

ALICE NATÁLIA GOMES SANTOS

**AMIZADE COMO FATOR DE PROTEÇÃO: A CONTRIBUIÇÃO DA REDE DE
APOIO ENTRE OS ADOLESCENTES EM TEMPOS DE RELAÇÕES
INTERPESSOAIS LÍQUIDAS**

ALICE NATÁLIA GOMES SANTOS

**AMIZADE COMO FATOR DE PROTEÇÃO: A CONTRIBUIÇÃO DA REDE DE
APOIO ENTRE OS ADOLESCENTES EM TEMPOS DE RELAÇÕES
INTERPESSOAIS LÍQUIDAS**

Artigo apresentado como requisito para a avaliação no componente curricular Trabalho de Conclusão de Curso II, no curso de graduação em Psicologia da Faculdade de Ilhéus (CESUPI).

Orientador/a: Profa. Me. Alba Mendonça Alves.

**ILHÉUS-BAHIA
2026.1**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

FOLHA DE APROVAÇÃO

Título: Amizade como fator de proteção: A contribuição da rede de apoio entre os adolescentes em tempos de relações interpessoais líquidas.

Discente: Alice Natália Gomes Santos

Data da aprovação: 12 / 06 / 2026

BANCA EXAMINADORA

Deudaucelas

(Orientador)

Namã da Conceição Almeida Vito

(Examinador I)

Magda

(Examinador II)

AMIZADE COMO FATOR DE PROTEÇÃO: A CONTRIBUIÇÃO DA REDE DE APOIO ENTRE OS ADOLESCENTES EM TEMPOS DE RELAÇÕES INTERPESSOAIS LÍQUIDAS

ALICE NATÁLIA GOMES SANTOS ^{1*}
ALBA MENDONÇA ALVES^{2**}

RESUMO

A adolescência constitui uma etapa fundamental do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais que influenciam diretamente a construção da identidade e da autoestima. Nesse contexto, as relações interpessoais, especialmente as amizades, exercem papel relevante na formação subjetiva dos adolescentes. Contudo, a contemporaneidade, caracterizada pela modernidade líquida proposta por Zygmunt Bauman, evidencia vínculos frágeis, instáveis e superficiais, capazes de afetar negativamente o sentimento de pertencimento e a segurança emocional dos jovens. Diante disso, esta pesquisa buscou compreender como as relações interpessoais líquidas impactam a autoestima dos adolescentes. O objetivo geral consistiu em analisar a influência dessas relações na construção da identidade segura e no sentimento de pertencimento juvenil. Como objetivos específicos, buscou-se compreender as características das relações interpessoais líquidas predominantes entre adolescentes, discutir os impactos do desenvolvimento emocional por meio da rede de apoio entre jovens e salientar a importância de vínculos sólidos como fator de proteção da autoestima. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória, fundamentada em revisão bibliográfica realizada em artigos, teses e livros publicados entre 1976 e 2025, consultados nas bases SciELO e Pepsic. O referencial teórico fundamenta-se em autores como Erik Erikson, Diane Papalia e Ruth Duskin Feldman. Os resultados demonstraram que relações frágeis comprometem a autoestima adolescente, reforçando a importância de redes de apoio consistentes para o desenvolvimento emocional e identitário.

Palavras-chave: Adolescência. Autoestima. Relações interpessoais. Redes de apoio. Modernidade líquida.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência configura-se como uma etapa singular do desenvolvimento humano, marcada por intensas transformações biológicas, cognitivas, emocionais e sociais, nas quais se intensificam os processos de construção da identidade e de consolidação da autoestima. Nesse período, os vínculos interpessoais assumem papel estruturante, especialmente as relações de amizade, que se tornam espaços privilegiados de troca, reconhecimento e pertencimento. É por meio dessas interações que o adolescente experimenta diferentes formas de ser, valida percepções sobre si mesmo e constrói referências para sua inserção social.

No entanto, tais relações não se desenvolvem de maneira isolada, estando

^{1*} Graduanda em Psicologia pela Faculdade de Ilhéus - CESUPI. alicegoomessantoss@gmail.com.

^{2**} Mestre em Desenvolvimento Humano e Responsabilidade Social. Formação Clínica em Psicologia Sistêmica, Especialista em Metodologia do Ensino Superior. Docente de Instituição do Ensino Superior. alba_mendonca@hotmail.com.

profundamente atravessadas pelas configurações socioculturais contemporâneas. Nesse cenário, a noção de modernidade líquida, proposta por Zygmunt Bauman (2001), contribui para compreender a fragilidade, a instabilidade e a efemeridade que marcam os vínculos atuais, indicando um contexto em que as relações tendem a ser mais superficiais e menos duradouras. Dessa forma, a experiência da amizade na adolescência passa a ocorrer em meio a tensões entre a necessidade de vínculos consistentes e a lógica de descartabilidade que atravessa as relações contemporâneas.

A partir dessa problemática, torna-se relevante refletir sobre os impactos que a liquidez das relações interpessoais pode exercer no desenvolvimento socioemocional dos adolescentes. A instabilidade dos vínculos, aliada à dificuldade de manutenção de relações profundas, pode comprometer aspectos fundamentais como o sentimento de pertencimento, a segurança emocional e a autoestima. Em contrapartida, a presença de relações significativas e de apoio pode funcionar como importante recurso de proteção frente às vulnerabilidades dessa fase do desenvolvimento.

Nesse sentido, a amizade, quando sustentada por vínculos de confiança, reciprocidade e continuidade, tende a favorecer a elaboração de experiências e o fortalecimento da identidade. Diante disso, coloca-se como questão norteadora desta pesquisa: como as relações interpessoais líquidas entre os adolescentes impactam sua autoestima? Dentre isso, como a amizade, enquanto expressão de rede de apoio, pode atuar como fator de proteção nesse contexto.

O objetivo geral deste estudo consistiu em analisar a influência das relações interpessoais líquidas na autoestima do adolescente e seus impactos na construção da identidade segura e o sentimento de pertencimento entre os jovens. Por tanto, os objetivos específicos buscaram compreender as características das relações interpessoais líquidas que predominam entre os adolescentes, além de discutir os impactos do desenvolvimento emocional através da rede de apoio entre jovens e também salientar o valor de rede de apoio sólida como fator de proteção da autoestima entre os adolescentes na contemporaneidade e seus desdobramentos vivenciais, considerando os impactos da instabilidade dos vínculos na formação da identidade.

Além disso, procurou-se discutir o papel das redes de apoio no desenvolvimento socioemocional, destacando a importância das interações entre pares como espaços de acolhimento e validação. Por fim, pretendeu-se evidenciar a relevância de vínculos afetivos mais consistentes como elementos fundamentais para

a promoção da autoestima e para a construção de trajetórias mais seguras, nas quais o adolescente possa se reconhecer como sujeito pertencente e valorizado.

A metodologia adotada caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. O levantamento teórico foi realizado a partir da seleção de produções científicas publicadas em português, inglês e espanhol, incluindo artigos, livros, dissertações e teses publicados entre 1976 e 2025 que discorrem os temas adolescência, amizade, autoestima, modernidade, relações interpessoais e rede de apoio. A busca foi conduzida em bases de dados científicas consolidadas, com destaque para a SciELO e Psyc, utilizando descritores combinados que possibilitaram maior precisão na identificação dos estudos pertinentes.

Como critérios de inclusão, foram considerados materiais com consistência teórica e relevância para o objeto de estudo, priorizando produções recentes, sem desconsiderar autores clássicos fundamentais para a compreensão do tema. Por outro lado, foram excluídos trabalhos duplicados, com fragilidade metodológica ou que não apresentavam aderência à proposta da pesquisa. A análise dos dados ocorreu de forma interpretativa, buscando articular os diferentes referenciais teóricos de maneira coerente e crítica.

O referencial teórico que sustenta esta investigação articula contribuições da psicologia do desenvolvimento e da sociologia contemporânea, permitindo uma compreensão ampliada do fenômeno estudado. No campo da psicologia, destacam-se autores como Erik Erikson (1976), cuja teoria psicossocial enfatiza a adolescência como fase de construção da identidade, e Urie Bronfenbrenner (1996), que propõe uma compreensão ecológica do desenvolvimento humano, evidenciando a influência dos contextos e das interações sociais. Soma-se a essas contribuições a perspectiva de Lev Vygotsky (1998), ao destacar o papel constitutivo das relações sociais na formação psíquica.

No campo sociológico, a análise de Zygmunt Bauman (2001) acerca da modernidade líquida oferece subsídios para compreender a fragilidade dos vínculos contemporâneos, sendo articulada às reflexões sobre individualismo e hiperconsumo presentes em autores como Gilles Lipovetsky (2005). Além desses, foram consideradas produções científicas recentes que abordam a rede de apoio e suas implicações no desenvolvimento adolescente, ampliando a discussão para além de uma perspectiva exclusivamente teórica, incorporando evidências atuais sobre o

tema.

O artigo foi estruturado em cinco seções, organizadas de modo a possibilitar uma compreensão progressiva do objeto de estudo. Inicialmente, apresenta-se a introdução, na qual são delineados o tema, o problema de pesquisa, os objetivos, os procedimentos metodológicos e o referencial teórico adotado. Em seguida, desenvolve-se a fundamentação teórica, organizada em três eixos principais: a fragilidade das relações interpessoais na adolescência contemporânea, os impactos da rede de apoio no desenvolvimento dos adolescentes e a rede de apoio como fator de proteção da autoestima na adolescência.

Por fim, expõem-se as considerações finais, nas quais são sintetizados os principais achados do estudo, bem como suas implicações para a compreensão das relações interpessoais na adolescência e para a promoção de estratégias que fortaleçam vínculos mais consistentes e saudáveis.

2 A FRAGILIDADE DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS NA ADOLESCÊNCIA CONTEMPORÂNEA

A adolescência é considerada uma fase crucial do desenvolvimento humano, marcada por mudanças biológicas, cognitivas, sociais e emocionais. Nesse período, destacam-se a busca por pertencimento, a construção da identidade e a consolidação da autoestima, elementos que estão intimamente ligados às relações interpessoais (Papalia; Feldman, 2013). O grupo de pares, especialmente as amigas, exerce grande influência nesse processo, funcionando como espaço de socialização e de fortalecimento da autoestima, podendo atuar tanto como fator de proteção quanto de risco para a saúde mental.

Para Erikson (1976), a adolescência corresponde ao estágio psicossocial de identidade versus confusão de papéis. Nessa fase, o indivíduo busca definir quem é e qual será seu lugar na sociedade, processo que depende fortemente da qualidade das interações com os pares. A ausência de vínculos sólidos pode gerar dificuldades na consolidação da identidade, resultando em insegurança, sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

A luta interna do adolescente entre a busca por identidade e a confusão de papéis, ressaltando a importância das relações sociais, que são fundamentais para a

construção de uma autoimagem saudável e estável. Nessa fase, o jovem está tentando entender quem ele e quais são seus valores, o que quer para o futuro e qual é o seu papel dentro da sociedade. É por meio dessas interações que ele experimenta diferentes formas de ser, recebe reconhecimento e compara suas ideias com as dos outros.

Segundo Vygotsky (1999, p. 56), "O desenvolvimento do adolescente não pode ser compreendido fora das relações sociais e culturais nas quais está inserido" O que evidencia a centralidade do meio social no desenvolvimento psicológico. Independentemente de sua posição social, etnia ou grupo de pertencimento, todos passarão por essa transição, modelando e remodelando suas trajetórias de acordo com seus desejos e a busca por uma realização interna.

O desenvolvimento do adolescente é fortemente influenciado pelo contexto social, destacando a importância das interações culturais e sociais, é nas relações com o outro que o adolescente aprende, constrói conhecimentos, desenvolve valores e forma sua maneira de ver o mundo. Cada indivíduo vai construindo e reconstruindo sua trajetória, tentando equilibrar as influências externas com seus próprios desejos, objetivos e a busca por realização pessoal.

Na perspectiva sociológica, Bauman (2004) analisa a modernidade líquida como um contexto em que as relações humanas se tornam frágeis, instáveis e marcadas pela efemeridade. Esse cenário afeta diretamente os adolescentes, que precisam construir vínculos em meio a uma realidade em que prevalecem a superficialidade e o imediatismo. O desejo de proximidade convive com a necessidade de autonomia, criando tensões que dificultam a estabilidade das relações e impactam a formação da identidade e da autoestima.

Bauman (2004) introduz a ideia de que a modernidade líquida cria um ambiente desafiador para os adolescentes, dificultando a formação de laços duradouros e a estabilidade emocional, e conecta esses desafios à lógica do hiperconsumo. Com isso, cria-se um desafio importante, eles estão justamente em uma fase da vida em que precisam construir relações significativas para entender a si mesmos e desenvolver sua identidade. Porém, fazem isso em um ambiente onde os laços são frágeis, além de destacar imediatismo.

Lipovetsky (2005) também observa que a lógica do hiperconsumo e do individualismo atravessa não apenas o campo econômico, mas também as relações interpessoais. Nesse contexto, até os vínculos afetivos passam a ser experimentados

de maneira utilitária e passageira, o que repercute de forma significativa na adolescência, fase em que o sujeito busca laços consistentes. A fragilidade dos vínculos, nesse sentido, contribui para a instabilidade emocional e para dificuldades na afirmação da autoestima.

Os vínculos afetivos deixam de ser profundos e duradouros e passam a ser mais superficiais, baseados na utilidade imediata. Isto reflete para que se torne ainda mais delicado na adolescência, já que é uma fase em que o indivíduo está justamente buscando construir sua identidade e precisa de relações mais estáveis, seguras e significativas. Quando esses vínculos são frágeis e instáveis, o adolescente pode se sentir inseguro, ter mais dificuldade em se afirmar e desenvolver uma autoestima sólida, já que não encontra nas relações o suporte emocional necessário.

Bauman (2001, p. 7) define que "a vida líquida é uma vida precária, vivida em condições de incerteza constante". Desta forma, Bauman (2001) descreve a vida líquida como uma existência marcada pela precariedade e pela constante incerteza, as condições da vida moderna são instáveis e voláteis. Para os adolescentes, essa experiência inicial com a fluidez social pode ser visualizada, como um desafio, já que a incerteza pode se apresentar de forma dificultosa para se manejar.

Através da modernidade líquida, surge-se a ideia de que o sujeito se desintegra de seu contexto social, resultando isto a uma diminuição da força coletiva e da dimensão afetiva e participativa do indivíduo em suas vivências (Bauman, 2004). Com a noção de que o Estado perde poder, dando espaço para forças de mercado atender certas demandas sociais, os vínculos humanos, que antes se sustentavam na interação e na manutenção de suas durabilidades começam a desaparecer.

Passam a ser substituídos pela figura de um indivíduo isolado as relações humanas tornam-se mais frágeis e passageiras, pois a lógica do consumo e do imediatismo passa a influenciar também os vínculos afetivos. As relações passam a ser mais guiadas pela conveniência, pelo prazer momentâneo e pela facilidade de substituição, da mesma forma que ocorre com produtos no mercado. Dessa maneira, os vínculos deixam de ser construídos para durar e passam a ser facilmente descartáveis (Bauman, 2001).

A vida moderna, enfatiza-se como pode ser especialmente desafiador para os adolescentes que estão em busca de estabilidade, e liga essa ideia à desintegração dos laços sociais. A perda de vínculos sociais é discutida, destacando como a modernidade líquida resulta em um indivíduo isolado, o que pode ser prejudicial ao

desenvolvimento emocional e social dos adolescentes. O Estado perde parte de sua força, enquanto o mercado passa a ocupar esse espaço, influenciando cada vez mais a vida das pessoas, assim, questões que antes eram coletivas passam a ser tratadas como responsabilidades individuais.

O indivíduo, caracteriza-se por uma subjetividade consumista, em que certifica e assume a responsabilidade por sua própria condição, contribui para a desintegração dos laços sociais. Esses vínculos, que exigem constância, se perdem na modernidade líquida. De acordo com Verbicario e Soares (2017) com o avanço tecnológico, impulsionado pela industrialização, provocou uma mudança de mentalidade nas esferas da vida, arte e cultura, que veio acompanhada de uma narrativa vazia, da falta de troca de experiências e do sentimento melancólico que essa realidade evoca.

Segundo Bauman (2008) afirma que a modernidade marca o início da história do tempo, sendo este o período em que o tempo passa a ter uma narrativa própria. Desse modo, as relações sociais que se desenvolvem na adolescência, propaga ao sujeito um guia para seu desenvolvimento como ser social e sociável. As interações interpessoais estabelecem contratos sociais que visam organizar a convivência e as atividades humanas de maneira ordenada e consciente. Embora cada indivíduo faça suas próprias escolhas, muitas decepções surgem da falta de clareza sobre aspectos sociais, como a cumplicidade, a tolerância e a capacidade de amar e respeitar o outro, valorizando sua cultura e conhecimento.

A adolescência é um período em que os indivíduos buscam reconfigurar e fortalecer as bases de sua identidade, através de novos conceitos e percepções sobre si mesmos e o mundo ao seu redor. Nesse contexto, a falta de aceitação e a experiência de relações adversas, especialmente por meio de rotulações, podem ser prejudiciais ao desenvolvimento de uma identidade saudável. É comum que, ao longo do processo de formação da identidade, os adolescentes acreditem sobre a luz em que os outros constrói sobre eles, influenciando sua compreensão de si mesmos com base nos critérios que acreditam ser relevantes, oriundos das avaliações feitas por terceiros.

3 OS IMPACTOS DA REDE DE APOIO NO DESENVOLVIMENTO DOS ADOLESCENTES

Segundo Guida *et al* (2024) na sociologia, psicologia e antropologia

encontramos o termo identidade relacionado a diversos contextos. A identidade ainda pode ser compreendida em seus aspectos étnicos vinculada ao pertencimento cultural; transtemporal, que se refere à continuidade do sujeito ao longo do tempo; na identidade transmundana, relacionada à permanência das características do indivíduo em diferentes contextos na qual verifica-se a identidade dos objetos através dos mundos; e a ideia de identidade pessoal que visa a compreensão da forma como ocorre a manutenção da identidade ao longo do tempo.

A identidade está relacionada à maneira como o indivíduo percebe a si mesmo e como é reconhecido socialmente ao longo de sua trajetória. A identidade pode ser compreendida em diferentes dimensões. Nesse processo, a rede de apoio exerce papel fundamental que contribuem para o fortalecimento do sentimento de pertencimento, segurança e reconhecimento social, auxiliando o adolescente na construção de sua identidade.

A formação das redes de apoio se dá a partir da convivência, sendo resultado dos processos proximais vivenciados por cada indivíduo. De acordo com a teoria bioecológica do desenvolvimento humano de Bronfenbrenner (1999), esses processos são considerados um dos principais fatores que influenciam o desenvolvimento, caracterizando-se por interações efetivas, contínuas e recíprocas ao longo do tempo.

Nesse sentido, as redes de apoio se estruturam por meio de relações baseadas em trocas, suporte e vínculos, envolvendo um cuidado espontâneo essencial para a manutenção do bem-estar psicossocial. Embora o núcleo familiar configure o microsistema primário de interação e suporte, essas redes expandem-se gradualmente, incorporando novos grupos sociais, como amigos, colegas e comunidades mais amplas, podendo contemplar as relações entre os pares.

As redes de apoio são formadas por um conjunto de sistemas e pessoas significativas que organizam as relações de cada indivíduo. Dessa forma, destaca que essas redes podem ser analisadas a partir de três dimensões: a quantidade de conexões do sujeito com o ambiente, a frequência e a reciprocidade do apoio recebido, e a percepção subjetiva de cada pessoa quanto à satisfação com essas relações e o grau de proximidade com os outros. As redes de apoio entre os adolescentes, funcionam como um mecanismo de enfrentamento para lidarem com as dificuldades presentes no dia a dia (Furtado *et al.* 2021)

Bronfenbrenner e Morris (1998, p. 995) ressalta a definição do

desenvolvimento, “o processo que se refere à estabilidade e mudanças nas características biopsicológicas dos seres humanos durante o curso de suas vidas e através de gerações”. Ressalta que esse processo é dinâmico e multifacetado, abrangendo tanto a estabilidade quanto às mudanças nas características biopsicológicas dos indivíduos ao longo de suas vidas. Ao afirmar que o desenvolvimento não acontece de forma isolada, nessa perspectiva em que autores enfatizam a influência constante de fatores biológicos e psicológicos que interagem entre si.

Além disso, ao incorporar uma perspectiva intergeracional, eles sugerem que as experiências e contextos de uma geração podem impactar as seguintes, o que evidencia a relevância do ambiente social e cultural no processo de desenvolvimento. Proporcionando assim, uma compreensão mais profunda do indivíduo, levando em conta a complexidade das interações e a evolução das pessoas em suas trajetórias de vida.

Segundo Bronfenbrenner (1996), o desenvolvimento humano deve ser compreendido de forma ecológica, considerando a interação entre múltiplos sistemas que influenciam a trajetória do indivíduo. Nessa perspectiva, as relações interpessoais exercem papel central, especialmente na adolescência. As interações juvenis influenciam diretamente o desenvolvimento individual, de modo que essas bases de sustentação se tornam fundamentais para a construção da identidade e da autoestima. Quando fortalecidas, contribuem para um crescimento saudável; quando fragilizadas, podem comprometer o desenvolvimento emocional e a estabilidade psicológica.

A teoria de Bronfenbrenner (1996) destaca a importância dos contextos sociais e das relações de apoio, criando um elo entre o desenvolvimento individual e as influências externas que o cercam. Quando esses laços são fortes, eles ajudam os jovens a se sentirem seguros e valorizados, o que contribui para um crescimento saudável. No entanto, se essas relações se tornarem frágeis ou se houver falta de apoio, isso pode prejudicar o desenvolvimento emocional e a estabilidade psicológica dos adolescentes.

Nesse cenário de constantes transformações, o desenvolvimento dos adolescentes revela-se profundamente atravessado pela qualidade e pela presença de redes de apoio. Tais redes desempenham papel fundamental na construção de referências simbólicas, emocionais e sociais, funcionando como espaços de

acolhimento e sustentação diante das incertezas contemporâneas. Quando fortalecidas, favorecem a elaboração de experiências, a construção da identidade e o sentimento de pertencimento, contribuindo para trajetórias mais seguras e integradas (Silva *et al.*, 2025).

Por outro lado, a fragilidade ou ausência dessas redes pode intensificar vulnerabilidades, ampliando sentimentos de desamparo e dificultando o enfrentamento das exigências sociais e afetivas próprias da adolescência. Assim, compreender os impactos do desenvolvimento nesse período implica reconhecer que as redes de apoio não apenas mediam as experiências individuais, mas também constituem elemento central na promoção da saúde psíquica, na ampliação de oportunidades e na construção de projetos de vida mais consistentes e significativos na possibilidade de construção de relações mais éticas, empáticas e duradouras.

Conforme Nunes *et al.* (2019), o desenvolvimento dos adolescentes é significativamente influenciado pela qualidade das relações estabelecidas em suas redes de apoio. Essas redes, compostas por família, escola e pares, exercem papel fundamental na promoção de experiências positivas e no fortalecimento de fatores de proteção, como autoestima, autoeficácia e expectativas em relação ao futuro. Além disso, a participação em diferentes espaços sociais contribui para o desenvolvimento da autonomia, do protagonismo e do envolvimento social, evidenciando que relações saudáveis são essenciais para um desenvolvimento juvenil mais positivo.

No contexto da modernidade líquida, o desenvolvimento dos adolescentes mostra-se ainda mais dependente da presença de redes de apoio consistentes. Em um cenário marcado pela fragilidade dos vínculos, pela lógica da descartabilidade e pela valorização do imediato, os espaços de sustentação afetiva tornam-se ainda mais essenciais para a construção da subjetividade. Esse sistema de suporte funciona como intermediário nas vivências emocionais, promovendo o fortalecimento da autenticidade, o sentimento de pertencimento e a habilidade de formar relações mais duradouras.

Conforme Guida *et al.* (2024) a formação da identidade do sujeito ocorre de maneira intensa durante a adolescência, fase marcada não apenas pelas mudanças físicas da puberdade, mas também por importantes transformações psicológicas e sociais. Nesse período, o adolescente passa por um processo de amadurecimento biopsicossocial, no qual desenvolve maior consciência de si mesmo, influenciado pela maturação biológica, cognitiva e pelas experiências sociais vivenciadas. A

adolescência, portanto, não se limita às alterações fisiológicas, mas envolve também aspectos históricos, culturais e sociais que influenciam a forma como o indivíduo percebe a si e ao mundo ao seu redor.

Nesse contexto, a construção da identidade acontece a partir das relações estabelecidas com o meio, das crenças, valores, comportamentos e representações adquiridas ao longo da vida. Assim, o adolescente constrói e reconstrói constantemente sua identidade em interação com o outro e com a sociedade globalizada, buscando compreender seu próprio eu e construir sua trajetória de vida.

Dessa forma, compreende-se que o desenvolvimento na adolescência está diretamente relacionado às experiências estabelecidas nas redes de apoio e aos contextos sociais nos quais o sujeito está inserido. As relações construídas com familiares, amigos, escola e demais grupos sociais influenciam significativamente a formação da identidade, da autoestima e do sentimento de pertencimento, funcionando como fatores de proteção diante das vulnerabilidades presentes nesse período.

Em uma sociedade marcada pela fluidez das relações e pela fragilidade dos vínculos, conforme discutido na perspectiva da modernidade líquida, torna-se ainda mais evidente a necessidade de redes de apoio sólidas e acolhedoras, capazes de favorecer o desenvolvimento emocional, social e psicológico dos adolescentes. Assim, fortalecer essas relações significa possibilitar espaços de escuta, reconhecimento e construção subjetiva, contribuindo para trajetórias mais saudáveis, seguras e significativas ao longo da vida.

4 A REDE DE APOIO SÓLIDA COMO FATOR DE PROTEÇÃO NA AUTOESTIMA ENTRE OS ADOLESCENTES

A juventude, marcada por intensas transformações biológicas, intelectuais e emocionais, é uma fase crucial na construção da identidade dos indivíduos, especialmente em um contexto histórico-social que influencia suas experiências. Deste modo, a formação de uma rede de apoio sólida emerge como um fator de proteção fundamental para a autoestima dos adolescentes. As relações sociais desempenham um papel vital na mitigação dos impactos negativos de fatores de risco, frequentemente associados a adversidades enfrentadas durante essa fase (Nunes et

al. 2019).

Durante a adolescência, as relações afetivas e sociais tornam-se ainda mais relevantes. A influência de amigos e familiares é significativa, mas deve ser analisada considerando fatores individuais e características do grupo, que também impactam o comportamento do adolescente. Nesse contexto, a rede de apoio social é essencial para o desenvolvimento saudável, incluindo relações em diversos ambientes e apresentando três características principais: aspectos estruturais, que dizem respeito ao tamanho e composição das redes sociais que oferecem apoio; aspectos funcionais, que se referem às funções que o apoio exerce na vida das pessoas, tanto para quem recebe quanto para quem dá apoio; e aspectos contextuais, que tratam da adequabilidade do apoio social à situação específica do indivíduo.

De acordo com Dias, Rocha e Mota (2019), os pares desempenham papel fundamental na formação da identidade do adolescente, constituindo uma importante fonte de apoio emocional e de experiências que favorecem o amadurecimento das relações interpessoais futuras. Assim como nas primeiras relações de vinculação, os laços com os pares são marcados por confiança e comunicação, elementos essenciais para o desenvolvimento socioemocional. Níveis elevados desses aspectos indicam vínculos afetivos de qualidade, enquanto níveis reduzidos podem dificultar a construção de relações sólidas. Dessa forma, a qualidade dessas relações permite ao adolescente atualizar e reconstruir seus modelos internos, sendo determinante para seu ajustamento saudável e integração social.

Quando os jovens contam com um suporte emocional robusto, seja por meio da família, amigos, grupos, eles encontram oportunidades para desenvolver resiliência e fortalecer sua autoestima. Assim, o apoio social se torna essencial na construção de identidades saudáveis, permitindo que os adolescentes enfrentam os desafios da transição para a vida adulta com mais segurança e autoconfiança. A interação entre membros da família e da comunidade possibilita que os adolescentes conheçam novas pessoas e exerçam funções sociais, como apoiar e ser apoiado. Dessa forma, a qualidade das relações familiares e sociais é crucial para a saúde mental dos adolescentes, e redes de apoio bem estruturadas podem oferecer proteção e favorecer um desenvolvimento saudável.

A autoestima refere-se à avaliação que o indivíduo faz de si mesmo, baseada em crenças sobre suas capacidades e atributos pessoais. Quando positiva, favorece sentimentos de confiança, valorização e eficácia, permitindo ao sujeito reconhecer-se

como capaz de enfrentar desafios e estabelecer relações saudáveis. Sentir-se digno de apreço fortalece habilidades sociais e amplia a abertura ao contato interpessoal. Em contrapartida, a baixa autoestima associa-se à insegurança e à autodepreciação, podendo levar ao isolamento e dificultar a construção e manutenção de vínculos afetivos significativos, comprometendo o ajustamento emocional e social (Mota; Dias; Rocha, 2020).

Nesse sentido, o indivíduo percebe diretamente seus sentimentos, comportamentos e interações sociais. Uma autoestima positiva tende a favorecer a confiança, a valorização pessoal e a capacidade de enfrentamento, além de facilitar a construção de relações saudáveis. Por outro lado, a baixa autoestima pode gerar insegurança, isolamento e prejuízos tanto no bem-estar emocional quanto na qualidade dos vínculos afetivos. Assim, a qualidade dessas relações influencia diretamente o ajustamento social e emocional, permitindo que o adolescente reformule suas percepções internas e se integre de maneira mais saudável ao grupo, evidenciando a forte conexão entre autoestima e experiências interpessoais.

Conforme Rodrigues *et al.* (2024) a adolescência é uma fase marcada por intensas transformações psicossociais, que podem gerar desafios nas interações familiares, sociais e escolares. Sendo assim, a escola se torna um ambiente essencial, onde os jovens vivem experiências que impactam diretamente sua autoestima e qualidade de vida. Estudos apontam que alunos com autoestima elevada frequentemente apresentam um desempenho escolar superior em comparação àqueles com níveis mais baixos de autoestima, o que sugere que a percepção que o adolescente tem de si mesmo pode influenciar sua capacidade de aprendizado e sucesso acadêmico.

Dessa forma, a baixa autoestima está relacionada ao desenvolvimento de comportamentos inadequados, insegurança e ansiedade, refletindo a importância da autoestima na saúde mental dos adolescentes. A construção da autoestima está intimamente ligada às interações sociais, destacando que o modo como os jovens se percebem é moldado pelas relações que estabelecem. As habilidades sociais, definidas como comportamentos que resultam em consequências positivas em suas interações, não apenas favorecem o indivíduo, mas também fortalecem o grupo social ao qual pertencem. Em suma, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, resolução de problemas e gerenciamento de emoções é fundamental para a manutenção do bem-estar psicológico dos adolescentes, evidenciando a

interdependência entre autoestima e habilidades sociais no processo de formação integral dos jovens.

A família é compreendida como um sistema dinâmico de relações que desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos adolescentes. As características familiares e a natureza das interações entre seus membros podem atuar como um mecanismo de proteção, reduzindo a probabilidade de problemas emocionais, comportamentais e de saúde. No entanto, relacionamentos marcados por conflitos excessivos e baixa afetividade podem se transformar em fatores de vulnerabilidade, elevando os riscos à saúde física e mental dos jovens. A perspectiva do desenvolvimento familiar evidencia os parâmetros das relações interpessoais que influenciam a vulnerabilidade emocional dos adolescentes, que, por sua vez, está associada a problemas de saúde mental, frequentemente identificados como causas significativas de mortalidade nessa faixa etária (Freitas *et al.* 2020).

A estrutura familiar possui uma dinâmica própria, caracterizada por um padrão regular de interações que varia ao longo do ciclo de vida dos membros da família, passando por diferentes fases. A adolescência, é marcada diferenciação em relação às figuras parentais, o que frequentemente resulta em um aumento dos conflitos e em dificuldades de comunicação. As relações entre pais e filhos são fundamentais para a saúde emocional, com a função primordial de proteger os filhos. Laços afetivos fortes favorecem o desenvolvimento emocional e atuam como um fator de prevenção contra desajustes psicossociais, além de contribuírem para a recuperação em situações de crise. A qualidade das interações familiares é um elemento central na promoção da saúde emocional e na prevenção de problemas de saúde mental entre os adolescentes.

A adolescência se apresenta como uma fase crítica, marcada por intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, onde a construção da identidade é profundamente influenciada por uma rede de apoio sólida, formada por familiares, pares e instituições. A qualidade dessas relações desempenha um papel vital na autoestima dos jovens, impactando diretamente seu desempenho escolar e a saúde mental. Laços afetivos fortes e comunicação aberta dentro da família e entre amigos são essenciais para o desenvolvimento emocional, promovendo resiliência e a capacidade de enfrentar desafios. Quando os adolescentes experimentam um ambiente familiar positivo e redes sociais adequadas, eles têm mais chances de evitar conflitos emocionais intensos, favorecendo sua integração social e ajustamento

saudável. Portanto, investir na qualidade das interações familiares e sociais é fundamental para garantir um desenvolvimento integral e saudável, permitindo que os jovens enfrentem a transição para a vida adulta com segurança e autoconfiança.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sobretudo no que se refere à influência das transformações contemporâneas nas relações interpessoais e seus impactos sobre a autoestima de adolescentes, evidenciou-se que, em um cenário social marcado pela fluidez dos vínculos e pela instabilidade das conexões humanas, os jovens enfrentam desafios significativos no processo de construção de uma identidade mais sólida e integrada.

A fragilidade das relações, muitas vezes pautadas pela superficialidade e pela transitoriedade, mostrou-se diretamente associada a sentimentos recorrentes de insegurança, solidão e dificuldade de pertencimento, elementos que atravessam de maneira significativa o desenvolvimento emocional nessa fase da vida. Essa realidade pode ser compreendida à luz das contribuições teóricas de Zygmunt Bauman (2001), especialmente ao considerar o conceito de modernidade líquida, no qual as relações humanas passam a ser caracterizadas pela volatilidade, pela descartabilidade e pela ausência de estabilidade duradoura.

Nesse contexto, os vínculos tendem a ser mais frágeis e menos comprometidos, o que impacta diretamente a forma como os indivíduos constroem suas referências afetivas e sociais. Para os adolescentes, que se encontram em um momento crucial de formação identitária, essa lógica relacional pode intensificar vivências de desamparo subjetivo, dificultando a consolidação de uma autoestima positiva e consistente. A ausência de vínculos profundos interfere na maneira como o adolescente percebe seu próprio valor, uma vez que a autoestima também é construída a partir do reconhecimento, da validação emocional e do sentimento de aceitação proporcionados pelas relações sociais.

Dessa forma, esta pesquisa reforça a compreensão de que a qualidade das relações interpessoais desempenha papel central no desenvolvimento emocional dos jovens. A adolescência, por si só, já constitui um período atravessado por mudanças intensas, tanto no âmbito psíquico, físico e social. Quando inseridos em contextos nos quais os vínculos são instáveis ou pouco significativos, esses jovens podem encontrar

maiores dificuldades em estabelecer referências seguras, o que repercute diretamente em sua autoestima e em sua capacidade de lidar com frustrações e adversidades.

Assim, a ausência de relações consistentes não apenas fragiliza o sentimento de pertencimento, mas também compromete a construção de um senso de identidade mais estruturado. Isso ocorre porque a identidade é construída a partir das experiências de interação social, nas quais o sujeito reconhece características de si através do olhar do outro. Quando o adolescente vivencia relações marcadas pela indiferença, pela rejeição ou pela superficialidade, pode desenvolver sentimentos de inadequação, insegurança e baixa autoconfiança. Em contrapartida, ambientes acolhedores e relações baseadas em apoio emocional favorecem o desenvolvimento de maior estabilidade psíquica, fortalecendo a percepção de competência, valor pessoal e segurança emocional.

Os resultados também evidenciaram de maneira significativa o papel das redes de apoio como fator de proteção frente a esse cenário de instabilidade relacional. Adolescentes que relataram vínculos mais sólidos, especialmente no contexto familiar, escolar e nas relações de amizade, demonstraram maior capacidade de enfrentamento diante das dificuldades emocionais e sociais. Isso porque espaços de apoio possibilitam escuta, acolhimento, validação emocional e construção de confiança, fatores essenciais para o fortalecimento da autoestima. Quando o adolescente sente que pertence a um grupo, que é ouvido, respeitado e reconhecido, desenvolve maior segurança para expressar emoções, construir autonomia e lidar com conflitos próprios dessa fase do desenvolvimento.

Nesse sentido, destaca-se que não é apenas a presença de relações que se mostra relevante, mas, sobretudo, sua qualidade, profundidade e continuidade ao longo do tempo. Relações sólidas favorecem a criação de referências afetivas mais estáveis, funcionando como suporte emocional diante das incertezas e pressões sociais contemporâneas. Além disso, a convivência em ambientes que estimulam diálogo, empatia e pertencimento contribui para a formação de uma identidade mais integrada e menos vulnerável às constantes validações externas presentes na sociedade atual.

A relevância deste estudo reside, portanto, na possibilidade de ampliar a compreensão acerca dos efeitos das transformações sociais contemporâneas sobre a subjetividade dos adolescentes. Ao articular os conceitos da modernidade líquida com os processos de construção da autoestima, a pesquisa contribui para o campo

da psicologia ao evidenciar que as mudanças nas formas de se relacionar não se restringem ao plano social, mas possuem implicações diretas na constituição psíquica dos indivíduos. Além disso, favorece uma reflexão crítica acerca da necessidade de repensar os espaços de socialização na contemporaneidade, especialmente em contextos familiares, escolares e até mesmo digitais.

Mais do que incentivar a ampliação das interações sociais, torna-se necessário promover relações mais significativas, pautadas na escuta, no cuidado emocional e na construção de vínculos duradouros. Dessa forma, pensar estratégias de fortalecimento das redes de apoio implica também refletir sobre novas maneiras de educar emocionalmente os adolescentes, incentivando práticas de convivência mais empáticas e menos influenciadas pela lógica da descartabilidade presente na modernidade líquida.

Ademais, este estudo abre possibilidades para o desenvolvimento de novas investigações que possam aprofundar as discussões aqui apresentadas. A utilização de diferentes delineamentos metodológicos, como abordagens qualitativas mais aprofundadas ou estudos longitudinais, pode contribuir para uma compreensão mais abrangente da dinâmica das relações interpessoais ao longo do tempo. Também se mostra pertinente explorar outras variáveis que atravessam essa temática, como o papel das redes sociais digitais, os diferentes contextos socioculturais e as múltiplas configurações familiares, ampliando o campo de análise e enriquecendo o debate acadêmico.

Por fim, destaca-se que o presente trabalho não se enclausura em suas conclusões, mas se apresenta como ponto de partida para novas reflexões e produções científicas. Investir na compreensão das relações interpessoais e no fortalecimento das redes de apoio mostra-se fundamental para a promoção da saúde emocional na adolescência. Em um contexto marcado pela fluidez e pela instabilidade, torna-se cada vez mais necessário pensar estratégias que favoreçam a construção de vínculos mais consistentes e significativos, contribuindo, assim, para o desenvolvimento de sujeitos mais seguros, resilientes e emocionalmente saudáveis.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. **Vida líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artmed, 1996.

BRONFENBRENNER, U. Environments in developmental perspective: theoretical and operational models. FRIEDMAN, S.L.; WACKS, T. D. (Orgs.) **Conceptualization and Assessment of Environment across the life span**, Washington D. C: American Psychological Association, 1999.

BRONFENBRENNER, U.; MORRIS, P.A. The ecology of developmental processes. In: DAMON, W.; LERNER, R. M. (Orgs.). **Handbook of child psychology**, Vol. 1: **Theoretical models of human development**. New York: John Wiley, 1998. p. 995.

DIAS, Denise; ROCHA, Magda; MOTA, Catarina Pinheiro. Bullying em adolescentes do 3.º ciclo: papel da vinculação aos pares no comportamento do agressor e da vítima. **Revue des Cas de Sciences Sociales**. [S.l.]: 2019, p. 79-104. Disponível em: <https://doi.org/10.4000/rccs.9570>. Acesso em: 24 fev. 2026.

ERIKSON, Erik H. **Identidade, juventude e crise**. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

FREITAS, Patrícia Martins; COSTA, Raphael Silva Nogueira; RODRIGUES, Marianna Santos; ORTIZ, Bruna Rafaela de Assis; SANTOS, Júlio César dos Santos. Influência das relações familiares na saúde e no estado emocional dos adolescentes. Campo Grande, MS. **Revista Psicologia e Saúde**, v. 12, n. 4, out./dez. 2020, p. 95-109. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsaude/v12n4/v12n4a09.pdf> Acesso em: 20 de mar. 2026

FURTADO, Monalisa Pereira; MAGALHÃES, Celina Maria Colino; SILVA, Agnes de Maria Júnior; SANTOS, Juliana de Oliveira. Rede de apoio da criança acolhida: a perspectiva da criança. **Psicologia da Saúde**. [S.l.]: V. 29, n. 1, P. 9-18, 2021. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/muda/v29n1/v29n1a02.pdf> Acesso em: 24 fev. 2026

GUIDA, Simone Leite Azevedo Gurgel; RIBEIRO Suzane Lopes Salgado; SOUZA, Marilza Terezinha Soares; MONTEIRO, Patrícia Ortiz. Construção de identidade na adolescência: dilemas individuais e sociais. **Saberes: Revista interdisciplinar de filosofia e educação**. [S.l.]: Caicó RN, V.24, n. 1, p. 01-18. 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/saberes/article/download/35507/19017/130500> Acesso em: 15 mar. 2026

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal: ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. São Paulo: Companhia das Letras, 2005.

NUNES, Tatiene Germano Reis; PONTES, Fernando Augusto Ramos; SILVA, Lúcia

Isabel da Conceição. Juventude e apoio social: um olhar sobre as redes sociais de estudantes paraenses. **Práxis Educativa**, [S. l.], v. 15, p. 1–21, 2019. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/praxiseducativa/article/view/13534>. Acesso em: 19 mar. 2026.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. 12. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013

PIAGET, Jean. **Problemas de psicologia genética**. Rio de Janeiro: Forense, 1972.

RODRIGUES, Alessandra da Silva; FEITOSA, Fábio Biasotto; WAGNER, Márcia Fortes; PEDROSO, Reginaldo; RODRIGUEZ, Tomás Daniel Menéndez; BEZERRA, Gabrielle Selleri. Treinamento de habilidades sociais e autoestima na adolescência: um estudo de caso. **Psicol. Estud.** [S.l.]: V. 29, p. 01-14, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/mxCZvQgLPHPySQRCBNr6ZFg/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 08 mar. 2026

SILVA, Cleiton Santos da; CORDEIRO, Dayana Pereira; CANCI, Chanuana de Azevedo; ZOTTI, Marilce. Considerações sobre juventudes e modernidade líquida: entre fluidez e incertezas na sociedade contemporânea. In: BIENING, Patricia; BUSARELLO, Raul Inácio (coord.). **Abordagens teóricas e práticas em pesquisa**. [S.l.]: Pimenta Cultural, 2025. p. 171-193. Disponível em: 10.31560/pimentacultural/978-85-7221-368-4. Acesso em: 15 de mar. 2026

VERBICARO, Loiane da Ponte Souza Prado; SOARES, Dennis Verbicaro. Indústria Cultural e o caráter fictício da individualidade na definição de consumidor-comunidade global. **Revista Jurídica Cesumar**. V. 17, n 1, p. 107-131, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/revjuridica/article/view/5143/2948>. Acesso em: 24 mar. 2026

VYGOTSKY, Lev Semionovich. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.