ATIVIDADE INTERDISCIPLINAR

Estudante: _____ Data: ___/___/_____

Professor (a): _____ Turma: _____

Escola: _____ Tudo Sala de Aula

SAÚDE MENTAL NA ADOLESCÊNCIA: SINAIS DE ALERTA E CUIDADOS

A adolescência é uma etapa da vida repleta de desafios e preocupações. Marcada por mudanças físicas, emocionais, sociais e cognitivas, a adolescência na sociedade contemporânea exige atenção e cuidado. Durante essa fase, ocorrem mudanças significativas que podem influenciar na saúde mental de quem está na transição entre a infância e a vida adulta.

Mudanças emocionais na adolescência

Durante a adolescência, os jovens estão construindo a sua identidade e sua autonomia emocional. É comum que sentimentos como a incompreensão, a impaciência, as oscilações de humor e as frustrações se tornem parte da rotina. Essas alterações podem gerar mal estar ou sofrimento psíquico para o adolescente. Nesse caminho, os sinais que poderiam denunciar algum tipo de sofrimento podem ser confundidos com "drama" ou "rebeldia", o que dificulta o acesso aos cuidados adequados.

Ansiedade na adolescência

A ansiedade é um dos transtornos mentais mais comuns na adolescência. Ela pode se manifestar por meio de preocupações excessivas, angústia, irritabilidade e insônia, influenciando a rotina do adolescente. Além disso, pode afetar a concentração e o rendimento escolar, comprometendo os estudos e a convivência em sala de aula. Um dos fatores que pode agravar ou desencadear quadros de ansiedade em adolescentes, é o bullying.

Depressão na adolescência

A depressão, por sua vez, é um transtorno mental cada vez mais presente entre os jovens e frequentemente invisibilizada. Seus sintomas incluem o isolamento, a irritabilidade, a apatia e a perda de interesse por atividades cotidianas. Uma tristeza constante, choro frequente ou humor deprimido também compõem os sinais que denunciam um sofrimento mental relacionado a um quadro depressivo.

Nesse cenário, as redes sociais se tornaram a principal ferramenta de expressão entre os adolescentes, ampliando as conexões entre eles e afetando intensamente a vida desse grupo, condicionando suas emoções, pensamentos e ações.

https://www.casadosaber.com.br/blog/saude-mental-na-adolescencia-sinais-de-alerta-e-cuidados

Atividade_____

1. Como a adolescência é caracterizada no texto? Cite pelo menos duas mudanças que acontecem nessa fase.

_____
_____
_____
_____
_____

2. Quais sentimentos e emoções costumam fazer parte da adolescência?

_____
_____
_____

3. O que pode acontecer quando os sentimentos dos adolescentes são ignorados ou confundidos com "drama" ou "rebeldia"?

_____
_____
_____
_____

4. Leia a tirinha a seguir e responda.



https://www.instagram.com/p/DUvNaJxDq9A/

O paciente relata sofrer com ansiedade e depressão. Explique a principal diferença entre esses dois transtornos na adolescência?

_____
_____
_____
_____
_____
_____

5. O texto cita o bullying como um fator que pode agravar a ansiedade.



https://thumbor.novaescola.org.br/

Explique por que situações de bullying podem prejudicar a saúde mental dos jovens.

_____
_____
_____
_____

Observe a imagem a seguir para responder às questões 6, 7 e 8.



https://gauchazh.clicrbs.com.br/opiniao/noticia/2025/08/gilmar-fraga-lacos-modernos-cmeq6p84f02sv014z9woepbth.html

6. Identifique dois fatores presentes no cotidiano dessa família que podem prejudicar ou agravar a saúde mental dos adolescentes.

_____
_____
_____

7. Por que é importante que a família e a escola estejam atentas aos sinais de sofrimento emocional durante a adolescência?

_____
_____
_____
_____

8. De que forma as redes sociais influenciam a vida emocional dos adolescentes?

_____
_____
_____
_____

Leia o texto a seguir e responda.

A animação Divertida Mente 2



A narrativa mostra os novos dilemas e conflitos da personagem, agora com 13 anos de idade. Nos primeiros minutos, o filme retrata a explosão de emoções típicas da adolescência.

A psicóloga Lisa Damour, uma das consultoras técnicas de Divertida Mente 2, destaca em entrevista ao The New York Times que até as emoções menos agradáveis podem ter um papel importante. “Elas ajudam a nos manter seguros e a nos guiar”, afirma.

Ela explica ainda que, na nossa cultura, somos incentivados a buscar o bem-estar o tempo todo. No entanto, saúde mental vai além disso. Envolve sentir de forma coerente com o que estamos vivendo — e saber lidar com esses sentimentos da melhor maneira possível.

https://www.amesuamente.org.br/blog/ansiedade-em-foco-divertida-mente-2/

9. No trecho “**o filme retrata a explosão de emoções típicas da adolescência**”, o que essa expressão revela sobre os sentimentos vividos nessa fase da vida?

_____
_____
_____
_____

10. Releia a frase: “**Elas ajudam a nos manter seguros e a nos guiar**.”
No contexto do texto, a palavra “elas” refere-se:
a) às explosões de sentimentos.
b) às consultoras técnicas.
c) às emoções menos agradáveis.
d) às mudanças físicas da fase.

11. Segundo o texto, o que significa saúde mental para psicóloga Lisa Damour?

_____
_____

12. Como a ansiedade pode afetar a vida escolar e social dos adolescentes?

_____
_____
_____

13. Na sua opinião, quais atitudes podem ajudar um adolescente a cuidar melhor da sua saúde mental?

_____
_____
_____
_____

Apoio pedagógico para este material

Tudo Sala de Aula

Para acessar o **gabarito**, o **planejamento** e as **demais orientações,** escaneie o QR Code **ou** clique no botão ao lado. Ao abrir, role a página para baixo.

CLIQUE AQUI

Mais opções de materiais e suportes gratuitos para professores:

Acesse nosso **site** e encontre milhares de atividades gratuitas para enriquecer suas aulas. ACESSE	Entre em grupos de **WhatsApp** e fique por dentro das novidades e lançamentos. ENTRE	Acesse o nosso **Instagram** e acompanhe conteúdos, dicas e novidades para professores. SIGA

© Tudo Sala de Aula – Todos os direitos reservados

Este material é protegido pela legislação de direitos autorais e destina-se exclusivamente ao uso pedagógico em sala de aula ou em casa. É permitida a utilização e impressão para fins educacionais, sendo proibida a reprodução, comercialização, distribuição, publicação em livros ou disponibilização deste material, integral ou parcialmente, em sites, redes sociais, plataformas ou outros meios, sem autorização prévia do Tudo Sala de Aula.