionado a maior prevalência de sintomas ansiosos e depressivos entre adolescentes. Twenge afirma que “o aumento do uso de smartphones coincide com elevação sem precedentes nos índices de sofrimento psicológico juvenil” (TWENGE, 2018, p. 93). Pesquisadores da área de psicopatologia digital argumentam que notificações constantes, pressão por engajamento e medo de exclusão social — conhecido como FOMO (*fear of missing out*) — contribuem para estados constantes de alerta e preocupação. Assim, observa-se que variáveis emocionais e comportamentais se tornam profundamente entrelaçadas às dinâmicas do mundo digital.

Outro aspecto central na literatura refere-se aos efeitos das redes sociais sobre a autoimagem. Tiggemann destaca que “a exposição repetida a padrões corporais idealizados reduz a satisfação corporal” (TIGGEMANN, 2014, p. 147). Estudos mostram que adolescentes, particularmente meninas, apresentam maior vulnerabilidade a conteúdos relacionados à aparência, o que reforça tendências de comparação estética e distorção da autoimagem. Pesquisas contemporâneas confirmam que filtros, edições e algoritmos que privilegiam corpos

dentro de padrões estéticos reforçam sentimentos de inadequação e contribuem para baixa autoestima, sendo identificados como fatores de risco para transtornos alimentares e depressão.

A influência das redes sociais na regulação emocional também é amplamente abordada pela literatura. Gross explica que “a regulação emocional envolve processos que influenciam quais emoções temos, quando as temos e como as expressamos” (GROSS, 2015, p. 4). Autores da psicologia digital sugerem que adolescentes que utilizam redes sociais como estratégia primária de regulação emocional apresentam maior vulnerabilidade ao sofrimento psíquico, especialmente quando dependem de validação externa para manter estados emocionais estáveis. Estudos mostram que comportamentos como busca constante por curtidas, monitoramento de comentários e necessidade de aprovação digital funcionam como reforçadores intermitentes, aumentando a ansiedade social e a instabilidade emocional.

O fenômeno do cyberbullying também ocupa posição central nas discussões sobre saúde mental juvenil. Kowalski afirma que “o cyberbullying tem consequências emocionais tão graves quanto o bullying tradicional, frequentemente intensificadas pela permanência e rapidez da disseminação digital” (KOWALSKI et al., 2014, p. 75). Pesquisas demonstram que vítimas de agressões virtuais apresentam maior prevalência de ansiedade generalizada, ideação depressiva e sentimentos de solidão. Autores reforçam que a ausência de limites geográficos, a facilidade de anonimato e a viralização de conteúdos ofensivos potencializam o impacto emocional das experiências de violência digital, tornando o ambiente virtual um espaço relevante de sofrimento psíquico.

No campo da neurociência, estudos sobre adolescência mostram que o sistema de recompensa é particularmente sensível às interações sociais. Steinberg observa que “o cérebro adolescente responde intensamente à aprovação dos pares” (STEINBERG, 2014, p. 62), o que ajuda a explicar a atração dos jovens por plataformas que oferecem validação instantânea. Pesquisas neurobiológicas identificam que curtidas e interações positivas ativam circuitos dopaminérgicos, reforçando comportamentos de checagem e permanência prolongada nas plataformas. Esses achados reforçam que a experiência emocional digital é mediada por mecanismos neuropsicológicos que tornam os adolescentes mais suscetíveis a estímulos sociais online.

A literatura também evidencia que as redes sociais podem exercer impactos positivos na saúde mental dos adolescentes. Valkenburg e Peter afirmam que “a internet pode fortalecer relações sociais e aumentar o apoio percebido” (VALKENBURG; PETER, 2011, p. 123). Estudos indicam que adolescentes que utilizam as redes sociais para comunicação com amigos próximos, expressão criativa e compartilhamento emocional apresentam melhora no bem-estar

subjetivo, reforçando que o impacto das plataformas não é exclusivamente negativo. A qualidade das interações, o tipo de conteúdo consumido e o propósito do uso aparecem como variáveis determinantes na definição dos efeitos psicológicos.

Por fim, os modelos contemporâneos de educação digital defendem que o desenvolvimento de habilidades socioemocionais e competências midiáticas reduz significativamente os impactos negativos do uso das redes sociais. Livingstone argumenta que “a alfabetização digital é condição essencial para navegação segura e crítica no ambiente online” (LIVINGSTONE, 2014, p. 67). A literatura mostra que programas educativos que promovem consciência crítica, regulação emocional, uso equilibrado e fortalecimento da autoestima reduzem vulnerabilidades associadas ao ambiente digital.

Metodologia:

A metodologia deste estudo fundamentou-se na revisão sistemática da literatura, abordagem reconhecida pela capacidade de reunir, avaliar criticamente e sintetizar o conhecimento científico disponível sobre determinado fenômeno, garantindo maior rigor e reprodutibilidade ao processo investigativo. A escolha desse método justifica-se pela crescente produção de pesquisas acerca da relação entre redes sociais e saúde mental de adolescentes, exigindo um procedimento estruturado que permita integrar achados, identificar padrões, apontar lacunas e oferecer compreensão abrangente do tema. Segundo Lakatos e Marconi, “a revisão sistemática segue critérios explícitos para seleção, análise e interpretação de estudos, assegurando maior confiabilidade aos resultados” (LAKATOS; MARCONI, 2017, p. 112), reforçando a pertinência desse método para investigações de natureza complexa e multifatorial.

O percurso metodológico seguiu as recomendações do protocolo PRISMA, internacionalmente reconhecido como padrão para revisões sistemáticas. A estratégia de busca foi construída a partir da definição de descritores controlados e termos livres diretamente relacionados ao objeto de estudo, como “redes sociais”, “saúde mental”, “adolescentes”, “impactos psicológicos” e “comportamento digital”. Utilizaram-se operadores booleanos com o objetivo de ampliar a sensibilidade e a especificidade das buscas. As bases de dados selecionadas foram PubMed, PsycINFO, SciELO e Google Scholar, reconhecidas por sua relevância e credibilidade nas áreas de psicologia, saúde pública e ciências sociais aplicadas, alinhando-se à orientação de Gil, para quem “a escolha das fontes determina a profundidade e a qualidade da pesquisa” (GIL, 2019, p. 44).

A busca inicial resultou na identificação de 528 estudos publicados entre 2014 e 2024. Na etapa de triagem, procedeu-se à leitura dos títulos e resumos para verificar aderência

temática e excluir materiais irrelevantes. Os critérios de inclusão definiram que seriam selecionados apenas artigos empíricos ou teóricos publicados em periódicos revisados por pares, com texto completo disponível e que abordassem especificamente a relação entre redes sociais e saúde mental de adolescentes. Foram excluídos estudos duplicados, capítulos de livros, dissertações, teses, artigos sem revisão por pares e investigações cujo foco não estivesse diretamente vinculado ao fenômeno estudado. Essa delimitação segue o princípio metodológico enfatizado por Vergara, ao afirmar que “a clareza na definição do corpus é fundamental para garantir validade aos resultados” (VERGARA, 2016, p. 58).

Após a triagem inicial, 104 estudos foram selecionados para leitura integral. Durante essa etapa, realizou-se análise aprofundada dos objetivos, métodos, características das amostras, instrumentos de avaliação, variáveis investigadas e principais conclusões de cada pesquisa. Esse procedimento foi orientado pela perspectiva de Severino, segundo a qual “a leitura crítica deve captar o sentido profundo das obras e sua contribuição para o campo científico” (SEVERINO, 2018, p. 91). Ao final dessa fase, 54 estudos atenderam integralmente aos critérios estabelecidos e passaram a compor o corpus final da revisão sistemática.

A extração e sistematização dos dados ocorreram por meio da análise temática, técnica adequada para reorganizar informações heterogêneas em categorias conceituais coerentes. Essa estratégia possibilitou identificar padrões, convergências e divergências nos estudos selecionados, bem como mapear áreas ainda pouco exploradas. Gil destaca que “a análise por temas permite estruturar o material investigado em eixos interpretativos significativos” (GIL, 2019, p. 122). Com base nessa abordagem, os dados foram organizados em eixos relacionados aos efeitos negativos do uso das redes sociais, aos impactos positivos, aos fatores mediadores e moderadores e aos riscos associados a padrões de uso problemático.

A descrição detalhada de cada etapa metodológica, desde a definição dos descritores até a análise final dos resultados, garante a transparência e a reprodutibilidade do estudo, permitindo que futuras pesquisas possam ampliar, atualizar ou comparar os achados aqui apresentados. Assim, esta metodologia proporciona fundamento sólido para interpretar de forma crítica a relação entre redes sociais e saúde mental de adolescentes, contribuindo para o avanço do debate científico e para a formulação de práticas e políticas voltadas ao bem-estar juvenil.

Resultados e Discussão:

A análise dos estudos que compuseram o corpus desta revisão sistemática revelou um conjunto consistente de evidências indicando que o uso das redes sociais exerce influência

significativa, multifacetada e frequentemente ambígua sobre a saúde mental dos adolescentes. Os resultados apontam que as redes sociais podem funcionar tanto como espaços de sociabilidade saudável, expressão identitária e apoio emocional quanto como ambientes de intensificação de vulnerabilidades, favorecendo ansiedade, depressão, baixa autoestima, distorção da autoimagem e sofrimento decorrente da comparação social. Essa dualidade reforça que o impacto do ambiente digital não é inerentemente negativo ou positivo, mas depende da forma de uso, das características individuais do adolescente e dos contextos sociais que moldam a experiência digital.

Os estudos que investigaram os efeitos negativos identificaram forte associação entre uso excessivo de redes sociais e aumento dos sintomas depressivos. Pesquisas longitudinais mostraram que adolescentes que passam mais tempo conectados apresentam maior probabilidade de relatar tristeza persistente, desesperança, irritabilidade e redução do interesse em atividades presenciais. A literatura aponta que mecanismos cognitivos como comparação social ascendente, busca de validação constante e exposição a padrões estéticos irreais desempenham papel central nesse processo. Adolescentes que internalizam crenças relacionadas à aparência corporal ou ao ideal de vida perfeita difundido nas plataformas demonstraram maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sentimentos de inadequação e fracasso pessoal. Esses achados são coerentes com teorias psicológicas que descrevem a adolescência como período de especial sensibilidade à aprovação dos pares, tornando a exposição a conteúdos idealizados especialmente impactante para o bem-estar emocional.

Outro conjunto de resultados refere-se ao aumento da ansiedade entre adolescentes que utilizam intensamente as redes sociais. Muitos estudos associaram o fenômeno ao *fear of missing out* (FOMO), caracterizado pelo medo de exclusão social e pela necessidade de estar constantemente atualizado sobre interações e eventos online. O FOMO produz estados frequentes de alerta, preocupação e agitação, que dificultam o descanso mental e favorecem ciclos de ansiedade. Adolescentes que relatam checar repetidamente notificações, mensagens e curtidas tendem a apresentar maior dificuldade de concentração, sono fragmentado e sensação permanente de inadequação. Esses padrões comportamentais foram amplamente descritos em estudos experimentais e observacionais, reforçando que o ambiente digital pode intensificar processos emocionais disfuncionais.

Os estudos sobre autoimagem e autoestima também revelaram forte impacto do uso das redes sociais na construção da percepção corporal e do valor pessoal. Pesquisas demonstraram que a exposição constante a imagens manipuladas, filtros estéticos e conteúdos aspiracionais intensifica sentimentos de inadequação e insatisfação corporal, sobretudo entre meninas

adolescentes. Em diversos estudos, adolescentes relataram comparar-se negativamente com influenciadores digitais, amigos ou celebridades, contribuindo para a formação de autoimagem distorcida. Alguns trabalhos apontaram que esse processo está diretamente relacionado à maior probabilidade de desenvolvimento de sintomas depressivos, comportamentos alimentares disfuncionais e sentimentos de vergonha corporal. Em contraste, adolescentes que possuem senso crítico mais desenvolvido e maior consciência sobre manipulação de imagens demonstraram menor impacto emocional.

O fenômeno do cyberbullying apareceu de forma recorrente na literatura analisada. Estudos relataram que vítimas de agressões virtuais apresentam níveis significativamente mais elevados de ansiedade, depressão e ideação suicida. A ausência de limites temporais e espaciais das agressões digitais, a facilidade de anonimato e a velocidade de disseminação de conteúdos ofensivos tornam o cyberbullying especialmente nocivo. Pesquisas mostraram que adolescentes que sofreram exposição contínua a ataques virtuais relataram sentimentos de humilhação, isolamento emocional e medo constante. Esse conjunto de evidências reforça que o ambiente digital, quando utilizado como mecanismo de violência, pode produzir impactos emocionais tão profundos quanto agressões presenciais, exigindo intervenções preventivas e suporte psicológico especializado.

Apesar dos efeitos negativos amplamente documentados, os resultados também revelaram que as redes sociais podem proporcionar benefícios significativos para a saúde mental dos adolescentes, desde que utilizadas de maneira equilibrada e consciente. Diversos estudos destacaram que plataformas digitais funcionam como espaços de expressão identitária, apoio emocional e fortalecimento de vínculos sociais. Adolescentes que utilizam as redes para manter contato com amigos, participar de comunidades de interesse e compartilhar experiências pessoais relataram maior senso de pertencimento e bem-estar subjetivo. Esses resultados sugerem que o impacto positivo das redes sociais está relacionado à qualidade das interações, e não apenas à frequência de uso.

Outro grupo de estudos ressaltou que as redes sociais desempenham papel importante no apoio emocional de adolescentes que enfrentam dificuldades pessoais, estigmas sociais ou isolamento físico. Pesquisas mostraram que grupos online, comunidades temáticas e redes de apoio permitem aos jovens expressarem sentimentos, receberem suporte de pares e acessar informações sobre saúde mental. Esse tipo de interação foi associado à melhora na autoestima, à redução do isolamento emocional e ao fortalecimento de estratégias de enfrentamento. Assim, observa-se que o ambiente digital pode operar como espaço protetivo quando orientado por relações empáticas e socialmente significativas.

Os estudos analisados também identificaram fatores moderadores importantes na relação entre redes sociais e saúde mental. A autoestima, a qualidade das relações familiares, a competência digital, a regulação emocional e o nível de consciência crítica sobre algoritmos e padrões estéticos aparecem como variáveis decisivas. Adolescentes com autoestima fortalecida, suporte familiar consistente e maior alfabetização digital demonstraram melhor capacidade de uso saudável das redes sociais, menor envolvimento em comparações destrutivas e menor probabilidade de sofrer impactos emocionais severos. Em contraste, jovens com baixa regulação emocional, vínculos familiares frágeis ou histórico de sofrimento psíquico tendem a experimentar efeitos negativos mais intensos.

Em síntese, os resultados revelam que a influência das redes sociais na saúde mental dos adolescentes é complexa, ambígua e profundamente dependente de fatores individuais, relacionais e sociais. As redes podem funcionar tanto como espaços de risco quanto como ambientes protetivos, evidenciando a necessidade de políticas educativas, intervenções preventivas e práticas de promoção de saúde mental que considerem essa multiplicidade de dimensões.

Conclusão:

A presente revisão sistemática permitiu integrar e analisar criticamente as evidências científicas produzidas entre 2014 e 2024 acerca da influência das redes sociais na saúde mental dos adolescentes, revelando um cenário complexo, multifatorial e profundamente condicionado por variáveis individuais, sociais e tecnológicas. Os estudos revisados demonstraram que o uso das redes sociais pode produzir tanto efeitos negativos quanto positivos, dependendo do padrão de uso, dos conteúdos consumidos e da forma como os adolescentes elaboram cognitivamente suas experiências no ambiente digital. Os achados reforçam que não existe relação linear ou unidirecional entre redes sociais e sofrimento psicológico, mas um conjunto de interações que se entrelaçam e moldam a experiência emocional dos jovens.

Os resultados mostraram que o uso problemático das redes sociais está associado a maior prevalência de sintomas depressivos, ansiedade, baixa autoestima, distorção da autoimagem e sentimentos de inadequação, principalmente quando o uso é guiado por comparação social ascendente, busca compulsiva por validação e exposição constante a conteúdos idealizados. O fenômeno do cyberbullying também emergiu como importante fator de risco, trazendo repercussões emocionais severas e demandando ações preventivas urgentes. Além disso, características do desenvolvimento adolescente — como maior sensibilidade à

avaliação social, instabilidade emocional e busca identitária — intensificam os impactos negativos quando há uso desregulado das plataformas.

Por outro lado, os estudos também revelaram que as redes sociais podem operar como espaços de suporte emocional, pertencimento e expressão subjetiva, desde que utilizadas de forma consciente e equilibrada. A comunicação com pares, a formação de comunidades de interesse e o acesso a informações sobre saúde mental foram associados à melhora do bem-estar subjetivo, redução do isolamento e fortalecimento da autoestima. Esses aspectos positivos indicam que o ambiente digital possui potencial protetivo e formativo, especialmente quando orientado por relações de apoio e engajamento saudável.

Conclui-se que a influência das redes sociais na saúde mental dos adolescentes é ambígua, exigindo que pais, educadores, profissionais da saúde e formuladores de políticas adotem abordagens preventivas e educativas que promovam alfabetização digital, regulação emocional e uso consciente das plataformas. A promoção de ambientes digitais seguros, a ampliação do suporte emocional e o desenvolvimento de competências socioemocionais são medidas fundamentais para mitigar riscos e potencializar benefícios. Além disso, a literatura evidencia a necessidade de novas pesquisas que explorem o papel dos algoritmos, a influência cultural das plataformas e as diferenças no impacto entre grupos sociais. Assim, esta revisão contribui para o avanço do debate científico e para o fortalecimento de práticas voltadas à promoção de saúde mental juvenil em um mundo cada vez mais conectado.

Referências:

- ERIKSON, Erik. *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton, 1976.
- FESTINGER, Leon. A theory of social comparison processes. *Human Relations*, v. 7, p. 117–140, 1954.
- GIL, Antonio Carlos. *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GROSS, James. Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, v. 26, p. 1–26, 2015.
- KOWALSKI, Robin; LIMBER, Susan; AGATSTON, Patti. *Cyberbullying: bullying in the digital age*. 2. ed. Malden: Wiley-Blackwell, 2014.
- LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- LIVINGSTONE, Sonia. *Children, risk and safety on the internet*. Bristol: Policy Press, 2014.
- RIDEOUT, Victoria; FOX, Sarah. *Digital Health Practices, Social Media Use, and Mental Well-Being Among Teens and Young Adults*. San Francisco: Hopelab, 2018.
- SEVERINO, Antônio Joaquim. *Metodologia do trabalho científico*. 24. ed. São Paulo: Cortez, 2018.
- STEINBERG, Laurence. *Age of Opportunity: Lessons from the New Science of Adolescence*. Boston: Mariner Books, 2014.
- TIGGEMANN, Marika. The role of social networking sites in body image concerns. *Body Image*, v. 11, p. 146–153, 2014.
- TWENGE, Jean. *iGen: why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy—and completely unprepared for adulthood*. New York: Atria Books, 2018.
- VALKENBURG, Patti; PETER, Jochen. Online communication and adolescent well-being. *Journal of Adolescence*, v. 34, p. 121–128, 2011.
- VERGARA, Sylvia Constant. *Projetos e relatórios de pesquisa em administração*. 16. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

Capítulo 5- Comparação Social: A Influência Das Redes Sociais Na Autoestima Dos Adolescentes

Claudete de Almeida Coutinho Oliveira

Eloá Gomes de Souza

Patricia Guimarães Mendonça

Victor Hugo Silva Marques

Rafaella Corrêa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Resumo:

O trabalho tem por objetivo analisar os impactos da influência das redes sociais na autoestima de adolescentes, buscando identificar os principais efeitos desse fenômeno no contexto das mídias sociais. A metodologia adotada consistiu em uma revisão bibliográfica, examinando artigos selecionados a partir das bases de dados SciELO e PePSIC (2019 a 2025). Constatou-se que sete artigos sobre as redes sociais e sua influência na adolescência vêm crescendo, e que a análise de seus efeitos se mostra complexa no período de formação da identidade desses jovens, abrangendo impactos negativos como o uso excessivo das redes sociais, ansiedade, insatisfação com a imagem quando há comparação social, impactos positivos, contribuindo para a formação da autoestima, empoderamento e promovendo sensação de pertencimento e percepção de si e ambíguos, pois há duas vertentes, de um lado, as redes sociais favorecendo o fortalecimento dos vínculos sociais e liberdade de expressão enquanto que por outro, ampliam vulnerabilidades emocionais e riscos à saúde.

Palavras-chave: Adolescência; Redes sociais; Autoestima; Comparação

Abstract:

The objective of this study is to analyze the impacts of social media influence on adolescents' self-esteem, identifying the main effects of this phenomenon within the context of digital platforms. The methodology adopted consisted of a literature review, examining articles selected from the SciELO and PePSIC databases (2019–2025). The findings indicate that research on social media and its influence on adolescence has been increasing, and the analysis of its effects remains complex during this stage of identity formation. The studies reveal negative impacts, such as excessive social media use, anxiety, and body dissatisfaction driven by social comparison; positive impacts, including contributions to self-esteem development, empowerment, a sense of belonging, and self-perception; and ambiguous impacts, as social media simultaneously strengthens social bonds and freedom of expression while also increasing emotional vulnerabilities and health risks.

Keywords: Adolescence; Social media; Self-esteem; Social comparison

Introdução:

As redes sociais, atualmente, se tornaram parte importante do cotidiano das pessoas (Almeida, 2022). Nesses ambientes virtuais, os utilizadores têm a liberdade de compartilhar assuntos que desejam, interagir com outros usuários sem limites territoriais e expor opiniões através de seus perfis públicos ou privados (Silva et al., 2020).

Plataformas como *Instagram*, *Facebook* e *Tiktok*, ampliam o acesso à informação e a conteúdos de interesse, e em decorrência disso, surgem as comunidades digitais, locais onde os consumidores compartilham as mesmas ideias, gerando uma sensação de pertencimento, alinhando-se a um pilar primordial necessário na fase da adolescência (Comin et al., 2024).

Segundo o Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR (NIC/BR, 2024), 83% dos adolescentes brasileiros possuem perfil em pelo menos uma rede social. A pesquisa TIC Kids Online Brasil 2024 aponta que o número chega quase à totalidade entre aqueles de 15 a 17 anos (99%). Esses dados evidenciam o quanto as redes sociais estão presentes na rotina dos jovens brasileiros, onde praticamente todos possuem um perfil ativo. Isso reforça a importância de discutir os impactos desse uso intenso no desenvolvimento emocional e social dessa faixa etária (Ferreira et al., 2020).

As mídias sociais ocupam uma parte relevante na vida dos adolescentes hoje em dia, visto que são ferramentas que possibilitam a interação entre a população mundial de forma rápida e dinâmica (Maciel et al., 2024). Essa geração está se desenvolvendo na chamada “era digital” e, por isso, está habituada ao uso contínuo do espaço virtual e de dispositivos tecnológicos (Freitas et al., 2021). No ano de 2024, de acordo com o NIC/BR (2024), cerca de 24,5 milhões de pessoas de 9 a 17 anos eram usuárias de Internet no Brasil (93%). Entre 2015 e 2024, houve um crescimento entre aqueles que usavam as redes todos ou quase todos os dias 95% em 2024 e 84% em 2015).

Nesse contexto, é de especial interesse o alerta trazido por Ferreira et al. (2020), em estudo que destaca que o consumo sem limites de conteúdos digitais pode trazer prejuízos significativos à vida social e à saúde física do adolescente, impactando suas atividades de lazer ao ar livre, educacionais e de socialização. Para o desenvolvimento global do adolescente, é preciso que ele esteja em locais onde o autoconhecimento e a autonomia sejam estimulados no sentido do desenvolvimento de sua personalidade. Entretanto, nos dias atuais, isso ocorre cada vez mais por meio de comunidades nas mídias sociais (Freitas et al., 2021).

O uso das redes sociais se tornou comum na rotina destes adolescentes (Moraes et al., 2021). Contudo, essa prática pode impactar as relações sociais entre eles, tanto em aspectos

positivos quanto negativos, causando uso excessivo e até dependência (Ferreira et al., 2020). Além disso, a adolescência, por ser um período crucial para a formação da identidade do sujeito, é diretamente influenciada por esses canais de interação social, que impactam a autoestima, a percepção da própria imagem e as perspectivas dos jovens em relação aos relacionamentos com os outros (Comin et al., 2024).

De acordo com o marco temporal, a adolescência é definida pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) como a idade entre 12 à 18 anos (Brasil, 2021). A juventude é uma construção social, sendo uma relação recíproca com o meio sociocultural em que cada adolescente está inserido, impactando seus comportamentos, na maneira como se apresenta e como se conecta com o mundo (Comin et al., 2024). Diante disso, é possível analisar que a construção da identidade dos adolescentes, atualmente na era digital, revela aspectos significativos, como a busca por aceitação social na internet e preocupações acerca da autoimagem (Maciel & Franco, 2024).

Diante da grande interferência das mídias sociais sobre como a população pensa e se comporta, os padrões estabelecidos por elas para a maioria das pessoas não são alcançáveis, resultando em sentimentos de insatisfação pessoal, principalmente os adolescentes, que estão à procura de aceitação e reconhecimento para o progresso de sua personalidade (Comin et al., 2024). Além disso, ao criar um ambiente de comparação constante entre esses jovens, as redes podem ocasionar em reforçar inseguranças e padrões inatingíveis de perfeição, causando prejuízos psicológicos e danos à saúde mental (Santos, 2016).

Para analisar o momento formativo da adolescência, a autoimagem é um conceito indispensável. Trata-se da visão que o sujeito tem de si, como acha que é ou se sente e interage com o meio social. É uma representação visual das percepções do indivíduo em relação à sua identidade física e mental (Comin et al., 2024). Desse modo, trata-se do objeto principal da construção da autoestima, conceito associado ao conhecimento que se tem sobre si, o que inclui sentimentos, habilidades, ideias e atitudes (Santos & Rodrigues, 2023).

Autoimagem e autoestima, apesar de parecerem semelhantes, possuem significados distintos. Segundo Jesus et al. (2015), a autoimagem relaciona-se a como o sujeito se vê e se percebe, ou seja, ao aspecto físico. Já a autoestima representa o valor e os sentimentos que a pessoa atribui à sua imagem. Nesse sentido, a imagem de si interfere diretamente na construção da autopercepção, e na conexão que a pessoa estabelece com ela própria.

Compreendendo que, na atualidade, a personalidade se constitui também pela imagem e pelos conteúdos expostos nos canais digitais, a mídia estimula e influencia nos jovens um modo padrão de como se viver (Comin et al., 2024). É possível analisar, portanto, que a

construção da identidade dos adolescentes, na era digital, revela aspectos particulares, com a construção da autoimagem se dando também pelas relações estabelecidas de maneira virtual, com a busca por aceitação social na internet (Maciel & Franco, 2024).

Ao analisar a questão da autoimagem e da autoestima, a Teoria da Comparação Social, desenvolvido por Festinger (1954), sugere que os indivíduos são inclinados a autoavaliar suas crenças e/ou habilidades ao se envolverem em comparação com outros sujeitos presentes em seu ambiente social, o que se desdobra também em seu nível de motivação (El Khatib, 2025; Santos, 2024).

Esse processo de comparação pode ocorrer de duas maneiras. De um lado, comparar-se a pessoas em “situação melhor” pode gerar motivação ou frustração, dependendo se é possível ou não alcançar tal padrão. Por outro lado, ao comparar-se a alguém em uma “situação pior”, tende-se ao alívio ou à sensação de superioridade. Dessa forma, a percepção de si e a autoestima são influenciadas pelo modo como estabelecemos essas comparações, demonstrando que grande parte do valor que atribuímos a nós mesmos é construída em relação aos outros (Almeida, 2022).

Segundo Silva et al. (2014), uma baixa autoestima pode interferir na qualidade de vida de maneira negativa. Pode provocar sofrimento e ódio naqueles que não se sentem atraentes, ou não se sentem alinhados a esse mundo ideal imposto por outras pessoas em suas redes sociais. A internet tem o poder de transmitir a visão de que a vida de todos é perfeita, menos a sua, causando angústia no usuário. O indivíduo pode se sentir paralisado ou que seus esforços não foram suficientes para alcançar a vida dos seus sonhos. Desta forma, surgem questionamentos sobre o futuro e até sua própria existência (Santos & Rodrigues, 2023).

O fenômeno observado por Festinger (1954) é intensificado nas plataformas sociais, onde as pessoas comparam-se com os conteúdos frequentemente idealizados como forma de autoavaliação (Silva et al., 2020). Essa comparação cria percepções distorcidas, gerando frustração e insatisfação pessoal, especialmente entre adolescentes e jovens adultos (Santos & Rodrigues, 2023). Como consequência da exposição a modelos de beleza e sucesso inalcançáveis, podem surgir pensamentos negativos e deturpados sobre si, o que está relacionado ao aumento da ansiedade e sintomas depressivos pelo uso excessivo das redes sociais (Freire & Tavares, 2011).

Ao levar em consideração esse conceito no contexto atual, o indivíduo se sente muitas vezes inferior devido à grande comparação com as figuras públicas, bem como pela busca de comentários e aprovações nas redes sociais (Silva et al., 2014). Os conteúdos digitais são consumidos rapidamente pelos adolescentes, por meio de uma dinâmica de compartilhamentos,

publicações e curtidas cercada de padrões exacerbadamente distintos da sua realidade, o que acaba por impactar negativamente seu estado psicológico e autoestima (Santos & Rodrigues, 2023).

A autoestima está diretamente ligada aos aspectos sociais, afetivos e psicológicos do ser humano, sendo, por isso, considerada um importante indicador de saúde mental (Santos et al., 2023). As autoras destacam, ainda, que relacionar redes sociais e autoestima atualmente é essencial tendo em vista que cada vez mais os conteúdos expostos na internet têm contribuído ao adoecimento mental de pessoas que acreditam em armadilhas de filtros e edições, estilos de vida e imagem corporal incompatíveis com a sua realidade ou até mesmo inalcançáveis (Freire & Tavares, 2011).

Além disso, o bem-estar psicológico é uma categoria importante para entender a percepção do sujeito (Silva et al., 2020). Enquanto o bem-estar subjetivo é entendido como o nível de satisfação com a vida do indivíduo, o bem-estar psíquico está relacionado a um entendimento mais complexo, como processo a longo prazo. Para tal, o bem-estar psíquico engloba aspectos mais significativos e os objetivos mais importantes na sua vida, incorporando aspectos como ter um propósito na vida, alcançar relações satisfatórias e atingir um sentimento de autorrealização (Freire & Tavares, 2011).

É evidente que a comparação é muito importante para o desenvolvimento humano, principalmente no que diz respeito à construção da personalidade. Entretanto, quando essa comparação é pautada em torno de propagandas e imagens de estilos de vidas idealizados, pode-se induzir expectativas irreais sobre a própria vida (Santos, 2016). Os jovens, em especial, passam a acreditar que, para serem aceitos no meio social, devem seguir um determinado caminho, o que os leva à insatisfação com sua vida (Almeida, 2022).

Conforme Silva et al. (2020), as redes sociais são consideradas parte importante da vida dos adolescentes e, por isso, deve-se compreender com rigor o uso das mídias sociais e a influência que exercem na autoimagem. Por esse motivo, compreender a relação entre plataformas sociais, comparação social, autoestima e percepção de si torna-se essencial para analisar como os jovens têm construído sua identidade na contemporaneidade (Freire & Tavares, 2011).

Considerando a relevância do tema e seus impactos na saúde mental, este estudo propõe-se a revisar a literatura existente, buscando identificar padrões já consolidados sobre o assunto. Diante disso, a questão norteadora é: como o uso das redes sociais influencia a comparação social e quais os efeitos desse processo na autoestima e percepção de si em adolescentes?

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo geral revisar a literatura sobre a comparação social em redes sociais, tais como: os efeitos das redes sociais na autoestima e na percepção de si em adolescentes. Para isso, foram desenvolvidos dois objetivos específicos: (1) analisar como conteúdos idealizados nas redes sociais influenciam a autoimagem e autoestima dos adolescentes; e (2) investigar os efeitos da comparação social em plataformas digitais sobre o bem-estar psicológico juvenil.

Referencial Teórico:

Adolescência e Construção de Identidade

As ideias de Maslow (1943) e Rogers (1951) sobre autoestima contribuem para o entendimento da articulação entre adolescência e construção de identidade, em especial pela centralidade de categorias auto reflexivas, como autoestima e confiança. Para Maslow, a autoestima é uma necessidade básica de todo ser humano, enquanto Rogers destaca o papel importante que ela exerce na formação da personalidade e no crescimento saudável das crianças.

Segundo Ferreira et al. (2022) a autoestima é formada por quatro principais componentes: autoconceito, confiança em si, auto aceitação e valorização pessoal; aspectos essenciais para entender seu desenvolvimento e como ela pode ser atingida por influências internas e externas. Já a autoconfiança reflete se um indivíduo possui um autoconceito positivo, e a clareza desse aspecto demonstra se um indivíduo tem conhecimento de si de maneira segura e precisa. Ademais, tanto a autoestima quanto a clareza do autoconceito podem agir como recursos de proteção, amenizando o efeito de fatores ambientais negativos sobre os indivíduos (Xu et al., 2023).

A percepção de si, por sua vez, de acordo com Alencar et al. (2024) refere-se ao conjunto de representações que o indivíduo constrói acerca de suas características, habilidades e aparência. Esse processo é impactado por feedbacks sociais, vivências pessoais e contextos culturais, como apontado por Souza & Tozatto (2024). Nesse sentido, os autores destacam que a autoestima e a percepção de si estão intrinsecamente conectadas, sendo continuamente moldadas pelas interações que os adolescentes estabelecem nos ambientes digitais.

Portanto, tendo em vista que a construção do autoconceito é um pilar fundamental do desenvolvimento na adolescência, com ramificações para a vida adulta, é interessante investigar como os contextos online podem alterar ou aprimorar esse processo, particularmente da perspectiva de possíveis "eus" (Mann & Blumberg, 2022). De acordo com os autores, a análise do autoconceito em ambientes virtuais necessita de maior investigação, uma vez que as

descobertas na área ainda são mistas e as implicações para a população jovem são significativas, dadas as consequências.

Autoestima e Percepção de Si

A juventude, de acordo com estudos de (Santos et al., 2023), por ser um período cheio de intensas mudanças cognitivas, físicas e sociais, é o momento que os jovens começam a buscar sua identidade própria e a sentir necessidade de fazer parte de grupos sociais. Ainda segundo Branje et al. (2021), esse é o ponto em que ocorre a crise de identidade versus confusão de papéis, ou seja, o jovem começa a desenvolver uma visão mais complexa de quem realmente é e de como se encaixa no mundo ao seu redor.

Papalia e Martorell (2022) apontam que, durante a adolescência, a formação da personalidade resulta em julgamentos sobre o eu, moldados por valores, princípios e convicções. Isso frequentemente se manifesta por um embate entre a autonomia, a independência e a identidade individual. Para Gentzler et al. (2023), a adolescência pode ser um período desafiador, observando que atualmente os adolescentes aparentam estar enfrentando mais dificuldades do que no passado. Assim, é possível notar que os jovens enfrentam diversos desafios e restrições, rompendo com normas estabelecidas e experimentando uma sensação de liberdade sem limites (Moraes et al., 2021).

A autoimagem, nesse período, tende a ser frágil, visto que os jovens estão moldando sua identidade e recorrem frequentemente à comparação com os outros para se reconhecerem (Harter, 1999). A partir do estudo de Prieler et al. (2021), fatores psicológicos, como a dependência da auto aceitação em relação à aprovação alheia, são consideráveis impulsionadores da comparação de aparência nas redes sociais, o que favorece a diminuição da autoestima.

Estudos recentes revelam que o uso excessivo das redes sociais pode impactar negativamente o bem-estar psicológico (Mann et al., 2022). Twenge e Campbell (2018) observaram que adolescentes norte-americanos que passam muito tempo online apresentam maiores sinais de depressão e ansiedade. A autoestima sofre um baque na era digital devido à constante comparação com fotos e vidas “ideais”, à absorção de normas estéticas inatingíveis, à busca por validação por meio de curtidas e comentários e ao uso de filtros que distorcem a autoimagem.

Mann e Blumberg (2022) e Almeida (2022) identificaram que os sujeitos que passavam mais tempo online relataram maior orientação para a comparação social. Sugerindo que o uso prolongado dos ambientes virtuais aumenta as oportunidades de visualizar postagens e se

comparar com os outros. Assim, os autores enfatizam que adolescentes e jovens adultos podem utilizar as plataformas digitais para manipular imagens e construir versões idealizadas de si. Percebe-se, desse modo, que as comparações sociais deixam de ocorrer apenas em ambientes presenciais e passam a ser constantes em um mundo virtual vasto e muitas vezes desconhecido.

A ampliação da experiência comparativa e do acesso a diferentes pessoas, de realidades distantes, divide os papéis virtuais entre dois lados — os influenciadores e os influenciados — e redefine o jeito como as pessoas consomem, analisam e filtram informações, exigindo de quem recebe o conteúdo, mais discernimento diante dos desafios na era digital (Santos et al., 2023). O crescimento dos meios de comunicação transformou e impactou as relações interpessoais entre os jovens. Dessa forma, essa nova geração que cresce no meio digital constrói sua autoimagem moldada pelos conteúdos apresentados nas mídias sociais (Almeida, 2022).

Por isso, entender a adolescência é essencial para analisar como eles se relacionam com as plataformas digitais e como constroem sua própria imagem (Prieler et al., 2021). Diante do impacto negativo das imagens idealizadas nas redes sociais e sobre a autoestima nos adolescentes, é fundamental avaliar intervenções para diminuir essa influência (Silva et al., 2020).

Comparação Social

A teoria da comparação social, criada por Festinger (1954), mostra que as pessoas tendem a se comparar com outras pessoas pertencentes ao espaço em que vivem, expostas a julgamentos acerca do que conseguem ou não realizar, como devem agir, o que podem ou não conquistar. Tal teoria explica de que forma ocorre a prática de autoavaliação por meio da comparação de valores, habilidades, opiniões e realizações dos outros. Ela propõe dois principais tipos de comparações: a ascendente e a descendente.

Segundo Burnell et al. (2024), a comparação social ascendente refere-se ao contexto no qual o indivíduo se compara a alguém que está em um nível superior, como mais capaz, talentoso, inteligente ou habilidoso. Já como apontado por Hu et al. (2024), a comparação social descendente diz respeito àquele que avalia o outro de forma inferior, com menos talento, menor desempenho ou incapaz.

Tanto a ascendente quanto a descendente podem gerar impactos positivos ou negativos no cotidiano do indivíduo, elas podem ser motivos de incentivo, motivação, admiração, inspiração, sentimento de complacência, empatia ou podem ser motivos de inveja, comprometimento da autoestima e sentimentos de inadequação (Festinger, 1954).

A comparação permeia o cotidiano, inconscientemente, e isso se dá tanto de forma implícita quanto explícita, sendo um autojulgamento constante (Siegel, 2023). Embora a Teoria da Comparação Social tenha sido estudada e compreendida em 1954, é atual e vigora com particularidades próprias no contexto do mundo digital, principalmente entre os adolescentes, os quais estão altamente sujeitos a influências e a opiniões (Comin et al., 2024)

Mas aqui se coloca uma questão: por que estudar em particular os adolescentes se este fenômeno de comparação atinge a todos os indivíduos em seus diversos momentos na vida? Segundo Ferreira et al. (2020), é na adolescência que se dá a etapa de transição entre infância e idade adulta, na qual se manifesta a relação entre os âmbitos social e biológico, formando-se a identidade, o que vai se fortalecendo durante a vida. Esse estágio é marcado por instabilidade emocional, crises, dúvidas e curiosidades. Trata-se, portanto, de um momento determinante na constituição do sujeito.

Na adolescência há uma mudança no cérebro, mais especificamente no sistema de recompensa, as estruturas que nos fazem ter um estado de prazer e de desejo. Assim, o indivíduo perde o interesse pelas brincadeiras antigas, roupas e objetos infantis e passa a buscar novas experiências e estímulos de satisfação (Papalia & Martorell, 2022). Inicia-se uma supervalorização pelo novo: decoração do quarto, músicas, esportes, jogos, lazer, além de possíveis riscos à saúde física e mental (Houzel, 2013). Ademais, conforme os autores, há o amadurecimento nas estruturas que possibilitam a socialização, o adolescente passa a valorizar as relações sociais, buscando novas amizades que não sejam familiares, distanciando-se da família. Esses novos comportamentos e mudanças são fundamentais para o seu desenvolvimento global.

Entretanto, o retrato social do adolescente vem sofrendo mudanças nesse processo em função das plataformas digitais (NIC/BR, 2024). A internet está na rotina do adolescente, a comunicação tornou-se virtual, trouxe novas linguagens e maior sensação de liberdade para os adolescentes, além da representatividade (Mann & Blumberg, 2022). Ela possibilita conversas intensas e íntimas, e promove o surgimento de dificuldades sociais, visto que os encontros não precisam acontecer presencialmente (Ferreira et al., 2020).

Segundo Almeida (2022), os adolescentes utilizam as comparações com objetivo de proteger sua autoestima, buscam avaliações, coletar informações a respeito da realidade social, o que pode influenciar na forma como se apresentam. Os ambientes digitais comunicam a identidade através das fotos e vídeos, funcionam como vitrines de lojas, e incentivam uma busca constante de respostas positivas através de curtidas e comentários, fomentando a comparação, a ansiedade por novas curtidas como forma de aceitação dentro do seu grupo, a

percepção de si que pode ser distorcida, e uma vida ilusória (Freire & Tavares, 2011).

Entende-se que a utilização das plataformas digitais cumpre um papel significativo para muitos, mas também podem influenciar negativamente, principalmente quando falamos de adolescentes, autoestima e construção da identidade (Santos, 2024). Dessa forma, à medida que se aproxima dos seus grupos de interesse, os adolescentes tendem, despretensiosamente, a realizar comparações ascendentes, procurando estar no mesmo nível do seu alvo de comparação. Esse movimento pode resultar em consequências, considerando que as plataformas digitais, em sua maioria, apresentam conteúdos ilusórios (Almeida, 2022).

Conforme Silva et al. (2020), as redes digitais têm demonstrado expressiva influência na construção de ideais de padrões, acarretando impactos negativos na autoimagem, contribuindo para a insatisfação pessoal. Os autores ressaltam, ainda, a importância de compreender os reflexos das redes sociais na autoimagem, visto que a insatisfação corporal pode desencadear doenças físicas e psíquicas, bem como transtornos alimentares, depressão, baixa autoestima, comparação social, ansiedade, aumento de cirurgias estéticas e diminuição de qualidade de vida (Silva et al., 2020).

De acordo com Ferreira et al. (2020), o uso excessivo da internet, tanto em tempo quanto em conteúdo, pode acarretar prejuízos à atenção, memória, habilidades sociais e estímulo à sexualidade precoce, impactando jovens de diferentes contextos socioculturais. Além disso, a relação entre redes sociais e autoestima torna-se cada vez mais evidente, uma vez que os adolescentes se comparam constantemente (Souza & Tozatto, 2024). Desse modo, a busca por validação passa a ocorrer principalmente pelas telas, configurando como um risco para os que ainda estão em processo de construção identitária (Silva et al., 2020).

Metodologia:

O estudo é uma revisão bibliográfica. O público-alvo do estudo foi adolescentes e o levantamento foi realizado por meio de análise e seleção de artigos científicos, por meio dos sites SciElo (*Scientific Electronic Library Online*) e PePSIC (Periódico Eletrônicos em Psicologia).

Na base de dados PEPSIC, foram utilizados os descritores “adolescência AND redes sociais”, resultando em seis artigos. Destes, foram selecionados cinco artigos publicados entre 2021 e 2025 para compor a análise. Já na base de dados SCIELO, foram utilizados os

descritores “adolescência AND redes sociais”, resultando em um artigo, publicado em 2019, selecionado para compor a análise.

Resultados e Discussão:

A análise dos estudos revisados evidencia que as redes sociais exercem influência direta na construção da identidade e da autoestima dos adolescentes. Santos (2021) mostra que plataformas como o YouTube atuam como espaços de pertencimento e empoderamento, permitindo que os jovens se envolvam com ideias que valorizam a si mesmos e compartilhem experiências entre si, enquanto Ribeiro et al. (2023) destacam que a interação constante nas mídias digitais contribui para a formação da autoimagem, promovendo tanto sentimentos de pertencimento quanto desafios relacionados à percepção de si mesmo.

Souza (2023), Angelelli & Cintra (2025), Dias et al. (2019) e Silva & Gondim (2022) alertam para efeitos negativos do uso intenso das redes, como dependência emocional, ansiedade, frustração e insatisfação com a própria imagem, principalmente quando há comparação social com padrões idealizados ou quando as relações virtuais substituem o contato presencial.

De modo geral, os estudos indicam que o impacto das redes sociais sobre a autoestima adolescente é complexo: por um lado, fortalecem vínculos sociais, senso de pertencimento e liberdade de expressão; por outro, ampliam vulnerabilidades emocionais e riscos à saúde mental (Santos, 2021; Ribeiro et al., 2023; Souza, 2023; Angelelli & Cintra, 2025; Dias et al., 2019; Silva & Gondim, 2022). Esses achados evidenciam a importância de um uso consciente e orientado das redes sociais, capaz de potencializar efeitos positivos e minimizar impactos negativos na formação da identidade do adolescente.

Considerações Finais:

A partir do que foi exposto, busca-se contribuir para o entendimento da dinâmica entre autoestima e redes sociais na fase da adolescência. Trata-se de uma fase de suma importância para o desenvolvimento humano, onde questões de sociabilidade, comparação, autoestima e autoimagem se encontram em formação. Tal desenvolvimento adquire, entretanto, novas peculiaridades com o contexto imposto pela presença massiva dos ambientes virtuais no cotidiano dos indivíduos, tanto desafios, quanto possibilidades.

As redes sociais, através de plataformas como *Instagram*, *Facebook* e *Tiktok*, se integraram ao cotidiano das pessoas. Os adolescentes de hoje se enquadram numa geração em

desenvolvimento durante a chamada “era digital” e, por isso, uma geração habituada ao uso contínuo do espaço virtual e de dispositivos tecnológicos (Comin et al., 2024). Este contexto amplia o acesso à informação e a conteúdos de interesse, cria espaços de acolhimento e pertencimento e cria uma nova forma de socialização. Mas tais avanços vêm acompanhados de perigos e retrocessos.

Como exposto neste trabalho, a interferência das mídias sociais sobre pensamentos e comportamentos, o estabelecimento de padrões de vida muitas vezes inalcançáveis pode gerar frustração e insatisfação pessoal, o que atinge de maneira especial adolescentes (Almeida, 2022). Isso se deve ao fato de que estes indivíduos já estão atravessando momentos de incerteza, de procura de aceitação e reconhecimento, naturais de seu desenvolvimento pessoal.

Entretanto, esse fenômeno natural de comparação é amplificado no contexto das redes sociais. Cria-se, nelas, um ambiente propício à comparação constante, por meio da exposição contínua a conteúdos distorcidos, podendo reforçar inseguranças e padrões inatingíveis de perfeição (Santos, 2016). Assim, a não correspondência entre a sua própria imagem e as expectativas e modelos impostos pelas redes, pode levar ao desenvolvimento de pensamentos distorcidos sobre si, desencadeando ou intensificando, inclusive, quadros de ansiedade e sintomas depressivos (Freire & Tavares, 2011).

Buscou-se, com este trabalho, expor as complexidades atuais presentes no debate sobre redes sociais e adolescência. Com os artigos analisados, pode-se perceber uma variedade de efeitos, positivos e negativos, que este fenômeno dos ambientes virtuais trazem sobre essa fase da vida e a necessidade de mais estudos acerca de propostas de intervenções nas complicações já observadas e prevenção dos possíveis agravamentos desse fenômeno no futuro.

Referências:

- Alencar, A. S., Versiani, E. V., Souza, G., Dias, M. E. C., Souza, M. F. M. & Ribeiro, N. L. . (2024). *Relação entre as mídias sociais e a percepção da autoimagem*. *Humanidades*, 13(1), 238–259. <https://doi.org/10.53303/hmc.v13i1.1226>
- Burnell, K., Trekels, J., Prinstein, M.J. et al. Adolescents' Social Comparison on Social Media: Links with Momentary Self-Evaluations. *Affect Sci* 5, 295–299 (2024). <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00240-6>.
- Comin, B. C., Soares, N. M., & Mombelli, M. A. (2024). Mundo virtual e saúde mental: Influência das mídias sociais na autoimagem dos adolescentes. *Revista de Gestão e Secretariado*, 15(5), 3727. <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3727>
- Souza, R.F.; & Tozatto, Alessandra.(2024). *Redes sociais e os impactos na formação da identidade dos adolescentes*. *Revista Sociedade Científica*, 7(1), 5279–5294. <https://journal.scientificsociety.net/index.php/sobre/article/view/793>
- El Khatib, A. S. (2025). Comparação social, inveja, estresse e perseguição corporativa: Uma análise dos aspectos ocultos do LinkedIn. *SciELO Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.11054>
- Ferreira, E. Z., Oliveira, A. M. N. de, Medeiros, S. P., Gomes, G. C., Cezar-Vaz, M. R., & Ávila, J. A. de. (2020). Influência da internet na saúde biopsicossocial de adolescentes: Uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(Suppl. 1), e20200086. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0086>
- Ferreira, I. M. F., Barletta, J. B., Mansur-Alves, M., & Neufeld, C. B. (2022). Do autoconhecimento ao autoconceito: Revisão sobre construtos e instrumentos para crianças e adolescentes. *Psicologia em Estudo*, 27, e49076. <https://doi.org/10.4025/psicolestud.v27i0.49076>
- Freire, T., & Tavares, D. (2011). Influência da autoestima, da regulação emocional e do gênero no bem-estar subjetivo e psicológico de adolescentes. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 38(5), 184–188. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832011000500003>
- Gentzler, A. L., Hughes, J. L., Johnston, M., & Alderson, J. E. (2023). Which social media platforms matter and for whom? Examining moderators of links between adolescents' social media use and depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 95(8), 1725–1748. <https://doi.org/10.1002/jad.12243>
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. The Guilford Press..

- Hu, Yunjun; Cui, Guanyu; Jiang, Linxi; Lan Xiaoyu. (2024) Downward social comparison positively promotes altruism: the multi-mediating roles of belief in a just world and general life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1386860>.
- Jesus, P. B. R., Santos, I., & Brandão, E. S. (2015). A autoimagem e a autoestima das pessoas com transtornos de pele: Uma revisão integrativa da literatura baseada no modelo de Callista Roy. *Aquichan*, 15(1), 75–84.
- Maciel, N. M. S., & Franco, E. C. D. (2024). Adolescência e imagem corporal: Uma análise à luz da sociedade do espetáculo. *Saúde e Sociedade*, 33, e24240127. <https://doi.org/10.1590/S0104-12902024240127pt>
- Mann, R. B., & Blumberg, F. (2022). Adolescentes e mídias sociais: os efeitos da frequência de uso, autoapresentação, comparação social e autoestima na possível autoimagem. *Acta Psychologica*, 228, 103629. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103629>
- Moraes, B. R. de, Weinmann, A. de O., & Sippert, A. (2021). Da adolescência atual ao atual da adolescência. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, 24(4), 523–542. <https://doi.org/10.1590/1415-4714.2021v24n4p523.3>
- NIC.br.(2025). *Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR*. <https://nic.br/>
- Prieler, M., Choi, J., & Lee, H. E. (2021). The relationships among self-worth contingency on others' approval, appearance comparisons on Facebook, and adolescent girls' body esteem: A cross-cultural study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 901. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030901>
- Rogers, C. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Santos, S. G. dos. (2016). *Era do espelho: A captura do olhar nas redes sociais* [Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Estadual da Paraíba]. <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/handle/123456789/11696>
- Santos, T. C. A., & Rodrigues, K. L. A. (2023). Impactos das redes sociais em relação à autoestima e autoimagem. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 9*(3), 8724. <https://doi.org/10.51891/rease.v9i3.8724>
- Santos, C. D. S., Silva, S. C. da ., & Lima, A. F. de . (2024). Redes sociais e perfeccionismo: como afetam a saúde mental através da exposição e comparação social. *Scire Salutis*, 14(2), 36–48. <https://doi.org/10.6008/CBPC2236-9600.2024.002.0005>

- Silva, A. F. de S., Japur, C. C., & Oliveira, F. R. de. (2020). Repercussões das redes sociais na imagem corporal de seus usuários: Revisão integrativa. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 36, e36510. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e36510>
- Silva, M. L. de A., Taquette, S. R., & Coutinho, E. S. F. (2014). Sentidos da imagem corporal de adolescentes no ensino fundamental. *Revista de Saúde Pública*, 48(3), 438–444. <https://doi.org/10.1590/S0034-8910.2014048005083>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Xu, X., Han, W., & Liu, Q. (2023). Peer pressure and adolescent mobile social media addiction: Moderation analysis of self-esteem and self-concept clarity. *Frontiers in Public Health*, 11, 1115661. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1115661>

**Capítulo 6- Acompanhamento Psicológico Pré-Natal Na Prevenção Da Depressão Pós-
Parto**

Débora Cristyne Farias Viana Gomes
Erica Moura Ferreira Mateus
Gabriela Oliveira de Souza
Júlia Araújo Lopes
Vitória Salles da Silva
Rafaella Corrêa de Oliveira
Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Resumo:

O presente trabalho teve como objetivo investigar a relevância do acompanhamento psicológico pré-natal como estratégia preventiva da depressão pós-parto, analisando seus impactos sobre a saúde mental materna e o fortalecimento do vínculo mãe-bebê. Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foram encontrados nove estudos nacionais e internacionais publicados entre 2020 e 2025, abordando intervenções psicológicas e psicossociais aplicadas durante a gestação. As evidências demonstram que o acompanhamento psicológico pré-natal contribui para a redução de sintomas depressivos no período puerperal, favorecendo o bem-estar emocional da gestante e o fortalecimento da relação mãe-bebê. Observou-se que tanto abordagens universais quanto focalizadas se mostraram eficazes, adaptando-se a diferentes contextos culturais, socioeconômicos e regionais, inclusive em populações vulneráveis. Conclui-se que a implementação sistemática do acompanhamento psicológico pré-natal é essencial para a atenção integral à gestante, contribuindo para a prevenção da depressão pós-parto, o fortalecimento dos vínculos familiares e a promoção de políticas de saúde mental mais equitativas.

Palavras-chave: Acompanhamento psicológico; Pré-natal; Depressão pós-parto; Saúde mental materna; Prevenção.

Abstract:

This study aimed to investigate the relevance of prenatal psychological support as a preventive strategy for postpartum depression, analyzing its impact on maternal mental health and the strengthening of the mother-infant bond. A bibliographic review was conducted, identifying nine national and international studies published between 2020 and 2025 that addressed psychological and psychosocial interventions during pregnancy. The evidence indicates that prenatal psychological support contributes to the reduction of depressive symptoms during the postpartum period, enhancing the emotional well-being of the mother and reinforcing the mother-infant relationship. Both universal and targeted approaches proved effective, adapting to different cultural, socioeconomic, and regional contexts, including vulnerable populations. It is concluded that the systematic implementation of prenatal psychological support is essential for comprehensive maternal care, contributing to the prevention of postpartum depression, the strengthening of family bonds, and the promotion of more equitable mental health policies.

Keywords: Psychological support; Prenatal care; Postpartum depression; Maternal mental health; Prevention.

Introdução:

A gestação se caracteriza como uma fase de diversas transformações na vida da mulher, sejam estas físicas, sociais, hormonais e psicológicas, que demandam processos contínuos de adaptações e requerem suporte emocional adequado (Costa & Santos, 2024). No entanto, embora a gravidez e o puerpério sejam culturalmente associados a sentimentos de felicidade e expectativas positivas, a transição para a maternidade pode desencadear uma série de desafios emocionais e psicológicos, onde as mudanças hormonais associadas à essas alterações que se tornam rotineiras, além do crescimento sobre a expectativa da maternidade e aspectos familiares podem acarretar episódios de vulnerabilidades sociais expressivas, podendo impactar a saúde mental materna (Barbosa & Cruz, 2025).

Sob essa perspectiva, Campos e Féres-Carneiro (2021) enfatizam a gestação como um período que vai além das transformações biológicas e envolve muitos fatores relacionais, identitários e culturais que atravessam a experiência da maternidade, esta que por sua vez, é envolta com frequência por idealizações sociais que nem sempre correspondem a vivência singular de cada mulher, e o choque entre o idealizado e o real, marcado pelo cansaço e pelas ambiguidades emocionais gera sentimentos de inadequação e culpa que contribuem para o sofrimento psíquico.

A saúde mental materna abrange o equilíbrio emocional, cognitivo e relacional da mulher no ciclo gravídico-puerperal (Steen & Francisco, 2019). Teorias como a psicanálise e a cognitivo-comportamental explicam aspectos desse equilíbrio, enfatizando reorganização psíquica, luto, renascimento identitário e crenças disfuncionais (Pimenta & Serralha, 2023; Tortorelli et al., 2024), enquanto a perspectiva biopsicossocial destaca a interação entre fatores hormonais, contextuais e psicológicos (Souza et al., 2022).

Não obstante a complexidade do processo de adaptação materna, a Depressão Pós-Parto (DPP) destaca-se como uma das complicações mais frequentes, marcada por desânimo, desesperança e angústia que surgem após o parto, afetando o bem-estar da mãe, o vínculo com o bebê e a dinâmica familiar (Santos et al., 2024). Estudos nacionais e internacionais como o de Silva e Carvalho (2023) e Payne e Marguire (2019) indicam prevalências relevantes, que se tornam ainda mais expressivas em contextos de vulnerabilidade social, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas.

Para dimensionar o impacto da DPP é fundamental compreender seus sintomas (Sousa et al., 2025). O transtorno se manifesta por tristeza persistente, desinteresse afetivo, fadiga, alterações no sono/apetite, ansiedade e dificuldades na relação com o bebê, comprometendo o bem-estar materno e o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança, visto que a mãe com DPP tende a ter baixa responsividade e dificuldade em interpretar os sinais do bebê, resultando

em interações disfuncionais que fragilizam o vínculo afetivo e a regulação emocional infantil (Cafiero & Zabala, 2024).

No que tange ao desenvolvimento infantil, os efeitos da DPP são profundos e transcende a interação imediata (Oliveira et al., 2024). No estudo de Rodrigues et al. (2019) indicam que a falha persistente na responsividade materna, especialmente na manipulação e comunicação com o bebê nos primeiros meses, pode comprometer o desenvolvimento adequado das conexões neuronais e a criação de rotinas saudáveis, como padrões regulares de alimentação e sono.

Consequentemente, filhos de mães com DPP apresentam um risco elevado de atrasos em diversas esferas, incluindo déficits na interação social, estados afetivos, linguagem e aprendizagem (Cavalcante et al., 2024). A exposição precoce à depressão materna pode acarretar desenvolvimento motor mais lento, maior ansiedade e choro frequente na criança, e, somada à carência de estímulos sensoriais, afetivos e sociais, reforça a DPP como um problema de saúde pública que exige intervenção precoce para romper o ciclo intergeracional de dificuldades (Nafei et al., 2023).

Nesse sentido, o acompanhamento psicológico pré-natal configura-se como uma importante estratégia, cuja relevância reside na identificação precoce de fatores de risco e na promoção de mecanismos de enfrentamento, antes do quadro depressivo (Benincasa et al., 2019). Esta abordagem, conforme delineado por Sousa et al. (2025) abrange a avaliação contínua, orientação sobre transformações emocionais e suporte psicológico individualizado ou em grupo. Assim, a prevenção fortalece a resiliência e prepara a gestante para estabelecer um vínculo afetivo seguro com o bebê, promovendo desfechos positivos para a díade mãe-bebê.

Diversos fatores etiológicos, ou seja, responsáveis pelas causas do desenvolvimento da DPP, incluem histórico prévio de transtornos mentais, baixa rede de apoio social, eventos estressores gestacionais, dificuldades financeiras e conflitos conjugais (Barbosa & Cruz, 2025; Silva et al., 2025). Diante desses riscos, a atuação preventiva do acompanhamento psicológico pré-natal assume um papel crucial, pois capacita os profissionais a identificar gestantes em situação de vulnerabilidade e implementar intervenções direcionadas, reduzindo significativamente o risco de desenvolvimento da depressão pós-parto (Sousa et al. 2025).

O estudo de Macedo et al. (2024) demonstrou a eficácia de programas de acompanhamento psicológico pré-natal, quando integrados ao atendimento de rotina, na redução das taxas de ansiedade e depressão em gestantes, onde a aplicação sistemática de suas estratégias visa o fortalecimento da resiliência psicossocial, o que possibilita às gestantes

desenvolverem habilidades de autorregulação emocional e tomar decisões informadas, com reflexo direto em desfechos maternos e neonatais mais positivos para o binômio mãe-bebê. Nesse sentido, essa intervenção assume um caráter transformador, potencializando a vivência da maternidade de forma mais saudável e segura, refletindo positivamente no equilíbrio familiar.

No entanto, embora a importância do bem-estar psicossocial das gestantes seja reconhecida, a tradução das políticas existentes, como a Lei nº 14.721/2023, que amplia o acesso à assistência psicológica para gestantes, estabelecendo atividades educativas e de conscientização sobre a saúde mental durante a gestação e o pós-parto, e outras que englobam esse cuidado para a prática clínica, é, na maioria dos casos, limitada (Sousa et al., 2025).

A principal barreira reside na lacuna entre a teoria e a prática, especialmente no contexto brasileiro, onde a falha é alarmante: estima-se que 82% das mulheres com depressão perinatal permaneçam sem diagnóstico no Brasil (Bauer et al., 2022). Essa falha se deve a dois fatores centrais: a carência de profissionais especializados na Atenção Primária à Saúde (APS) e a ênfase desproporcional no modelo biomédico, que negligencia as dimensões emocionais e psicológicas da gestação (Camargo et al., 2024).

Diante desse cenário de alta vulnerabilidade e baixa cobertura assistencial, torna-se imperativo investigar o potencial preventivo de intervenções psicossociais. Assim, este trabalho se propõe a responder à seguinte questão: em que medida o acompanhamento psicológico pré-natal pode atuar como estratégia preventiva da depressão pós-parto e fortalecedora do vínculo materno-infantil?

Dessa forma, este estudo tem como objetivo geral investigar a relevância do acompanhamento psicológico pré-natal como estratégia preventiva da depressão pós-parto, por meio da análise de seus impactos na saúde mental materna e no fortalecimento do vínculo mãe-bebê. Para alcançar esse objetivo, delimitam-se os seguintes objetivos específicos: (1) identificar os principais fatores de risco associados à DPP e examinar como o acompanhamento psicológico pode mitigá-los, (2) analisar a eficácia de diferentes abordagens psicológicas aplicadas no contexto pré-natal, (3) avaliar o impacto do acompanhamento psicológico na qualidade de vida da gestante, em seu bem-estar emocional e no vínculo materno-infantil, e (4) discutir a importância da implementação de políticas públicas voltados à promoção da saúde mental perinatal.

Referencial Teórico:

Panorama, Prevalência e Fatores de Risco da Depressão Perinatal

A depressão perinatal, que abrange tanto a gestação quanto o período pós-parto, tem sido reconhecida como um dos transtornos mentais de maior impacto na saúde materna e infantil (Lorencini et al., 2024). No Brasil, índices refletem a dimensão do problema. Gonçalves e Madeiro (2025) identificaram que entre 11% e 16% das gestantes brasileiras apresentam sintomas de depressão pré-natal, revelando que o sofrimento psíquico no período gestacional é expressivo e se manifesta antes mesmo do parto. Esses números aproximam-se de estimativas internacionais que variam entre 10% e 25% em países de média e baixa renda, o que demonstra que o Brasil acompanha a tendência global, mas enfrenta agravantes relacionados a desigualdades socioeconômicas e fragilidade da rede de saúde mental (Mitchell et al., 2023; Caffieri et al., 2024).

No período puerperal, a prevalência da depressão tende a ser ainda mais significativa. Giraldi et al. (2024) verificaram que 47,6% das mulheres entre 40 dias e um ano após o parto apresentaram sintomas sugestivos de depressão, reforçando que quase metade das mães brasileiras vivenciam sofrimento emocional relevante. De forma semelhante, Segamarchi et al. (2023), ao investigarem a saúde mental de puérperas no contexto da pandemia de COVID-19, encontraram uma prevalência de 47,4% de mulheres apresentando sintomas clinicamente relevantes.

Estes índices nacionais confirmam que a depressão pós-parto no Brasil alcança níveis alarmantes, estando acima de muitas estimativas internacionais, que giram em torno de 17% a 30% (Smythe et al., 2022; Stevenson et al., 2023). Tal discrepância é notável e aponta para a importância de considerar o contexto nacional, onde fatores sociais, econômicos e sanitários exercem peso substancial sobre o bem-estar materno.

A identificação de fatores de risco sociodemográficos, econômicos e psicossociais reforça a natureza multifatorial da depressão perinatal. Arraes et al. (2025) demonstraram que baixa escolaridade, ausência de rede de apoio e comorbidades estão diretamente associadas ao risco aumentado de desenvolver depressão no pós-parto, e que esses elementos refletem vulnerabilidades individuais, mas sobretudo estruturais, que se interligam ao histórico de desigualdade social no país. Do mesmo modo, Grillo et al. (2024) apontaram que a ansiedade e a depressão figuram entre as condições psiquiátricas mais recorrentes em gestantes e puérperas, frequentemente relacionadas à sobrecarga de responsabilidades domésticas e ao limitado acesso a serviços especializados.

Os achados nacionais ecoam a literatura internacional, conforme detalhado nas pesquisas de Kjeldsen et al. (2022) e Caffieri et al. (2024). Estes estudos globais destacam o histórico psiquiátrico familiar, a baixa renda e a ausência de suporte social como elementos de

risco consistentemente identificados para a saúde mental perinatal. Essa convergência de dados sublinha a urgência de abordagens de saúde pública que considerem tanto o contexto social quanto os fatores individuais na prevenção e tratamento da depressão perinatal.

Outro elemento relevante diz respeito às experiências de parto. Conceição e Madeiro (2024) verificaram que situações de desrespeito e abuso obstétrico aumentam de forma significativa o risco de depressão no pós-parto, evidência que demonstra que a violência institucional, ainda presente nos serviços de saúde brasileiros, compromete diretamente a saúde mental materna.

Diante do risco elevado de sofrimento emocional associado a fatores ambientais, diretrizes internacionais, como as do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG, 2023), apontam para a necessidade de institucionalização de protocolos de acolhimento psicológico para o manejo da depressão perinatal, reforçando a importância do rastreamento contínuo de sintomas depressivos durante a gestação e o puerpério, utilizando escalas validadas e fluxos de encaminhamento, o que se alinha à necessidade brasileira de institucionalizar protocolos de acompanhamento psicológico.

Além dos fatores clínicos e institucionais, as condições ocupacionais e econômicas também contribuem de forma decisiva para a ocorrência de depressão perinatal no Brasil. Laguna et al. (2024) apontaram que a instabilidade no trabalho, a dupla jornada e a ausência de políticas de apoio laboral constituem determinantes importantes da depressão pós-parto. Essa relação evidencia que o adoecimento psíquico materno não pode ser dissociado da estrutura social, na qual as mulheres enfrentam acúmulo de funções e escassez de proteção social. Ainda, em contextos de vulnerabilidade socioeconômica e ausência de suporte institucional aumentam não só a incidência da depressão, mas também sua gravidade e duração (Hagatulah et al., 2024; Stevenson et al., 2023).

Em síntese, percebe-se que a depressão perinatal é altamente prevalente, com índices que superam muitas estimativas globais (Giraldi et al., 2024; Segamarchi et al., 2023). Essa condição encontra-se associada a diversos fatores sociais, econômicos, institucionais e ocupacionais (Conceição e Madeiro, 2024), evidenciando que se trata de um fenômeno complexo, que não pode ser explicado apenas por predisposições biológicas e que demanda uma abordagem ampliada.

O acompanhamento psicológico no pré-natal, portanto, emerge como medida estratégica, pois permite identificar precocemente sintomas, oferecer apoio diante de condições adversas e prevenir a evolução para quadros graves de depressão pós-parto, e essa conclusão converge com recomendações internacionais, mas se torna ainda mais urgente no Brasil, onde

o peso das desigualdades sociais intensifica os riscos e amplia as consequências sobre a saúde materna e infantil (ACOG, 2023; Koc et al., 2025).

A Importância do Acompanhamento Psicológico Pré-Natal na Prevenção da Depressão Pós-Parto

O acompanhamento psicológico durante o pré-natal adquire centralidade quando se analisa a elevada prevalência da depressão pós-parto no Brasil e os múltiplos fatores de risco que a condicionam (Sousa et al., 2025). Essa perspectiva de cuidado preventivo sistemático desde a gravidez é corroborada por outras pesquisas que apontam medidas concretas de mitigação, a exemplo do estudo de Coll et al. (2019), que demonstrou que a prática regular de exercícios físicos supervisionados durante a gestação reduziu significativamente a incidência de sintomas depressivos no período puerperal.

Essa evidência ganha peso ao se considerar que o pré-natal é o momento em que as mulheres estão mais inseridas nos serviços de saúde, o que possibilita a integração de estratégias psicossociais ao cuidado obstétrico (Sousa et al., 2025). Nesse sentido, a incorporação do acompanhamento psicológico no pré-natal deve ser entendida como uma política de saúde pública voltada para a detecção precoce, mas também para a promoção ativa da saúde mental materna (Coll et al., 2019).

A efetividade de intervenções estruturadas em saúde mental durante a gestação foi reforçada por Pinheiro et al. (2021), que, ao aplicarem terapia cognitivo-comportamental breve em gestantes com risco aumentado de depressão, verificaram redução significativa dos sintomas já no período pré-natal. Essa evidência brasileira demonstra o impacto direto do acompanhamento psicológico como dispositivo protetivo e preventivo de sintomas imediatos no ciclo gravídico-puerperal.

Nessa mesma direção, estudos brasileiros de larga escala (pesquisas com grande número de participantes e em diversas localidades) sobre intervenções psicossociais iniciadas na gestação, como o de Silva et al. (2022), demonstraram que o acompanhamento psicossocial preveniu o baixo escore de desenvolvimento infantil (motor, cognitivo e social) em crianças de 4 anos cujas mães foram acompanhadas. Desse modo, a literatura brasileira confirma que o acompanhamento no pré-natal representa um dispositivo protetivo que se estende à criança e, por consequência, à família e à comunidade (Pinheiro et al., 2021; Silva et al., 2022).

Outro aspecto que reforça a relevância do acompanhamento psicológico pré-natal é a relação direta entre a qualidade do atendimento obstétrico e a saúde mental materna. Estudos recentes, como o de Conceição e Madeiro (2024), demonstram que experiências de desrespeito

e abuso durante o parto estão consistentemente associadas a um aumento significativo no risco de sintomas depressivos puerperais. Além disso, a literatura atual, como a revisão de Leite et al. (2024), consolida a violência obstétrica como um problema epidemiológico grave no contexto brasileiro.

Neste cenário, o acompanhamento psicológico pré-natal é uma intervenção preventiva essencial. Segundo Alves et al (2023), ele oferece um espaço crucial para escuta qualificada e elaboração de vivências traumáticas, atuais ou antecipadas. Assim, ao mesmo tempo em que oferece suporte clínico, o pré-natal psicológico atua como estratégia de resiliência e de resistência às práticas desumanizadas, mitigando o sofrimento psíquico na transição para a parentalidade.

A relevância do acompanhamento psicológico pré-natal também se manifesta ao analisar os efeitos da depressão materna sobre a saúde das crianças em médio prazo. O estudo de Matijasevich et al. (2023), revelou que sintomas depressivos persistentes durante a gestação e no pós-parto estavam associados a um maior risco de dificuldades emocionais e comportamentais em crianças aos cinco anos de idade. Esse achado evidencia que a saúde mental da mãe durante o ciclo gravídico-puerperal é um determinante crucial do desenvolvimento infantil.

Dessa forma, o acompanhamento psicológico pré-natal não deve ser visto como um recurso opcional, mas sim como uma ação preventiva essencial com impacto intergeracional (Arrais, Araujo, & Schiavo, 2019). Ao oferecer suporte especializado durante a gravidez, é possível criar uma rede protetiva que diminui a probabilidade de adoecimento mental materno e, simultaneamente, assegura melhores condições de desenvolvimento para a criança. Essa perspectiva reforça a centralidade dessa prática no campo da saúde coletiva (Figueiredo et al., 2022).

Além dos impactos clínicos e sociais, o acompanhamento psicológico no pré-natal apresenta também implicações econômicas. Bauer et al. (2022) calcularam os custos de longo prazo associados à depressão e à ansiedade perinatais no Brasil e concluíram que a ausência de medidas preventivas acarretam gastos expressivos para o sistema de saúde e prejuízos à produtividade laboral e ao bem-estar das famílias, portanto, investir no suporte psicológico é uma decisão de racionalidade econômica, visando a redução de custos futuros e maior eficiência.

Diante desse conjunto de evidências, observa-se que o acompanhamento psicológico pré-natal cumpre funções múltiplas: previne sintomas depressivos maternos (Coll et al., 2019; Pinheiro et al., 2021), favorece o desenvolvimento infantil (Silva et al., 2022; Matijasevich et

al., 2023), reduz os efeitos de práticas obstétricas desumanizadas (Conceição e Madeiro, 2024) e o impacto econômico dos transtornos perinatais (Bauer et al., 2022). Dessa forma, a inclusão do acompanhamento psicológico no pré-natal é uma necessidade estrutural, e não opcional, para garantir a integralidade e a qualidade da assistência à saúde materna no país.

Metodologia

O presente trabalho caracteriza-se como uma revisão bibliográfica acerca da importância do acompanhamento psicológico pré-natal na prevenção da depressão pós-parto, bem como dos impactos dessa prática sobre a saúde mental materna e o vínculo mãe-bebê.

Para a seleção dos artigos, foram utilizadas bases de dados como SciELO, PePSIC, LILACS, PubMed e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância na área da saúde e psicologia. Na busca, foram empregados os seguintes descritores: “acompanhamento psicológico pré-natal”, “depressão pós-parto”, “prevenção”, “saúde mental materna” e “gestação”, combinados pelos operadores booleanos *AND* e *OR* para refinar os resultados e ampliar o alcance das pesquisas pertinentes ao tema.

Para garantir a qualidade dos artigos selecionados, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. O principal critério de inclusão foi a obrigatoriedade de os estudos abordarem de forma direta a relação entre o acompanhamento psicológico durante o pré-natal e a prevenção da depressão pós-parto. Adicionalmente, para assegurar a atualidade das evidências científicas, foram incluídos apenas artigos publicados nos últimos 5 anos (de 2020 a 2025). Dessa forma, todos os artigos que não se encaixavam nesses critérios de pesquisa foram descartados.

Após a pesquisa, foi realizada a leitura do resumo de cada artigo escolhido garantindo melhor análise dos estudos relacionados ao tema, e excluindo os estudos que não tinham relação com o tema e que não abordassem a depressão pós-parto, não atendendo à demanda de bibliografia deste trabalho. O material escolhido foi categorizado e arquivado em pastas, de acordo com a fase de leitura. Ao analisar os dados, foi levado em conta o objetivo geral da pesquisa e a questão a ser investigada.

Resultados e Discussão:

A literatura científica recente evidencia que intervenções psicológicas e psicossociais realizadas durante a gestação exercem impacto significativo na prevenção da depressão pós-parto, afetando desfechos clínicos maternos, dinâmicas familiares iniciais e indicadores de saúde pública. Exemplo disso é o estudo de Bjertrup, Rasmussen e Miskowiak (2025) onde

destacam que programas preventivos pré-natais estruturados, envolvendo gestantes e parceiros, reduzem de forma consistente a probabilidade de sintomas depressivos no período puerperal, independentemente de variações culturais e socioeconômicas.

Nguyen e Pengpid (2025) reforçam essa perspectiva ao defenderem estratégias proativas voltadas a mulheres sem diagnóstico clínico, mas com fatores de risco identificáveis, permitindo antecipar intervenções e ampliar o alcance preventivo. Qi et al. (2024) complementam essas análises ao integrarem estudos de diferentes contextos, demonstrando que intervenções psicológicas e psicossociais bem organizadas produzem efeitos positivos tanto em gestantes assintomáticas quanto em grupos vulneráveis, o que confirma a robustez dos métodos em múltiplos cenários.

No Brasil, a magnitude do problema aparece claramente nos dados de Lucas e Nascimento (2024), que indicam prevalências elevadas de transtornos depressivos gestacionais associadas a determinantes sociais como baixa escolaridade, insegurança alimentar e carência de apoio social. Albertini et al. (2024) corroboram esse panorama ao identificarem correlações entre sintomas depressivos e variáveis como renda familiar, nível educacional e suporte social, evidenciando que as desigualdades estruturais moldam a experiência da gestação. Esses achados sugerem que modelos de prevenção precisam considerar especificidades locais e não podem ser meramente importados de outros contextos, sob risco de produzirem efeitos limitados.

Embora haja consenso quanto à importância da prevenção, surgem divergências relevantes sobre o direcionamento das estratégias. Nguyen e Pengpid (2025) argumentam que programas universais permitem alcançar gestantes que, mesmo assintomáticas no início da gravidez, podem desenvolver sintomas mais tarde, garantindo ampla cobertura populacional. Qi et al. (2024), por outro lado, enfatizam que intervenções focalizadas em grupos de maior risco — como mulheres com histórico de transtornos mentais, baixo apoio social ou condições econômicas precárias — apresentam maior impacto clínico e melhor custo-efetividade em sistemas de saúde com recursos limitados. Essas duas posições refletem debates estruturais sobre distribuição de recursos e sugerem que modelos híbridos, combinando triagem universal com intervenções intensivas em subgrupos, oferecem soluções mais equilibradas.

No debate sobre as modalidades, Rafat et al. (2025) aprofundam a discussão ao apresentarem evidências sobre a eficácia de intervenções terapêuticas baseadas em modelos cognitivo-comportamentais e interpessoais, tanto em atendimentos individuais quanto em grupos, com benefícios duradouros sobre sintomas depressivos e adaptação materna. Bjertrup, Rasmussen e Miskowiak (2025) convergem com essa visão, ressaltando a importância do

envolvimento familiar para ampliar a efetividade preventiva. Em contraposição, Song et al. (2025) destacam a relevância de programas educativos multicomponentes, combinando ações informativas, estratégias de comunicação em saúde e triagem sistemática, especialmente eficazes em mulheres primíparas.

Enquanto as abordagens terapêuticas oferecem suporte clínico estruturado e impactos mais intensos em nível individual (Rafat et al., 2025), as intervenções educativas expandem o alcance populacional e fortalecem redes familiares e comunitárias, funcionando como estratégias complementares (Song et al., 2025). Ji e Wang (2025) acrescentam uma perspectiva integradora ao demonstrarem que a depressão perinatal resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais, exigindo respostas preventivas que articulem diferentes níveis de atenção.

De forma complementar, revisões como a de Costa et al. (2024) reforçam essa ideia ao mostrarem que a efetividade de programas psicológicos depende de capacitação profissional, continuidade de acompanhamento e integração com políticas públicas de saúde mental, e contribui para contextualizar a importância da articulação institucional e da formação de profissionais como elementos-chave na prevenção da depressão perinatal e a leitura combinada desses trabalhos revela concordância quanto à eficácia geral das intervenções e à importância da articulação institucional, mesmo que haja divergências nos formatos e nas estratégias de implementação.

No contexto brasileiro, as desigualdades estruturais conferem contornos específicos a essas discussões. Lucas e Nascimento (2024) indicam que determinantes sociais impactam diretamente a ocorrência de sintomas depressivos, enquanto Albertini et al. (2024) demonstram que fatores educacionais e de apoio social condicionam o acesso e a efetividade das intervenções.

Programas universais podem enfrentar limitações em regiões periféricas ou rurais com escassez de profissionais de saúde mental, o que reforça a relevância de estratégias educativas descritas por Song et al. (2025) como instrumentos para ampliar o alcance preventivo a baixo custo. Paralelamente, Qi et al. (2024) e Rafat et al. (2025) mostram que intervenções terapêuticas intensivas aplicadas a grupos vulneráveis produzem efeitos clínicos significativos, contribuindo para mitigar desigualdades em saúde mental.

As diferenças entre as abordagens universais e focalizadas, discutidas por Nguyen e Pengpid (2025) e Qi et al. (2024), não configuram oposição irreconciliável, mas sim perspectivas complementares. A adoção de estratégias universais garante cobertura ampla e identificação precoce, enquanto a focalização permite intervenções mais intensas em

populações com maior vulnerabilidade clínica e social. Modelos híbridos, que combinem rastreamento universal com acompanhamento direcionado, aparecem como alternativa viável para sistemas de saúde com recursos desiguais e necessidades heterogêneas.

No debate sobre modalidades de intervenção, Rafat et al. (2025) e Bjertrup, Rasmussen e Miskowiak (2025) evidenciam os benefícios clínicos de terapias estruturadas, enquanto Song et al. (2025) salientam o papel das ações educativas para ampliar a capilaridade preventiva. Ji e Wang (2025) corroboram essa perspectiva e, em consonância, Costa et al. (2024) — em uma revisão anterior — já apontavam que a integração entre diferentes níveis e tipos de intervenção é essencial para alcançar resultados sustentáveis. Essa diversidade metodológica, longe de representar fragmentação, enriquece as possibilidades de formulação de políticas públicas sensíveis à complexidade do fenômeno.

No Brasil, a combinação de intervenções educativas de base comunitária com terapias focalizadas em grupos de risco mostra-se particularmente promissora. Song et al. (2025) indicam que ações educativas ampliam a conscientização e o acesso, enquanto Qi et al. (2024) e Rafat et al. (2025) apontam que intervenções clínicas intensivas oferecem benefícios mensuráveis em populações vulneráveis. Lucas e Nascimento (2024) e Albertini et al. (2024) reforçam que qualquer política preventiva eficaz precisa considerar as desigualdades regionais, integrando estratégias clínicas, educativas e sociais.

A análise conjunta dos estudos de Bjertrup, Rasmussen e Miskowiak (2025), Nguyen e Pengpid (2025), Qi et al. (2024), Lucas e Nascimento (2024), Rafat et al. (2025), Albertini et al. (2024), Song et al. (2025), Ji e Wang (2025), e Costa et al. (2024) evidencia um núcleo de convergência sólido: a prevenção da depressão perinatal requer intervenções psicológicas e psicoeducativas precoces, integradas e sensíveis ao contexto.

As divergências — relativas à universalização ou focalização, ao peso de terapias clínicas ou programas educativos e à articulação entre níveis de atenção — não invalidam esse consenso, mas oferecem base para a formulação de estratégias mais refinadas e contextualizadas.

Em síntese, os resultados sugerem que políticas de prevenção eficazes devem combinar triagem e educação em saúde em larga escala com intervenções terapêuticas focalizadas, assegurando articulação institucional e suporte profissional contínuo. A literatura recente fornece evidências suficientes para justificar a incorporação dessas práticas como componentes centrais da atenção pré-natal, tanto em contextos internacionais quanto no Brasil. A efetividade dessas políticas depende, entretanto, da integração entre conhecimento científico, organização

intersetorial e compromisso político, elementos indispensáveis para enfrentar a complexidade da depressão perinatal de forma consistente e equitativa.

Conclusão:

O presente estudo evidenciou que o acompanhamento psicológico pré-natal constitui uma ferramenta essencial na prevenção da depressão pós-parto, configurando-se como uma estratégia eficaz de promoção da saúde mental materna e fortalecimento do vínculo mãe-bebê. A revisão bibliográfica demonstrou que intervenções psicológicas e psicossociais aplicadas ainda durante a gestação reduzem significativamente a incidência de sintomas depressivos no puerpério, favorecendo o bem-estar emocional, a adaptação à maternidade e a qualidade da relação familiar.

As evidências analisadas mostram que tanto abordagens universais quanto focalizadas apresentam eficácia, sendo capazes de se adaptar a diferentes contextos culturais, socioeconômicos e regionais, inclusive em populações vulneráveis. Observou-se ainda que a combinação de intervenções educativas de base comunitária com terapias focalizadas em grupos de risco se mostra particularmente promissora, ampliando o alcance preventivo e oferecendo suporte direcionado às gestantes com maior vulnerabilidade clínica e social.

Conclui-se, portanto, que o acompanhamento psicológico pré-natal deve ser reconhecido como um componente indispensável da atenção integral à gestante. Sua implementação sistemática nos serviços de saúde representa um avanço na promoção do cuidado preventivo, no fortalecimento da relação mãe-bebê e na redução dos índices de depressão pós-parto, contribuindo para políticas de saúde mental mais eficazes e equitativas.

Referências

- Albertini, J. G. L., Benute, G. R. G., Francisco, R. P. V., & Galletta, M. A. K. (2024). Factors associated with depression during pregnancy in women receiving high- and low-risk prenatal care: a predictive model. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1326151. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1326151>
- Alves, L. M., Silva, J. P. F. da, Ramos, F. S., Sousa, L. N. R. de, Coelho Viana, F. D., & Sousa, A. J. M. (2023). A influência do pré-natal psicológico sobre a manifestação de transtornos no puerpério: uma revisão narrativa. *Psicologia e Saúde em Debate*, 9(1), 268-276. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V9N1A18>
- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). Treatment and Management of Mental Health Conditions During Pregnancy and Postpartum: ACOG Clinical Practice

Guideline No. 5. *Obstetrics and Gynecology*, 141(6), 1262-1288. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000005202>

- Arraes, B. G., Lima, G. M., Cordeiro, G. G., Macedo, S. C., & Pires, L. A. A. (2025). Depressão pós parto: fatores de risco e abordagem multidisciplinar. *Brazilian Journal of Health Research*. 8(3), e79658. <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n3-067>
- Arrais, A. da R., Araujo, T. C. C. F. de, & Schiavo, R. de A. (2019). Depressão e ansiedade gestacionais relacionadas à depressão pós-parto e o papel preventivo do pré-natal psicológico. *Revista Psicologia e Saúde*, 11(2), 23-34. <https://doi.org/10.20435/pssa.v0i0.706>
- Barbosa, J. M., & Cruz, A. C. N. (2025). Análise da correlação entre a saúde mental e a qualidade de vida da mulher no período gestacional. *Revista Foco*, 18(5), e8543. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n5-201://>
- Bauer, A., Knapp, M., Matijasevich, A., Osório, A., & de Paula, C. S. (2022). The lifetime costs of perinatal depression and anxiety in Brazil. *Journal of Affective Disorders*, 319, 361-369. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.09.102>
- Benincasa, M., Freitas, V. B. de, Romagnolo, A. N., Januário, B. S., & Heleno, M. G. V. (2019). O pré-natal psicológico como um modelo de assistência durante a gestação. *Revista da SBPH*, 22(1), 238-257. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151608582019000100013&lng=pt&tlng=pt.
- Bjertrup, A. J., Rasmussen, K. H. E., & Miskowiak, K. W. (2025). Psychological prevention of postpartum depression for expectant parents: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 378, 58-73. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.02.077>
- Caffieri, A., Gómez-Gómez, I., Barquero-Jimenez, C., De-Juan-Iglesias, P., Margherita, G., & Motrico, E. (2024). Global prevalence of perinatal depression and anxiety during the COVID-19 pandemic: An umbrella review and meta-analytic synthesis. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 103(2), 210-224. <https://doi.org/10.1111/aogs.14740>
- Cafiero, P. J., & Zabala, P. J. (2024). Postpartum depression: Impact on pregnant women and the postnatal physical, emotional, and cognitive development of their children. An ecological perspective. *Archivos Argentinos De Pediatría*, 122(3), e202310217. <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10217.eng>
- Camargo, R. C. de, Souza, I. S. de, Carvalho, P. A. de, Oliveira, L. B. de, Lago, M. C. F. do Ferro, L. R. M., Baccelli, M. S., & Andrade, C. D. J. (2024). Considerações sobre a atenção as gestantes e parturientes no SUS: uma revisão de literatura. *Lumen et Virtus*, 15(38), 1404-1421. <https://doi.org/10.56238/levv15n38-089>

- Campos, P. A., & Féres-Carneiro, T. (2021). Sou mãe: e agora? Vivências do puerpério. *Psicologia USP*, 32, e200211. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200211>
- Cavalcante, R. L. de C., Cunha, A. C. P., Barroso, E. L., Souza, L. B. de, Macêdo, N. da S., Silva, L. E. M., Campos, L. P. C., Zabrockis, J. S. A., Lima, R. da S. L., Lima, V. R., & Hennemann, L. (2024). Impactos da depressão pós-parto no desenvolvimento infantil. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 4109-4115. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p4109-4115>
- Coll, C. V. N., Domingues, M. R., Stein, A., Silva, B. G. C. da, Bassani, D. G., Hartwig, F. P., Silva, I. C. M. da, Silveira, M. F. da, Silva, S. G. da, & Bertoldi, A. D. (2019). Efficacy of regular exercise during pregnancy on the prevention of postpartum depression: the pamela randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 2(1), e186861. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.6861>
- Conceição, H. N., & Madeiro, A. P. (2024). Associação entre desrespeito e abuso durante o parto e o risco de depressão pós-parto: estudo transversal. *Cadernos de Saúde Pública*, 40(8), e00008024. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT008024>
- Costa, L. T. da, & Santos, M. F. R. dos. (2024). O impacto do período gestacional e puerperal na saúde mental de mulheres no brasil. *Revista Contemporânea*, 4(11), e6650. <https://doi.org/10.56083/RCV4N11-121>
- Costa, T. P., Santos, L. O., Holanda, M. L. C., Santos, M. G. P., Tacão, L. C., Silva, M. C., Reis, J. M. A., Figueiredo, V. M. F., Rodrigues, M. T. F., & Ribeiro, Y. K. da R. (2024). Estratégias de intervenção na depressão pós-parto: uma revisão bibliográfica. (2024). *RECIMA21- Revista Científica Multidisciplinar*, 5(6), e565303. <https://doi.org/10.47820/recima21.v5i6.5303>
- Figueiredo, L. M. dos S., Carneiro, J. M., Rego, R. C. S., Lins, A. C. A. de A. L., & Cruz, C. R. P. (2022). Pré-natal psicológico como uma possibilidade de cuidado integral à saúde materna: uma revisão integrativa da literatura. *Psicologia e Saúde em Debate*, 8(1), 1-13. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V8N1A1>
- Giraldi, T. T., Zaro, J. M. da S., Hebeda, C. B., Rocha, F. R. da, & D'Agostini, J. E. L. (2024). Prevalência e fatores associados aos sintomas sugestivos de ansiedade e depressão pós-parto. *Arquivos Catarinenses De Medicina*, 52(2), 87-99. <https://doi.org/10.63845/3n8gkt41>
- Gonçalves, C. F. G., & Madeiro, A. P. (2025). Association between physical activity and the risk of prenatal depression in adolescents in Teresina, 2023-2024: cross-sectional study.

Epidemiologia e Serviços de Saúde, 34, e20240789. <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240789.en>

- Grillo, M. F. R., Collins, S. M. B., Zandonai, V. R., Zeni, G., Alves, L. P. de C., & Scherer, J. N. (2024). Análise de fatores associados à saúde mental em gestantes e puérperas no Brasil: Uma revisão da literatura. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 73(2), e20230098. <https://doi.org/10.1590/0047-2085-2023-0098>
- Hagatulah, N., Bränn, E., Oberg, A. S., Valdimarsdóttir, U. A., Shen, Q., & Lu, D. (2024). Perinatal depression and risk of mortality: nationwide, register based study in Sweden. *BMJ*, 384, e075462. <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075462>
- Ji, Q. Q., & Wang, M. Y. (2025). Epidemiology, pathophysiology, and interventions for postpartum depression: Systematic review. *World Journal Of Clinical Cases*, 13(29), e110948. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v13.i29.110948>
- Kjeldsen, M. M. Z., Bricca, A., Liu, X., Frokjaer, V. G., Madsen, K. B., & Munk-Olsen, T. (2022). Family history of psychiatric disorders as a risk factor for maternal postpartum depression: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(10), 1004-1013. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.2400>
- Koc, D., Hermans, A. P. C., Xu, B., Muetzel, R. L., El Marroun, H., & Tiemeier, H. (2025). Perinatal maternal depressive symptoms and brain connectivity among 9- to 15-year-old offspring. *JAMA Network Open*, 8(7), e2523978. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.23978>
- Laguna, G. G. de C., Tavares, B. R. M., dos Santos, K. M. V., Paulo, K. K. de S., Fonseca, Y. S., Maia, M. C., & Borges, G. F. (2024). Impacto de fatores ocupacionais na depressão pós-parto: uma revisão sistemática. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 73(3), e20230094. <https://doi.org/10.1590/0047-2085-2023-0094>
- Leite, T. H., Marques, E. S., Corrêa, R. G., Leal, M. do C., Olegário, B. da C. D., Costa, R. M. da., & Mesenburg, M. A. (2024). Epidemiologia da violência obstétrica: uma revisão narrativa do contexto brasileiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29(9), e12222023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024299.12222023>
- Lorencini, V. S., Lopes, R. N., Freire, J. da S. S., Elias, H. M. B., Teixeira Souza, B., Cabelino, A. C. M., Bazilio, R. G., & Ribeiro, G. B. A. (2024). A Relação entre Saúde Materna e Depressão Pós-Parto: Análise de Fatores de Risco, Impactos no Desenvolvimento Infantil e Intervenções Eficazes. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(10), 219-231. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p219-231>

- Lucas, M. G. O., & Nascimento, M. I. D. (2024). Prevalence of depressive disorders among pregnant women in Brazil in 2019: A descriptive cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 143(1), e2023238. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2023.0238.R1.03072024>
- Macedo, R. R. B. de, Calderari, R. N., Oliveira Gomes, G. de, Santos, E. V. dos, Gomes, N. P., Azevedo, W. M. de, Carvalho, E. L. M., Couto, A. L. L., Dourado, R. C. de A., Almeida, N. F. de, Andrade, J. S., & Maciel, C. E. de S. (2024). Estratégias para Manejo da Depressão Pós-Parto: Eficácia de intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(12), 3002-3007. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n12p3002-3007>
- Matijasevich, A., Faisal-Cury, A., Giacomini, I., Rodrigues, J. de S., Castro, M. C., & Cardoso, M. A. (2023). Depressão materna e saúde mental infantil aos cinco anos de idade: Estudo de coorte MINA-Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 57(2), 1-13. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057005560>
- Mitchell, A. R., Gordon, H., Lindquist, A., Walker, S. P., Homer, C. S. E., Middleton, A., Cluver, C. A., Tong, S., & Hastie, R. (2023). Prevalence of Perinatal Depression in Low- and Middle-Income Countries: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 80(5), 425-431. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.0069>
- Nafei, Z., Fallah, R., Vaghefi, M., Rezaei, Z., & Sadeghieh, T. (2023). The Effect of Antenatal Maternal Anxiety, Depression, and Stress on Infant Development at 6 Months of Age. *Iranian Journal of Neonatology*, 14(1), 34-39. <https://doi.org/10.22038/ijn.2023.67512.2309>
- Nguyen, N. T., & Pengpid, S. (2025). Proactive approaches to preventing postpartum depression in non-depressive pregnant women: A comprehensive scoping review. *Frontiers in Global Women's Health*, 6, 1497740. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2025.1497740>
- Oliveira, N. P. L., Neto, A. da C. C., Oliveira, M. S. de, & Magalhães, B. C. (2024). A systematic review of the impact of postpartum depression on child development. *Research, Society and Development*, 13(8), e1613846522. <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i8.46522>
- Payne, J. L., & Maguire, J. (2019). Pathophysiological mechanisms implicated in postpartum depression. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 52, 165-180. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.12.001>
- Pimenta, F. de M., & Serralha, C. A. (2023). A experiência de maternidade na perspectiva das mulheres: uma revisão integrativa de literatura. *Psicologia Clínica*, 35(2), 341-358. <https://doi.org/10.33208/pc1980-5438v0035n02a06>

- Pinheiro, R. T., Trettim, J. P., Matos, M. B. de, Pinheiro, K. A. T., Silva, R. A. da, Martins, C. R., Cunha, G. K. da, Coelho, F. T., Motta, J. V. D. S., Coelho, F. M. D. C., Ghisleni, G., Nedel, F., Ardais, A. P., Stigger, R. S., Quevedo, L. A., & Souza, L. D. M. (2021). Brief cognitive behavioral therapy in pregnant women at risk of postpartum depression: Pre-post therapy study in a city in southern Brazil. *Journal of affective disorders*, 290, 15-22. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.031>
- Qi, W., Huang, S., Zhao, J., Cui, X., Wei, Z., Cui, G., Guo, Q., & Hu, J. (2024). The preventive effect of psychological and psychosocial interventions on postpartum depression: An overview of systematic reviews. *Journal of Psychiatric Research*, 182, 21-33. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.050>
- Rafat, N., Bakouei, F., Delavar, M. A., & Nikbakht, H. A. (2025). Preventing postpartum depression in pregnant women using an app-based health-promoting behaviors program (Pender's health promotion model): a randomized Controlled Trial. *BMC Psychology*, 13(1), 243. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02547-w>
- Rodrigues, W. L. da C., Branco, J. G. de O., Facundo, S. H. B. C. Costa, F. B. C., & Oliveira, C. J. de. (2019). Consequências da depressão pós-parto no desenvolvimento infantil: revisão integrativa. *Nursing Edição Brasileira*, 22(250), 2728-2733. <https://doi.org/10.36489/nursing.2019v22i250p2728-2733>
- Santos, M. L. B., Pimentel, M. F., Aguiar, L. R., Silva, F. P. da, Silva, A. L. N. A. da, Silva, K. F. da, Oliveira, H. S. M. de, Holanda, G. M. de, Mendonça, T. G. de, Silva, E. R. I. da, Soares, I. C. V. de S., Canejo, S. P. da S., Baraúna, M. M. de B., Rodrigues, K. C. R., Silva, P. M. da, & Cruz, J. I. B. (2024). Os fatores associados à depressão pós parto e seus impactos na saúde da família: revisão de escopo. *Revista ft*, 29(140). <https://doi.org/10.69849/revistaft/th102411141640>
- Segamarchi, P. R., Mateus, V. L. E., & Osório, A. A. C. (2023). Saúde mental de puérperas durante a pandemia de Covid-19 no Brasil. *Psicologia: teoria e prática*, 25(2), ePTPCP14807. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptpcp14807.pt>
- Silva, E. V. da, Hartwig, F. P., Barros, F., & Murray J. (2022). Effectiveness of a large-scale home visiting programme (PIM) on early child development in Brazil: quasi-experimental study nested in a birth cohort. *BMJ Global Health*. 7, e007116. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007116>
- Silva, L. M. e, & Carvalho, L. R. B. (2023). Depressão no puerpério: prevenção e intervenções. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 5(5), 4347-4359. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p4347-4359>

- Silva, M. C., Ribeiro, L. A. S., Briana, J. de O., & Martins, T. M. (2025). Análise dos fatores de risco associados à depressão puerperal: uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 7(8), 111-129. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n8p111-129>
- Smythe, K. L., Petersen, I., & Schartau, P. (2022). Prevalence of perinatal depression and anxiety in both parents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, 5(6), e2218969. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.18969>
- Song, X., Kang, Z., Sha, M., & Wang, S. (2025). Health education and postpartum depression: exploring associations in clinical data. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1627853. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1627853>
- Sousa, C. T. N. de, Soares, A., Santos, D. M., Amaral, J. F. do, Pereira, J. B., Costa, A. W. S. da, Barbosa, E. C., & Queiroz X., B. L. de. (2025). A importância do pré-natal psicológico na prevenção da depressão pós-parto: uma revisão integrativa de literatura. *Saúde Coletiva (Barueri)*, 15(94), 15271-15282. <https://doi.org/10.36489/saudecoletiva.2025v15i94p15271-15282>
- Souza, C. M. de, Fernandes, T. de S., & Paula, T. R. de. (2022). Tornar-se mãe: aspectos biopsicossociais da maternidade. *Revista Científica Novas Configurações - Diálogos Plurais*, 3(4), 29-46. <http://www.dialogosplurais.periodikos.com.br/article/63c30d77a95395158301c052/pdf/dialogosplurais-3-4-29.pdf>
- Steen, M., & Francisco, A. A. (2019). Bem-estar e saúde mental materna. *Acta Paulista De Enfermagem*, 32(4), III–IVI. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900049>
- Stevenson, K., Fellmeth, G., Edwards, S., Calvert, C., Bennett, P., Campbell, O. M. R., & Fuhr, D. C. (2023). The global burden of perinatal common mental health disorders and substance use among migrant women: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet Public Health*, 8(3), 203-216. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00342-5](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00342-5)

Capítulo 7- Mulheres, Depressão e Pressões Sociais: A Terapia Cognitivo-Comportamental Como Estratégia de Intervenção

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Beatriz Vasques Dias da Silva

Verônica França Ramos

Soraya Moreira Cunha Duque Estrada Fernandes

Anna Paula Santana Pereira Martins

Alessandra Alves Fonseca

Rafaella Corrêa de Oliveira

Resumo:

A depressão se configura como um transtorno mental multifatorial de alta prevalência em toda sociedade que compromete de forma significativa a funcionalidade do sujeito. Caracterizado por sintomas físicos, emocionais e cognitivos, a depressão apresenta uma maior prevalência entre as mulheres, em decorrência de fatores biológicos, sociais e culturais. Nesse contexto, a TCC se apresenta como uma abordagem psicológica capaz de identificar e modificar padrões de pensamentos e comportamentos prejudiciais que favorecem o quadro depressivo. O presente estudo teve como objetivo investigar como as pressões sociais influenciam a ocorrência da depressão em mulheres e analisar a eficácia da TCC em seu tratamento. Trata-se de um estudo de revisão narrativa que se fundamenta a partir da literatura clássica e de produções recentes, abordando as principais técnicas utilizadas no tratamento da depressão em mulheres. Os resultados obtidos demonstram que a aplicação dessas técnicas favorece a redução dos sintomas depressivos, aumento da autoestima, o desenvolvimento de habilidades sociais. Conclui-se que a TCC corresponde à uma abordagem que apresenta evidências científicas e empíricas na melhora do quadro depressivo em mulheres.

Palavras-Chave: Depressão; Mulheres; Pressão Social; Terapia Cognitivo- Comportamental.

Abstract:

Depression is a multifactorial mental disorder with high prevalence across society, significantly compromising individual functioning. Characterized by physical, emotional, and cognitive symptoms, depression occurs more frequently in women due to biological, social, and cultural factors. In this context, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) emerges as a psychological approach capable of identifying and modifying harmful thought and behavior patterns that contribute to depressive symptoms. This study aimed to investigate how social pressures influence the occurrence of depression in women and to analyze the effectiveness of CBT in its treatment. This is a narrative review based on classical literature and recent publications, addressing the main techniques used in treating depression in women. The results demonstrate that the application of these techniques contributes to the reduction of depressive symptoms, increased self-esteem, and the development of social skills. It is concluded that CBT is an approach supported by scientific and empirical evidence in improving depressive conditions in women.

Keywords: Depression; Women; Social Pressure; Cognitive-Behavioral Therapy.

Introdução:

A saúde mental refere-se a uma temática de grande interesse de estudo por diversas áreas como a sociologia, psicologia, administração, entre outras. O aumento do interesse nesta temática tem crescido nos últimos anos em decorrência do avanço tecnológico, das mudanças sociais, e das modificações nas relações em um mundo pós pandêmico. Desse modo, observa-se a realização de novos estudos que propõem uma mudança de perspectiva, focando na importância do cuidado à saúde mental (Baroni; Andrade, 2021; OMS, 2020; Luo et al., 2020).

Nesse cenário, percebe-se que o ritmo de vida cada vez mais acelerado vem acarretando diversos prejuízos à saúde psíquica de toda sociedade, uma vez que esse excesso de exigências e informações estão em presentes várias esferas da vida cotidiana. Como consequência a isto, evidencia-se um aumento na ocorrência de transtornos mentais como ansiedade, estresse e depressão em toda sociedade (Han, 2024; Luo et al., 2020).

Dentre os grupos mais impactados pelo contexto atual está o das mulheres. Em muitos casos, além de cumprirem suas exigências profissionais, vivenciam uma dupla jornada com o acúmulo de tarefas domésticas e cuidados familiares em sua rotina. Essa sobrecarga vivenciada, por vezes é naturalizada socialmente e pode se apresentar como um importante fator para o desgaste físico e emocional contínuo, contribuindo para a incidência dos transtornos mentais (Senicato; Azevedo; Barros, 2018; Martins; Almeida; Santos, 2022).

A pressão social vivenciada pelas mulheres em diversos ambientes, está atrelada à altas expectativas em seu desempenho, a ausência de suporte e de reconhecimento, o que as torna ainda mais vulneráveis e suscetíveis a vivenciar um sofrimento psíquico complexo como o processo depressivo. Desta forma, o presente estudo tem como um de seus objetivos analisar a ocorrência da depressão em mulheres e a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no seu tratamento (Araújo; Pinho; Almeida, 2005; Gonçalves; Santos; Ferreira, 2018).

O último Censo Demográfico (população por idade e sexo), realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, demonstra que 51,5% da população brasileira é composta por mulheres (IBGE, 2022). Considerando este dado importante se faz necessário discorrer que a literatura científica aponta por meio de diversos estudos que as mulheres são portadoras do maior número de casos de transtornos mentais (IBGE, 2023; Senicato; Azevedo; Barros, 2018).

Com base em tais considerações, o presente estudo tem como objetivo geral analisar como as pressões sociais influenciam a ocorrência do transtorno depressivo em mulheres e analisar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento, considerando todo impacto psicossocial relacionado ao gênero. De modo específico, o trabalho busca ainda identificar os principais fatores sociais e culturais que influenciam o sofrimento psíquico feminino,

compreendendo a eficácia da TCC e das técnicas cognitivas e comportamentais no processo terapêutico de mulheres em depressão (Senicato; Azevedo; Barros, 2018; Gonçalves; Santos; Ferreira, 2018).

A adoção de tal abordagem se dá pelo fato de que a TCC é considerada a abordagem da psicologia que mais apresenta evidências de validade comprovadas por meio de estudos teóricos e clínicos no tratamento de transtornos mentais. A TCC refere-se à uma abordagem terapêutica estruturada, baseada em um modelo cognitivo que visa identificar e modificar pensamentos disfuncionais, crenças e comportamento que contribuem para o sofrimento psicológico (Beck, 2021).

A justificativa desse estudo se dá pelo fato de que o transtorno depressivo corresponde a uma das condições de saúde mental mais prevalentes entre mulheres. Considerado como um transtorno mental multifatorial, a depressão é influenciada não apenas por fatores biológicos, mas também, por contextos socioculturais que impõem padrões, cobranças e papéis de gênero. As exigências sociais são muitas, e estão relacionadas à aparência, desempenho profissional, maternidade, relacionamentos e ao autocontrole emocional (Bagade et al., 2023; Tolelli, 2023).

Tais fatores contribuem para o adoecimento psíquico feminino, gerando sofrimento subjetivo, comprometimento da autonomia e a perda do interesse em realizar as atividades diárias, impactando significativamente a qualidade de vida das mulheres. Além disso, cumpre ressaltar que a internalização dos papéis impostos socialmente e suas cobranças, podem acarretar o agravamento do quadro depressivo, por meio de sentimentos e pensamentos de inadequação, vergonha e culpa por não alcançarem o desempenho cobrado (Guedes; Bispo; Nobre, 2022; Lacerda; Assumpção, 2018; Gonçalves; Santos; Ferreira, 2018).

Diante de tais considerações, a Terapia Cognitivo-Comportamental se apresenta como uma abordagem psicológica eficaz no tratamento de diversos transtornos mentais e dentre eles a depressão. E isso se dá por sua capacidade de identificar e reestruturar padrões de pensamento disfuncionais, crenças negativas e comportamentos prejudiciais (Beck, 2021; Stallard, 2010). Assim, quando aplicada a um olhar para as questões de gênero, a TCC pode oferecer técnicas e ferramentas eficazes para auxiliar mulheres a ressignificar suas experiências, fortalecer sua autoestima e desenvolver estratégias mais adaptativas para o enfrentamento da depressão diante das questões sociais (Lacerda & Assumpção, 2018).

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de revisão narrativa de natureza qualitativa, que tem como objetivo discorrer sobre a temática do trabalho a fim de sintetizar e discutir os conhecimentos já publicados sobre o tema em questão. O processo de revisão neste

estudo seguiu como base a literatura clássica da área e também conteúdos publicados nos últimos cinco anos, sejam eles em livros, artigos, revistas, sites ou periódicos.

O levantamento das informações para esse estudo de revisão, possibilitou obter abordagens terapêuticas clássicas e atuais, fundamentadas em estudos relevantes para a temática. A consulta à literatura existente teve a finalidade de alcançar os objetivos propostos por meio de uma análise crítica e comparativa sobre o tema proposto.

Referencial Teórico:

Mulheres e Pressões Sociais

A saúde mental feminina pode ser compreendida como um estado de bem-estar emocional, psicológico e social das mulheres. É influenciada por fatores biopsicossociais como cultura, contexto histórico e relações sociais, familiares e profissionais. Esses elementos impactam diretamente a forma como as mulheres vivenciam suas experiências e lidam com desafios cotidianos em sua vida (Bagade et al., 2023; Baroni; Andrade, 2021).

Historicamente, as mulheres socialmente foram designadas a ocupar um papel social de cuidado familiar, sendo responsáveis pela realização de tarefas domésticas, pelos cuidados ao esposo e pela criação dos filhos. No entanto, apesar de avanços importantes – como conquista de direitos, acesso ao voto, sua inclusão no ambiente de trabalho e o surgimento de novas atribuições –, ainda, percebe-se a ausência de uma redistribuição proporcional das responsabilidades entre os gêneros (Tonelli, 2023; Martins; Almeida; Santos, 2022).

A inserção da mulher no ambiente de trabalho e sua busca por autonomia resultaram em uma sobrecarga significativa. Em muitos casos, as mulheres passaram a exercer uma dupla jornada, dividindo-se entre o cumprimento de suas exigências profissionais e suas responsabilidades sociais e familiares diárias. Como consequência, observa-se o comprometimento da saúde mental e o aumento da ocorrência de transtornos mentais como a depressão (Senicato; Azevedo; Barros, 2018).

Além disso, a sociedade exerce uma pressão que vai além da conciliação entre trabalho x família. O comprometimento da saúde mental, também se dá pela imposição de demandas sociais inalcançáveis que geram sofrimento psíquico. A imposição cultural está presente em padrões estéticos inalcançáveis, a não aceitação do envelhecimento feminino e a sexualidade feminina que podem trazer uma percepção de subjugação, desvalor e desprezo (Bagade et al., 2023).

Os prejuízos dos padrões de beleza impostos, podem levar as mulheres a priorizar estereótipos e sua aparência em detrimento de seu bem estar físico e psicológico. Impactando

a relação com o próprio corpo, autoestima resultando na autoobjetificação. Mesmo que seja necessário submeter-se às interferências cirúrgicas e procedimentos que as coloquem em risco (Bagade et al., 2023).

Outro ponto importante refere-se à sexualidade que fora construída para o alcance do prazer e da satisfação masculina. Nesse aspecto, a mulher é constantemente colocada como coadjuvante e tende a valorizar apenas o prazer do parceiro. O que contribui para uma vivência sexual dissociada do prazer e da satisfação.

Diante dessas considerações, evidencia-se desigualdades não apenas nos papéis sociais como o cumprimento das demandas laborais e familiares. O impacto das pressões sociais também é percebido em suas relações, e neste cenário de sobrecarga, desigualdade e imposições fica evidente a maior vulnerabilidade de as mulheres desenvolverem transtornos mentais como a depressão (Senicato; Azevedo; Barros, 2018; Gonçalves; Santos, Ferreira, 2018).

A seguir, na próxima sessão do texto será abordado o conceito de depressão, bem como os critérios diagnósticos para uma maior compreensão sobre sua prevalência e os fatores sociais que afetam a saúde mental feminina.

Depressão: Conceito e Critérios de Identificação

A depressão, também definida como transtorno depressivo maior, refere-se a um transtorno emocional e psíquico de alta prevalência em toda sociedade. Trata-se de uma condição multifatorial, que pode estar associada a fatores biológicos e ambientais. O transtorno depressivo compromete de forma significativa a funcionalidade do sujeito, causando prejuízos ao funcionamento de diversos aspectos da vida como: cognitivo, ocupacional, social e emocional (American Psychiatric Association, 2023, p. 160; OMS, 2020).

Caracterizado por sintomas físicos, emocionais e cognitivos, tais como: Humor deprimido ou irritável, tristeza persistente e a perda de interesse ou prazer em atividades diárias (OMS, 2020; Beck, 2021). O transtorno depressivo apresenta sintomas que se diferem das alterações de humor habituais e das respostas emocionais momentâneas e comuns no enfrentamento das situações desafiadoras do dia a dia (OMS, 2020).

Outros sintomas que podem ser mencionados são a falta de concentração, sentimento de culpa excessiva ou baixa autoestima, desesperança em relação ao futuro, pensamentos sobre morte ou suicídio, sono perturbado, alterações no apetite ou no peso e sensação especialmente de cansaço ou desânimo fazem parte do quadro e tem duração de pelo menos duas semanas

(OMS, 2020; Beck, 2021). Pessoas com esse transtorno ficam mais vulneráveis emocionalmente e suscetíveis a tentarem contra a própria vida (OMS, 2020).

O diagnóstico clínico do transtorno depressivo é feito com base em critérios definidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª edição (DSM-5-TR), da American Psychiatric Association, para que um transtorno depressivo seja diagnosticado, é necessário que pelo menos cinco dos nove sintomas estejam presentes durante um período de duas semanas, estes critérios são classificados em dois sintomas principais:

O primeiro deles refere-se a humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias. O segundo, por sua vez, diz respeito à perda de interesse ou prazer em suas atividades diárias. No processo de diagnóstico, considera-se os impactos que tais sintomas exercem na vida do indivíduo, provocando uma mudança significativa em relação a seu funcionamento e comportamento social (American Psychiatric Association, 2023, p. 160).

Além do transtorno depressivo maior, o DSM-5-TR reconhece outras formas de apresentação da depressão, como o transtorno depressivo persistente (distímia), o transtorno disfórico pré-menstrual, a depressão induzida por substâncias ou medicamentos. Contudo no presente estudo, abordamos apenas o transtorno depressivo, por considerar sua maior prevalência e relação com o contexto analisado (American Psychiatric Association, 2023, p. 160).

Uma vez que a prevalência da depressão é significativamente maior entre mulheres. Essa diferença também pode ser explicada por questões biológicas como alterações hormonais, além dos fatores sociais e culturais já apresentados, como o impacto das pressões sociais sobre a saúde mental feminina. Desta forma a próxima sessão do texto abordará a ocorrência do transtorno depressivo em mulheres.

Depressão Em Mulheres: Fatores De Risco E Manifestações Clínicas

A depressão apresenta uma prevalência significativamente maior entre mulheres em comparação aos homens. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2022), as mulheres têm quase duas vezes mais chances de desenvolver depressão ao longo da vida. Essa diferença é explicada por uma combinação complexa de fatores biológicos, psicológicos e socioculturais (Senicato; Azevedo; Barros, 2018; Gonçalves; Santos; Ferreira, 2018).

Os fatores Biológicos, correspondem as flutuações hormonais relacionadas à menstruação, gravidez, puerpério e menopausa que afetam o humor e podem contribuir para quadros depressivos. Condições como transtorno disfórico pré-menstrual (TDPM) e depressão

pós-parto são exemplos de manifestações depressivas com fortes componentes hormonais (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018)

Os fatores psicológicos por sua vez, também são significativos na ocorrência de depressão em mulheres. Diversos elementos se destacam e favorecem a ocorrência, como o estilo de enfrentamento, a maior tendência à autocrítica e a internalizar emoções negativas, aliadas a baixa autoestima, ocorrência de relacionamentos abusivos ou dependentes, ao isolamento social ou ausência de rede de apoio emocional. Sem desconsiderar as vulnerabilidades contextuais, como o fato de ser mãe solo, a dependência econômica e as experiências de exclusão (Lacerda; Assumpção, 2018; Gonçalves; Santos; Ferreira, 2018).

Por fim, cumpre discorrer sobre os fatores socioculturais que representam uma dimensão complexa e impactante na saúde mental das mulheres. Existem diversas pressões sociais que contribuem para a vulnerabilidade ao adoecimento mental. Dentre elas destacam-se a dupla ou tripla jornada de trabalho, as expectativas culturais de abnegação e cuidado com o outro, a discriminação de gênero, a desigualdade salarial, a baixa valorização social, e também as pressões estéticas com impacto direto na autoestima. Essas pressões sociais frequentemente geram sentimentos de inadequação, culpa e impotência, que alimentam os padrões disfuncionais de pensamento identificados pela TCC (Martins; Almeida; Santos, 2022).

A TCC auxilia na identificação e ressignificação dessas experiências, promovendo estratégias de enfrentamento mais funcionais e autonomia emocional. A identificação dos fatores de risco é essencial para o manejo preventivo e terapêutico da depressão feminina. (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018; Stallard, 2010)

No que diz respeito às manifestações clínicas da depressão em mulheres, embora os critérios diagnósticos da depressão sejam os mesmos para ambos os sexos (Beck, 2021), mulheres tendem a apresentar algumas manifestações clínicas específicas de forma mais acentuadas. Como choro frequente e maior expressão emocional de tristeza, sentimentos exacerbados de culpa, vergonha e autocrítica, fadiga crônica, sensação de peso no corpo, distúrbios alimentares e do sono, somatizações, ruminação, baixa libido, retraimento social e comportamentos passivo-dependentes ou de autoanulação (Gonçalves; Santos; Ferreira, 2018; Stallard, 2010).

A TCC atua na modificação desses padrões por meio de ativação comportamental, reestruturação cognitiva e treinamento de habilidades sociais e emocionais, buscando restaurar o funcionamento global da paciente. Desta forma, a próxima seção do texto discorre sobre a

TCC como uma estratégia de intervenção no tratamento da depressão em mulheres (Beck, 2021; Stallard, 2010).

A Terapia Cognitivo-Comportamental Como Estratégia De Intervenção

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento da depressão, com sólida base empírica (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018). Sua estrutura diretiva e foco em metas tornam-na especialmente útil para a intervenção em mulheres, cuja experiência depressiva é frequentemente influenciada por fatores múltiplos, como pressão social, sobrecarga emocional e histórico de traumas.

De acordo com Beck (2021), pessoas com depressão tendem a apresentar uma tríade cognitiva negativa, ou seja, uma visão negativa de si mesmas ("sou inútil", "não tenho valor"); uma visão negativa do mundo ("ninguém se importa comigo", "o mundo é injusto") e uma visão negativa do futuro ("nada vai melhorar", "não adianta tentar").

Esses pensamentos automáticos negativos são derivados de esquemas cognitivos disfuncionais, frequentemente formados na infância, e reforçados ao longo da vida por experiências adversas. No caso da depressão, padrões de pensamento disfuncionais — como autocrítica excessiva, generalizações negativas e visões distorcidas de si, do mundo e do futuro — atuam como fatores perpetuadores da sintomatologia (Cordioli & Kanapp 2008; Stallard, 2010).

O objetivo central da TCC é ajudar o paciente a identificar, questionar e reestruturar esses pensamentos disfuncionais, substituindo-os por crenças mais realistas e funcionais, além de promover mudanças comportamentais que favoreçam o bem-estar emocional. Contudo no contexto abordado neste trabalho se faz necessário adotar uma conduta terapêutica sensível que considerem as questões de gênero em sua prática clínica (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018).

A aplicação da TCC com mulheres requer atenção à intersecção entre crenças pessoais e normas culturais internalizadas. Questões de gênero, maternidade, padrões estéticos e papéis sociais podem impactar significativamente o sistema de crenças da paciente. Além disso, a ocorrência de experiências negativas que as mulheres são submetidas como a violência de gênero, o machismo estrutural e a falta de equidade e desenvolvimento de políticas públicas contribuem para o sofrimento psíquico feminino. Os elementos apresentados reforçam a vulnerabilidade das mulheres no contexto social, e tais fatores podem ser responsáveis pelo

comprometimento da saúde física e mental das mulheres, acarretando no desenvolvimento de processos depressivos (Lacerda & Assumpção, 2018; Cordioli & Kanapp 2008).

Principais Técnicas Aplicáveis Ao Tratamento De Depressão Em Mulheres

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem da psicologia estruturada e colaborativa que visa a melhora da qualidade de vida do paciente por meio do processo da reestruturação cognitiva. Esse processo consiste na modificação de pensamentos, crenças e comportamentos disfuncionais, com base em um modelo cognitivo (Beck, 2021; Cordioli & Kanapp 2008).

O modelo cognitivo propõe que os comportamentos, sentimentos, emoções e a fisiologia das pessoas são influenciadas pela interpretação pessoal dos acontecimentos. A partir dessa compreensão, o objetivo da terapia é promover a reestruturação cognitiva, reduzir a rigidez cognitiva e desenvolver habilidades sociais como a resolução de problemas e a prevenção de recaídas (Beck, 2021; Cordioli & Kanapp 2008).

No tratamento do transtorno depressivo voltado às mulheres, a TCC vem demonstrando eficácia ao propor uma estrutura composta por técnicas cognitivas e comportamentais. As técnicas cognitivas são estratégias utilizadas para identificar, avaliar e modificar os pensamentos disfuncionais. Enquanto as técnicas comportamentais visam modificar padrões desadaptativos de comportamentos e promover padrões mais funcionais (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018).

A aplicação de tais técnicas corresponde a uma importante etapa no processo terapêutico. No tratamento do transtorno depressivo, essas técnicas vêm demonstrando eficácia comprovada, sendo percebidas na melhora clínica do paciente. Dentre as principais destacam-se: a psicoeducação, reestruturação cognitiva, ativação comportamental, resolução de problemas e a prevenção de recaídas, abordadas abaixo (Beck, 2021).

A psicoeducação é uma técnica de grande importância, aplicada durante todo processo, especialmente no início. Seu objetivo é fornecer informações claras e precisas sobre a natureza e curso do transtorno depressivo, além de orientar a paciente como se dará o processo de acompanhamento psicológico pela TCC. É neste momento que a paciente começa compreender seus pensamentos automáticos, crenças e gatilhos (Cordioli & Kanapp 2008; Gomes; Ferreira; Quesada et al., 2024).

A reestruturação cognitiva consiste na identificação, questionamento e modificação de padrões de pensamentos e crenças disfuncionais, substituindo-os por padrões mais adaptativos, realistas e funcionais. Essa técnica promove o alcance de maior flexibilidade cognitiva e

fortalece o senso crítico diante de pensamentos disfuncionais recorrentes (Araujo, 2011; Beck, 2021).

A ativação comportamental, por sua vez, corresponde a uma importante técnica no contexto depressivo, considerando que a depressão tende a influenciar a rotina reduzindo comportamentos ativos e interações sociais. O objetivo dessa técnica é romper ciclos de inatividade e isolamento, a partir da reintrodução gradativa de atividades prazerosas e significativas para a paciente (Beck, 2021).

A resolução de problemas, visa capacitar a paciente a lidar de maneira eficiente diante das dificuldades presentes em sua rotina. Com esta técnica, a paciente aprende a buscar soluções alternativas e lidar com determinados problemas, alcançando assim, maior autonomia diante dos desafios da vida (Beck, 2021; Vasconcelos, 2023).

Por fim, a prevenção de recaídas se configura como uma técnica e etapa indispensável para a manutenção dos avanços alcançados ao longo do acompanhamento psicológico. Seu objetivo é reduzir o risco de retornos dos sintomas, fortalecendo a capacidade de identificar gatilhos e padrões disfuncionais ainda precoces e assim garantir a manutenção do tratamento e sua autonomia (Beck, 2021; Vasconcelos, 2023).

Com base nas técnicas apresentadas, é possível afirmar a eficácia que a TCC vem demonstrando no tratamento de transtorno depressivo em mulheres. A atuação direta na modificação de pensamentos disfuncionais e na ativação de comportamentos influenciam significativamente a qualidade de vida e fortalece a autonomia das pacientes. Essa aplicação corresponde à uma estratégia para alcançar os objetivos do processo terapêutico (Vasconcelos, 2023). Assim, a próxima seção do texto, abordará a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental.

Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental

A TCC é a abordagem psicológica considerada “Padrão Ouro” no tratamento de diversos transtornos psicológicos como a depressão. Diversas investigações e estudos teóricos comprovam a eficácia que a TCC apresenta no que diz respeito a redução dos sintomas depressivos, ativação comportamental e alcance de benefícios que se mantém após o processo terapêutico (Araujo, 2011; Beck, 2021; Cordioli & Kanapp 2008).

Diversos estudos e revisões sistemáticas confirmam a eficácia da TCC no tratamento da depressão em mulheres, inclusive em populações específicas como mulheres no pós-parto, mulheres vítimas de violência doméstica e mulheres com transtornos afetivos recorrentes (Cuijpers et al., 2013; Dimidjian et al., 2016). A combinação entre foco na resolução de

problemas, empoderamento emocional e resgate da autonomia torna a TCC uma abordagem altamente eficaz e adaptável às demandas do público feminino (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018).

A eficácia apresentada é decorrente da combinação entre o entendimento do modelo cognitivo, o processo de reestruturação cognitiva, psicoeducação, prevenção de recaídas e a utilização das técnicas abordadas na seção anterior. A estrutura dos atendimentos, direciona o processo terapêutico e permite a identificação ao longo dos atendimentos e a modificação de padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais de forma gradual e estruturada (Beck, 2021; Vasconcelos, 2023).

Para as mulheres, o grupo adotado neste estudo, a TCC demonstra ser eficaz por considerar os aspectos que atravessam a vida cotidiana feminina como a sobrecarga, conflito trabalho x família e as mais diversas exigências socialmente impostas. A adoção das técnicas apresentadas permite a diminuição do sofrimento psíquico a partir da mudança de padrões disfuncionais. As técnicas cognitivas e comportamentais possibilitam o desenvolvimento de pensamentos e comportamentos mais funcionais, além disso, permitem que a paciente treine e desenvolva habilidades sociais como a comunicação, empatia e aceitação (Beck, 2021; Lacerda; Assumpção, 2018).

A TCC atua de forma direta nos comportamentos apresentados, e ao propor uma rotina funcional busca alcançar um estilo de vida mais adaptativo e saudável para a paciente. Além das contribuições positivas voltadas a redução dos sintomas, essa abordagem apresenta uma contribuição significativa no fortalecimento da autoestima da paciente, que pode ser percebido no desenvolvimento de autonomia e de habilidades sociais importantes (Cordioli & Kanapp 2008; Vasconcelos, 2023).

Essa melhora na autoestima, influencia o modo como as relações são estabelecidas, como os desafios sociais são enfrentados e como seus comportamentos e emoções são percebidos. Contribuindo para o enfrentamento desses fatores, diminuição do sofrimento psíquico e uma melhor percepção de suas próprias potencialidades (Beck, 2021; Vasconcelos, 2023).

Considerações Finais:

O presente trabalho de conclusão de curso teve como objetivo analisar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da depressão em mulheres, considerando o impacto exercido pelas pressões sociais. A depressão é um transtorno multifatorial que afeta

significativamente a saúde mental das mulheres, especialmente diante das inúmeras pressões sociais, culturais e emocionais às quais estão submetidas (Beck, 2021; Vasconcelos, 2023).

Diante desse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta-se como uma estratégia de intervenção eficaz e humanizada, com fundamentação teórica e prática consolidada. Sua estrutura permite que as mulheres compreendam o impacto das suas crenças e padrões disfuncionais e desenvolvam recursos internos para lidar com os desafios de forma mais saudável (Beck, 2021; Cordioli & Kanapp 2008).

A partir da aplicação de técnicas como a psicoeducação, reestruturação cognitiva, ativação comportamental, resolução de problemas e prevenção de recaídas, é possível alcançar melhorias significativas no bem-estar emocional, na autonomia e na autoestima das mulheres com depressão. A TCC não apenas contribui para a redução dos sintomas, mas favorece a construção de uma nova perspectiva (Beck, 2021; Cordioli & Kanapp 2008).

Desta forma, conclui-se que o uso da TCC no tratamento da depressão em mulheres se apresenta como uma abordagem terapêutica necessária, especialmente quando alinhada à compreensão dos aspectos socioculturais que impactam na incidência e prevalência de transtornos mentais em mulheres.

Referências:

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5-TR. 5. ed. texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- ARAUJO, N. G. de. Fobia específica: passo a passo de uma intervenção bem-sucedida. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 2, p. 37-45, dez. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000200007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 31 ago.2025.
- ARAÚJO, T. M. de; PINHO, P. de S.; ALMEIDA, M. M. G. de. Prevalência de transtornos mentais comuns em mulheres e sua relação com as características sociodemográficas e o trabalho doméstico. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 5, n. 3, p. 337–348, jul. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbsmi/a/6vSkSdfMXfDsWj9q9RFymcd/?lang=pt>. Acesso em: 31 ago. 2025.
- BAGADE, S. A. R. et al. Pressões estéticas e saúde mental de mulheres jovens: uma análise crítica. *Revista Interinstitucional Brasileira de Terapia Ocupacional*, São Carlos, v. 7, n. 4, p. 519–530, out./dez. 2023. Disponível em: <https://www.revista.terapiaocupacional.ufscar.br/index.php/TO/article/view/4551>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- BARONI, D. P. M.; ANDRADE, M. C. R. Um olhar amplo sobre a saúde mental pública. *Cadernos de Saúde Pública* [online], v. 37, n. 2, e00354920, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00354920>. Acesso em: 26 abr. 2025.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Tradução de Sandra Baptista. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- CORDIOLI, A. V.; KNAPP, P. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 30, supl. 2, p. S51–S53, out. 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462008000600001. Acesso em: 31 ago. 2025.
- CUIJPERS, P.; HOLLON, S. D.; VAN STRATEN, A.; et al. A terapia cognitivo-comportamental tem um efeito duradouro que é superior a manter os pacientes em farmacoterapia de continuação? Uma meta-análise. *BMJ Open*, v. 3, e002542, 2013. Disponível em: <https://bmjopen.bmj.com/content/3/4/e002542>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- DIMIDJIAN, S.; HOLLON, S. D.; DOBSON, K. S.; et al. Behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 74, n. 4, p. 658–670, 2006. Disponível em: Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16881773/>. Acesso em: 31 ago. 2025.

- GOMES, N. A. S.; FERREIRA, L. M. P.; QUESADA, A. A. Psicoeducação: proposta de intervenção para a redução da ansiedade em universitários. In: GONÇALVES, J. (Ed.). *Perspectivas em Psicologia*. Editora Lógica Psicológica, 2024. p. 37-43. Disponível em: <https://zenodo.org/record/10396377>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- GONÇALVES, M. A.; SANTOS, M. F.; FERREIRA, J. S. Transtornos mentais comuns em mulheres e os impactos da desigualdade de gênero. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 31, p. 1–10, 2018. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/6811>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- GUEDES, D. E.; BISPO, E. dos S.; NOBRE, L. M. A. F. Depressão, o mal do século: prevalência de depressão e os fatores associados em mulheres – uma revisão de literatura. *Recisatec – Revista Científica Saúde e Tecnologia*, v. 2, n. 2, e2277, 2022. Disponível em: <https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/77>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- HAN, W. Demandas de trabalho e deterioração da saúde mental: investigando o papel mediador da resiliência. *Psychology Research and Behavior Management*, v. 17, p. 1151–1161, 2024. Disponível em: <https://www.dovepress.com/demandas-de-trabalho-e-deterioracao-da-saude-mental-investigando-o-pap-peer-reviewed-fulltext-article-PRBM>. Acesso em: 31 ago. 2025.
- IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico 2022: população e domicílios – primeiros resultados. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=2102011>. Acesso em: 26 abr. 2025.
- LACERDA, S. S.; ASSUMPÇÃO, D. de F. Terapia Cognitivo-Comportamental e a saúde mental da mulher: estratégias de enfrentamento. *Revista da Abordagem Gestáltica*, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 85–94, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/rag/article/view/1080>. Acesso em: 15 ago. 2025.
- LUO, Y.; CHUA, C. R.; XIONG, Z.; HO, R. C.; HO, C. S. H. A systematic review of the impact of viral respiratory epidemics on mental health: an implication on the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, v. 11, p. 565098, 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyt.2020.565098/full>. Acesso em: 31 ago. 2025.
- MARTINS, A. B.; ALMEIDA, L. A. S.; SANTOS, D. C. C. A sobrecarga da mulher moderna: impactos psicossociais da dupla jornada. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, Juiz de Fora, v. 11, n. 3, p. 499–510, set./dez. 2022. Disponível em:

<https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistaqualitativa/article/view/374> 22. Acesso em: 15 ago. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). O impacto da pandemia na saúde mental das pessoas já é extremamente preocupante. ONU, 2020. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/oms-o-impacto-da-pandemia-na--saude-mental-das-pessoas-ja-e-extremamente-preocupante/amp/>. Acesso em: 26 abr. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde – 11ª Revisão (CID-11). Brasília: Organização Mundial da Saúde, 2019. Disponível em: <https://cid.who.int/>. Acesso em: 15 ago. 2025.

SENICATO, C.; AZEVEDO, R. C. S. de; BARROS, M. B. de A. Transtorno mental comum em mulheres adultas: identificando os segmentos mais vulneráveis. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 23, n. 8, p. 2543–2554, ago. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/rSxF9pjYHk5MwQ3xrvS5zcT/>. Acesso em: 31 ago. 2025.

STALLARD, P. *Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens*. Porto Alegre: Artmed, 2010.

TONELLI, M. J. Nada de novo no front: as mulheres no mercado de trabalho. *Revista de Administração Contemporânea*, v. 27, n. 5, p. e230210, 2023. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rac/article/view/230210>. Acesso em: 26 abr. 2025.

VASCONCELLOS, S. J. L.; ROCHA, A. C.; MOSSMANN, S. F.; SCHNEIDER, J. T.;

VEDOIN, C; B; PEREIRA, T. B. . A relação entre fobias específicas com ansiedade, impulsividade e depressão: Um estudo exploratório. *Psico*, [S. l.], v. 54, n. 1, p. e37366, 2023. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/view/37366>. Acesso em: 31 ago. 2025.

Capítulo 8- Saúde Mental, Gênero e Território: A Invisibilidade da Mulher Periférica e o Papel da Psicologia

Ana Paula Benevides Santos

Glenda da Silva Cordeiro

Jennifer Assis de Souza Leckar

Jéssica Silva Marques

Larissa Eugenio Novato da Silva

Rafaella Corrêa de Oliveira

Maria Nilde Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Júnior

Resumo:

O trabalho tem como objetivo consolidar um saber interseccional sobre os determinantes da saúde mental da mulher periférica e, a partir dele, propor formas de cuidado no campo da psicologia. Tem como método uma revisão bibliográfica de literatura, realizada em artigos científicos no idioma português, nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Periódicos CAPES. De uma busca inicial que resultou em dez publicações, seis atenderam aos critérios de inclusão, das quais três compuseram a análise final. A análise revela que o sofrimento psíquico dessas mulheres e sua invisibilização constituem um fenômeno social e politicamente determinado, gestado na interseção de opressões de raça, gênero, classe e território. Identificou-se que a psicologia clínica tradicional, ao desconsiderar essas dimensões, ergue barreiras no processo terapêutico, resultando em racismo por omissão e invisibilização do sofrimento. Os resultados evidenciam a necessidade de uma práxis psicológica interseccional, que articule clínica, política e território, a fim de co-construir um cuidado contextualizado e emancipatório.

Palavras-chave: Saúde mental da mulher; Feminismo; Interseccionalidade; Periferia.

Abstract:

This study aims to consolidate an intersectional understanding of the determinants of mental health among peripheral women and, based on this perspective, propose forms of care within the field of psychology. The method consists of a literature review of scientific articles in Portuguese, sourced from the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and CAPES Journals databases. From an initial search yielding ten publications, six met the inclusion criteria, and three were incorporated into the final analysis. The findings indicate that the psychological suffering of these women—and their persistent invisibility—constitutes a socially and politically determined phenomenon, shaped at the intersection of race, gender, class, and territory. The study identified that traditional clinical psychology, by disregarding these dimensions, establishes barriers in the therapeutic process, resulting in racism by omission and the invisibilization of suffering. The results highlight the need for an intersectional psychological praxis that integrates clinical practice, politics, and territorial context in order to co-construct contextualized and emancipatory care.

Keywords: women's mental health; feminism; intersectionality; periphery.

Introdução:

Pensar sobre a saúde mental é refletir também sobre questões de gênero, atenção psicossocial e políticas públicas (Santos, 2009). A saúde mental deve ser compreendida como um campo de conhecimento e de atuação técnica no âmbito das políticas públicas (Berlinck, 2008). Corroborando com essa perspectiva, Almeida (2025) afirma que o ponto de partida deve ser conceber o campo da saúde mental e da atenção psicossocial não como um modelo ou sistema fechado, mas como um processo social complexo e em constante transformação.

A partir do entendimento acerca da saúde mental, Whitley (2012), destaca que o sofrimento mental sempre esteve associado aos processos de exclusão e estigmatização. Nesse raciocínio, Schraiber (2009) reflete sobre como as noções universais de igualdade na saúde frequentemente invisibilizam diferenças de gênero, produzindo desigualdades no acesso ao cuidado e não na realização efetiva de direitos.

Nascimento (2025) ressalta que os papéis de gênero, em uma sociedade patriarcal e desigual, influencia profundamente a saúde mental das mulheres, muitas vezes levando à desqualificação de seu sofrimento emocional. Nessa direção, Rangel (2023) aborda a necessidade de novas estratégias de cuidado que compreendam a saúde mental das mulheres, considerando que a violência de gênero constrói formas de adoecimento específicas em seus processos de subjetivação.

De acordo com Berlinck (2008), ao falar nesses processos, ele se refere a um movimento dinâmico que avança e se transforma permanentemente, em que novos elementos e situações a serem enfrentadas: interesses, ideologias, visões de mundo, concepções teóricas, religiosas, éticas, étnicas e de pertencimento de classe social. Essa perspectiva ressalta como as desigualdades estruturais atravessam os modos de viver, produzir saúde e compreender o sofrimento psíquico (Passos, 2017).

Zanello (2015) destaca a importância de um pressuposto epistemológico feminista para promover mudanças no campo da saúde mental, transformando práticas de acolhimento, estratégias de intervenção e formas de tratamento. Em consonância, Caponi (2012) denomina esse movimento como uma ampliação das práticas clínicas e sociais, fundamentais para o enfrentamento do sofrimento psíquico em sua complexidade.

Corroborando, Santos (2009) afirma que, embora o sofrimento psíquico pareça ser algo individual e um mal-estar subjetivo, esta é uma experiência construída socialmente através dos valores e normas sociais. Li (2021) acrescenta que compreender a experiência das mulheres implica reconhecer a intersecção entre racismo, sexismo e território como eixo estruturante de suas vivências, com impactos diretos em seu bem-estar físico e mental.

Dito isto, para explorar os múltiplos aspectos que envolvem abordar a saúde mental da mulher periférica, será considerada a interseccionalidade como ferramenta analítica fundamental. Caixeta (2004) evidencia o potencial crítico da interseccionalidade para investigar as relações de poder e analisar como marcadores sociais atuam de forma simultânea na produção de subjetividades. Essa ferramenta surge historicamente do feminismo negro, que denunciou como as opressões de raça, gênero e classe se interligam para produzir condições únicas de marginalização e invisibilidade (Leal, 2021).

Dessa forma, empregar a perspectiva interseccional configura como um posicionamento crítico para revelar de que modo as interseções de raça, gênero e classe social estruturam vulnerabilidades singulares, refletindo diretamente sobre a saúde mental das mulheres periféricas, colocando-as em um cenário de privação de direitos e oportunidades. Já Nascimento (2025) ao analisarem a vulnerabilidade social de mulheres cujos resultados demonstram como as desigualdades socioeconômicas e culturais existentes no Brasil criam barreiras que limitam o acesso da população feminina aos serviços de saúde, reforçando que a vulnerabilidade é um fenômeno multidimensional e interseccional.

Quanto ao entendimento acerca de território, vale ressaltar que o território periférico não se reduz a uma delimitação geográfica, mas se constitui como um produto das desigualdades estruturais criadas pelo racismo e pelo capitalismo, que organizam o meio urbano de forma excludente (Simões & Medeiros, 2025). Nesse contexto, Lima (2024) aponta como ao longo da história, populações negras e de baixa renda foram forçadas a habitar as periferias urbanas em decorrência da exclusão social pós-abolição e de persistentes violências estruturais. Nessas localidades, observava-se a carência de infraestrutura básica, como saneamento e iluminação pública (Kopper, 2020).

Contudo, paradoxalmente, essas mesmas periferias também se configuram como espaços de potência e resistência, onde estratégias comunitárias de cuidado e produção de saúde emergem frente às adversidades (Kyrillos 2020). Essa dinâmica aponta um cenário complexo, no qual a violência e a capacidade de ação coletiva coexistam e disputam diariamente o direito à vida. Para Biteti e Moraes (2019), a potência desses territórios reside na capacidade de invenção a partir de si mesmos, superando a lógica centro-periferia. Dessa forma, as margens são vistas como fontes autônomas, e a ação coletiva que emerge visa afirmar novas possibilidades de existência, desafiando os modelos centralizadores.

Quanto a essa população presente nas favelas e comunidades urbanas, Lucas (2024), com base nos dados do Censo 2022, aponta que mais de 16 milhões de brasileiros residem nesses territórios, marcados pela negligência estatal e pela exposição à violência estrutural.

Além disso, Dados do Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (IPEA, 2024) demonstram que mulheres negras constituem a base da pirâmide de vulnerabilidade social, com os menores rendimentos, cuja essa vulnerabilidade é agravada pela violência. Segundo o Atlas da Violência (2025), a taxa de homicídios de mulheres negras é de 68% superior à de mulheres não negras, revelando uma assimetria cujas raízes se encontram no racismo, expondo um cenário de vulnerabilização biopsicossocial sistemática.

Nesse contexto, as mulheres negras periféricas desempenham um papel central, uma vez que são maioria das que chefiam famílias e enfrentam condições exaustivas de trabalho, agravadas pelas interseções entre desigualdades de gênero, classe e raça. Como destaca Rodrigues (2005), o gênero opera mais como um fazer imposto socialmente do que como uma determinação biológica, submetendo os indivíduos a padrões normativos que limitam suas possibilidades de existência. Compreender o território periférico a partir do protagonismo dessas mulheres torna-se, assim, um imperativo ético e político para a construção de respostas em saúde que efetivamente partam de suas necessidades (Souto & Moreira, 2021).

A mulher periférica enfrenta uma sobrecarga decorrente da dupla jornada de trabalho, de longos deslocamentos urbanos e dos impactos da desigualdade socioeconômica, resultando em vulnerabilidades emocionais e financeiras. Tal sobrecarga define-se como um fenômeno resultante da interseção de desigualdades sociais, racismo, precariedade econômica e divisão desigual do trabalho doméstico e de cuidado (Gouveia, 2019). Esse acúmulo de tarefas gera sofrimento e estresse crônico, ou quadros de ansiedade, depressão e exaustão, com repercussões negativas na saúde.

Conforme Spada (2025), aborda a designação social de tarefas que ultrapassam as barreiras do lar, estendendo-se a agendas familiares, cuidados com os filhos e demandas burocráticas, o que pode tornar-se um obstáculo significativo para a autogestão da vida e das relações interpessoais. Nesse sentido, torna-se fundamental desenvolver estratégias de intervenção em saúde mental que considerem as especificidades de gênero e as condições concretas de vida das mulheres periféricas (Zanello et al., 2015).

Diante desse cenário de vulnerabilidades, o presente trabalho tem como questão norteadora: De que maneira a consolidação de um saber interseccional sobre a saúde mental da mulher periférica pode orientar a atuação do psicólogo e a construção de um cuidado mais efetivo? O objetivo geral é consolidar um saber interseccional sobre os determinantes da saúde mental da mulher periférica e, a partir dele, propor formas de cuidado no campo da saúde

mental e da psicologia, visando não apenas mapear o conhecimento existente, mas também extrair um saber interseccional para a práxis psicológica.

Como objetivos específicos está proposto: 1) analisar as evidências bibliográficas sobre os fatores interseccionais (gênero, raça, classe e território) que impactam a saúde mental das mulheres em contextos periféricos; 2) identificar os principais desafios e barreiras enfrentados por psicólogos(as) na oferta de um cuidado contextualizado a essa população; 3) Promover saberes interseccionais para a prática psicológica, que contemplem a atuação clínica, política e comunitária do(a) psicólogo(a).

Referencial Teórico:

Conceito Ampliado de Saúde Mental

A saúde mental é compreendida como um campo de saber e práticas complexas, no entanto, vale ressaltar que não se restringe somente à psiquiatria ou à ideia de ausência de doença (Furtado 2016). Conduzindo essa ideia, serão consideradas as concepções de Paulo Amarante, pioneiro na luta antimanicomial no Brasil, que possui uma crítica consistente ao modelo biomédico tradicional e defende que a saúde mental deve ser articulada ao território, à cultura e às políticas públicas. Acrescentando dessa forma acerca de práticas coletivas como alternativas essenciais para promover bem-estar social, transcendendo o cuidado centrado exclusivamente nos serviços de saúde (Berlinck 2008).

A saúde mental é um importante campo de conhecimento e de atuação técnica no âmbito das políticas públicas de saúde (Almeida, 2025). Uma perspectiva que corrobora com a ideia de que essa área não se baseia em um único tipo de conhecimento, muito menos é exercida apenas por um profissional, mas se constitui a partir de um entrelaçamento de saberes junto com a psicologia, a psicanálise, a sociologia, a antropologia, a filosofia e outras áreas. Área essa cada vez mais pesquisada, e fica evidente que seu conceito amplo influencia indivíduos e o coletivo (Macedo et al., 2024).

Nesse sentido, a saúde mental diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades, por condições complexas e influenciadas por múltiplos fatores (Lima, 2014). No entanto, essa complexidade é frequentemente ignorada no âmbito profissional, prevalecendo uma base de senso comum, o que resulta em dificuldade no acolhimento das mulheres (Oliveira et al., 2025).

Essa perspectiva dialoga com a proposta de Furtado (2016) que busca compreender como o campo da saúde mental não é como um sistema fechado, mas como um processo social complexo, constituído por dimensões simultâneas e frequentemente conflitantes, tal concepção

ênfatiza a necessidade de abordagens dinâmicas e integradas no cuidado em saúde mental (Almeida, 2025). No entanto, a saúde mental das mulheres é atravessada e invisibilizada por demandas específicas, corroborando assim com Rennó Jr. (2005) que identifica que a assistência em saúde mental para mulheres no Brasil é limitada pela escassez de serviços especializados, baixa qualificação profissional e insuficiência de pesquisas sobre suas especificidades, defendendo a integração de serviços acadêmicos de excelência para um cuidado multidisciplinar.

A ampliação do entendimento sobre saúde mental, considerando a atenção psicossocial, é crucial para analisar como as mulheres são cotidianamente adoecidas por um sistema de dominação capitalista, patriarcal e racista, que transforma opressões estruturais em mal-estar psíquico (Delphino, 2024). O mal-estar que se constrói entre as dimensões social e subjetiva permite compreender que o sofrimento psíquico é um fenômeno político, cuja relevância está em reconhecer que as dinâmicas do mundo atravessam e constituem as subjetividades, evidenciando o vínculo intrínseco entre as violências estruturais e os processos de adoecimento mental (Lucas, 2024).

Oposta a essa perspectiva ampliada, observa-se um forte processo de medicalização e psiquiatrização da vida. Caponi (2012) compreende que a medicalização como um processo em que aspectos da vida cotidiana e questões humanas passam a ser interpretados e tratados, por meio de um olhar médico, tornando-se em questões patológicas, passíveis de diagnóstico e intervenção, tratando-se, portanto, de um fenômeno cultural, político e econômico.

Especificamente em relação às mulheres, essa concepção permite inferir que o "ser mulher" e suas diversas formas de subjetivação têm experimentado um contínuo processo de medicalização, que produz relações sociais conflitantes, aprisionamentos, sofrimentos e fortalece a indústria farmacêutica (Canesqui, 2015). A estratégia mercadológica, como aponta Caponi (2012), é transformar formas de pensar, sentir e agir em fenômenos com causalidade biológica, originados no cérebro, levando à ideia de que transtornos como depressão e ansiedade são simplesmente "doenças do cérebro" a serem tratadas farmacologicamente.

Diante desse cenário, se torna fundamental um olhar direcionado para as múltiplas camadas que permeiam as violências, exigindo uma análise interseccional, em que é considerado gênero, raça, classe, sexualidade, identidade de gênero, idade, sofrimento psíquico e transtorno mental, posicionando mulheres em diferentes graus de exposição à violência e acesso ao cuidado (Collins, 2017). Neste contexto, a prática clínica deve transcender a queixa sintomática tradicional, abrindo espaço para que as mulheres possam falar sobre os "sintomas

da vida cotidiana", suas crenças e preocupações (Caponi, 2012), reconhecendo assim como o sofrimento está profundamente enraizado nas estruturas sociais.

Interseccionalidade como Ferramenta Analítica

A compreensão da saúde mental das mulheres periféricas exige a análise do gênero como uma construção social, que vai além da dimensão biológica, pois ser mulher não é um dado fixo, mas uma experiência constantemente moldada por sistemas de poder e por padrões sociais (Zanello, 2015). Rodrigues (2005) complementa essa reflexão ao considerar que o gênero é produzido performaticamente, isto é, por meio de práticas reiteradas que são reguladas socialmente e que impõem normas e expectativas específicas.

Nesse contexto, o patriarcado se apresenta como um sistema sociopolítico estruturante, que organiza a sociedade em torno da autoridade masculina, controlando a sexualidade, a reprodução e a força de trabalho das mulheres (Gomes, 2019). Segundo Bandeira (2014), esse modelo não pode ser reduzido a atitudes individuais, pois constitui uma forma de dominação que atravessa todas as instituições sociais, pois articula-se diretamente ao capitalismo, reforçando desigualdades de gênero e gerando hierarquias sociais.

A divisão sexual do trabalho, segundo Hirata (2007), é a forma de divisão do trabalho decorrente das relações sociais de sexo naturalizada historicamente, caracterizada pela destinação dos homens à funções da esfera produtiva (pública) e das mulheres à esfera reprodutiva e doméstica (privada), em que atribui às mulheres a responsabilidade pelo cuidado e pelas atividades domésticas não remuneradas, ao mesmo tempo em que limita seu acesso ao espaço público e ao reconhecimento profissional.

Passos (2017) aponta que esse arranjo é fundamental para a reprodução do patriarcado, pois mantém a mulher em posição inferior e garante a sustentação do sistema capitalista. A pressão constante para atender a padrões de gênero, a desqualificação de seus sofrimentos e o peso psicológico das múltiplas tarefas funcionam como determinantes sociais que intensificam quadros de adoecimento psíquico (Delphino, 2024).

Contudo, quando se considera o recorte de raça acerca do panorama de gênero, é possível notar algumas especificidades, nesse viés, a interseccionalidade surge a partir do feminismo negro, como uma crítica à fragmentação das análises sobre gênero e raça (Hirata, 2014). Crenshaw (2021) introduziu esse termo ao demonstrar que a experiência das mulheres negras não poderia ser compreendida separadamente pelas categorias de raça ou gênero, mas pela articulação entre ambas. No Brasil, Kyrillos (2020) retrata a importância de “enegrecer o

feminismo”, denunciando a invisibilidade das mulheres negras no movimento feminista hegemônico.

Nesse contexto, Collins (2017) fundamenta que a interseccionalidade não deve ser entendida apenas como sobreposição de identidades, mas como uma lente analítica que revela a articulação entre diferentes sistemas de poder e denomina esse entrelaçamento de “matriz de dominação”, evidenciando como racismo, patriarcado e capitalismo operam conjuntamente na produção de desigualdades e opressões.

Essa perspectiva permite criticar a noção de uma “mulher universal”, que historicamente tomou como parâmetro a experiência de mulheres brancas e de classe média, invisibilizando as características das mulheres negras, indígenas e periféricas. Gouveia e Zanello (2019) destacam que esse paradigma hegemônico contribuiu para a marginalização de realidades diversas e para a negligência das múltiplas formas de sofrimento psíquico experimentadas pelas mulheres em contextos de vulnerabilidade.

A materialidade da interseccionalidade se expressa nas condições concretas de vida das mulheres periféricas. O racismo, entendido como ideologia e prática estrutural, atua como determinante da saúde, produzindo estresse crônico, trauma e adoecimento. Viegas (2022) argumenta que sobre o processo de “tornar-se negro” em uma sociedade racista envolve vivências de inferiorização e sofrimento psíquico. David (2023) também aborda como a colonialidade gera processos de alienação subjetiva e desgaste emocional.

O território, por sua vez, deve ser considerado uma categoria interseccional, uma vez que a periferia representa a materialização espacial das desigualdades de raça e classe. Yamanaka (2021) mostra que esses espaços concentram ausência de serviços públicos, violência policial e precariedade de condições de vida, configurando ambientes que produzem ansiedade, medo e exaustão constantes.

Esse cenário resulta no que Pegoraro (2008) aborda sobre a “sobrecarga periférica”, caracterizada pela sobreposição de jornadas de trabalho remunerado, doméstico e comunitário, associada a longos deslocamentos, à exposição cotidiana à violência e a luta constante pela sobrevivência, fatores que se articulam e intensificam o sofrimento psíquico das mulheres, indicando que a saúde mental não pode ser analisada apenas sob uma perspectiva individual e biomédica.

Perspectivas de Cuidado e Atuação do Psicólogo

As políticas públicas constituem o conjunto de respostas institucionalizadas pelo Estado para atender às demandas e necessidades da população (Passos, 2020). Contudo, a

implementação de uma política específica representa apenas uma das possíveis formas de intervenção (Rotoli, et al., 2019). O Sistema Único de Saúde (SUS), a Atenção Básica assume um papel estratégico como ordenadora e coordenadora do cuidado, configurando-se como a principal porta de entrada da rede e devendo operar o mais próximo possível do cotidiano dos usuários (Brasil, 2017). Entretanto, evidências apontam que a efetividade dessa política é comprometida por desafios estruturais, como a escassez de profissionais capacitados e a inadequação das práticas de acolhimento, gerando barreiras de acesso que impactam de forma mais severa a população negra e periférica (Oliveira, et al., 2025).

Diante desse cenário, a atuação do profissional de saúde é crucial e deve transcender a dimensão estritamente técnica. Impõe-se a necessidade de uma clínica crítica e política, como uma prática comprometida em romper com subjetivações patriarcais do psiquismo, desconstruindo as estruturas de poder internalizadas que moldam o sofrimento (Timm, et al., 2011). Essa abordagem, segundo Rotoli (2019), alinha-se à premissa de que o cuidado deve favorecer a apropriação, pelo próprio sujeito, de sua história e experiência de adoecimento.

A defesa de uma linha de cuidado que pressupõe um sistema integrado e que garanta a continuidade do tratamento de forma eficaz (Rotoli, et al., 2019), esbarra numa realidade de violência institucional, frequentemente racializada. Dados apontam, por exemplo, que mulheres negras (pardas e pretas) sofrem mais violência durante atendimentos em saúde do que mulheres brancas, e, paradoxalmente, buscam menos ajuda profissional para saúde mental, evidenciando as profundas disparidades raciais que permeiam o acesso e a qualidade do cuidado (Brasil, 2023; Oliveira et al., 2025).

Contudo, a implementação desse movimento de transformação do cuidado esbarra em desafios na prática cotidiana dos serviços, pois segundo Diemer e Cavagnoli (2022), profissionais encontram dificuldade para abandonar visões reducionistas centradas no diagnóstico. Nesse contexto, Barbosa (2024) menciona como o racismo estrutural é reencenado nos serviços de saúde e que romper com essas dinâmicas requer a prática de “agência interseccional”, na qual os profissionais reconheçam como seus próprios marcadores sociais influenciam seu olhar.

Tais visões reducionistas por vezes passam por um entendimento da psicologia que pressupõe uma “neutralidade científica”. Em contraposição, Gomes (2019) fundamenta que as teorias psicológicas são inevitavelmente atravessadas pela relação entre história social e história pessoal, ainda que muitas delas não tornem explícito seu posicionamento político. Destacando assim como a prática psicológica não é neutra em uma sociedade dividida por

interesses opostos, reforçando valores e interesses de um grupo social, enquanto nega os de outro Gomes (2019).

Ademais, Oliveira (2021) alerta que uma abordagem “asséptica” na psicologia não apenas deixa de combater as estruturas de desigualdade, como pode perpetuá-las. Ao isolar o indivíduo de seu contexto sociopolítico, a prática psicológica perde seu caráter crítico e se converte em uma ferramenta para a normatização e o controle das subjetividades (Gomes, 2019).

Nesse viés, a agência interseccional concretiza-se tanto na resistência cotidiana das mulheres negras ao racismo estrutural quanto na capacidade dos profissionais de saúde em adotar um olhar integral, transformando a relação de cuidado em um encontro dialógico de reconhecimento mútuo que contesta o modelo hegemônico de saúde (Barbosa et al., 2024). Impõe-se, assim, uma postura que transcenda o tratamento técnico e se abra à experiência singular do outro, acolhendo suas particularidades para efetivamente promover sua autonomia e existência (Diemer & Cavagnoli, 2022).

Por fim, entende-se que a atuação do psicólogo no contexto da saúde mental da mulher periférica transcende em muito a aplicação de técnicas ou o exercício de uma neutralidade impossível. Como alerta Martín-Baró (1997), a questão fundamental para a psicologia reside em um posicionamento ético e político: em vez de se ater a “onde” ou “como” se pratica, é preciso questionar para quem e a favor de quem se direciona a ação, bem como refletir sobre os impactos reais e históricos que essa prática produz.

Trata-se, portanto, de colocar o saber psicológico a serviço da construção de uma sociedade mais justa, acompanhando as maiorias oprimidas em sua luta por reconhecimento e dignidade (Martín-Baró, 1997). Isso implica intervir nos processos subjetivos que sustentam as estruturas injustas e contribuir para a formação de uma identidade pessoal e coletiva emancipada, tornando a práxis psicológica um instrumento efetivo de transformação social e de cuidado íntegro.

Metodologia:

O presente estudo consiste em uma pesquisa baseada na revisão bibliográfica sobre a saúde mental de mulheres periféricas a partir de uma perspectiva interseccional, tendo como objetivo compreender de que forma os fatores como gênero, raça, classe social e território se relacionam e influenciam no cuidado e acesso à saúde mental dessas mulheres.

A pesquisa foi realizada nas bases Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Periódicos CAPES. Utilizaram-se os descritores “saúde mental da mulher”,

“interseccionalidade”, “gênero”, “raça”, “território” e “feminismo”, combinados pelo operador booleano *AND*, onde o objetivo era de refinar a busca e identificar estudos que estivessem relacionados como o tema proposto.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão artigos científicos em língua portuguesa, pertencentes a área da Psicologia e publicados no período de 2019 a outubro de 2025, que apresentassem a abordagem teórica ou empírica relacionada às bases mencionadas. A busca inicial resultou em dez publicações, das quais seis atenderam os critérios e foram selecionadas para compor a análise. Após revisão dos textos selecionados, apenas três artigos foram mantidos para compor o estudo final.

Cada artigo foi lido integralmente considerando a identificação dos objetivos, dos referenciais teóricos utilizados, das metodologias aplicadas e dos principais resultados apresentados. Em seguida, os dados obtidos foram organizados e comparados, permitindo a identificação de padrões e relevância entre os artigos selecionados.

Resultados e Discussão:

Para compor o resultado e a discussão, foram utilizados três artigos: “O efeito das microagressões raciais de gênero na saúde mental de mulheres negras” (Martins et al., 2020), “As relações entre racismo e sexismo e o direito à saúde mental da mulher negra brasileira” (Silva & Chai, 2018), “Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: experiências e percepções de mulheres negras” (Gouveia & Zanello, 2019). A partir deles, foi possível relacionar os dados obtidos com as principais discussões sobre o impacto do racismo e do sexismo na saúde mental das mulheres negras.

A análise integrativa dos estudos revisados evidencia um panorama complexo e multifacetado acerca dos determinantes da saúde mental de mulheres negras e periféricas. Os achados indicam que o sofrimento psíquico dessa população não constitui um fenômeno individual, mas o produto da interseção de múltiplas opressões estruturais.

No estudo de Martins et al. (2020), realizado com 76 mulheres negras com idades entre 18 e 56 anos, demonstrou-se empiricamente que a alta frequência de microagressões raciais e de gênero prediz níveis significativamente mais baixos de saúde mental e autoestima. Insultos, estereótipos e invisibilizações funcionam como estressores crônicos que comprometem o bem-estar. A autoestima, ao mediar completamente essa relação, revela-se um fator protetivo essencial. No entanto, a complexidade do fenômeno é evidenciada pelo achado de que uma identidade racial fortemente consolidada amplifica o efeito negativo das microagressões,

sugerindo que uma maior consciência racial potencializa a percepção e o impacto das discriminações.

Esse sofrimento é historicamente ancorado em representações racistas e sexistas, como as figuras da “barraqueira”, da “submissa” e da “mulata exportação”, que impõem cargas simbólicas opressoras e restringem possibilidades de existência (Silva & Chai, 2018). A sobrecarga periférica, marcada por jornadas extenuantes e precariedade econômica, materializa essas opressões, configurando um terreno fértil para o surgimento de Transtornos Mentais Comuns (TMCs).

Diante desse cenário, os resultados apontam para a necessidade de uma revisão crítica das práticas psicológicas. Contudo, observa-se que, quando essas mulheres buscam assistência, frequentemente enfrentam novas barreiras. Gouveia e Zanello (2019) destacam que a psicologia clínica tradicional, ao não considerar as especificidades raciais e de gênero, ergue uma “parede de vidro” no processo terapêutico. A formação insuficiente dos profissionais leva a posturas de neutralidade, universalização ou silenciamento, o que resulta em racismo por omissão e impede o acolhimento genuíno. Desse modo, o setting terapêutico, que deveria ser um espaço de escuta e reparação, torna-se, paradoxalmente, mais um ambiente de reafirmação da invisibilidade e da dor.

Conclui-se, portanto, que a psicologia, ao desconsiderar as dimensões de raça, gênero, classe e território, corre o risco de reproduzir as mesmas lógicas de exclusão que busca combater. Torna-se imprescindível o desenvolvimento de práticas clínicas e políticas públicas que incorporem uma perspectiva interseccional, assegurando o cuidado psicológico integral e a promoção da equidade em saúde mental para mulheres negras e periféricas.

Considerações Finais:

Este estudo buscou responder, por meio de uma revisão bibliográfica, de que maneira a consolidação de um saber interseccional sobre a saúde mental da mulher periférica pode orientar a atuação do psicólogo. Conclui-se que esse saber é fundamental para transcender os modelos de cuidado tradicionais e patologizantes, orientando a construção de uma práxis psicológica que articule a clínica, a política e o território, tornando o cuidado em saúde mental contextualizado e emancipatório.

Essa conclusão é sustentada pela compreensão de que o sofrimento psíquico dessas mulheres é um fenômeno social e politicamente determinado, gestado na interseção de opressões de raça, gênero, classe e no contexto do território periférico, pelo reconhecimento de que a atuação do psicólogo, para ser efetiva, deve abandonar a pretensão de neutralidade e

adotar uma "clínica política" e uma "atuação interseccional", capazes de acolher a singularidade do sofrimento sem desvinculá-lo de suas causas estruturais, e pela defesa de que o cuidado em saúde mental deve ser co-construído a partir do reconhecimento das potências, estratégias de resistência e saberes comunitários já existentes nessas mulheres e em seus territórios.

Referências:

- Almeida, L. A. M., & Moreira, M. I. B. (2025). *Entre sementes e replantios: Experiências com as palavras no trabalho em saúde mental*. Revista Foco, 18(7), e9141. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v18n7-027>
- Bandeira, L. M. (2014). *Violência de gênero: a construção de um campo teórico e de investigação*. Sociedade e Estado, 29, 449-469. <https://doi.org/10.1590/S0102-69922014000200008>
- Barbosa, A. C., Oliveira, S. S., & Oliveira, R. G. D. (2024). *Vulnerabilidades mediando o encontro do Cuidado em Saúde: por uma agência interseccional*. Ciência & Saúde Coletiva, 29, e04352024. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024297.04352024>
- Berlinck, M. T., Magtaz, A. C., & Teixeira, M. (2008). *A Reforma Psiquiátrica Brasileira: perspectivas e problemas*. Revista latinoamericana de psicopatologia fundamental, 11, 21-28. <https://doi.org/10.1590/S1415-47142008000100003>
- Biteti, M., & Derzi Moraes, M. J. (2019). *Vidas y saberes periféricos como potencias transgresoras*. Tlalli. Revista De Investigación En Geografía, (2), 79–96. <https://doi.org/10.22201/ffyl.26832275e.2019.2.1086>
- Brasil. Ministério da Saúde. (2017). Portaria nº 2.436, de 21 de setembro de 2017. *Aprova a Política Nacional de Atenção Básica, estabelecendo a revisão de diretrizes para a organização da Atenção Básica, no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS)*. Diário Oficial da União.
- Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. (2023). Boletim Epidemiológico—Saúde da População Negra, v. 1. Ministério da Saúde.
- Caixeta, J. E., & Barbato, S. (2004). *Identidade feminina: um conceito complexo*. Paidéia (Ribeirão Preto), 14, 211-220. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2004000200010>
- Canesqui, A. M. (2015). *A Medicalização da Vida como estratégia de biopolítica*. Ciência & Saúde Coletiva, 20(6), 1961–1962. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015206.13022014>

- Caponi, S. (2012). *Classificar e medicar: a gestão biopolítica dos sofrimentos psíquicos*. *INTERthesis, Revista Internacional Interdisciplinar*, 9(2), 101-122. <https://doi.org/10.5007/1807-1384.2012v9n2p101>
- Collins, P. H. (2017). *O que é um nome? Mulherismo, feminismo negro e além disso*. *Cadernos pagu*, (51), e175118. <https://doi.org/10.1590/18094449201700510018>
- Crenshaw, K. W. (2021). *Demarginalizing the intersection of race and sex: A Black feminist critique of antidiscrimination doctrine, feminist theory and antiracist politics*. *Droit et société*, 108(2), 465-487. <https://doi.org/10.3917/drs1.108.0465>
- David, E. D. C., & Vicentin, M. C. G. (2023). *Práticas antirracistas na Rede de Atenção Psicossocial: racializar e desnortear*. *Psicologia & Sociedade*, 35, e277115. <https://doi.org/10.1590/1807-0310/2023v35e277115>
- Delphino, G. (2024). *Sueli Carneiro. Dispositivo de racialidade: a construção do outro como não ser como fundamento do ser*. Rio de Janeiro, Zahar, 2023. <https://doi.org/10.11606/0103-2070.ts.2024.224100>
- Diemer, A. S. Q., & Cavagnoli, M. (2022). *Interseccionalidade entre gênero, classe e diagnóstico: práticas de atenção à saúde mental no CAPS*. *Revista Grifos*, 31(55), 43-63. <https://doi.org/10.22295/grifos.v31i55.6062>
- Furtado, J. P., Oda, W. Y., Borysow, I. D. C., & Kapp, S. (2016). *A concepção de território na Saúde Mental*. *Cadernos de Saúde Pública*, 32(9), e00059116. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00059116>
- Gomes, C. A. R., Silva, A. K. D., Cavalcante, L. D. M., & Hüning, S. M. (2019). *Diálogos da Psicologia com Michel Foucault*. *Fractal: Revista de Psicologia*, 31(1), 20-26. <https://doi.org/10.22409/1984-0292/v31i1/5590>
- Gouveia, M., & Zanello, V. (2019). *Psicoterapia, raça e racismo no contexto brasileiro: Experiências e percepções de mulheres negras*. *Psicologia em Estudo*, 24, e42738. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v24i0.42738>
- Hirata, H., & Kergoat, D.. (2007). *Novas configurações da divisão sexual do trabalho*. *Cadernos De Pesquisa*, 37(132), 595–609. <https://doi.org/10.1590/S0100-15742007000300005>
- Hirata, H. (2014). *Gênero, classe e raça Interseccionalidade e consubstancialidade das relações sociais*. *Tempo social*, 26(1), 61-73 <https://doi.org/10.1590/S0103-20702014000100005>
- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada; Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2025). *Atlas da violência 2025*. <https://www.ipea.gov.br/atlasviolencia/>

- Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada. (2024). *Retrato das Desigualdades de Gênero e Raça 2024*. Seção Renda, pobreza e desigualdade. <https://www.ipea.gov.br/portal/retrato/indicadores/renda-pobreza-e-desigualdade/apre>
- Kopper, M., & Richmond, M. (2020). *Apresentação: situando o sujeito das periferias urbanas*. *Novos estudos CEBRAP*, 39(1), 9-17. <https://doi.org/10.25091/S01013300202000010011>
- Kyrillos, G. M. (2020). *Uma análise crítica sobre os antecedentes da interseccionalidade*. *Revista Estudos Feministas*, 28(1), e56509. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2020v28n156509>
- Leal, H. M. (2021). *A interseccionalidade como base do feminismo negro*. *Cadernos De Ética E Filosofia Política*, 39(2), 21-32. <https://doi.org/10.11606/issn.1517-0128.v39i2p21-32>
- Li, L. P. (2021). *Uma retomada decolonial do conceito de Interseccionalidade*. *Pensata*, 10(2) <https://doi.org/10.34024/pensata.2021.v10.12315>
- Lima, E. M. F. D. A., & Yasui, S. (2014). *Territórios e sentidos: espaço, cultura, subjetividade e cuidado na atenção psicossocial*. *Saúde em debate*, 38, 593-606. <https://doi.org/10.5935/0103-1104.20140055>
- Lima, I. V. P. de . (2024). *Direito à terra, abolição e formação das favelas na sociedade brasileira*. *Revista Em Favor De Igualdade Racial*, 7(3), 241–256. <https://doi.org/10.29327/269579.7.3-17>
- Lucas, J. I. P. (2024). *Os tipos de estabelecimentos nas favelas e comunidades urbanas no Brasil: dados do censo de 2022–IBGE*. *Revista Delos*, 17(62), e3306-e3306. <https://doi.org/10.55905/rdelosv17.n62-166>
- Macedo, A. de C. C. F., Silva, M. P. F., Rocha, M. A. do N., Santos, M. I. dos, Bolan, R. da S., Silva, J. D. F. da, Bohórquez, K. de F. F., & Fernandes, P. C. C. (2024). *Saúde mental em saúde pública no Brasil: O papel da equipe multidisciplinar e do apoio matricial na qualidade da assistência*. *Revista Foco*, 17(5), e5034. <https://doi.org/10.54751/revistafoco.v17n5-105>
- Martín-Baró, I.. (1997). *O papel do Psicólogo*. *Estudos De Psicologia (natal)*, 2(1), 7–27. <https://doi.org/10.1590/S1413-294X1997000100002>
- Martins, T. V., Lima, T. J. S., & Santos, W. S. (2020). *O efeito das microagressões raciais de gênero na saúde mental de mulheres negras*. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(7), 2793–2802. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.29182018>

- Nascimento, E. S., Azuelo, N. C. S., & Costa, A. D. M. B. (2025). *Women's social vulnerability in the context of Primary Health Care*. Research, Society and Development, 14(2), e5214248195. <https://doi.org/10.33448/rsd-v14i2.48195>
- Oliveira, E. A. de. (2021). *Por uma Saúde e uma Psicologia equitativa e interseccional*. Revista Polis E Psique, 11(3), 81–99. <https://doi.org/10.22456/2238-152X.109934>
- Oliveira, V. M., Bernardes, L. M., Cavalcante, T. V. B., & Jesus, G. D. C. (2025). *Acesso da mulher negra à saúde: Barreiras estruturais e desigualdades raciais*. Revista Contemporânea, 5(3), e7798. <https://doi.org/10.56083/RCV5N3-104>
- Passos, R. G. (2017). *“De escravas a cuidadoras”: invisibilidade e subalternidade das mulheres negras na política de saúde mental brasileira*. O Social em Questão, 20(38), 77-94. <https://www.redalyc.org/journal/5522/552256732015/552256732015.pdf>
- Passos, R. G. (2020). *Mulheres negras, sofrimento e cuidado colonial*. Revista Em Pauta: teoria social e realidade contemporânea, (45). <https://doi.org/10.12957/rep.2020.47219>
- Pegoraro, R. F., & Caldana, R. H. L. (2008). *Sofrimento psíquico em familiares de usuários de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)*. Interface-Comunicação, Saúde, Educação, 12, 295-307. <https://doi.org/10.1590/S1414-32832008000200006>
- Rangel, S. P. A., & Castro, A. M. de. (2023). *Saúde mental: onde se colocam as questões de gênero? Os papéis das mulheres cisgêneras*. Saúde em Debate, 47(spe 1), e9048. <https://doi.org/10.1590/2358-28982023E19048P>
- Rennó Jr., J., Fernandes, C. E., Mantese, J. C., Valadares, G. C., Maggio Fonseca, Â., Diegoli, M., ... & Hochgraf, P. (2005). *Saúde mental da mulher no Brasil: desafios clínicos e perspectivas em pesquisa*. Brazilian Journal of Psychiatry, 27, s73-s76. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462005000600007>
- Rodrigues, C. (2005). *Butler e a desconstrução do gênero*. <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2005000100012>
- Rotoli, A., Silva, M. R. S. D., Santos, A. M. D., Oliveira, A. M. N. D., & Gomes, G. C. (2019). *Saúde mental na Atenção Primária: desafios para a resolutividade das ações*. Escola Anna Nery, 23, e20180303. <https://doi.org/10.1590/2177-9465-EAN-2018-0303>
- Santos, A. M. C. C. D. (2009). *Articular saúde mental e relações de gênero: dar voz aos sujeitos silenciados*. Ciência & Saúde Coletiva, 14, 1177-1182. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000400023>
- Schraiber, L. B., d'Oliveira, A. F. P. L., Portella, A. P., & Menicucci, E. (2009). *Violência de gênero no campo da Saúde Coletiva: conquistas e desafios*. Ciência & Saúde Coletiva, 14, 1019-1027. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000400009>

- Silva, I. P. A., & Chai, C. G. (2018). *As relações entre racismo e sexismo e o direito à saúde mental da mulher negra brasileira*. Revista de Políticas Públicas, 22(Esp.), 987–1002. <https://doi.org/10.18764/2178-2865.v22nEp987-1006>
- Simões, G., & Medeiros, J. (2025). As periferias urbanas como ambiente fértil para mudanças sociais. Revista Brasileira de Estudos Urbanos e Regionais, 27, e202524. <https://doi.org/10.22296/2317-1529.rbeur.202524>
- Souto, K., & Moreira, M. R. (2021). *Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: protagonismo do movimento de mulheres*. Saúde em Debate, 45(130), 832-846. <https://doi.org/10.1590/0103-1104202113020>
- Spada, A. P. L., & Piacentini, R. V. (2025). *Condição Feminina de Mães em Situação de Vulnerabilidades Social: Agência, Desafios e Políticas Sociais*. Gestão e Desenvolvimento em Revista, 11(1). <https://doi.org/10.48075/gdemrevista.v11i1.35588>
- Timm, F. B., Pereira, O. P., & Gontijo, D. C. (2011). *Psicologia, violência contra mulheres e feminismo: em defesa de uma clínica política*. Revista Psicologia Política, 11(22), 247-259. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151949X2011000200005
- Viegas, M. F. (2022). *Trabalhando todo o tempo: sobrecarga e intensificação no trabalho de professoras da educação básica*. Educação e Pesquisa, 48, e244193. <https://doi.org/10.1590/S1678-4634202248244193>
- Whitley, R. (2012). *The antipsychiatry movement: Dead, diminishing, or developing?* Psychiatric Services, 63(10), 1039-1041. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201100484>
- Yamanaka, J. H. C.. (2021). *ALMEIDA, S. Racismo estrutural*. [Structural Racism] São Paulo: Pólen, 2019. 264 p. ISBN 978-85-98349-75-6.. *Bakhtiniana: Revista De Estudos Do Discurso*, 16(3), 187–194. <https://doi.org/10.1590/2176-457349790>
- Zanella, V., Fiuza, G., & Costa, H. S. (2015). *Saúde mental e gênero: facetas gendradas do sofrimento psíquico*. Fractal: Revista de Psicologia, 27(2), 238-246. <https://doi.org/10.1590/1984-0292/14>

Capítulo 9- Os Desafios da Inserção de Jovens da Geração Z no Mercado de Trabalho e o Seu Impacto Psicológico

Maria Eduarda Cardoso Silvério

Mylena Rezende Almeida

Nicole Assis de Souza

Paula Brito Salles

Rafaella Correa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Junior

Resumo:

O presente estudo analisa os impactos psicológicos decorrentes dos desafios enfrentados pela Geração Z no mercado de trabalho contemporâneo. Essa geração, composta por indivíduos nascidos a partir da segunda metade da década de 1990, caracteriza-se pela fluência tecnológica, conectividade constante e busca por propósito nas atividades profissionais. No entanto, a inserção desses jovens no ambiente laboral tem se mostrado marcada por instabilidade, competitividade elevada, pressões por resultados e carência de apoio emocional. Por meio de uma revisão bibliográfica, fundamentada em produções disponíveis nas bases SciELO, *Google Acadêmico* e PePSIC, foram considerados artigos publicados entre os anos de 2015 e agosto de 2025 e após os critérios de seleção, foram analisados três. As dificuldades de adaptação às dinâmicas corporativas, a falta de experiência prévia e a exigência de constante atualização tecnológica agravam o desgaste emocional. Conclui-se que a saúde mental da Geração Z está diretamente relacionada às condições de trabalho oferecidas, sendo essencial que as organizações adotem práticas voltadas à promoção do bem-estar psicológico, equilíbrio entre vida pessoal e profissional e construção de ambientes mais inclusivos e acolhedores.

Palavras-chave: Geração Z; Mercado de trabalho; Saúde mental; Estresse; Ansiedade; Depressão.

Abstract:

This study analyzes the psychological impacts resulting from the challenges faced by Generation Z in the contemporary labor market. This generation, composed of individuals born from the mid-1990s onward, is characterized by technological fluency, constant connectivity, and a search for purpose in professional activities. However, their integration into the workforce has been marked by instability, high competitiveness, pressure for results, and a lack of emotional support. Through a bibliographic review based on publications available in SciELO, Google Scholar, and PePSIC, articles published between 2015 and August 2025 were considered, with three studies ultimately analyzed according to selection criteria. Difficulties in adapting to corporate dynamics, lack of prior experience, and the demand for constant technological updating exacerbate emotional strain. It is concluded that the mental health of Generation Z is directly related to the working conditions provided, making it essential for organizations to adopt practices aimed at promoting psychological well-being, work-life balance, and the creation of more inclusive and supportive environments.

Keywords: Generation Z; Labor Market; Mental Health; Stress; Anxiety; Depression

Introdução:

Composta por pessoas que nasceram a partir da segunda metade da década de 1990 (Kampf, 2011), a geração Z, ou *Gen Z* ou *iGen*, foram influenciados pelo avanço da tecnologia, crises econômicas, circunstâncias de violência, além de ativismos em defesa da justiça social, o que influenciou de maneira marcante esta geração, mesmo não sendo uma exclusividade da mesma, e também, foi a primeira a vir após a criação da internet (Dobrowolski et al., 2022; Gabrielova; Buchko, 2021; Seemiller; Grace, 2017).

A geração Z tem maior facilidade de captar informações e de interagir com o mundo globalizado, diferenciando-a das demais gerações, sendo também, o maior grupo populacional do planeta (Basseto & Mendes, 2024). Além disso, por estarem habituados com os recursos tecnológicos e com as mídias digitais, utilizam uma linguagem tecnológica, marcada por mensagens abreviadas, uso de gírias, imagens, entre outros, entretanto, assumem um papel de suma importância no desenvolvimento e crescimento cultural, social e econômico, buscando sempre inovação e proporcionando um ambiente de competitividade onde estão (Basseto & Mendes, 2024).

Devido suas características, a inserção da Geração Z no mercado de trabalho é marcada por desafios como a prevalência de contratos temporários, estágios com baixa remuneração e a informalidade, reflexo da busca das empresas por reduzir custos e manter flexibilidade, gerando um descompasso entre esse modelo tradicional de carreira e as expectativas dessa geração, que demonstra forte inclinação ao empreendedorismo, preferência por soluções imediatas, capacidade de executar múltiplas tarefas e uma constante interação no meio digital (Eniac, 2023; Rocha Carmo et al., 2025).

Esses jovens enfrentam desafios de saúde mental, com a transição para o mercado elevando níveis de estresse, ansiedade e depressão, impactando diretamente sua inserção e permanência, exigindo, portanto, um esforço conjunto: por parte da Geração Z, no desenvolvimento de disciplina, resiliência e competências técnicas, e por parte do mercado, na adoção de estratégias que promovam inclusão, engajamento e oportunidades de desenvolvimento, visando um equilíbrio entre as demandas de ambos os lados (Eniac, 2023; Rocha Carmo et al., 2025).

A inserção da Geração Z no mercado de trabalho força uma reavaliação crítica dos modelos tradicionais de atração e retenção, que se baseavam em estabilidade a longo prazo, hierarquias rígidas, planos de carreira lineares e benefícios padronizados. Já os modelos atuais demandados pela Geração Z priorizam autenticidade organizacional, flexibilidade, autonomia e alinhamento entre valores pessoais e corporativos (Costa et al., 2025).

Contudo, a geração atual, marcada por sua fluidez digital e por uma clara expectativa de alinhamento entre valores pessoais e corporativos, demanda muito mais do que oportunidades tradicionais de carreira, e seu engajamento está intrinsecamente ligado à autenticidade organizacional, manifestada através de compromissos tangíveis com sustentabilidade, responsabilidade social e, sobretudo, com um ambiente que ofereça autonomia substantiva e flexibilidade real tanto na gestão do tempo quanto no espaço de trabalho (Costa et al., 2025).

Essa mudança nas expectativas gera desafios significativos para as organizações, pois a incapacidade de oferecer um crescimento profissional acelerado e perceptível, associada à falta de liberdade para tomar decisões, não é vista como uma mera frustração, mas como um motivo legítimo para buscar alternativas no mercado (Gilioli & Argenta, 2020). Consequentemente, as empresas são pressionadas a transcender ajustes superficiais e a repensar profundamente sua cultura, transformando-a em um veículo genuíno de propósito e desenvolvimento mútuo, sob pena de se tornarem irrelevantes para a força de trabalho que está moldando o futuro (Costa et al., 2025).

A Geração Z traz para o mercado de trabalho não apenas sua nativa proficiência digital, mas uma demanda visceral por propósito e coerência ética em suas trajetórias profissionais, existindo uma clara expectativa por ambientes que conjuguem desenvolvimento de carreira com valores sociais concretos, pressionando as empresas a uma revisão genuína de suas culturas e modelos de atuação (Veras, 2018).

O expressivo ingresso desse grupo no mercado, responsável por mais de um terço das contratações recentes, conforme Peixoto (2024), consolida uma mudança de mentalidade: o sucesso deixa de ser sinônimo de ascensão rápida, e passa pela busca de equilíbrio e realização pessoal. Neste contexto, a retenção desses talentos dependerá cada vez mais da capacidade das organizações em cultivar espaços de flexibilidade real, impacto social perceptível e alinhamento autêntico entre projetos individuais e coletivos (Krüger Júnior; Fabricio, 2024).

O impacto social do trabalho emerge como um pilar fundamental nas aspirações profissionais da Geração Z, que busca intencionalmente carreiras capazes de gerar contribuições positivas para a sociedade, orientando-se preferencialmente para organizações com compromissos genuínos em sustentabilidade e responsabilidade social, em detrimento de objetivos puramente individuais (Krüger Júnior; Fabricio, 2024).

Essa predisposição valorativa reflete-se não apenas na expectativa por ambientes que harmonizem convicções pessoais e impacto tangível, mas também na demanda por autenticidade, transparência relacional e modelos de liderança colaborativos, em contraste com

estruturas hierárquicas tradicionais, e em vista disso, em um contexto marcado pela fluidez e não linearidade das trajetórias profissionais, essa geração impulsiona transformações significativas na forma como as empresas engajam seus colaboradores, exigindo mais do que compensação financeira e benefícios convencionais, buscando, acima de tudo, significado e impacto em suas atividades cotidianas (Krüger Júnior & Fabricio, 2024).

A Geração Z chega ao mercado de trabalho munida de um repertório impressionante: domínio tecnológico, criatividade e um espírito empreendedor promissor (Gilioli & Argenta, 2020). No entanto, o cenário que encontram é frequentemente composto por oportunidades instáveis, salários aquém de suas qualificações e uma alta taxa de informalidade. Diante desse contraste, um questionamento urgente se impõe: de que modo essas condições laborais precárias e incertas estão moldando o bem-estar psicológico e a trajetória de adaptação profissional desses jovens?

Este estudo tem como objetivo geral analisar como a inserção da Geração Z no mercado de trabalho impacta e transforma os modelos tradicionais de atração e retenção de talentos adotados pelas organizações. Para atingir essa finalidade, busca-se (1) identificar as características, necessidades e expectativas dessa geração em relação ao ambiente de trabalho, especialmente no que se refere a propósito, flexibilidade e autonomia, e (2) comparar os modelos tradicionais de gestão de pessoas com os novos modelos emergentes baseados no alinhamento de valores, autenticidade organizacional e práticas de engajamento mais dinâmicas e personalizadas.

A relevância deste estudo está na necessidade de aprofundar a compreensão sobre as consequências psicológicas das transformações e exigências do mundo laboral contemporâneo. A investigação propõe-se a identificar os principais fatores de sofrimento psíquico relacionados ao ambiente de trabalho e a analisar como o esgotamento emocional, o burnout e outros transtornos psicológicos impactam a motivação, a produtividade e a permanência dos jovens trabalhadores no mercado.

Referencial Teórico:

A Geração Z e o Mercado de Trabalho:

Os nascidos na geração Z são conhecidos como nativos digitais por crescerem e terem uma conexão com o mundo digital, internet e informática, assim, consumindo o máximo de inovação possível. Conforme Ciriaco (2009), essa geração é denominada Z de *Zapping*², sendo muito comunicativas e adeptas dos avanços tecnológicos, e sempre buscando reconhecimento de outros, e se preocupando com o meio ambiente (Basseto & Mendes, 2024).

É uma geração que não consegue viver sem computadores, smartphones, entre outras tecnologias (Gilioli & Argenta, 2020). Os integrantes dessa geração manifestam traços distintivos que refletem tanto seu domínio tecnológico intrínseco quanto sua ubiquidade nas redes sociais, demonstrando notável adaptabilidade aos ambientes digitais (Basseto & Mendes, 2024). Ademais, essa geração demonstra um engajamento social notável, manifestando profunda preocupação com questões coletivas, especialmente as mudanças climáticas, e apresenta-se mais crítica em sua postura, plural em suas composições e intensamente conectada com as discussões contemporâneas.

Os indivíduos da Geração Z desenvolveram formas particulares de interação social, moldadas profundamente pelo ambiente digital, e acostumados a se conectar por meio de redes sociais e aplicativos, muitos demonstram uma preferência clara por comunicação mediada por tecnologia em vez de interações presenciais tradicionais, e esse comportamento se reflete no frequente uso de serviços de delivery, que não só oferecem conveniência (Basseto & Mendes, 2024).

Esta geração desenvolveu características comportamentais singulares, especialmente no modo como vivenciam suas conquistas de forma mais individualizada, e tendem a evitar a formação de vínculos profundos e duradouros, preferindo experiências mais autônomas e menos dependentes de interações sociais presenciais, também, apresentam dificuldade em seguir padrões convencionais de rotina, demonstrando menor capacidade de concentração em atividades que não ofereçam estímulos constantes e desafios intelectuais imediatos (Basseto & Mendes, 2024). Como observa Neto (2010), necessitam constantemente de novidades e situações que provoquem sua curiosidade, sentindo-se motivados principalmente quando confrontados com o desconhecido.

A geração Z possui quatro características marcantes no modo como consome conteúdo, aspectos fundamentais para compreender o impacto da globalização e da transformação digital no desenvolvimento contemporâneo (Basseto & Mendes, 2024). Conforme destaca Goldacker (2023), o perfil predominante desses jovens diferencia-se radicalmente das gerações anteriores através das seguintes evidências: o consumo de conteúdo, já que a televisão tradicional perdeu espaço na rotina deles, e preferem navegar na internet, mergulhar nas redes sociais, acompanhar plataformas de *streaming* e jogar online.

Seus padrões de socialização foram profundamente moldados pelas interações digitais e desenvolveram suas relações, principalmente, através de redes sociais e aplicativos, manifestando uma clara preferência por comunicação mediada por tecnologia em detrimento de encontros presenciais (Spada et al., 2024). Muitos demonstram resistência em frequentar

espaços públicos e utilizam serviços de delivery não apenas por conveniência, mas como mecanismo para evitar contatos sociais diretos, logo, este comportamento reflete uma reconfiguração significativa nos modos de interação social contemporâneos (Basseto & Mendes, 2024).

Percebe-se, portanto, que a Geração Z consome conteúdo de maneira distinta das gerações anteriores, e a evolução tecnológica acelerada e a disseminação massiva das redes sociais criaram um ambiente onde esses jovens estão permanentemente imersos em inovações e novas possibilidades digitais, além dessa hiperconexão gerar comportamentos e expectativas únicas que demandam atenção especial por parte das organizações (Basseto & Mendes, 2024).

Portanto, as empresas que aspiram atrair e reter esses talentos precisam compreender profundamente esses novos hábitos. Profissionais desta geração buscam ambientes que não apenas acompanhem, mas, também antecipem as transformações tecnológicas, além disso, seu engajamento está intrinsecamente ligado à possibilidade de participarem ativamente na criação de futuros inovadores, seja através da aplicação de tecnologias emergentes em seu campo de atuação, seja desenvolvendo approaches completamente novos para permanecerem relevantes em um mercado em constante mutação (Basseto; Mendes, 2024).

Metodologia:

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica. O levantamento de dados foi realizado nas bases SciELO, *Google Acadêmico* e PePSIC, com a finalidade de reunir estudos atuais e relevantes sobre os impactos psicológicos decorrentes dos desafios do mercado de trabalho enfrentados pela Geração Z. Foram considerados artigos publicados entre os anos de 2015 e agosto de 2025, assegurando a contemporaneidade das informações analisadas.

Os critérios de inclusão envolveram a seleção de publicações científicas disponíveis na íntegra que abordassem, de forma direta, a relação entre as condições laborais e a saúde mental de jovens trabalhadores. Foram excluídos trabalhos que tratavam apenas de aspectos econômicos, tecnológicos ou organizacionais, sem contemplar dimensões psicológicas. Após a triagem inicial, apenas três artigos atenderam plenamente aos critérios estabelecidos, sendo utilizados como base para a construção dos resultados e discussões.

A análise dos artigos selecionados foi conduzida de forma interpretativa e comparativa, buscando identificar as principais manifestações psicológicas associadas aos desafios profissionais, tais como estresse, ansiedade e depressão, além dos fatores que contribuem para o surgimento desses quadros no contexto laboral. Também foram observadas as estratégias individuais e institucionais apresentadas pelos autores como formas de promoção do bem-estar

psicológico e prevenção do adoecimento mental entre os jovens da Geração Z.

Resultado e Discussões:

Conforme apontam Carmo e Bergamo (2025), em uma investigação realizada em contexto real com aplicação de técnicas estatísticas, a saúde mental dos trabalhadores da Geração Z sofre influência direta de quadros de estresse, depressão e ansiedade. Esses jovens estão ingressando progressivamente no universo corporativo e já representam uma parcela considerável da força laboral presente e dos próximos anos (Soares et al., 2021). Dessa forma, torna-se crucial analisar de que forma o contexto profissional afeta o equilíbrio psicológico dessa população (Carmo & Bergamo, 2025).

Os integrantes da Geração Z geralmente acumulam menos vivências práticas antes de assumirem um cargo efetivo, elevando as chances de manifestação de dificuldades emocionais, entre elas ansiedade e depressão. Esse fenômeno se intensifica devido aos múltiplos obstáculos e mudanças significativas que enfrentam, podendo culminar em situações de tensão considerável (Carmo & Bergamo, 2025). A transição entre a vida acadêmica e o mundo do trabalho pode desencadear elementos desestabilizadores, comprometendo a estabilidade emocional e o bem-estar mental. Assim, é imprescindível que as empresas estejam atentas a essas circunstâncias para prestar auxílio pertinente e promover uma inserção mais tranquila (Carmo & Bergamo, 2025).

No contexto profissional contemporâneo, os jovens dessa geração apresentam maior propensão à depressão, Já que muitos deles não tiveram aproximação anterior com o ambiente de trabalho antes do ingresso em funções formais e ao dar início à trajetória profissional, buscam posições condizentes com suas competências, mas, muitas vezes, se deparam com entraves que dificultam sua inclusão, além disso, esse panorama pode estimular o desenvolvimento de desordens depressivas, influenciadas por sentimentos de desapontamento, incerteza ou exigências acima do comum (Carmo & Bergamo, 2025).

A ansiedade no âmbito ocupacional figura entre os principais motivos de afastamento médico, estando sua origem vinculada a aspectos psicossociais adversos. Entre eles estão ambientes de trabalho pouco acolhedores, sobrecarga de tarefas, falta de valorização dos esforços realizados e insuficiência de suporte coletivo (Carmo & Bergamo, 2025). Desse modo, a presença desses elementos contribui para o desencadeamento de respostas ansiosas no meio profissional, em especial entre os representantes da Geração Z, que estão passando pelas suas primeiras experiências ocupacionais (Carmo & Bergamo, 2025).

Para Carmo e Bergamo (2025), garantir experiências enriquecedoras no trabalho para os profissionais da Geração Z é um aspecto vital para o seu amadurecimento e, principalmente, para a manutenção de sua saúde psicológica. Tendo em vista que o mercado de trabalho atual e futuro conta maciçamente com a participação desses indivíduos, compreender suas singularidades e anseios torna-se, portanto, um requisito para uma incorporação eficaz e produtiva no meio corporativo (Soares et al., 2021).

De acordo com outra pesquisa de Carmo e Bergamo (2024), que revisou diversos estudos anteriores, o ambiente de trabalho aparece como um dos fatores que mais influenciam a saúde mental da chamada Geração Z. Os números chamam a atenção: 60% dos profissionais dessa turma lidam com questões ligadas ao bem-estar psicológico. E, não raro, muitos nem desconfiam que passam por isso e, quando descobrem, preferem não dividir com ninguém (Carmo & Bergamo, 2024).

Por serem nativos digitais, esses jovens têm o mesmo jeito para lidar com várias tarefas ao mesmo tempo. Só que tanta agilidade tem seu lado negativo: pode atrapalhar a concentração e levar a um jeito de trabalhar mais superficial, sem se aprofundar em nada de fato (Soares et al., 2021). Por isso, entender o comportamento e as necessidades desses profissionais, seja uma questão de idade ou um traço geracional, é fundamental para que se sintam integrados nas empresas e consigam crescer no trabalho (Carmo & Bergamo, 2024).

Criados em um mundo totalmente conectado, os jovens da Geração Z encaram desafios únicos no mercado de trabalho, já que a conectividade ininterrupta, a cobrança por acompanhar tecnologias em constante mudança, as jornadas longas e a competitividade acirrada tornam difícil equilibrar vida pessoal e profissional (Soares et al., 2021). O excesso de tecnologia ainda aumenta a tendência a desenvolver problemas psicológicos. Sem contar que, por terem menos experiência antes de entrarem de cabeça no mercado, ficam mais expostos a questões de saúde mental (Carmo & Bergamo, 2024).

A passagem dos bancos da escola para o escritório pode ser especialmente tensa e afetar o bem-estar desses jovens, e eles procuram empregos que combinem com suas habilidades, mas logo encontram obstáculos pela frente (Soares et al., 2021). Esses percalços e frustrações criam uma pressão psicológica intensa e um desgaste emocional que, no fim das contas, abalam tanto a saúde física quanto a mental (Carmo & Bergamo, 2024).

Com base nas análises apresentadas, é inegável que a Geração Z enfrenta desafios específicos e complexos no ambiente corporativo, marcados por uma transição acelerada dos estudos para o trabalho, pressões por adaptação tecnológica constante e dinâmicas organizacionais que muitas vezes intensificam a carga emocional. Esse contexto, associado à

falta de vivência profissional anterior e a um cenário de competitividade e cobrança excessiva, tem contribuído significativamente para o aumento de casos de estresse, ansiedade e depressão entre esses jovens.

Dessa forma, torna-se urgente e necessário que as empresas revejam suas estruturas, culturas e políticas, promovendo um ambiente mais inclusivo, mentalmente saudável e preparado para acolher as particularidades desses profissionais. A construção de um espaço de trabalho que valorize o equilíbrio emocional e ofereça suporte adequado não é apenas um diferencial ético, mas uma condição essencial para o sucesso sustentável tanto dos colaboradores quanto das organizações que dependem do potencial inovador e da energia dessa geração.

Considerações Finais:

Este estudo evidenciou os significativos desafios psicológicos enfrentados pela Geração Z no ambiente de trabalho, com destaque para a prevalência de estresse, ansiedade e depressão, agravados pela transição abrupta para o mercado corporativo, instabilidade laboral e excesso de competitividade. Apesar de sua notável capacidade de adaptação tecnológica e busca por propósito, esses jovens se deparam com estruturas organizacionais que nem sempre estão preparadas para acolher suas demandas por flexibilidade, autonomia e alinhamento ético. A escassez de pesquisas que liguem diretamente as condições de trabalho contemporâneas aos impactos na saúde mental desta geração revela uma lacuna importante na literatura, limitando a compreensão mais aprofundada do problema e a proposição de intervenções baseadas em evidências.

Diante desse cenário, torna-se premente a necessidade de transformação dos ambientes corporativos. As organizações devem adotar práticas que promovam um equilíbrio genuíno entre vida pessoal e profissional, oferecendo flexibilidade real, programas de mentoria e suporte psicológico acessível. A criação de espaços abertos ao diálogo, o reconhecimento do esforço individual e a valorização do bem-estar como parte da cultura organizacional são passos fundamentais. Além disso, é crucial desenvolver lideranças capacitadas para gerir times multigeracionais com empatia, estimulando a colaboração e minimizando pressões excessivas que possam intensificar quadros de ansiedade e esgotamento.

Por fim, investir em um ambiente de trabalho mentalmente saudável para a Geração Z não é apenas uma estratégia de retenção de talentos, mas um imperativo social e organizacional. A sustentabilidade das empresas no futuro próximo dependerá diretamente de sua capacidade de integrar, apoiar e potencializar essa geração, assegurando que suas particularidades sejam

convertidas em inovação e crescimento mútuo. Futuras pesquisas devem se dedicar a preencher a lacuna identificada, investigando de forma longitudinal e aplicada as melhores práticas para preservar a saúde mental desses jovens, garantindo que sua entrada no mercado de trabalho seja não apenas produtiva, mas também psicologicamente segura.

Referências:

- Adedeji, A., Langel, C., Feik, A., Greibaum, M. S. B., Rahimi, M., & Hanft-Robert, S. (2023). Work-life balance and mental health outcomes for Generation Z in Germany. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*. <https://doi.org/10.1097/JOM.00000000000002920>
- Bastos, F. (2021). O desafio do primeiro emprego em plena pandemia. *Estadão, Caderno Economia*. <https://economia.estadao.com.br/noticias/sua-carreira,o-desafio-do-primeiro-emprego-em-plena-pandemia,70003607698>
- Basseto, C. de O., & Mendes, C. (2024). A geração Z: Da universidade ao mercado de trabalho, os desafios e contradições. *RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber*, 4(1), 1–10. <https://submissoesrevistarcmos.com.br/rcmos/article/view/570/1178>
- Bharat, C., & Mahanandia, R. (2018). Generation Z entering the workforce: The need for sustainable strategies in maximizing their talent. *Human Resource Management International Digest*, 26(4), 34–38. https://www.researchgate.net/publication/325327474_Generation_Z_entering_the_workforce_the_need_for_sustainable_strategies_in_maximizing_their_talent
- Braga, R. (2021). A “nova informalização” e a perversidade da plataformização do trabalho. *Instituto Humanitas Unisinos*. <https://www.ihu.unisinos.br/159noticias/entrevistas/610195-a-nova-informalizacao-e-a-perversidade-da-plataformizacao-do-trabalho-entrevista-especial-com-ruy-braga>
- Cardoso, H. F., Borsa, J. C., & Segabinazi, J. D. (2018). Indicadores de saúde mental em jovens: Fatores de risco e de proteção. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 9(3), 3. <https://doi.org/10.5433/2236-6407.2018v9n3suplp3>
- Carmo, E. R., & Bergamo, F. V. de M. (2024). Geração Z e saúde mental no trabalho: Uma revisão de literatura e proposição de uma agenda de pesquisa. *Revista Formadores: Vivências e Estudos*, 12(12). <https://doi.org/10.25194/rf.v12i12.2128>
- Carmo, E. R., & Bergamo, F. V. M. (2024). Realidades invisíveis: Uma análise da saúde mental da “geração Z” no ambiente de trabalho. In *Anais do Seminários em Administração (SemeAd)*, 27). <https://doi.org/10.5465/semead.2024>

- Cidade, D. (2022). Por que a Geração Z não tem medo de se demitir? *Exame*.
<https://exame.com/carreira/por-que-a-geracao-z-nao-tem-medo-de-se-demitir/>
- Ciriaco, D. (2009). O que é a Geração Z. *TecMundo*. <https://www.tecmundo.com.br/2391-o-que-e-a-geracao-z.htm>
- Coelho, R. N., & Aquino, C. A. B. (2009). Inserção laboral, juventude e precarização. *Psicologia Política*, 9(18), 275–289. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519549X2009000200007
- Colet, D., & Mozzato, A. (2019). “Nativos digitais”: Características atribuídas por gestores à geração Z. *Revista de Gestão do Unilasalle*, 8(2). <https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/desenvolve/article/view/5020>
- Costa, G. L., Silva, L. B., Santos, N. M., Almeida, S. C., & Medeiros, P. R. (2025). Atração e retenção da geração Z: Um desafio para o mercado de trabalho. *InGeTec – Inovação, Gestão & Tecnologia*, 4(8). <https://fatecbarueri.edu.br/revista/index.php/ingetec/article/view/166>
- Dolot, A. (2018). The characteristic of Generation Z. *e-mentor*, 2(74), 44–50. https://www.researchgate.net/publication/328564137_The_characteristics_of_Generation_Z
- Dobrowolski, Z., Drozdowski, G., & Panait, M. (2022). Understanding the impact of Generation Z on risk management: A preliminary view on values, competencies, and ethics of the Generation Z in public administration. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 3868. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073868>
- Folger, J. K. (2016). The job market for college graduates. *The Journal of Higher Education*, 43(3), 203–222. <https://eric.ed.gov/?id=EJ302976>
- Gabrielova, K., & Buchko, A. A. (2021). Here comes Generation Z: Millennials as managers. *Business Horizons*, 64(4), 489–499. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.013>
- Gilioli, R. M., & Argenta, W. M. (2020). O perfil dos profissionais das gerações X, Y e Z e os estilos de liderança. *Destarte*, 9(2), 157–182. <https://periodicos.estacio.br/index.php/destarte/article/view/2237-2113>
- Goldacker, R. (2023). 4 dados importantes sobre como a geração Z consome conteúdo. *Pyxys*. <https://pyxys.com.br/4-dados-sobre-consumo-conteudo-geracao-z>
- Habib, M. (2021). How Gen-Z may change workplace communication for good. *Inc*. <https://www.inc.com/may-habib/how-gen-z-may-change-workplace-communication-for-good.html>

- Harris, K. (2020). A new generation of workers: Preparing for Generation Z in the workplace (Senior Theses, 335). https://scholarcommons.sc.edu/senior_theses/335/
- Kampf, C. (2011). A geração Z e o papel das tecnologias na construção do pensamento. *Com Ciência*, (131). Campinas. https://comciencia.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151976542011000700004&lng=en
- Krüger Júnior, P. R., & Fabrício, A. (2024). Geração Z e o mercado de trabalho: Desafios e possibilidades. *IOSR Journal of Business and Management*, 26(8), 43–48. <https://www.iosrjournals.org/iosr-jbm/papers/Vol26-issue8/Ser-11/E2608114348.pdf>
- Neto, E. E. (2010). Os professores e os desafios pedagógicos diante das novas gerações: Considerações sobre o presente e o futuro. *Revista de Educação do COGEiME*, 19(36), 9–25. <https://repositorio.bc.ufg.br/items/e1ad55d2-fa2d-4d0c-9666-b088a55cb64f>
- Peixoto, B. (2024). Os desafios de liderar a geração Z. *RH Pra Você*. <https://rhpravoce.com.br/colab/os-desafios-de-liderar-a-geracao-z/>
- Rocha Carmo, M. V., et al. (2024). Geração Z e saúde mental no trabalho: Uma revisão de literatura e proposição de uma agenda de pesquisa. *ResearchGate*. <https://www.researchgate.net/publication/385161303>
- Rosa, J. L. (2018). Ansiedade e frustração marcam a geração Z. *O Globo*. <https://valor.globo.com/empresas/coluna/ansiedade-e-frustracao-marcam-geracao-z.ghtml>
- Santana, L. L., Sarquis, L. M. M., Brey, C., Miranda, F. M. D. A., & Felli, V. E. (2016). Absenteeism due to mental disorders in health professionals at a hospital in southern Brazil. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 37(1). <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2016.01.53485>
- Santos, A. L., & Gimenez, D. M. (2015). Inserção dos jovens no mercado de trabalho. *Instituto de Estudos Avançados*, 29(85), 153–168. <https://www.scielo.br/j/ea/a/GbtRWPdc95dJYQVnkN5cBNq/abstract/?lang=pt>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2017). Generation Z: Educating and engaging the next generation of students. *About Campus*, 22(3), 21–26. <https://doi.org/10.1002/abc.21293>
- Spada, R., Gonçalves, J., & Ruffatto, J. (2024). Perspectivas da Geração Z sobre valores no trabalho: Uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, 25(2), 159–170. <https://doi.org/10.26707/1984-7270/2024v25n0205>
- Soares, A. B., Soares, E. M. H., & Cordeiro, S. C. L. (2021). A evolução do trabalho: Compreendendo a depressão e a ansiedade no ambiente organizacional, resultantes das revoluções industriais: Uma revisão bibliográfica. *Revista Dom Acadêmico*, 4(1). <https://www.unidombosco.edu.br/revistas/plugins/generic/pdfJsViewer/pdf.js/web/viewe>

r.html?file=https%3A%2F%2Fwww.unidombosco.edu.br%2Frevistas%2Findex.php%2Fdomacademico%2Farticle%2Fdownload%2F71%2F77%2F223

- Souza, M. B. C. A. de, Helal, D. H., & Paiva, K. C. M. de. (2017). Burnout e jovens trabalhadores. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 25(4), 751–763. <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO0936>
- Tenório, G., & Rocha, L. (2024). Depressão: Sintomas, diagnóstico, prevenção e tratamento. *Veja Saúde*. <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/depressao-sintomasdiagnosticoprevencao-e-tratamento/>
- Universidade Federal de Lavras. (2021). *Boas práticas em saúde mental*. Lavras, MG.
- Veras, M. (2018). *O mundo mudou... bem na minha vez!* Literare Books.
- Who. (2017). Depression: Let's talk, says WHO, as depression tops list of causes of ill health. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news/item/30-03-2017--let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-of-causes-of-ill-health>
- Wickert, L. F. (2006). Desemprego e juventude: Jovens em busca do primeiro emprego. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 26(2), 258–269.

Capítulo 10- Psicologia Hospitalar e o Cuidado Psicológico Com o Doente Cardíaco na Fase Pré-Cirúrgica

Fabiana da Silva Vignoli

Maria Carolina Ferreira Fajardo

Mônica Rangel de Jesus

Rodrigo Fontoura de Assis

Rafaella Corrêa de Oliveira

Claudio Eduardo dos Santos Costa Júnior

Resumo:

A Psicologia Hospitalar contribui para o cuidado integral ao atuar sobre os aspectos emocionais e comportamentais envolvidos no adoecimento. Em pacientes com cardiopatias, especialmente no período pré-cirúrgico, emoções como ansiedade, medo e insegurança tornam-se intensas e podem comprometer adesão ao tratamento e qualidade de vida. Este estudo investigou de que maneira a atuação psicológica pode favorecer a promoção de qualidade de vida nessa fase. Realizou-se uma revisão bibliográfica nas bases SciELO, LILACS e Google Scholar, resultando em cinco estudos publicados entre 2015 e 2025 que atenderam aos critérios de inclusão. Os achados indicam que intervenções psicológicas, como escuta qualificada, manejo da ansiedade, estratégias de enfrentamento e uso de recursos complementares, como música reduzem estresse e facilitam a adaptação emocional. A integração do psicólogo com a equipe multiprofissional mostrou-se essencial para o cuidado integral. Conclui-se que o suporte psicológico pré-operatório exerce papel significativo na promoção da qualidade de vida de pacientes cardiopatas, reforçando a importância de protocolos específicos e práticas interdisciplinares no ambiente hospitalar.

Palavras-chave: Psicologia hospitalar; Cardiopatias; Pré-operatório; Cirurgia cardíaca.

Abstract:

Hospital Psychology contributes to comprehensive care by addressing the emotional and behavioral aspects involved in illness and hospitalization. In patients with heart disease, especially in the pre-surgical phase, emotions such as anxiety, fear, and insecurity become intense and can compromise treatment adherence and quality of life. This study investigated how psychological interventions can promote quality of life during this period. A literature review was conducted in SciELO, LILACS, and Google Scholar, resulting in five studies published between 2015 and 2025 that met the inclusion criteria. The findings indicate that psychological interventions—such as qualified listening, anxiety management, coping strategies, and complementary resources like music—reduce stress and facilitate emotional adaptation. The psychologist's integration with the multidisciplinary team proved essential for comprehensive care. It is concluded that preoperative psychological support plays a significant role in promoting the quality of life of cardiac patients, reinforcing the importance of specific protocols and interdisciplinary practices in the hospital setting.

Keywords: Hospital psychology; Heart diseases; Preoperative period; Cardiac surgery.

Introdução:

A Psicologia Hospitalar busca compreender e intervir nos aspectos emocionais e comportamentais que surgem durante o processo de adoecimento e hospitalização (Angerami-Camon, 1994). No contexto das doenças cardiovasculares, sua importância torna-se ainda mais evidente, visto que as doenças cardiovasculares são a principal causa de morte não só no Brasil, mas em todo o mundo. Todos os anos, milhares de brasileiros vão a óbito em decorrência dessas doenças (Ministério da Saúde, 2022). Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), estima-se que em cada 100.000 habitantes 85,7% das mortes estão relacionadas as doenças cardíacas (OMS, 2022).

Estima-se que aproximadamente um terço dos indivíduos com doença cardiovascular apresente também algum transtorno mental associado, como por exemplo, transtorno de ansiedade ou transtorno depressivo (Bethge et al., 2023). Esses transtornos não apenas afetam a qualidade de vida dos pacientes, mas também estão associados a maior incidência de eventos cardíacos, piores desfechos clínicos e aumento expressivo nos custos de tratamento (Gaffey et al., 2022). Bethge et al. (2023) observaram que o comprometimento psicológico persistente está associado a um aumento do risco de mortalidade em pacientes com cardiopatias.

A identificação e o tratamento psicológico são, portanto, fundamentais na reabilitação do paciente cardíaco (Bethge et al., 2023). Apesar dos notáveis avanços na indústria farmacêutica e na tecnologia para o tratamento de doenças cardíacas, é fundamental reconhecer que os fatores comportamentais e psicossociais permanecem como determinantes centrais para o risco de doenças cardiovasculares (Gaffey et al., 2022).

O coração tem um simbolismo sociocultural muito próprio: desde a relação da palavra “coração” como abrigo de sentimentos humanos, até respostas fisiológicas típicas do sistema cardiovascular decorrentes de estados emocionais, tão frequentes no nosso dia a dia; ao lado disso, o coração é supervalorizado como “máquina que abriga a vida” (Angerami-Camon, 2004).

Além de sua função anatômica e fisiológica, o coração também assume significados simbólicos e subjetivos, associados a fantasias e crenças populares sobre as doenças cardiovasculares e seus tratamentos, como a ideia de que a cirurgia cardíaca constitui uma “sentença de morte” ou de que, após esse procedimento, o indivíduo não poderia mais vivenciar emoções fortes, rir ou praticar atividades físicas (Angerami-Camon, 2001). Estas fantasias relacionadas às doenças cardiovasculares e aos possíveis tratamentos ou intervenções cirúrgicas podem impactar intensamente a percepção e o enfrentamento dos pacientes,

causando com certa frequência ansiedade e medo diante das mudanças que são impostas mediante o tratamento recomendado (Padilha & Kristensen, 2011).

Gomes e Bezerra (2017) destacam que pacientes cardíacos pré-cirúrgicos vivenciam intensos efeitos emocionais e psicológicos e, entre eles, destaca-se a ansiedade, que pode ser patológica quando se torna disfuncional, ou não patológica, quando motiva o paciente de forma adaptativa para lidar com o tratamento. O sofrimento psíquico, frequentemente presente, exige estratégias de enfrentamento que ultrapassam a dimensão médica e apontam para a necessidade de uma assistência integral (Silva et al., 2017).

Nesse cenário, a Psicologia Hospitalar atua de forma integrada, não apenas com o paciente, mas também com sua família, oferecendo suporte emocional frente aos impactos que a doença provoca no núcleo afetivo, contribuindo para a humanização do atendimento, promovendo acolhimento, escuta ativa e estratégias de enfrentamento que fortalecem a adaptação do paciente e de seus familiares ao processo de hospitalização (Gorayeb, 2010).

A avaliação psicológica realizada no ambiente hospitalar permite identificar demandas emocionais, cognitivas e comportamentais, possibilitando intervenções adequadas, que podem incluir técnicas de manejo da ansiedade, promoção da adesão ao tratamento e fortalecimento de recursos internos de enfrentamento (Fabri, 2020). A forma como o paciente lida com a ansiedade durante a internação para cirurgia cardíaca é um aspecto relevante, pois pode gerar consequências significativas para a recuperação, manifestando-se em sintomas como depressão, estresse e alterações cognitivas, sobretudo após a alta (Grisa & Monteiro, 2015).

No contexto da hospitalização, o psicólogo atua oferecendo escuta qualificada, mediando informações em colaboração com a equipe de saúde e prestando suporte emocional, uma vez que os aspectos afetivos podem impactar de forma negativa a saúde física, psicológica e o bom desenvolvimento do tratamento desse paciente (Grisa & Monteiro, 2015). No pré-operatório, o psicólogo, contribui ao atender demandas da equipe de saúde e favorecer a interação entre paciente, familiares e profissionais, promovendo compreensão e adesão ao tratamento (Santos et al., 2011).

De acordo com Johnston e Vogele (1993), intervenções pré-operatórias que envolvem informações claras, orientações práticas, manejo da ansiedade, técnicas de relaxamento, apoio emocional e psicossocial favorecem a recuperação do paciente cirúrgico. A assistência psicológica no cenário psicossocial se prova de grande necessidade e importância, considerando especialmente as características singulares das enfermidades que acometem o coração (Ventura & Rodrigues 2018).

De acordo com Alves et al (2025), a prática da Psicologia Hospitalar ainda enfrenta desafios, como o reconhecimento de sua relevância dentro do hospital, a falta de recursos e a necessidade de consolidar protocolos de intervenção específicos para pacientes com cardiopatias. O paciente hospitalizado passa por um processo de despersonalização, gerando um estigma onde este indivíduo é reduzido a seu número de leito ou sua doença. A identidade é entendida como um conjunto de valores, crenças e personalidade. Nesse contexto a perda da identidade interfere na forma como essa pessoa é tratada durante a hospitalização, passando por situações invasivas (Silva et al. 2023).

A demanda emocional dos pacientes não é expressa claramente, dado que o tipo de auxílio prestado naquele ambiente é restrito as condições físicas, entretanto, além da experiência de angústia e apreensão sentida pelo paciente no hospital, sentimentos de vulnerabilidade também tendem a aparecer, além de quadros de desorganização psíquica, ansiedade e perda de controle de sua própria vida (Leite et al. 2018).

O atendimento psicológico hospitalar foca nos impactos psíquicos do indivíduo em relação ao seu adoecimento e internação, tendo por finalidade investigar e avaliar a capacidade de adaptação e os problemas que o paciente enfrenta no ambiente, o grau de adesão ao tratamento e o relacionamento entre paciente, acompanhante e equipe (Azevêdo & Crepaldi, 2016).

O adoecimento de um indivíduo impacta diretamente a estrutura de sua família que enfrentam diversas dificuldades com o adoecimento e a internação de seu familiar, gerando estresse, medos e angústias. Nesse contexto a presença do psicólogo se torna indispensável, pois este possui habilidades que possibilitam o suporte psicológico no enfrentamento desses sofrimentos e sentimentos, além de auxiliar a comunicação com a equipe médica, favorecendo o tratamento do paciente (Lustosa, 2007).

Por meio de uma escuta especializada, o psicólogo pode identificar as necessidades da família e planejar intervenções adequadas para promover seu bem-estar, reconhecendo a importância familiar no processo de recuperação do paciente (Lucchesi et al. 2008).

Diante disso, emerge a seguinte questão: de que maneira a Psicologia Hospitalar pode contribuir para a promoção da qualidade de vida em pacientes com cardiopatias, na fase pré-cirúrgica, considerando os impactos emocionais e psicológicos decorrentes da hospitalização e da vivência da doença?

O objetivo do presente trabalho é analisar a importância do cuidado psicológico oferecido ao paciente cardíaco durante a fase pré-cirúrgica. Seus objetivos específicos são: 1) identificar os principais impactos emocionais do diagnóstico e da indicação de cirurgia

cardíaca; 2) discutir as estratégias utilizadas pela psicologia hospitalar no preparo pré-operatório; 3) verificar na literatura os benefícios do suporte psicológico para a saúde mental e adesão ao tratamento e; 4) refletir sobre a atuação interdisciplinar entre psicólogos e equipe de saúde no contexto hospitalar.

Referencial Teórico:

Psicologia Hospitalar

A presença de psicólogos em hospitais brasileiros representa uma particularidade da Psicologia da Saúde dentro do setor terciário (Azevêdo & Crepaldi, 2016). Dessa forma, o Brasil se destaca como um dos poucos países a estabelecer um campo específico para a Psicologia Hospitalar, além da Psicologia da Saúde (Castro & Bornholdt, 2004). A Psicologia Hospitalar é reconhecida como uma especialidade pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP), desde 2000, o que formaliza a atuação do psicólogo. Em contraste, em nações como os Estados Unidos, todas as práticas relacionadas à saúde se englobam na Psicologia da Saúde, sem a criação de um subcampo dedicado à Psicologia Hospitalar (Silva et al., 2023).

A *American Psychological Association* (APA) foi pioneira nos estudos e na prática da psicologia na área da saúde, criando, na década de 70, a 38ª divisão denominada *Psicologia da saúde*, com o objetivo de promover os estudos da psicologia como uma disciplina voltada para a relação saúde-doença e a integração de informações biomédicas com o conhecimento psicológico (Castro & Bornholdt, 2004).

A psicologia da saúde é um campo de atuação da Psicologia que abrange diversas especialidades, e tem por objetivo compreender a relação entre as variáveis psicológicas com a saúde e doença, sendo um trabalho amplo e crescente, tornando-se indispensável para diversas instituições (Almeida & Malagris, 2011). Segundo Pires & Braga (2009) o campo em questão busca entender as influências psicológicas sobre a saúde, doença e o comportamento dos indivíduos quando adoecem.

A psicologia da saúde tem por objeto de estudo a promoção e manutenção da saúde, a prevenção e o tratamento de doenças e a inter-relação entre saúde, doença e comportamento, sendo seu principal objetivos contribuir com a melhora do bem-estar dos indivíduos e da sociedade através de intervenções psicológicas (Silva et. al., 2023). O trabalho dos psicólogos nesse campo de atuação é direcionado na perspectiva de compreender como os fatores biológicos, comportamentais e sociais influenciam a saúde e a doença, assim podem orientar ações de promoção de saúde e prevenção de doenças, podendo ser direcionada também a

serviços clínicos em diferentes contextos, área de pesquisa e investigação, ensino e formação (Almeida & Malagris, 2011).

A psicologia hospitalar é vista como uma subárea importante da psicologia da saúde, com necessidades específicas dentro do seu contexto de atuação. A confusão de termos entre psicologia da saúde e psicologia hospitalar deve-se ao fato de que muitos profissionais da psicologia iniciaram seu trabalho na psicologia da saúde em hospitais, e ao maior número de profissionais no contexto hospitalar do que em outros níveis de atenção à saúde (Gorayeb, 2010).

A atuação dos psicólogos em hospitais no Brasil, é conhecida como Psicologia hospitalar, termo que reflete o ambiente de trabalho desses profissionais, entretanto o termo psicologia hospitalar não é encontrado em outros países (Marcon et al., 2004). O crescente interesse e a integração dos psicólogos nas instituições de saúde do Brasil, estão relacionados com a necessidade da compreensão e intervenção no processo saúde-doença, vista a partir da concepção psicossocial, e nas vivências dos indivíduos e dos grupos que enfrentam diversas condições de saúde (Almeida & Malagris, 2011).

Matilde Néder é reconhecida como a primeira psicóloga a atuar regularmente em um ambiente hospitalar no Brasil, tendo trabalhado no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade Federal de São Paulo, em 1954. Ela esteve envolvida em processos de interação entre pacientes, familiares e equipes de saúde (Angerami-Camon, 2001). Em 1977, Bellkiss Romano ministrou a disciplina optativa "Psicologia Aplicada à Medicina" na Universidade Católica de São Paulo, que foi a primeira disciplina acadêmica de Psicologia Hospitalar (Fabri, 2020).

A atuação do psicólogo nas demandas observadas nos hospitais e o compromisso com uma prática ética levaram à elaboração da Resolução divulgada pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP n.15/2007) em 19 de julho de 2007. Esta resolução visa assegurar regras fundamentadas no Código de Ética Profissional do Psicólogo para a atuação em Programas de Residência em Psicologia da Saúde e na área específica da Psicologia Hospitalar (Fabri, 2020).

A psicologia hospitalar atua com um papel essencial na humanização do cuidado à saúde, promovendo um atendimento integral que considera os aspectos psíquicos e psicossociais dos pacientes (Coletti & Gasparin, 2024). Em um ambiente marcado pela fragilidade e pelo sofrimento, o psicólogo atua não apenas no acolhimento emocional, mas também no fortalecimento da autonomia e na construção de vínculos significativos com pacientes, familiares e equipes de saúde (Angerami-Camon, 2001).

Rodrigues et al. (2016) destacam que, na Psicologia Hospitalar, a palavra atua como um elemento de cura, capaz de aliviar o sofrimento emocional e espiritual do paciente, assim como contribuir para o manejo das dores relacionadas ao sofrimento físico. A atuação nessa área simboliza uma renovação das esperanças para que as dores sejam compreendidas sob uma perspectiva mais humana e que os profissionais de saúde estejam capacitados para escutar as angústias e medos que acompanham cada manifestação física do sofrimento (Angerami-Camon, 2001).

Esta especialidade é definida como um conjunto de contribuições científicas, educativas e profissionais das diferentes disciplinas psicológicas, visando a melhor assistência a pessoas hospitalizadas, comumente chamadas de "pacientes" (Castro & Bornholdt, 2004). O principal objetivo do acompanhamento psicológico é amenizar o sofrimento do paciente frente à hospitalização e promover a melhoria psíquica e comportamental. Além disso, busca-se auxiliar o indivíduo a lidar com as transformações em sua subjetividade, decorrentes da doença e da rotina hospitalar. De acordo com Freitas et al. (2017), essas intervenções têm impacto significativo na saúde mental do paciente. Já Vilas Boas e Roberto (2025) destacam a importância de estratégias que considerem a adaptação emocional e o enfrentamento das mudanças na rotina hospitalar.

Em relação a prática diária dos psicólogos hospitalares é permeada por dilemas éticos centrais, onde o Código de Ética Profissional do Psicólogo, do Conselho Federal de Psicologia, estabelece diretrizes fundamentais para a prática ética, abordando aspectos como confidencialidade, autonomia do paciente e consentimento informado (Conselho Federal de Psicologia, 2005).

Particularmente durante a fase pré-operatória de cirurgias cardíacas, observa-se uma fragilidade acentuada nos pacientes em relação às suas exigências fisiológicas e psicológicas; isso pode resultar em desequilíbrios emocionais que impactam negativamente sua saúde geral (Silva et al., 2023).

Impactos emocionais e psicológicos dos pacientes cardíacos cirúrgicos hospitalizados

As doenças cardiovasculares são a principal causa de internações e morte no Brasil e mundo, trazendo não apenas desafios clínicos, mas também impactos emocionais e sociais, paciente cardíacos apresentam fragilidade física e psíquica, exigindo atenção multiprofissional (Grisa & Monteiro, 2015). Apesar dos avanços, o estigma em torno da saúde mental permanece presente no cenário de atenção à saúde e somado à resistência por parte dos profissionais em tratar desse assunto com os pacientes, quando muitas das vezes eles próprios enfrentam

dificuldades emocionais ou desgaste decorrente das pressões do sistema de saúde (Gaffey et al., 2022).

A presença do psicólogo nesse contexto é essencial, uma vez que seu trabalho se articula em torno do tripé paciente-família-equipe, buscando atender às necessidades apresentadas de forma humanizada e integral (Silva et al., 2023). Essa atuação procura desenvolver intervenções capazes de minimizar os efeitos do adoecimento e da hospitalização, ao mesmo tempo em que fortalece a colaboração e a integração entre os profissionais de saúde (Andrade & Heluani, 2025).

No período pré-operatório, a hospitalização pode romper com a rotina, reduzir a autonomia, e gerar a sensação de despersonalização, especialmente em internações prolongadas, quando o indivíduo é percebido predominantemente pelos sintomas clínicos e não por sua singularidade (Silva et al., 2023). Nesse contexto o paciente tende a manifestar preocupações específicas, como as relacionadas à anestesia, que geram medo de não acordar e de complicações durante o procedimento, situações que potencializam sua vulnerabilidade emocional (Johnston & Vögele, 1993).

Além disso, a percepção que o paciente tem da sua doença influencia diretamente sua qualidade de vida, sendo comum que o paciente se culpe por hábitos passados, como a má alimentação ou a falta de atividade física, gerando sentimentos negativos que interferem na percepção sobre sua saúde e bem-estar (Oliveira & Mäder, 2020).

A identificação de sintomas de ansiedade e depressão em pacientes que se encontram no período pré-operatório de cirurgia cardíaca permite o planejamento de intervenções individualizadas, conforme as demandas específicas de cada pessoa, bem como em atividades coletivas de educação em saúde, favorecendo a preparação para o procedimento cirúrgico (Gomes & Bezerra, 2017). Nesse contexto, o paciente também vivencia ansiedades relacionadas às preocupações com o sustento, sobretudo quando é o único provedor da família, e com a separação, ainda que temporária, do convívio familiar (Silva et al., 2023).

Essa etapa repercute igualmente sobre os familiares, que ao compartilharem com o paciente as incertezas sobre a cirurgia e o futuro, podem desenvolver desgaste emocional, ansiedade e estresse, tornando-se tão fragilizados quanto o próprio paciente (Figuera & Viero, 2005). Segundo Rodrigues e Seidl (2008), a presença e a qualidade do suporte social influenciam diretamente a recuperação de pacientes com doença cardíaca, reduzindo depressão, ansiedade e estresse pós-traumático, e aumentando a probabilidade de uma reabilitação completa, com benefícios físicos, emocionais e cognitivos.

Após a cirurgia, muitos pacientes passam a perceber alterações em sua integridade corporal, experimentando sensações de estranhamento diante de suas próprias capacidades e limitações, mesmo com o sucesso do procedimento permanecem marcas e transformações que exigem readaptação física, psicológica, e ajustes à nova condição (Oliveira & Mäder, 2020). A cirurgia cardíaca pode gerar intensa vulnerabilidade emocional no paciente e em seus familiares, inseguranças, pensamentos catastróficos e medo da morte, potencializam a ansiedade pré-operatória, por isso, é fundamental oferecer suporte individualizado, para reduzir esses medos e fortalecer recursos emocionais (Sebastini & Maia, 2005).

A espera pela cirurgia cardíaca tende a provocar angústias de natureza existencial, logo, nesse contexto, práticas espirituais e religiosas podem emergir como fontes de conforto e estratégias de enfrentamento, oferecendo sentido e resiliência frente à ansiedade e à depressão, mesmo sem eliminar completamente a presença desses sintomas (Gomes & Bezerra, 2022). A cirurgia cardíaca é percebida pelos pacientes como uma experiência que deixa marcas profundas tanto no corpo quanto na trajetória de vida, frequentemente desencadeando sentimentos de depressão, impotência e vulnerabilidade (Oliveira & Mäder, 2020).

Entre as feridas emocionais que surgem desse processo, a vergonha pela perda da autonomia se destaca, pois muitos pacientes não imaginavam se confrontar com tal situação e sentem dificuldade em relatar o ocorrido (Wottrich, 2016). Adicionalmente, aspectos sociais e econômicos desempenham papel crucial nesse momento, onde muitos pacientes são provedores de suas famílias e enfrentam angústia ao permanecer internados por períodos prolongados, sem previsibilidade para retomar atividades que garantem o sustento familiar (Gerges et al. 2023).

O acompanhamento psicológico então, torna-se essencial, oferecendo suporte para que o paciente consiga lidar com emoções intensas como medo, insegurança e aflição, promovendo um manejo adequado dos impactos emocionais e facilitando a readaptação após o procedimento (Wottrich, 2016).

Metodologia:

O presente trabalho utilizou o método de revisão bibliográfica, com o objetivo de identificar e analisar produções científicas relevantes sobre a atuação da Psicologia Hospitalar em pacientes cardiopatas em fase pré-cirúrgica. A coleta de dados foi realizada por meio de busca on-line nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde – LILACS e Google Scholar.

Para a busca, foram empregados os descritores: psicologia hospitalar, psicologia, psicológico, cirurgia cardíaca, cardiopatia e cardiologia, combinados pelos operadores *booleanos* AND e OR, a fim de ampliar e refinar os resultados. Os critérios de inclusão de estudos na íntegra adotados foram: *i*) estudos em formato de artigo científico; *ii*) publicados em português ou espanhol; *iii*) pertencentes às áreas temáticas de Psicologia e Ciências Humanas; *iv*) publicados entre os anos de 2015 e 2025. Os critérios de exclusão compreenderam: *i*) artigos duplicados; *ii*) dissertações, teses, monografias, livros, capítulos de livros, anuários, relatórios e trabalhos de conclusão de curso; *iii*) estudos voltados à pediatria; *iv*) publicações que não abordassem diretamente a temática proposta; *v*) e artigos publicados em inglês.

Na pesquisa realizada, foram identificados 49 artigos científicos, dos quais, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, cinco estudos permaneceram para compor a presente revisão bibliográfica, a qual busca sustentar teoricamente a discussão sobre a importância da Psicologia Hospitalar no contexto da fase pré-operatória em cardiopatas.

Resultados e Discussões:

A análise dos estudos selecionados evidenciou que a fase pré-cirúrgica de pacientes cardíacos adultos está fortemente associada ao surgimento ou à intensificação de emoções negativas, como ansiedade, medo e insegurança. Essas manifestações emocionais estão relacionadas à baixa adesão ao tratamento e à redução da qualidade de vida, podendo ser minimizadas por meio do suporte psicológico hospitalar no período pré-operatório. Essas reações emocionais são influenciadas por fatores sociais e contextuais que envolvem a hospitalização e o preparo cirúrgico. Nesse contexto, os pacientes frequentemente expressam sentimentos contraditórios: por um lado, a esperança de melhora clínica; por outro, o medo da morte, da anestesia e de possíveis complicações, impactando negativamente o bem-estar emocional (Oliveira & Jardini, 2020).

Validando esses achados, o estudo de Gomes et al., (2019) identificou variáveis que atuam como amplificadores da ansiedade no pré-operatório, tais como: baixa escolaridade, ausência de acompanhante, experiência cirúrgica prévia e cancelamento da cirurgia durante a internação estão significativamente associados ao aumento dos níveis de ansiedade no período pré-operatório. Além disso, a internação prolongada foi apontada como um importante fator de risco para o agravamento dos sintomas emocionais. Esses dados ressaltam que as reações emocionais não seguem um padrão único, mas variam de acordo com fatores sociais, clínicos e contextuais.

Batista et al. (2023) examinam o uso da música como intervenção para diminuir a ansiedade em indivíduos que se submeteram ao cateterismo cardíaco pela primeira vez. Considerando que a ansiedade é uma resposta natural, mas que em excesso demanda atenção, especialmente em procedimentos invasivos como o cateterismo, a música é um método de intervenção eficaz, de fácil aplicação e bem tolerado, validando seu uso na diminuição do estresse pré-procedimento.

Aguiar et al. (2018) discutem em seu trabalho, a partir de uma revisão de literatura e pesquisas bibliográficas, quais as possibilidades de atuação dos psicólogos no contexto hospitalar com pacientes que passam por procedimentos cardiovasculares, e a importância do acompanhamento psicológico aos pacientes do pré e pós-operatório. Em consonância, Oliveira & Mäder (2020) realizaram uma revisão integrativa de literatura para analisar as emoções e sentimentos causados aos pacientes cardiopatas submetidos a procedimentos e intervenções. A pesquisa demonstrou sentimentos intensos de angústia, medo, ansiedade e depressão relacionados a doença cardíaca e aos procedimentos realizados; e a assistência psicológica como ação fundamental no enfrentamento da doença. Tal estudo evidenciou que o psicólogo pode atuar como um profissional mediador entre o paciente e os demais profissionais, gerando segurança, conforto e preparo para esse paciente no período pré-operatório, com o objetivo de diminuir as chances do desenvolvimento de emoções negativas com relação ao procedimento e ao tratamento posterior, prevenindo até mesmo quadros psicopatológicos. Tais estudos corroboram com o objetivo do presente trabalho, demonstrando a importância da psicologia hospitalar no cuidado ao paciente cardíaco pré-cirúrgico.

Em síntese, reafirmamos que os estudos analisados estabelecem que a atenção psicológica no pré-operatório de cirurgias cardíacas é um componente essencial da assistência multiprofissional. A presença do psicólogo contribui decisivamente para a humanização do cuidado, a redução do sofrimento emocional e a melhora na adesão ao tratamento, favorecendo para melhores prognósticos clínicos e subjetivos. Esses estudos evidenciam o campo de atuação entre saúde física e saúde mental, ressaltando a relevância da atuação psicológica nesse contexto de alta complexidade.

Conclusão:

O presente trabalho possibilitou compreender que a ansiedade, a depressão e as intervenções psicossociais em pacientes hospitalizados em fase pré-cirúrgica cardíaca estão fortemente associadas a fatores que intensificam o sofrimento emocional durante o período de internação. Tais fatores não se restringem aos aspectos físicos da doença, mas envolvem

dimensões psicológicas e sociais, como o medo diante do tratamento e da possibilidade de agravamento do quadro, o isolamento decorrente do afastamento do convívio familiar e social, e as incertezas relacionadas à evolução da saúde. Nesse contexto, destacamos as intervenções psicossociais assumem papel fundamental ao oferecer suporte emocional, promover o acolhimento e favorecer estratégias de enfrentamento, contribuindo para a redução do sofrimento e para a melhoria da qualidade da experiência hospitalar do paciente.

Conclui-se que a subjetividade de cada paciente deve ser respeitada, pois o mesmo enfrenta muitos desafios durante a internação, onde a sua autonomia é ameaçada. É um momento delicado, de muita vulnerabilidade e perda de controle; por isso a importância das intervenções psicossociais para o cuidado no ambiente hospitalar. É fundamental a aplicação de protocolos sistemáticos para triagem psicológica precoce e o acompanhamento psicológico contínuo durante a internação no preparo para a cirurgia cardíaca (Nascimento, 2021). Após finalizar esta revisão bibliográfica sugere-se a ampliação das investigações nacionais sobre o tema.

Referências:

- Aguiar, M. S. V., Cavalcante, L. A., Ramos, I. W. S., & Holanda, T. C. M. (2018). A atuação do psicólogo hospitalar no atendimento a pacientes com doenças cardiovasculares. *Diversidade de Práticas em Psicologia*, 1(1), 65–70.
- Conselho Regional de psicologia – 11º Região (CRP-11). <https://www.crp11.org.br/upload/Publicacao-diversidade-praticas-em-psicologia-CRP11.pdf>
- Almeida, R. A. & Malagris, L. E. N. (2011). A prática da psicologia da saúde. *Revista da SBPH*, 14(2), 183–202. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582011000200012
- Alves, J. V., Sales, L. I. B., & Rodrigues, H. M. P. (2025). A contribuição da psicologia para a humanização da experiência do paciente durante a hospitalização. *Práxis em Saúde*, 3(1), 01–08. <https://doi.org/10.56579/prxis.v3i1.2351>
- Andrade, A. O., & Heluani, A. S. (2025). A inserção do psicólogo e a demanda para o atendimento psicológico: Concepções da equipe multiprofissional em um pronto-socorro de cardiologia. *Psicologia Revista*, 34(1), 146–167. <https://doi.org/10.23925/2594-3871.2025v34i1p146-167>
- Angerami-Camon, V. A., Truchart, F. A. R., Rosa, B. K., & Ricardo, W. S. (1994). *Psicologia hospitalar: teoria e prática*. São Paulo: Pioneira.
- Angerami-Camon, V. A. (2001). *O doente, a psicologia e o hospital*. Pioneira.
- Azevêdo, A. V. S., & Crepaldi, M. A. (2016). A psicologia no hospital geral: aspectos históricos, conceituais e práticos. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 33(4), 573–585. <https://doi.org/10.1590/1982-02752016000400002>
- Batista, L. C., et al. (2023). Redução da ansiedade relacionada ao cateterismo cardíaco: aceitabilidade de uma intervenção complexa de enfermagem para pessoas submetidas a cateterismo não programado. *Acta Paulista de Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/1982-0194202300008>
- Bethge, M., Thome-Soós, F., Rašo, L. M., Weier, L., & Benninghoven, D. (2023). Reabilitação cognitivo-comportamental em pacientes com doenças cardiovasculares: um ensaio clínico randomizado. (CBR-CARDIO, DRKS00029295). *BMC Cardiovascular Disorders*, 23, Article 252. <https://doi.org/10.1186/s12872-023-03272-1>
- Castro, E. K. & Bornholdt, E. (2004). Psicologia da saúde x psicologia hospitalar: definições e possibilidades de inserção profissional. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 24(3), 48–57. <https://doi.org/10.1590/S1414-98932004000300007>

- Conselho Federal de Psicologia. (2005). *Código de Ética Profissional do Psicólogo*. Brasília, DF: Conselho Federal de Psicologia. <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>
- Fabri, A. E. (2020). *Psicologia hospitalar*. Contentus.
- Figuera, J., & Viero, E. V. (2005). Vivências do paciente com relação ao procedimento cirúrgico: fantasias e sentimentos mais presentes. *Revista da SBPH*, 8(2), 51–63. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516085820050002005
- Freitas, A. P. B., Abreu, A. C. O., Côelho, M. B., Peres, T. C., & Alves, I. D. O. L. (2017). Um estudo sobre o papel do psicólogo hospitalar. *Revista Científica Semana Acadêmica*. <https://semanaacademica.org.br/artigo/um-estudo-sobre-o-papel-do-psicologo-hospitalar>
- Gaffey, A. E., Harris, K. M., Mena-Hurtado, C., Sinha, R., Jacoby, D. L., & Smolderen, K. G. (2022). O roteiro de Yale para a psicologia da saúde e o cuidado cardiovascular integrado. *Health Psychology*, 41(6), 779–791. <https://doi.org/10.1037/hea0001152>
- Gerges, S., El-Khoury-Mardi, O., Abi Ramia, J., & others. (2023). *Estressores em pacientes hospitalizados e suas associações com desfechos de saúde mental: testando o apoio social percebido e o bem-estar espiritual como moderadores*. *BMC Psychiatry*, 23(1), 323. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04833-6>
- Gomes, E. T., Galvão, P. C. C., Santos, K. V., & Bezerra, S. M. M. S. (2019). Fatores de risco para ansiedade e depressão no período pré-operatório de cirurgia cardíaca. *Enfermería Global*, 18(54). <https://doi.org/10.6018/eglobal.18.2.322041>
- Gomes, E. T., & Bezerra, S. M. M. S. (2017). Ansiedade e depressão no período pré-operatório de cirurgia cardíaca. *Revista Rene*, 18(3), 420–427. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.2017000300019>
- Gomes, E. T., & Bezerra, S. M. M. S. (2022). Bem-estar espiritual, ansiedade e depressão no período pré-operatório da cirurgia cardíaca. *Rev Rene*, 23, e81343. <https://doi.org/10.15253/2175-6783.20222381343>
- Gorayeb, R. (2010). Psicologia da saúde no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 26 (spe), 115–122. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722010000500010>
- Grisa, G. H., & Monteiro, J. K. (2015). Aspectos emocionais do paciente cardíaco cirúrgico no período pré-operatório. *Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia*, 8(1), 111–130. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202015000100009&lng=pt&tlng=pt

- Johnston, M., & Vögele, C. (1993). Benefícios da preparação psicológica para a cirurgia: uma meta-análise. *Annals of Behavioral Medicine*, 15(4), 245–256.
- Justen Coletti, D. C., & Spiecker Gasparin, A. M. (2024). *O papel da psicologia frente à humanização no contexto hospitalar. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste*, 9, e36748. <https://periodicos.unoesc.edu.br/apeusmo/article/view/36748>
- Leite, K. L., Yoshii, T. P., & Langaro, F. (2018). O olhar da psicologia sobre demandas emocionais de pacientes em pronto atendimento de hospital geral. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, 21(2), 145–166. <https://doi.org/10.57167/Rev-SBPH.21.292>
- Lucchesi, Fátima, Macedo, Paula Costa Mosca, & Marco, Mario Alfredo (2008). Saúde mental na unidade de terapia intensiva. *Revista da SBPH*, 11(1), 19-30. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151608582008000100003&lng=pt&tlng=pt.
- Lustosa, M. A. (2007). A família do paciente internado. *Revista da SBPH*, 10(1), 3–8. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516085820070001002
- Marcon, C., Luna, I. J., & Lisbôa, M. L. (2004). O psicólogo nas instituições hospitalares: características e desafios. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 24(1), 28–35. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414989320040001004
- Ministério da Saúde. (2022, 28 de setembro). *Doenças cardiovasculares: principal causa de morte no mundo pode ser prevenida*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/doencas-cardiovasculares-principal-caoa-de-morte-no-mundo-pode-ser-prevenida>
- Nascimento, I. R. C. (2021). Validação de protocolos de avaliação psicológica e acompanhamento de pacientes hospitalizados. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 41(3), 1-13. <https://doi.org/10.1590/1982-3703000032020>
- Oliveira, A. G. de S. C., & Jardini, B. (2020). Emoções e sentimentos desenvolvidos nos procedimentos e nas intervenções em cardiopatas: uma revisão integrativa. *Pluralidades em Saúde Mental*, 9(2). <https://doi.org/10.17648/2447-1798-revistapsicofae-v9n2-5>
- Organização Pan-Americana da Saúde. (2022). *Doenças cardiovasculares: principal causa de morte no mundo pode ser prevenida*. <https://www.paho.org/>
- Organização Mundial da Saúde. (2022). Organização Pan-Americana da Saúde. <https://www.paho.org/>

- Padilha, R. V., & Kristensen, C. H. (2011). Estudo exploratório sobre medo e ansiedade em pacientes submetidos ao cateterismo cardíaco. *Revista Psico*, 42(3), 523–538. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistapsico/article/download/1444/1132/5238>
- Pires, Ana Cláudia Tolentino, & Braga, Tânia Moron Saes. (2009). O psicólogo na saúde pública: formação e inserção profissional. *Temas em Psicologia*, 17(1), 151-162. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2009000100013&lng=pt&tlng=pt.
- Rodrigues, M. A., & Seidl, E. M. F. (2008). A importância do apoio social em pacientes coronarianos. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 18(39), 99–107. <https://doi.org/10.1590/S0103-863X2008000100011>
- Santos, S. N., Santos, L. S. R., Rossi, A. S., Lélis, J. D. A., & Vasconcellos, S. C. (2011). Intervenção psicológica numa Unidade de Terapia Intensiva de Cardiologia. *Revista da SBPH*, 14(2), 50–66. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S116-08582011000200005
- Sebastiani, R. W., & Maia, E. M. C. (2005). Contribuições da psicologia da saúde-hospitalar na atenção ao paciente cirúrgico. *Acta Cirúrgica Brasileira*, 20(suppl1). <https://doi.org/10.1590/S0102-86502005000700010>
- Silva, C. P., Pfeifer, A. M., Freitas, S. M., & Bender, M. S. (2023). Atuação do psicólogo hospitalar no pré e pós-operatório de cirurgia cardíaca. *Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde*, (2), 58. <https://revistaremece.com.br/index.php/remecs/article/view/1224>
- Silva, F. C. (Org.), Antunes, A., Lima, S., Lacerda, T. S., & Serafim, G. (2023). *Psicologia hospitalar: Um guia prático para estudantes e profissionais*. Freitas Bastos.
- Silva, G., Iglesias, A., Dalbello-Araujo, M., & Badaró-Moreira, M. I. (2017). Práticas de cuidado integral às pessoas em sofrimento mental na atenção básica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 37(2), 404–417. <https://doi.org/10.1590/1982-3703001452015>
- Ventura, T. S., & Rodrigues, B. B. (2018). Traços de um coração doente: Psicologia em diálogo com a cardiologia. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 7(3), 463–478. <https://doi.org/10.1726oms7/2317-3394rpdsv7i3.2030>
- Vilas Boas, T. R., & Roberto, T. M. L. (2025). Impacto da hospitalização prolongada na saúde mental do indivíduo. *Epitaya E-Books*, 1(99), 69–72. 10.47879/ed.ep.2025790p69
- Wottrich, S. M. (2016). A experiência de pacientes submetidos à cirurgia cardíaca: aspectos psicossociais. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*, 8(2), 45–56. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-74092012000200003#y

Conclusão:

Ao longo dos capítulos que compõem *Tópicos Especiais em Psicologia: Sociedade, Desenvolvimento e Saúde Mental no Mundo Contemporâneo*, tornou-se evidente que o sofrimento psíquico não pode ser compreendido de forma isolada, desvinculada das condições sociais, culturais e históricas que atravessam a vida dos sujeitos. A obra evidencia que a saúde mental é construída e, muitas vezes, comprometida na interseção entre desenvolvimento humano, relações sociais, desigualdades estruturais e exigências contemporâneas.

A análise das diferentes etapas do ciclo vital revelou que a infância, a adolescência, a vida adulta e os contextos de cuidado em saúde são marcados por vulnerabilidades específicas, intensificadas por cenários de sobrecarga, precarização do cuidado, desigualdade de gênero, pressão por desempenho e hiperconectividade. Esses fatores recaem de maneira desigual sobre determinados grupos, especialmente mulheres, mães, jovens e populações em contextos de maior vulnerabilidade social.

Um dos fios condutores da obra é a constatação de que a exaustão psíquica se tornou uma experiência amplamente compartilhada no mundo contemporâneo, expressa na sobrecarga materna, nos impactos das redes sociais e na inserção precarizada no mercado de trabalho, naturalizando estados crônicos de ansiedade e sofrimento emocional. Diante desse cenário, o livro evidencia tanto as possibilidades quanto os limites da atuação psicológica, alertando para o risco de abordagens que individualizam sofrimentos produzidos por estruturas sociais desiguais.

Nesse sentido, a obra sustenta que compreender a saúde mental no presente exige ultrapassar leituras reducionistas e reconhecer o sofrimento como um fenômeno atravessado por relações de poder, modos de organização do trabalho, modelos de cuidado e expectativas normativas de produtividade e desempenho. Tal perspectiva amplia o campo de atuação da Psicologia, convocando-a a dialogar com outras áreas do conhecimento e a assumir um papel ativo na problematização das condições sociais que produzem adoecimento psíquico.

A Psicologia é, assim, convocada a assumir uma postura crítica, reconhecendo que o sofrimento ultrapassa o âmbito individual e exige respostas que envolvam redes de apoio, políticas públicas e transformações institucionais. Como fechamento, a obra reafirma o compromisso ético da Psicologia com a promoção de condições de vida mais dignas, justas e humanizadas, convidando o leitor a refletir e produzir novos caminhos de investigação e intervenção diante dos desafios do mundo contemporâneo.