

Problemas na juventude

Tecnologias da Informação e Comunicação



Escola Secundária João Carlos Celestino Gomes

Ílhavo, Janeiro 2022

Trabalho realizado pelas alunas Alice Alves e Maria Fernandes, do 8ºG, no âmbito da disciplina Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), sob a orientação do professor Sérgio Heleno, no ano lectivo de 2021/2022

Problemas na juventude

Tecnologias da Informação e Comunicação

Escola Secundária João Carlos Celestino Gomes

Ílhavo, Janeiro 2022

Trabalho realizado pelas alunas Alice Alves e Maria Fernandes, do 8ºG, no âmbito da disciplina Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC), sob a orientação do professor Sérgio Heleno, no ano lectivo de 2021/2022

Índice

Conteúdo

1	Introdução	4
2	O que é a Juventude	4
3	Depressão	4
4	Isolamento	6
5	Aparência	7
6	Violência no Namoro	7
7	Problemas com os Pais	8
8	Questões sobre Sexo	9
9	Dificuldade de concentração	9
10	Insónia	9
11	Ansiedade	10
12	Baixa autoestima	10
13	Bullying	10
14	Drogas	12
14.1	Cannabis	13
14.2	Ecstasy	13
14.3	Heroína	13
14.4	Cocaína	13
14.5	Anfetaminas	13
14.6	LSD	13
14.7	Ópio	13
14.8	Álcool	13
14.9	Tabaco	13
14.10	Café	14
15	Conclusão	14
16	Para Pensar	15
17	Webgrafia	16

1 Introdução

Este trabalho surgiu a pedido do professor Sérgio Heleno, na disciplina de Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)

Tem por objectivo desenvolver competências da elaboração de trabalhos escritos usando o computador.

O presente documento aborda o tema Problemas na Juventude.



2 O que é a Juventude

A juventude (do termo latino *juventute*), também conhecida como idade moça, mocidade, adolescência e juventa, é entendida como sendo a forma imatura de um ser vivo, sendo o período antes da maturidade sexual. Para o ser humano, esta designação refere ao período entre a infância e a maturidade, podendo ser aplicada a ambos os sexos e podendo haver variações no período de idade que ocorre de acordo com a cultura. Nesta fase, grande parte do aprendizado ocorre fora das áreas protegidas do lar e da religião, e a conversa torna-se parte importante do processo.

Este grupo de pessoas não tem sido contemplado com a atenção necessária pelos setores sociais. Menos ainda o jovem do campo, que enfrenta enormes barreiras, principalmente no acesso à educação formal e informações em geral.

Diariamente, vemos e ouvimos inúmeras vezes a juventude recheando manchetes de

jornais, noticiários de TV, propagandas comerciais e rodas sociais. Vítima ou promotora de violências, carente de políticas de inclusão social, massa de eleitores, delinquentes, fase de aprendizado e sem responsabilidades, futuro da nação ou público consumidor, as juventudes são compreendidas de diversas formas equivocadas pelo senso comum, instituições mantenedoras do status quo e, inclusive, por alguns órgãos públicos.

Quanto ao estado de espírito, existe a compreensão de que ser jovem diz respeito a uma questão de disposição de energia, animação, vitalidade, alegria, liberdade, espírito desbravador, falta de responsabilidade ou alienação. Apresenta-se, assim, uma perspectiva de que ser jovem é apenas uma característica de humor, gostos ou apenas uma palavra, colocando a possibilidade de que se pode ser jovem várias vezes e em qualquer período da vida. Ignora-se, com isso, vários outros fatores que são específicos desse setor social.

3 Depressão

A depressão, nos seus vários tipos, caracteriza-se, de forma geral, como uma patologia em que se encontram presentes sentimentos de tristeza profunda e persistente no tempo, vazio, sensação de cansaço e falta de interesse nas atividades.

O impacto dos sintomas varia de acordo com a sua gravidade (ligeira, moderada ou grave) e a sua duração, mas sabe-se, atualmente, que a depressão é a doença que mais contribui para as mortes por suicídio e a que mais provoca incapacidade na atividade produtiva. As consequências nos contextos familiares, sociais e profissionais são, por vezes, devastadoras.

A depressão é, muitas vezes, uma doença silenciosa, onde o apoio profissional, familiar e social são fundamentais para uma boa recuperação.

Compreender a depressão ajudará a preveni-la e a diminuir o estigma que frequentemente impede que a pessoa peça ajuda.



A depressão pode atingir qualquer pessoa, de qualquer idade e sexo, embora exista uma maior prevalência no sexo feminino (mulheres). Tal como acontece com outras patologias mentais, as crianças podem também sofrer de depressão (depressão infantil), ainda que os sinais e os sintomas possam ser distintos dos sinais dos adultos, sendo o humor irritável um dos sinais de que algo não se encontra bem com o/a menor.

Embora qualquer pessoa esteja sujeita a desenvolver depressão, existem alguns fatores de risco que potenciam o seu aparecimento, como a situação económica desfavorável, desemprego, acontecimentos de vida (morte de um ente querido, rutura de um relacionamento, pós-parto...) ou até a ocorrência de doenças físicas. No caso de alguns tipos de depressão, como a perturbação depressiva major, pode existir uma predisposição genética / hereditariedade, sendo que os familiares de primeiro grau de pessoas com este tipo de patologia possuem um risco 2 a 4 vezes maior quando comparados com a população geral.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), as perturbações depressivas correspondem a um dos principais problemas de saúde mental a nível mundial, estimando-se que existam cerca de 300 milhões de pessoas a sofrer desta patologia.



4 Isolamento

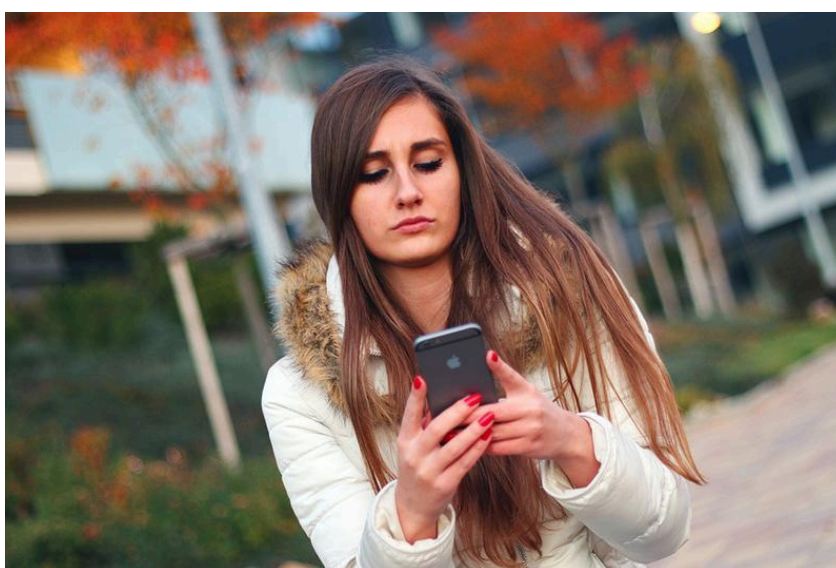
Os estudos mostram a importância das relações de pares para um desenvolvimento saudável e harmonioso, principalmente no período da adolescência. Como tal, a problemática do



isolamento social torna-se num domínio com redobrado interesse durante esta fase da vida dos jovens. São vários os estudos que associam o retraimento social de crianças e adolescentes a consequências ligadas a perturbações internalizadas, como por exemplo, a solidão. O presente estudo teve como objectivo verificar os sentimentos de solidão expressos por adolescentes isolados-retraídos e

isolados-agressivos.

Conjuntamente, também se pretendeu verificar se existiam e como se manifestavam as diferenças em função do sexo relativamente a esse sentimento quer para os adolescentes isolados-retraídos, quer para os isolados-agressivos. Participaram neste estudo 900 jovens adolescentes (446 do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos, provenientes de duas escolas da região da grande Lisboa. Os instrumentos de recolha de dados utilizados foram o ECP (Extended Class Play) e RPQ (Relational Provision Loneliness Questionnaire). A análise multivariada das dimensões do RPQ em função do Grupo (controle, isolados-retraídos e isolados-agressivos) e Sexo revelou efeitos principais multivariados para ambos os factores. Estes resultados evidenciaram um menor nível de Integração com os Pares nos adolescentes isolados-retraídos, comparativamente com os do grupo de controlo. Relativamente a Intimidade com os Pares verificou-se que os jovens isolados-retraídos apresentam níveis significativamente inferiores de intimidade por comparação com os do grupo de controlo.



5 Aparência

A relação entre os adolescentes e o seu corpo nem sempre é fácil. Enquanto uma autoimagem positiva contribui para uma melhor autoestima, há jovens que veem o seu corpo com uma insatisfação permanente – o que pode levar ao isolamento social, oscilações de humor ou até mesmo a perturbações alimentares. Ajude o seu filho a valorizar a imagem que vê ao espelho.



Todos temos uma ideia muito própria sobre o nosso corpo quando vemos o nosso reflexo. Aquilo que pensamos e sentimos acerca da nossa imagem e do nosso corpo – e também o que pensamos que os outros veem no nosso corpo – a autoimagem corporal, que pode ser positiva ou negativa. A autoimagem é importante na construção da autoestima, embora não seja o único fator a ter em conta.

Autoimagem positiva

Acontece quando uma pessoa se sente satisfeita e feliz com o seu corpo, com sentimentos de orgulho e otimismo. Além disso, “implica que se compreenda que a aparência não é um reflexo do carácter ou valor da pessoa”, explica Filipa Rouxinol, psicóloga do Centro Multidisciplinar do Adolescente do Hospital Lusíadas Porto.

Autoimagem negativa

Acontece quando uma pessoa se sente insatisfeita e infeliz com o seu corpo, em dimensões que variam de pessoa para pessoa (por exemplo: as raparigas podem querer ser mais magras e os rapazes mais musculados). O corpo é frequentemente associado ao valor da pessoa, de forma negativa. A adolescência é um período de maior vulnerabilidade em relação à consciencialização do corpo e à autoimagem. Segundo o pediatra Hugo Braga Tavares, coordenador do Centro Multidisciplinar do Adolescente do Hospital

Lusíadas Porto, “a satisfação com a autoimagem é um processo (e não um estado), que pode iniciar-se na adolescência (ou até antes), mas permanece o resto da vida”. Nesse sentido, a adolescência “representa um desafio marcante na definição e aceitação da autoimagem”, com consequências para a vida adulta.

É nesta fase que os jovens se tornam mais autónomos, querem afirmar a sua identidade e passam por diversas alterações físicas. Por isso, estão também numa posição de maior vulnerabilidade e são mais influenciáveis às opiniões dos outros. Como realça a psicóloga Filipa Rouxinol, “as implicações da autoimagem negativa na adolescência são maiores e têm mais impacto do que na vida adulta, pois a autoimagem negativa na idade adulta advém precisamente da autoimagem desenvolvida na adolescência”.

6 Violência no Namoro

A violência no namoro acontece quando o/a nosso/a parceiro nos magoa (física, emocional ou sexualmente) e nos controla a nós e à nossa relação. É um ato de violência, pontual ou

contínuo, que tem como objetivo ter mais poder e controlo do que a outra pessoa envolvida na relação.

A violência no namoro pode acontecer quer as relações sejam “sérias” ou não, menos ou mais longas. Quer as raparigas quer os rapazes podem ser violentos para os seus parceiros. As relações em que existe violência não são todas iguais e não é obrigatório que incluam violência física. Na mesma relação podem ocorrer várias formas de violência.

Existem várias formas de violência no namoro:

Violência Física. Quando somos empurrados, agarrados ou presos, nos atiram objetos, nos dão bofetadas/pontapés/murros, nos ameaçam de nos bater, nos bloqueiam a porta ou a saída, não nos deixam sair de determinado sítio.

Violência Sexual. Quando somos obrigados a praticar atos sexuais contra a nossa vontade ou quando somos acariciados/tocados sem que queiramos.

Violência Verbal. Quando nos chamam nomes ou gritam, nos humilham ou fazem comentários negativos sobre nós, nos intimidam e ameaçam.

Violência Psicológica. Quando nos partem ou estragam objetos, controlam a nossa forma de vestir, controlam os nossos tempos livres e o que fazemos durante o dia, nos ligam constantemente ou enviam mensagens, ameaçam terminar a relação como estratégia de manipulação, nos dizem que mais ninguém ficaria connosco, nos fazem sentir culpados/as por alguma coisa que fizemos que não foi errada, nos fazem sentir que não merecemos ser amados/as, nos dizem que somos nós que provocamos a violência.

Violência Social. Quando nos envergonham ou humilham em público, sobretudo junto de amigos; quando mexem no nosso telemóvel ou vigiam o que fazemos nas redes sociais sem permissão; quando somos proibidos de conviver com os nossos amigos e família.

Violência Digital. Quando entram nas nossas contas de email, FB, etc., quando controlam o que fazemos nas redes sociais, quando perseguem os nossos perfis.

7 Problemas com os Pais

A relação entre pais e filhos abre espaço para muita discussão e é causa de muitos problemas psicológicos, tanto em relação aos pais quanto aos filhos. É de suma importância entender como se dá essa relação, os conflitos que podem surgir e como conquistar uma relação saudável.

Toda relação estabelecida é orientada por trocas de ambas as partes envolvidas, você dá o que o outro precisa e quer receber do outro o que você acredita precisar. Por isso digo, que em toda relação, você tem metade da responsabilidade para que essa dê certo.

A responsabilidade acerca do relacionamento de amizade ou de um namoro, nem sempre, mas geralmente, tem menos peso do que uma relação entre pais e filhos. O fato que pode comprovar essa minha afirmativa, é de que você pode terminar uma relação de amizade e de namoro mas, quando a relação é entre pais e filhos, nem sempre não. Você filho, sempre será filho e você pai, sempre pai. Independentemente se a relação é boa ou não.

Filhos, imaginem morar num lugar onde quem faz as regras não é você? E se você já é um jovem adulto? E mesmo que seja um adolescente ainda, como é ter sempre os pais dando limites? E a privacidade? Pais, será que só devem fazer o papel de limite, punição e educação ou há espaço pra amizade? Vocês sabem sempre como agir com seus filhos? Dão espaço para eles se expressarem? E se todo o espaço que dão para os filhos é demais?

8 Questões sobre Sexo

Falar ou não de sexo? Eis a questão. Considere que o sexo é x. Vamos assumir que a resposta à pergunta “falar ou não de sexo” é sim, mas agora vamos acrescentar a palavra adolescentes à conversa sobre sexo. Os adolescentes são y. A resposta desta vez já é “não vamos falar”. Não? E não porquê? Pela dificuldade? Pela vergonha? Misturar sexo e adolescência parece às vezes uma dor de cabeça ou a fórmula matemática certa para x e y ser igual a...tabus!

A adolescência, já sabemos, é por si só um período complicado. A palavra descoberta manda nas suas vidas. As dúvidas, os anseios e os problemas inundam a vida dos mais novos (e dos mais velhos também, é certo). Entre elas uma sobressai: sexo. Sobre a educação sexual dos jovens já se disseram muitas coisas, mas a verdade é que muitas vezes estas são desajustadas, criando mitos e propagando mensagens que não atingem os adolescentes.

As perguntas são muitas e por isso as respostas nunca são demais. Consultámos alguns especialistas na matéria, na área da psicologia e sexologia, para tentar perceber que relação é esta, entre o sexo e a adolescência, e quais são efetivamente as principais ideias que os jovens precisam de reter, ou quais as frases sobre sexo que todos deviam ouvir.

9 Dificuldade de concentração

Uma queixa tem sido constante nos últimos tempos: a dificuldade de concentração entre os adolescentes. Aqui, reside uma interpretação que precisa ser bem avaliada, pois nem sempre a queixa de dificuldade de concentração tem uma causa única ou pode ser um diagnóstico, por exemplo, de Transtorno de Déficit de Atenção, como muitas vezes é divulgado.

Um aspecto importante a ser levado em consideração é: quando falamos em concentração, temos de compreender que ela é a capacidade de manter o foco de atenção nos estímulos do meio ambiente. Quando este ambiente muda, também muda o foco de atenção.

10 Insónia

A insónia na adolescência, assim como em outros períodos da vida, é caracterizada pela dificuldade de iniciar e/ ou manter o sono. Em até 50% dos casos, a insônia pode coexistir com o atraso de fase do sono, uma vez que é comum o adolescente se tornar mais vespertino, tendo preferência por atividades no período noturno.

A prevalência da insônia é estimada em aproximadamente 10 a 30% das crianças e adolescentes e o aumento dessa incidência nos últimos anos está intimamente relacionado aos hábitos sociais da família, incluindo maior utilização de dispositivos eletrônicos e redes sociais.

Em estudos mais recentes, tal prevalência foi calculada em aproximadamente 18,5% entre adolescentes na Noruega, 20% entre crianças e adolescentes na Pensilvânia, e 21,4% em Portugal, com maior prevalência de insônia no sexo feminino nos últimos estudos.

Aspectos associados

Na adolescência, destacam-se alguns aspectos importantes. A insônia psicofisiológica pode ser também um dos fatores quando ocorre uma preocupação excessiva com o sono, com o dormir ou com o dia seguinte. Além disso, experiências negativas associadas ao dormir podem levar à insônia.

Outro aspecto são as modificações dos processos regulatórios circadianos e homeostáticos (aumento da propensão de sono durante o dia) e dos reguladores externos do sono que tendem a reduzir o tempo de sono e a causar um atraso no horário de dormir. Essa maior variabilidade é mais acentuada nos finais de semana e no período de férias escolares.

O estresse relacionado à pressão escolar também resulta, nesta faixa etária, em redução do tempo e pior qualidade do sono. Dessa forma, durante a adolescência, ocorre um aumento dos casos de insônia associados a transtornos psiquiátricos, especialmente depressão, estresse e transtornos de humor.

Impacto dos eletrônicos no sono

Com o avanço da tecnologia, o uso de smartphones, computadores, tablets, jogos de consoles e televisão, tem levado, cada vez mais e mais precocemente, a uma redução do tempo e pior qualidade do sono. A luminosidade das telas e a consequente supressão da melatonina; a frequente troca de mensagens ou o uso de redes sociais; o conteúdo inadequado e estimulante de jogos e internet são causas frequentes de insônia.

11 Ansiedade

Os sintomas de ansiedade podem se manifestar a nível físico, como a sensação de aperto no peito e tremores, ou a nível emocional como a presença de pensamentos negativos, preocupação, insegurança ou medo, por exemplo e, geralmente, surgem vários sintomas ao mesmo tempo.

Estes sintomas podem surgir em adultos como uma resposta a situações estressantes como fazer uma prova ou entrevista de emprego, por exemplo, sendo considerado normal quando ocorrem de forma ocasional. Além disso, os sintomas de ansiedade também podem ocorrer em crianças, mas a criança pode ter mais dificuldade para explicar o que está sentindo. Saiba identificar os sintomas de ansiedade em crianças.

12 Baixa autoestima

A autoestima é um sentimento desenvolvido desde a infância na medida em que os pais elogiam ou demonstram de alguma forma atenção sobre determinada conquista do filho, o que tende a aumentar a autoestima da criança.

Por outro lado, quantas vezes somos punidos, inclusive já na vida adulta, por alguma falha ou erro que cometemos, e, por isso, somos deixados de lado? Nessas condições, nossa autoestima tende a diminuir, uma vez que não somos reconhecidos ou gratificados por algo.

A autoestima se manifesta de forma não proposital, baseada em nossas próprias experiências com as pessoas e o mundo.

Um bom exemplo é quando um indivíduo que normalmente recebe muitos elogios tende a se sentir sempre bem e sua autoestima estar sempre alta.

Da mesma forma acontece quando a pessoa passa por situações onde é destratada ou alvo de piadas – situações como essa fazem com que a pessoa sinta sua autoestima abalada, passa a desacreditar em si mesma, pensar que tudo que construiu até o momento foi em vão, que não é capaz, e essa pessoa se frustra. Isso é chamado de baixa autoestima.

13 Bullying

Bullying (inglês), também chamado de intimidação sistemática, intimidação vexatória e bulimento, é o uso de força física, ameaça ou coerção para abusar, intimidar ou dominar agressivamente outras pessoas de forma frequente e habitual. Um pré-requisito é a

percepção, pelo intimidador ou por outros, de um desequilíbrio de poder social, político ou físico, o que distingue o bullying do conflito. Os comportamentos usados para afirmar dominação podem incluir assédio verbal ou ameaça, abuso físico ou coerção, e tais atos podem ser direcionados repetidamente contra alvos específicos. As justificativas para tal comportamento às vezes incluem diferenças de classe social, raça, religião, gênero, orientação sexual, aparência, comportamento, linguagem corporal, personalidade, reputação, linhagem, força, tamanho ou habilidade. O bullying feito por um grupo de pessoas, é chamado assédio moral.

Uma cultura de bullying pode se desenvolver em qualquer contexto em que humanos interajam uns com os outros. Isso inclui a escola, a família, o local de trabalho etc. Os websites de redes ou mídias sociais costumam ser uma plataforma para o bullying.

14 Drogas

Substâncias que podem viciar				
Cannabis	Ecstasy	Heroína	Cocaína	Anfetaminas
LSD	Ópio	Álcool	Tabaco	Café

14.1 Cannabis

Cannabis é um gênero de angiospermas que inclui três variedades diferentes: Cannabis sativa, Cannabis indica e Cannabis ruderalis. Estes três táxons são nativos do Centro e do Sul da Ásia.

14.2 Ecstasy

A 3,4-metilenodioximetanfetamina, conhecida pelo termo impreciso ecstasy, é uma substância psicotrópica usada frequentemente como droga recreativa. Os efeitos recreativos desejados mais comuns são aumento da empatia, estado de euforia e sensação de prazer.

14.3 Heroína

Heroína ou diamorfina é um opioide frequentemente utilizado como droga recreativa devido ao seu efeito eufórico. Em medicina, é usada em vários países como analgésico ou em terapia de substituição opiácea. A heroína é geralmente injetada numa veia, embora possa também ser fumada ou inalada. Os efeitos são de início rápido e duram algumas horas.

14.4 Cocaína

A cocaína, benzoilmetilecgonina ou éster do ácido benzoico, também conhecida por coca, é um alcaloide, estimulante, com efeitos anestésicos utilizada fundamentalmente como uma droga recreativa. Pode ser aspirada, fumada ou injectada.

14.5 Anfetaminas

Anfetamina é uma droga simpatomimética que têm a estrutura química básica da beta-fenetilamina. Sob esta designação, existem três categorias de drogas sintéticas que diferem entre si do ponto de vista químico. Algumas anfetaminas substituídas são a dextroanfetamina e a metanfetamina.

14.6 LSD

Vulgarmente conhecido simplesmente por ácido) é uma das mais potentes substâncias alucinógenas conhecidas. É uma droga cristalina, que ocorre naturalmente como resultado das reações metabólicas do fungo Claviceps purpurea, relacionado especialmente com os alcaloides produzidos por esta cravagem.

14.7 Ópio

O ópio, do latim opium, e este, por sua vez, do grego ὀπιον, transl. ópion, historicamente conhecido como anfião no comércio oitocentista português com a China, é uma mistura de alcaloides extraídos de uma espécie de papoila, de ação analgésica, narcótica e hipnótica.

14.8 Alcool

As bebidas alcoólicas são bebidas que contêm etanol em sua composição, produzido pela fermentação de açúcares contidos em frutas, grãos ou caules como a cana-de-açúcar. Na maior parte dos países trata-se de uma droga lícita, muito embora seja uma droga psicoativa do tipo depressora e haja restrições para seu consumo em diversos níveis, especialmente no que tange a idade legal para seu consumo.

14.9 Tabaco

Tabaco é um produto agrícola processado a partir das folhas de plantas do género Nicotiana. É consumido como uma droga recreativa sob a forma de cigarro, charuto, cachimbo, rapé, narguilé, charro ou fumo mascado. É usado em pesticidas sob a forma de tartarato de nicotina. Também é usado em alguns remédios.

14.10 Café

O café é uma bebida produzida a partir dos grãos torrados do fruto do cafeeiro. É servido tradicionalmente quente, mas também pode ser consumido gelado. O café é um estimulante, por possuir cafeína — geralmente 80 a 140 mg para cada 207 ml dependendo do método de preparação.

15 Conclusão

A adolescência é um momento único, complexo e formativo. O período que compreende essa fase da vida inicia aos 10 anos e vai até os 19. Diferentes mudanças no aspecto físico, emocional e social influenciam o comportamento e podem afetar a saúde mental. É possível que essas alterações comportamentais gerem dilemas que exigem atenção profissional especializada para reduzir os impactos resultantes dos problemas típicos dessa etapa da vida.

16 Para Pensar

Os jovens são muito mais vulneráveis aos sofrimentos de ordem psíquica e emocional. Por conseguinte, eles se tornam mais susceptíveis ao desenvolvimento de diferentes transtornos mentais. Nessa etapa da vida, as influências sociais, midiáticas e culturais geram muita expectativa e insegurança nesse grupo em relação ao futuro.

Além disso, muitos adolescentes e jovens são submetidos a decisões importantes que precisam ser tomadas cada vez mais cedo. Porém, como eles ainda não apresentam habilidades bem desenvolvidas nesse campo e nem experiência compatível com a pressão exercida sobre eles, tais situações resultam em frustrações que podem perdurar por toda a vida.

Logo, a busca de alternativas para atenuar os impactos desses transtornos sobre a juventude é de inteira responsabilidade dos seus pais. É preciso, pois, contar com um suporte profissional de uma equipe especializada em reabilitação da saúde mental. Esse é o caminho mais seguro para amenizar o efeito das doenças mentais na vida dos adolescentes e dos jovens e resgatar o seu bem-estar e a sua qualidade de vida.



17 Webgrafia

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog/psicologia/depressao/> consultado em janeiro de 2022

<https://pt.m.wikipedia.org/wiki/Bullying> consultado em janeiro de 2022

<http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/591> consultado em janeiro de 2022

<https://escolasaudavelmente.pt/alunos/adolescentes/amor/violencia-no-namoro> consultado em janeiro de 2022

<https://formacao.cancaonova.com/atualidade/jovens-com-dificuldade-de-concentracao-o-que-pode-estar-acontecendo/> consultado em janeiro de 2022

<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/sintomas-psicologicos-nos-jovens-provocados-pela-relacao-entre-pais-e-filhos/> consultado em janeiro de 2022

<https://www.psicologoeterapia.com.br/blog/o-que-e-autoestima-baixa-e-alta-e-qual-significad> o/ consultado em janeiro de 2022

https://www.tuasaude.com.cdn.ampproject.org/v/s/www.tuasaude.com/sintomas-de-ansiedade/amp/?amp_js_v=a6&_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFAQrABIIACAw%3D%3D#aoh=16435885409675&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=De%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fwww.tuasaude.com%2Fsintomas-de-ansiedade%2F consultado em janeiro de 2022

https://observador-pt.cdn.ampproject.org/v/s/observador.pt/2015/09/22/sexo-adolescencia-descubra-7-tabus-nao-mexer/amp/?amp_js_v=a6&_gsa=1&usqp=mq331AQKKAFAQrABIIACAw%3D%3D#aoh=16435886184331&_ct=1643588701885&referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com&_tf=De%20%251%24s&share=https%3A%2F%2Fobservador.pt%2F2015%2F09%2F22%2Fsexo-adolescencia-descubra-7-tabus-nao-mexer%2F consultado em janeiro de 2022

**Problemas na Juventude
Tecnologias da Informação e Comunicação
Alice Alves e Maria Fernandes
8ºG, Nº2 e Nº13
Ílhavo, janeiro 2022**