



ADULTIZAÇÃO PRECOCE NA ADOLESCÊNCIA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Tainá Barreto Martins de Souza
Anna Cláudia Ferreira Marques
Maile Trindade
Geovânia dos Santos Almeida
Fernanda Garbelini de Ferrante

Resumo

Este estudo aborda o fenômeno da adultização na adolescência, caracterizado pela exposição precoce de jovens a comportamentos e responsabilidades típicas da vida adulta, comprometendo seu desenvolvimento emocional e psicológico. Fatores como erotização, pressão social e uso precoce da internet contribuem para esse processo. A vivência prática foi realizada por meio de uma atividade de extensão com jovens da instituição GERAR, envolvendo dinâmicas, rodas de conversa e quiz, com participação de 15 aprendizes. A intervenção elucidou compreensão do tema e distinção entre comportamentos infantis e adultos. Observou-se também uma diferença de percepção entre o público intergeracional sobre o impacto das redes sociais. Ademais, destacou-se a importância de espaços educativos e de escuta, além de políticas públicas que garantam o direito à infância e previnam os efeitos da adultização precoce.

Palavras-chave: Adolescência; Adultização; Pressão social; Redes Sociais; Erotização;

Abstract

This study addresses the phenomenon of adultization in adolescence, characterized by the early exposure of young people to behaviors and responsibilities typically associated with adult life, compromising their emotional and psychological development. Factors such as sexualization, social pressure, and early internet use contribute to this process. The practical experience was carried out through an extension activity with young participants from the GERAR institution, involving group dynamics, discussion circles, and a quiz, with the participation of 15 apprentices. The intervention clarified the understanding of the topic and the distinction between childlike and adult behaviors. A difference in perception was also observed among the intergenerational audience regarding the impact of social media. Furthermore, the study highlighted the importance of educational and listening spaces, as well as public policies that ensure the right to childhood and prevent the effects of early adultization.

Keywords: Adolescence; Adultization; Social pressure; Social Media; Eroticization.

INTRODUÇÃO

O processo de adultização na adolescência refere-se à exposição precoce

de adolescentes a responsabilidades, comportamentos e aparências tipicamente associados à vida adulta, mesmo enquanto ainda estão em pleno desenvolvimento físico, emocional e psicológico. Esse fenômeno pode acarretar consequências significativas, como baixa autoestima, distorção da autoimagem, ansiedade, depressão e maior vulnerabilidade a situações de violência e abuso (TJDFT, 2025).

A sociedade contemporânea tem desempenhado um papel importante na intensificação desse processo, especialmente por meio da erotização precoce, da pressão por produtividade e da exposição a conteúdos adultos. De acordo com a Rádio Câmara (2025), o uso cada vez mais precoce e sem supervisão da internet tem sido um dos principais fatores que alimentam essa realidade. Nesse contexto, a adultização pode comprometer seriamente o desenvolvimento psíquico e emocional dos adolescentes.

Nesse sentido, este estudo propõe-se a apresentar a experiência realizada como atividade do Projeto de Extensão IV (PROEX) voltada para a conscientização da adultização na adolescência e suas consequências, destacando o papel da mídia e das redes sociais na construção de comportamentos adultizados. Busca-se, assim, apontar caminhos para a prevenção e o enfrentamento desse fenômeno, especialmente no contexto educacional e familiar.

A partir das ideias de De Menezes (2016) pode-se entender que o fenômeno de adultização precoce revela um sistema extremamente complexo, sustentado por diversificados fatores sociais, culturais, econômicos e familiares que se entrelaçam e se retroalimentam. A vulnerabilidade social, aliada à falta de acesso a direitos básicos e à negligência parental, criam um ambiente propício para a exposição indevida de crianças e adolescentes a redes sociais e a responsabilidades e situações que fogem da maturidade emocional aliada à essa fase.

Ademais, segundo Ferreira (2022) a necessidade de pertencimento a grupos e a pressão por aceitação social, bem como questões de autoestima, machismo estrutural e a repressão do brincar também atuam como fatores limitantes para uma vivência plena da infância e adolescência, impondo modelos de gênero e expectativas adultizadas, como o desejo de crescer. O autor destaca

ainda que o trabalho precoce, a evasão escolar e a responsabilização por irmãos menores, por exemplo, reforçam a perda de tempo e espaço para o desenvolvimento emocional e cognitivo.

Nesse contexto, sob as concepções de De Menezes (2016), interpreta-se que a ausência de escuta especializada, acolhimento, de educação sexual e uma rede de apoio apta, bem como projetos sociais e políticas públicas que permitam a vivência da infância, amplificam os contextos de vulnerabilidade nos quais esses adolescentes estão inseridos, aumentando riscos de exposição à violências, erotização, depressão e baixa autoestima. De tal forma, ainda com base nas ideias do autor, a adultização precoce emerge não apenas como resultado de escolhas individuais, mas como expressão de um conjunto de condições estruturais que comprometem o desenvolvimento saudável e perpetuam desigualdades sociais e emocionais.

As discussões sobre adultização precoce dialogam diretamente com a Agenda 2030 proposta pela Organização das Nações Unidas (ONU), entre elas, se destacam determinados Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), como a ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), pois o presente tema evidencia que pressões estéticas, sexualização precoce e uso desregulado de mídias podem afetar o equilíbrio emocional e o desenvolvimento psicossocial, elevando direta e indiretamente os riscos de ansiedade, depressão e baixa autoestima; portanto, ambientes de cuidado e promoção do bem-estar tornam-se essenciais para proteger essa etapa do desenvolvimento. Também articula-se com a ODS 4 (Educação de Qualidade), pois a escola aparece como local estratégico de prevenção, ao favorecer educação midiática, corporal e sexual responsável, ajudando crianças e adolescentes a reconhecerem seu tempo de vida sem antecipar papéis adultos.

A adultização também atravessa desigualdades de gênero, aproximando o debate do ODS 5 (Igualdade de Gênero): a exposição à hipersexualização e à pressão por padrões de beleza, reforça a urgência de combater estereótipos e valorizar a infância de forma igualitária. Em contextos de vulnerabilidade social, o fenômeno pode se expressar pelo ingresso precoce no mundo do trabalho ou pela aceitação de responsabilidades incompatíveis com a idade, alinhando-se ao ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico), que defende a

eliminação do trabalho infantil e a preservação do direito ao brincar e estudar.

Além disso, práticas de consumo e comunicação influenciam expectativas e comportamentos, o que aproxima o tema do ODS 12 (Consumo e Produção Responsáveis): publicidade e produtos direcionados a crianças e pré-adolescentes devem respeitar a faixa etária, evitando a antecipação de padrões adultos e promovendo escolhas mais conscientes. Por fim, a proteção integral demanda políticas e serviços que assegurem ambientes seguros e a prevenção de violências simbólicas e estruturais, eixo do ODS 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes). Assim, ao enfrentar a adultização precoce, articulam-se ações educativas, sociais e institucionais que fortalecem direitos, a fim de promover saúde e contribuir para o desenvolvimento sustentável.

A partir disso, foi proposto então realizar uma atividade de extensão com o objetivo de conscientizar a população de maneira com que o público estivesse a apresentar auto engajamento. Essa experiência é fundamental para refletir sobre estratégias preventivas e educativas que valorizem a infância, promovam um desenvolvimento saudável e contribuam para a proteção da saúde mental.

MATERIAL E MÉTODO

A seguir será apresentado o relato de experiência realizada como atividade do PROEX IV. Destaca-se que o relato de experiência é um método de pesquisa frequentemente utilizado em ciências humanas, principalmente na psicologia, tal como exposto por Dalto e Faria (2019).

A atividade de extensão foi desenvolvida junto aos jovens aprendizes da instituição GERAR, como parte de uma vivência prática voltada à reflexão e conscientização sobre adultização precoce e seus impactos na saúde mental.

Com caráter exploratório e descritivo, buscou-se promover momentos de diálogo e troca de experiências a partir de dinâmicas interativas, discussões em grupo e roda de conversa mediada pelas alunas extensionistas.

Realizada no dia 25 de Setembro de 2025, a ação ocorreu das 12:00 às 14:00 no horário de Brasília, contando com a participação voluntária de 15 jovens aprendizes com idades entre 14 a 22 anos. Foram incluídos para a intervenção os estudantes que estavam presentes no momento, sendo excluídos apenas aqueles que não puderam participar das atividades propostas ou que, não se

enquadravam na idade proposta. Paralelamente, foi disponibilizado um formulário online com perguntas abertas e fechadas, destinado a pessoas de todas as idades, acessível por QR Code presente nos panfletos informativos, a fim de ampliar a participação da comunidade e registrar percepções sobre o tema.

Para abordar o tema, realizou-se primeiramente uma dinâmica, utilizando como recurso balões verdes e vermelhos, assemelhados respectivamente na ordem “sim” e “não” para perguntas realizadas do que deve fazer parte da adolescência/infância, aquele que sinalizado com balão vermelho, estava relacionado à adultização. Posteriormente, as extensionistas promoveram uma roda de conversa, apresentando brevemente o tema, seus impactos e formas de prevenção, estimulando um diálogo aberto e participativo com os jovens. Para finalizar de forma leve e protelando a interação, foi aplicado um quiz na plataforma Kahoot, reforçando os conteúdos discutidos e avaliando a compreensão do grupo sobre o assunto.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Durante a realização da atividade, observou-se participação ativa dos jovens aprendizes em todas as etapas. O grupo demonstrou interesse desde o início, envolvendo-se com o tema, compartilhando ideias que surgiam ao decorrer das propostas, realizando perguntas e refletindo sobre os temas abordados.

Planejada a fim de distinguir comportamentos típicos da infância e adolescência daqueles que caracterizam a adultização, a dinâmica dos balões gerou interação e mostrou que os participantes conseguiram compreender de forma nítida as diferenças, reconhecendo situações cotidianas que antecipam responsabilidades e atitudes adultas.

Durante a roda de conversa, foi possível perceber um diálogo construído de forma espontânea, com os jovens abordando reflexões relevantes sobre a influência cultural na formação de comportamentos e sobre como fatores

externos, como a mídia, redes sociais e até mesmo as expectativas familiares, podem contribuir para o processo de adultização. Esse espaço de escuta foi marcado por respeito e curiosidade, permitindo a expressão das percepções e experiências pessoais dos participantes.

A atividade final, realizada por meio do Kahoot, consolidou os aprendizados de maneira leve e divertida. Todos participaram com entusiasmo, demonstrando compreensão dos conceitos discutidos e reforçando as ideias trabalhadas ao longo do encontro. Ao final, notou-se de forma nítida que a intervenção alcançou de forma positiva os objetivos propostos, promovendo conscientização e reflexão acerca do tema. Mesmo aqueles que, no início, apresentaram pouco conhecimento sobre o assunto, demonstraram ter ampliado sua compreensão, reconhecendo a importância de preservar o tempo e repensar comportamentos que antecipam a vida adulta.

No decorrer do desenvolvimento da ação, também foi possível perceber uma diferença interessante entre a forma como os adolescentes compreendem o fenômeno da adultização. A partir das falas e trocas observadas durante a roda de conversa, foi possível notar percepções distintas entre os jovens, uns tendendo a naturalizar certos comportamentos no ambiente digital, enquanto outros manifestavam entender o malefício e a importância da preocupação com sinais de amadurecimento precoce. Essa diferença desvela uma possível dissociação entre a autoimagem juvenil e a percepção social do próprio grupo etário, indicando que parte dos adolescentes pode não reconhecer seus próprios comportamentos como expressões de adultização.

Sob a perspectiva psicossocial, esse dado sugere a influência de um processo de naturalização da exposição, no qual práticas como o uso de filtros, maquiagem e roupas consideradas adultas passam a ser vistas pelos adolescentes não como tentativas de amadurecimento precoce, mas como formas legítimas de pertencimento e expressão dentro da cultura digital, esta cultura é tida como um forte poder de influência social, pois dita aspectos de comportamento, saúde, lazer, estilo e consumo. (De Menezes, 2016)

Do ponto de vista dos jovens que expressaram maior cautela, entretanto, a frequência percebida de comportamentos adultizados reflete uma preocupação

com os limites entre expressão e exposição. A presença massiva de conteúdos sexualizados e a estética da influência digital tornam mais visíveis práticas que, embora normatizadas entre adolescentes, são interpretadas por adultos como sinais de vulnerabilidade e risco. Assim, a divergência entre essas perspectivas pode ser entendida como um reflexo do conflito entre a autonomia percebida pelos adolescentes e a necessidade de cuidado com fronteiras simbólicas da vida online. Enquanto alguns enxergam as redes como espaços de liberdade e construção identitária, outros as percebem como ambientes que antecipam papéis sociais e estéticos da vida adulta. Essa tensão reforça a importância de discutir a educação digital e emocional como ferramenta de mediação, promovendo o uso crítico das redes e a preservação de etapas fundamentais do desenvolvimento psíquico. (Vitelli, 2009)

De modo geral, esta experiência mostrou-se significativa tanto para os participantes quanto para as mediadoras, pois através das propostas realizadas foi perceptível o impacto positivo na conscientização, reflexão e diálogo sobre adultização precoce, alcançando o objetivo de despertar um olhar mais crítico sobre o tema.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente experiência permitiu compreender que a adultização precoce é um fenômeno complexo e profundamente enraizado em fatores sociais, culturais e midiáticos que interferem diretamente no desenvolvimento emocional e psicológico de adolescentes. A atividade de extensão realizada com os aprendizes da instituição GERAR evidenciou a importância de espaços de diálogo e reflexão, nos quais os próprios adolescentes possam reconhecer e questionar comportamentos e expectativas que antecipam a vida adulta.

As dinâmicas, rodas de conversa e o quiz mostraram-se recursos eficazes para promover a conscientização e o aprendizado de forma participativa, reforçando o papel das práticas educativas como objeto de transformação social. Observou-se que a escuta atenta e o acolhimento são fundamentais para fortalecer a identidade dos jovens e contribuir para a preservação de sua infância

e adolescência como etapas legítimas e necessárias do desenvolvimento humano.

Além disso, as percepções distintas entre os próprios jovens destacam a necessidade de ampliar o debate sobre o tema, uma vez que a compreensão da adultização não deve se restringir aos adolescentes, mas envolver também famílias, escolas e a comunidade em geral.

Conclui-se, portanto, que o enfrentamento da adultização precoce requer um olhar coletivo e políticas públicas comprometidas com a proteção integral da infância e adolescência, bem como ações educativas que promovam a valorização dessas fases como períodos de aprendizado, descobertas e construção de subjetividade.

REFERÊNCIAS

CÂMARA DOS DEPUTADOS (Brasil). Rádio Câmara. A adultização e a saúde mental das crianças na internet. Brasília, DF, [s.d.]. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/radio/programas/papo-de-futuro/1192923-a-adultizacao-e-a-saude-mental-das-criancas-na-internet/>. Acesso em: 8 out. 2025.

DALTRO, Mônica Ramos; FARIA, Anna Amélia de. Relato de experiência: Uma narrativa científica na pós-modernidade. *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 1, p. 223-237, jan. 2019. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812019000100013&lng=pt&nrm=iso>

DE MENEZES, Sandra Maria Moreira. Adultização da infância pela mídia: uma leitura sócio-histórica. *Psicologias*, v. 2, 2016.

FERREIRA, Hugo Monteiro. A geração do quarto: quando crianças e adolescentes nos ensinam a amar. 1. ed. Rio de Janeiro: Record, 2022. 154 p.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). Objetivos de Desenvolvimento Sustentável. Brasília, DF: ONU Brasil, 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E DOS TERRITÓRIOS (TJDFT). Adultização infantil: como reconhecer, prevenir e proteger crianças e adolescentes. Brasília, DF, 2025. Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/>

VITELLI, C.. Adolescências e identidades estéticas no cotidiano. *Educação em Revista*, v. 25, n. 3, p. 43–74, dez. 2009.