

ANSIEDADE E FÉ: COMO DISCIPULAR ADOLESCENTES IMERSOS NO EXCESSO DE REDES SOCIAIS.

ANXIETY AND FAITH: HOW TO DISCIPLE TEENAGERS IMMERSED IN
EXCESSIVE SOCIAL MEDIA.

Fabiano Campo Gomes¹

¹ Líder de jovens e adolescente na Igreja Vida com Deus em Campos de Holambra. Campos de Holambra – Paranapanema/SP email: fabiano.vcdgomes@gmail.com

RESUMO

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações, tornando os jovens mais vulneráveis a influências externas. No contexto da era tecnológica, caracterizada pela alta conectividade, emergem desafios significativos à saúde mental juvenil, como a exposição constante a conteúdos *online*, a comparação social e a busca por validação virtual, fatores que podem desencadear sentimentos de inadequação, ansiedade e dependência tecnológica. Este trabalho, fundamentado em uma revisão bibliográfica de 44 artigos, discute a interação entre os aspectos emocionais da adolescência, a ansiedade, o impacto das redes sociais digitais e a visão cristã. Dentre os estudos analisados, onze abordam os aspectos emocionais da adolescência, seis discutem os ensinamentos de Jesus sobre a ansiedade, e quatorze analisam os impactos da exposição às mídias sociais digitais nesse período. Além disso, treze artigos exploram o papel do discipulado na formação de uma geração emocionalmente saudável sob a ótica teológica, enquanto seis tratam da responsabilidade dos pais na formação moral e espiritual dos filhos. Considera-se que a saúde mental dos adolescentes exige uma abordagem multifacetada, que integre fatores psicológicos, sociais e espirituais. Nesse sentido, a promoção do bem-estar juvenil demanda estratégias articuladas entre família, escola, profissionais de saúde e, para aqueles que professam a fé, a comunidade religiosa. O discipulado cristão, nesse contexto, apresenta-se como um recurso relevante, ao oferecer acompanhamento personalizado, fortalecimento espiritual e orientação ética, contribuindo para o desenvolvimento da resiliência e de recursos internos necessários para uma vida equilibrada e com propósito.

PALAVRAS-CHAVE: adolescência, ansiedade, mídias sociais, perspectiva cristã, discipulado

ABSTRACT

Adolescence is a phase of significant transformations, making young people vulnerable to external influences. The technological era, with its unprecedented connectivity, presents challenges to youth mental health, such as constant exposure to online content, social comparison, and the search for virtual validation, which can lead to feelings of inadequacy, anxiety, and even technological dependence. This work, based on a literature review of 44 articles, discusses the interaction between emotional aspects of adolescence, anxiety, the impact of social networks, and the Christian worldview. Eleven articles address the emotional aspects of adolescence, six discuss Jesus' teachings on anxiety, and fourteen analyze the impacts of exposure to digital social media in adolescence. Thirteen articles explore the role of discipleship in forming an emotionally healthy generation from a theological perspective, and six address the responsibility of parents in the moral and spiritual formation of their children. It is concluded that understanding adolescent mental health requires a multifaceted approach that considers psychological, social factors and spiritual. Promoting adolescent well-being demands integrated strategies involving family, school, health professionals, and, for those who profess a faith, the religious community. Christian discipleship offers personalized support, promotes spiritual strengthening and ethical guidance, and contributes to the development of resilience and internal resources for a more balanced and purposeful life.

KEYWORDS: adolescence, anxiety, social media, Christian perspective, discipleship

INTRODUÇÃO

A adolescência representa uma fase crucial do desenvolvimento humano, caracterizada por intensas transformações físicas, psicológicas e sociais. Nesse período, os jovens constroem sua identidade, estabelecem valores morais e enfrentam desafios emocionais significativos. Nesse processo, eles enfrentam realidades distintas das vivenciadas anteriormente e, diante disso, reagem emocionalmente, frequentemente experimentando ansiedade ao lidarem com as dificuldades de adaptação a essa nova fase (Batista; Oliveira, 2005).

A fragilidade emocional inerente a essa etapa, marcada por oscilações de humor e pela busca por autonomia em relação aos pais, torna os adolescentes particularmente vulneráveis a influências externas. Enquanto resposta natural do ser humano ao meio em que vive, a ansiedade é experimentada por todas as pessoas. Trata-se de um sinal de alerta, muitas vezes indispensável por sua função de prevenir o indivíduo contra possíveis perigos à sua integridade física ou situações emocionalmente dolorosas, conforme asseveram Sadock e Sadock (2007). Entretanto, na adolescência, manifesta-se com frequência diante das pressões sociais, acadêmicas e da busca por aceitação (Geraldo, 2020).

Paralelamente a essas transformações intrínsecas, o cenário contemporâneo introduz um fator adicional de complexidade: a onipresença das mídias sociais digitais. A era tecnológica, conforme define Geraldo (2020), trouxe consigo uma conectividade sem precedentes, mas também novos desafios para a saúde mental juvenil. A exposição constante a conteúdos online, a comparação social e a busca por validação virtual podem intensificar sentimentos de inadequação, ansiedade e até mesmo levar à dependência tecnológica, conforme apontam Souza (2019) e Silva e Gomes (2017). O uso excessivo e sem supervisão dessas plataformas emerge, portanto, como uma

problemática relevante, com potencial para impactar negativamente o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos adolescentes.

Considerada por muitos como o “mal do século”, a ansiedade é intensificada pela desenfreada competitividade, pela necessidade de adequação a novos padrões e pela velocidade das informações, dos transportes e dos recursos tecnológicos. Nesse contexto, os adolescentes da chamada “era virtual” vivenciam uma sensação constante de urgência, impulsionada pelas cobranças dos grupos aos quais pertencem (Feitosa et al., 2023).

A ansiedade configura-se, assim, como um dos desafios mais recorrentes na adolescência, sendo influenciada por fatores psicológicos, sociais e espirituais. A inquietação diante do futuro, a busca por aceitação social e o desejo de alcançar objetivos muitas vezes idealizados contribuem para um estado contínuo de preocupação. Rocha et al. (2021) destacam que esse fenômeno está frequentemente associado à busca incessante por conquistas materiais e status, intensificando sentimentos de angústia e insegurança entre os jovens.

No contexto cristão, a Bíblia apresenta ensinamentos relevantes sobre a ansiedade, enfatizando a confiança em Deus como fundamento para o equilíbrio emocional. Em Mateus 6.25, Jesus orienta seus seguidores a não se preocuparem excessivamente com o futuro, ressaltando a importância de viver o presente e confiar na providência divina. De acordo com De Souza Santiago (2018), essa perspectiva contribui para a redução dos efeitos negativos da preocupação excessiva, promovendo uma vida mais plena e equilibrada. Além disso, Marques et al. (2024) apresentam a Síndrome do Pensamento Acelerado (SPA) como um fator que contribui para a ansiedade entre adolescentes, associando-a à hiperconstrução de pensamentos e à sobrecarga de estímulos sociais.

Nesse sentido, a compreensão da ansiedade sob uma perspectiva psicológica e espiritual pode oferecer caminhos relevantes de enfrentamento, auxiliando os adolescentes no desenvolvimento de

estratégias para lidar com suas inquietações. Práticas como o exercício físico, a reflexão e a internalização de princípios cristãos mostram-se importantes para a promoção do equilíbrio emocional.

Este estudo tem como objetivo discutir a interação entre os aspectos emocionais da adolescência, o fenômeno da ansiedade, o impacto das redes sociais digitais e a visão cristã, buscando contribuir para uma compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos jovens na contemporaneidade, bem como das possíveis estratégias de apoio.

Diante disso, propõe-se a seguinte pergunta norteadora: de que maneira os desafios emocionais vivenciados na adolescência, associados aos impactos das redes sociais digitais, podem ser compreendidos e enfrentados à luz dos princípios do discipulado cristão, contribuindo para a promoção da saúde mental juvenil? Parte-se da hipótese de que o discipulado cristão, aliado ao envolvimento da família e da comunidade escolar, pode oferecer suporte espiritual e emocional eficaz aos adolescentes frente às pressões contemporâneas, especialmente aquelas relacionadas ao ambiente digital. Assim, ao integrar saberes teológicos com estratégias educativas e familiares, o discipulado cristão apresenta-se como uma abordagem relevante para a promoção da saúde mental dos adolescentes.

Diante desse cenário, o presente trabalho, por meio de uma revisão bibliográfica, propõe-se a analisar de forma integrada os aspectos emocionais da adolescência, a ansiedade, os impactos das redes sociais digitais e a perspectiva cristã, visando à proposição de abordagens multifacetadas para a promoção do bem-estar juvenil.

1 ASPECTOS EMOCIONAIS NO PERÍODO DA ADOLESCÊNCIA

A adolescência, período marcado por intensas transformações físicas, psicológicas e sociais, configura-se como uma fase crucial do desenvolvimento humano, tornando os indivíduos particularmente suscetíveis a influências externas. No contexto contemporâneo, a ascensão da era tecnológica, conforme delineado por Geraldo (2020), embora promova uma conectividade sem precedentes, também introduz desafios significativos à saúde mental juvenil, manifestados pela exposição constante a conteúdos online, pela comparação social e pela busca por validação virtual, o que pode exacerbar sentimentos de inadequação, ansiedade e dependência tecnológica.

De acordo com Aberastury (1981), a adolescência é marcada por processos de luto fundamentais, como a perda do corpo infantil, do papel e da identidade infantil, bem como dos pais idealizados da infância. Tais lutos exigem elevado investimento psíquico para serem elaborados. No entanto, em virtude das profundas transformações no aparelho psíquico durante essa fase, a vivência desses processos torna-se ainda mais desafiadora.

Conforme Polanczyk e Lamberte (2012), as mudanças enfrentadas pelos adolescentes podem impactar significativamente o campo emocional, resultando no desenvolvimento de transtornos como depressão, transtornos de ansiedade, síndrome do pânico, bulimia, transtorno bipolar e transtorno de personalidade borderline. Dentre esses, os transtornos de ansiedade destacam-se como alguns dos mais prevalentes na adolescência, com estimativas que variam entre 10% e 30%, afetando principalmente o público feminino.

Segundo Miguel, Gentil e Gattaz (2011), bem como Baptista et al. (2017), a ansiedade no adolescente está predominantemente associada a competências, ameaças abstratas e situações sociais emergentes, sendo menos frequentemente vinculada a interações com objetos ou situações desconhecidas. Esses fatores podem desencadear reações emocionais intensas, levando a dificuldades de adaptação e de desenvolvimento.

É relevante observar que essas situações sociais envolvem aspectos como aceitação entre pares, desempenho acadêmico e construção da identidade. Ademais, o impacto da ansiedade pode ser intensificado por mudanças hormonais e neurológicas características da adolescência, o que torna essencial o acompanhamento psicológico e a promoção de um ambiente social saudável, segundo Vianna, Campos e Fernandez (2009, p. 5).

Conforme a Associação Psiquiátrica Americana (2013, p. 264), a conscientização sobre esses fatores contribui para a prevenção da evolução dessas manifestações para quadros mais graves, como o transtorno de ansiedade generalizada ou a fobia social.

Na contemporaneidade, os transtornos de ansiedade passaram a possuir classificação diagnóstica própria nos principais manuais psiquiátricos, sendo descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2014) e na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) (Organização Mundial da Saúde, 1996).

Diante desse cenário, os problemas de saúde mental na adolescência podem comprometer o bem-estar psicológico e emocional, além de prejudicar aspectos físicos, o humor, o pensamento, a atenção e a concentração. A adolescência, portanto, constitui uma fase crítica para o surgimento de transtornos mentais, o que reforça a relevância de estudos voltados à saúde mental juvenil (Luz et al., 2018; Kieling & Belfer, 2012).

Conforme Silva Filho (2013), o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV-TR) classifica diferentes transtornos de ansiedade, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobia específica (FE), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade de separação (TAS), transtorno de pânico (TP), fobia social (FS), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e mutismo seletivo (MS). Dentre esses, TAG, TAS e FE apresentam maior prevalência na adolescência.

É fundamental compreender que tais transtornos podem impactar significativamente o desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos jovens. Sintomas como preocupações excessivas, medos intensos e dificuldades de separação de figuras de apego demandam intervenções adequadas e acompanhamento profissional. O diagnóstico precoce e a intervenção especializada são fatores determinantes para a promoção da qualidade de vida dos adolescentes.

Para além das abordagens médicas e psicológicas, o contexto cristão também oferece contribuições relevantes para a compreensão da ansiedade. Na Bíblia, há diversos ensinamentos que enfatizam a confiança em Deus como fundamento para o equilíbrio emocional e o enfrentamento das inquietações

1.1 PERÍCOSES A RESPEITO DA ANSIEDADE

De acordo com Rocha et al. (2021, p. 3), é perceptível que adolescentes e jovens estão sendo profundamente afetados pela preocupação excessiva com o futuro, um horizonte incerto que, muitas vezes, parece estar perpetuamente distante. Essa inquietação suscita reflexões sobre as razões que motivam tamanha preocupação. Nota-se que tal ansiedade está, frequentemente, associada ao desejo de ter, ou seja, à busca incessante por conquistas materiais e status. Essa expectativa provoca uma sensação de urgência em viver momentos que ainda não chegaram, intensificando sentimentos de angústia.

A passagem bíblica de Mateus 6.25 ressalta a necessidade de confiar na providência divina e evitar preocupações excessivas com aspectos materiais da vida: “Portanto, eu vos digo: não vos preocupeis com a vossa vida, quanto ao que haveis de comer ou beber; nem com o vosso corpo, quanto ao que haveis de vestir. Não é a vida mais do que o alimento, e o corpo mais do que a roupa?” (Mateus 6.25, Almeida, 1993, p. 1023).

De acordo com Smith (2025), ao abordar as preocupações humanas no Sermão da Montanha, Jesus convida seus ouvintes a refletirem sobre a confiança na providência divina, ressaltando que a vida possui valor superior às necessidades materiais, como alimento e vestuário (Mateus 6.25). Esse ensinamento enfatiza a importância de colocar a confiança em Deus, reconhecendo que Ele provê aquilo que é necessário para o bem-estar humano.

Em consonância com essa reflexão, o comentarista Robert Jamieson observa que o livro de Eclesiastes 3 destaca que “há um tempo determinado para todas as coisas” (Eclesiastes 3.1, Almeida, 1993, p. 1245), evidenciando que a vida é regida por ciclos e momentos oportunos para cada ação. Assim, torna-se fundamental abandonar o apego ao ego e permitir a renovação da mente em Cristo, um processo que envolve autenticidade na expressão dos sentimentos e um profundo autoexame da própria vida. Essa prática conduz ao desenvolvimento pessoal e espiritual, permitindo que cada indivíduo alcance seu pleno potencial de existência.

Dessa forma, a reflexão proposta por Jesus em Mateus 6.25 e pelo autor de Eclesiastes 3 reforça a necessidade de confiar no tempo divino, abandonar preocupações excessivas e buscar alinhamento espiritual por meio da renovação da mente em Cristo. Esse caminho possibilita uma vivência mais plena e significativa, centrada na fé e na compreensão do propósito divino para a vida humana.

Segundo Santiago (2018), a orientação de Jesus enfatiza a necessidade de evitar que a ansiedade relacionada às demandas cotidianas comprometa

a qualidade de vida dos indivíduos. O excesso de preocupação não apenas influencia negativamente as interações sociais, mas também impacta a produtividade e a saúde física e mental. Assim, torna-se fundamental a adoção de estratégias concretas para minimizar os efeitos dessa inquietação, preservando o bem-estar e possibilitando o desenvolvimento pessoal, a realização de objetivos e a construção de uma vida equilibrada.

A adolescência, como discutido anteriormente, é um período de intensas transformações emocionais e sociais, tornando os jovens mais suscetíveis a desafios psicológicos como a ansiedade. Além dos fatores internos, um elemento externo tem assumido papel cada vez mais relevante: a exposição às mídias sociais digitais. O uso excessivo dessas plataformas pode intensificar sentimentos de insegurança e angústia, uma vez que os adolescentes são constantemente expostos a padrões idealizados de vida e a interações que nem sempre refletem a realidade.

2 EXPOSIÇÃO DAS MÍDIAS SOCIAIS/DIGITAIS - IMPACTOS NA ADOLESCÊNCIA

O século XXI é amplamente reconhecido como a Era da Tecnologia devido ao impacto transformador que os avanços tecnológicos têm exercido sobre todos os aspectos da sociedade. Essa era é marcada pela ascensão de dispositivos digitais, internet de alta velocidade e inovações como inteligência artificial, big data, e automação (Geraldo, 2020, p.1).

No âmbito da comunicação, as tecnologias conectam bilhões de pessoas por meio de redes sociais, smartphones e plataformas digitais, promovendo uma troca instantânea de informações. (Souza, 2019)

Esse artigo que avaliou o impacto das tecnologias da informação e comunicação na vida das pessoas (Anna Beatriz Negri Geraldo, 2020, p.1), identificou que o crescente uso das redes sociais pode causar vícios, alterar rotinas, impactar a interação entre indivíduos, afetar a autoimagem e levar ao uso excessivo e inadequado pelos adolescentes sem supervisão.

De acordo com Silva e Gomes (2017), a exposição prolongada às tecnologias digitais pode comprometer a capacidade de aprendizagem, aumentar os níveis de ansiedade e contribuir para o déficit de atenção, resultando, assim, em prejuízo no desenvolvimento cognitivo e emocional. Além disso, a redução das interações presenciais pode prejudicar o desenvolvimento de habilidades sociais fundamentais para a construção da identidade e do bem-estar emocional dos jovens.

Flores e Melo (2024) reforçam essa perspectiva ao apontar que o uso descontrolado de mídias digitais pode levar a alterações neuroquímicas, distúrbios do sono e queda no desempenho escolar, evidenciando a necessidade de estratégias educativas e familiares para mitigar esses efeitos negativos.

Como apresentado pelos autores anteriores, e corroborando com Souza (2019), o uso excessivo dessas plataformas pode resultar em dependência tecnológica, comprometendo a rotina diária dos jovens e impactando negativamente seu desempenho acadêmico. A busca incessante por validação social e a exposição contínua a conteúdos idealizados podem contribuir para o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão.

O uso de dispositivos eletrônicos tem se tornado uma prática comum desde a infância, muitas vezes iniciando de maneira aparentemente inofensiva. Segundo Young (2019), os pais introduzem tablets e smartphones aos bebês e crianças pequenas, encantando-se com sua habilidade precoce de interação com a tecnologia. À medida que crescem, os jovens passam a utilizar esses dispositivos para

comunicação, entretenimento e até mesmo atividades escolares, tornando-se cada vez mais dependentes das telas para diversas funções do cotidiano.

Segundo pesquisas apontadas por Young (2019), a interação constante com redes sociais e mensagens pode gerar distrações em momentos importantes, como conversas e atividades familiares. Um estudo conduzido pela instituição mostrou que 72% dos adolescentes e 48% dos pais sentem a necessidade de responder imediatamente às mensagens recebidas, o que pode comprometer a qualidade das interações presenciais e afetar o vínculo familiar.

Ademais, muitos usuários constroem vínculos online baseados em percepções idealizadas, o que pode resultar em frustrações quando as interações não correspondem às expectativas iniciais (UNIFESP, 2023). Esse fenômeno se relaciona diretamente com a crescente sensação de solidão e o declínio do bem-estar emocional. De acordo com um estudo publicado na Revista Veja (2024), o excesso de tempo gasto em redes sociais está associado a um aumento de 45% nos casos de ansiedade entre jovens, evidenciando a necessidade de conscientização sobre o uso dessas plataformas e seus impactos na saúde mental.

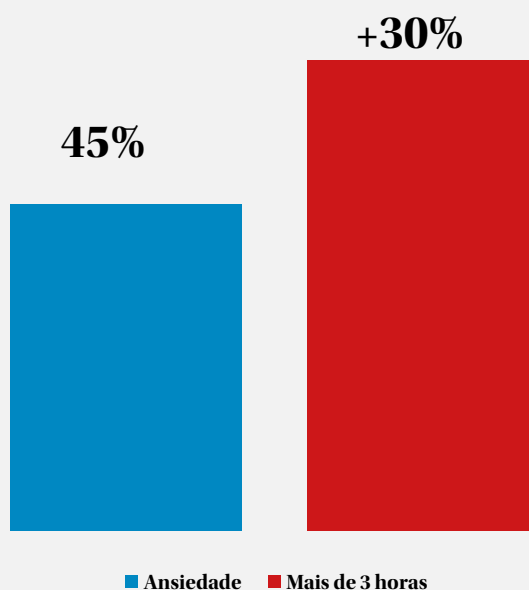
Rodrigues *et al.* (2024) complementam que a exposição excessiva às mídias sociais durante a adolescência impacta negativamente o bem-estar emocional e psicológico, gerando baixa autoestima, ansiedade, depressão e isolamento social, além de problemas como o *cyberbullying*. O avanço tecnológico e a popularização dos jogos online têm gerado preocupações sobre seus impactos na saúde mental, especialmente entre crianças e adolescentes, podendo levar ao desenvolvimento de padrões de comportamento compulsivo.

Segundo levantamento do Instituto Cactus em parceria com a AtlasIntel (2024), **45% dos casos de ansiedade entre jovens de 15 a 29 anos estão relacionados ao uso intenso de redes sociais**. A pesquisa indica que adolescentes que passam **mais de 3 horas por dia** online têm **30% mais risco de desenvolver quadros depressivos**.

A pressão estética, a busca por validação digital e o cyberbullying são alguns dos fatores associados à deterioração da saúde mental. Como destaca o relatório:

“A autoestima de 40% dos jovens entrevistados é diretamente influenciada pelo número de curtidas, comentários e seguidores nas redes sociais” (Instituto Cactus & AtlasIntel, 2024).

Figura 1 – Relação entre ansiedade e uso intenso de redes sociais entre jovens (15 a 29 anos)



Fonte: Elaboração própria com dados do Instituto Cactus & AtlasIntel (2024)

Em seu livro *The Anxious Generation* (2024), o psicólogo social Jonathan Haidt afirma:

“O declínio na saúde mental adolescente coincide com a ascensão dos smartphones e redes sociais. Não é coincidência é causalidade.” (Haidt, 2024, p. 87).

O Barna Group também ressalta que jovens que iniciam o uso de redes sociais antes dos 13 anos têm maiores chances de desenvolver quadros de ansiedade. Em um estudo de 2023, concluiu-se que:

“A comparação constante com os pares online cria uma sensação de inadequação que corrói a autoconfiança de adolescentes em formação.” (Barna Group, 2023).

Diante dos desafios impostos pela exposição excessiva às mídias sociais, torna-se essencial refletir sobre estratégias que possam contribuir para o desenvolvimento emocionalmente saudável dos adolescentes. A busca por sentido, identidade e equilíbrio psicológico muitas vezes se torna um processo complexo diante da constante comparação social e da necessidade de validação digital. Nesse sentido, é fundamental que os jovens recebam orientações que os ajudem a construir uma base sólida de valores e princípios, promovendo o fortalecimento de sua autoestima e bem-estar emocional.

3. DISCIPULADO - FORMAÇÃO DE UMA GERAÇÃO EMOCIONALMENTE SAUDÁVEL À LUZ DA TEOLOGIA

O discipulado contribui para a formação de uma geração emocionalmente saudável à luz da teologia. Segundo Willard (2008), o termo “discípulo(s)” é mencionado mais de 250 vezes no Novo Testamento, evidenciando sua centralidade na narrativa bíblica. Por outro lado, “cristão(s)” aparece apenas três vezes, sendo utilizado pela primeira vez em Atos 11:26, quando os seguidores de Jesus passaram a ser identificados distintamente, já não podendo ser considerados uma seita do judaísmo. O Novo Testamento, portanto, é um texto escrito por discípulos, sobre discípulos e destinado a discípulos de Cristo, reafirmando o papel essencial desse conceito na mensagem cristã.

A formação espiritual dos adolescentes requer a atuação consciente e capacitada de pais e líderes ministeriais, que desempenham um papel fundamental na transmissão de valores éticos e religiosos. A educação baseada nas Escrituras Sagradas não apenas fortalece a identidade cristã dos jovens, mas também contribui para o desenvolvimento de princípios morais sólidos, essenciais para a construção de uma sociedade equilibrada. Esse autor, Gomes e Silva (2020), corrobora com a importância do contexto familiar para o sucesso do desenvolvimento pessoal e espiritual: “o papel dos pais na orientação espiritual dos filhos é indispensável para a construção de uma identidade cristã sólida, influenciando diretamente seu desenvolvimento emocional e social”.

O discipulado cristão se apresenta como um importante instrumento na construção de uma relação de confiança entre mentores e discípulos, fundamentada na verdade, no amor e no compromisso mútuo. De acordo com Ferreira (2019), “o discipulado é um processo contínuo de ensino e acompanhamento, no qual os jovens aprendem a aplicar os princípios cristãos em sua vida cotidiana, fortalecendo sua fé e sua resiliência emocional”. Através do discipulado, os adolescentes têm a oportunidade de aprender e vivenciar os ensinamentos cristãos de maneira prática, promovendo um crescimento integral que abrange aspectos emocionais, sociais e espirituais.

Nesse sentido, Howard Hendricks destaca que “ensinar não é transmitir informações; é transformar vidas” (Hendricks; Hendricks, 1998, p. 19). O discipulado, portanto, transcende a simples comunicação de conhecimentos, estabelecendo-se como uma prática baseada no exemplo, na convivência e no cuidado, indispensável para formar uma geração pautada na verdade e na ética.

De acordo com Vanhoozer (2022), o processo de fazer discípulos vai além de ensinar a mente ou estabelecer hábitos. Ele envolve a transformação das imaginações, isto é, das maneiras como as pessoas percebem, pensam e experimentam a vida. Esse processo é

descrito como uma tarefa desafiadora, estratégica e profundamente recompensadora.

Para Willard (2010), “a formação espiritual não é um processo automático; exige a disposição de aprender com Jesus e integrar seus ensinamentos em todos os aspectos da vida”. Essa perspectiva reforça a ideia de que o discipulado transcende a mera instrução teórica, promovendo uma transformação integral que influencia tanto os pensamentos quanto as práticas diárias.

A espiritualidade cristã contemporânea enfrenta desafios impostos pela sociedade pós-moderna, tornando essencial a busca por uma formação espiritual profunda e autêntica. O autor Albernaz (2024) destaca que “o discipulado cristão, quando fundamentado em princípios consistentes, permite que os indivíduos desenvolvam uma fé madura e resiliente, capaz de enfrentar as adversidades do mundo moderno”. Dessa forma, a integração dos ensinamentos de Jesus na vida cotidiana não apenas fortalece a identidade cristã, mas também contribui para o equilíbrio emocional e espiritual dos discípulos.

O discipulado cristão, conforme descrito por Phillips (2008), é fundamentado em um relacionamento profundo entre mestre e aluno, inspirado no modelo de Cristo e seus discípulos. Nesse processo, o mestre busca transmitir ao aluno a plenitude da vida em Cristo, capacitando-o a formar e treinar outros discípulos, perpetuando assim o ciclo de aprendizado e crescimento espiritual.

3.1 RESPONSABILIDADE DOS PAIS NA FORMAÇÃO MORAL E ESPIRITUAL DOS FILHOS

A família desempenha um papel crucial no desenvolvimento adolescente, sendo o principal ambiente de socialização e formação de

identidade. A família fornece suporte emocional, orientação, limites e ajuda o adolescente a desenvolver habilidades sociais e a construir suas próprias percepções de mundo.

Deuteronômio 6.6-7 destaca a necessidade de internalizar os ensinamentos divinos e transmiti-los às futuras gerações. Segundo Cavalcanti (2024), essa passagem bíblica reforça a importância da educação religiosa no contexto familiar, incentivando os pais a ensinarem os mandamentos de Deus de forma contínua e prática. A expressão “guardar no coração” sugere que os princípios divinos devem ser incorporados à vida cotidiana, influenciando decisões e comportamentos. Além disso, a repetição dos ensinamentos é vista como uma estratégia essencial para a formação de uma identidade religiosa sólida e para a construção de uma comunidade fundamentada na fé.

A relação entre pais e filhos no contexto da instrução cristã destaca a importância do investimento de tempo e dedicação na formação moral e espiritual das crianças. A Bíblia enfatiza essa responsabilidade ao longo de suas escrituras, desde o Velho até o Novo Testamento, reforçando o papel dos pais como transmissores de valores éticos e religiosos. No Salmo 127.3-5, os filhos são descritos como uma “herança da parte do Senhor” e comparados a flechas na mão de um guerreiro, o que simboliza a necessidade de prepará-los com cuidado e orientação para que possam seguir um caminho de retidão e propósito.

Franco (2015) e Lima (2024) reforçam essa perspectiva ao afirmar que “os filhos devem ser vistos como uma bênção, e os pais têm a responsabilidade de guiá-los com firmeza, garantindo que atinjam seus objetivos e desenvolvam um caráter íntegro”. Dessa maneira, o comprometimento dos pais com a educação cristã e moral é um fator essencial para o crescimento equilibrado dos filhos.

A ausência dos pais na vida dos filhos pode gerar impactos significativos na formação moral e espiritual das crianças, levando-as a buscar atenção e orientação em fontes externas. Segundo Damiani e Colossi (2015),

“a ausência paterna repercute no desenvolvimento afetivo, cognitivo e social desde a infância, refletindo-se em sentimentos de desvalorização, abandono, solidão, insegurança e dificuldades de relacionamento na vida adulta”. Esse distanciamento pode comprometer a construção da identidade dos filhos, tornando essencial a presença ativa dos pais na transmissão de valores e princípios.

A Bíblia apresenta a importância da presença parental na educação dos filhos, destacando o papel dos pais como guias na transmissão de valores éticos e religiosos. Em Provérbios 23.24-25, o autor ressalta a alegria que a sabedoria dos filhos proporciona aos pais, afirmando que “Grandemente se regozijará o pai do justo; e quem gerar um filho sábio, nele se alegrará” (Versículos.com.br). Esse trecho evidencia que o sucesso na educação moral e espiritual dos filhos não apenas contribui para sua felicidade, mas também fortalece os laços familiares e gera satisfação aos pais.

Além disso, a correção e a disciplina são elementos essenciais no processo educativo, conforme destacado em Provérbios 29.17: “Corrige a teu filho, e ele te dará descanso; sim, deleitará o teu coração” (Centro da Bíblia). Esse versículo fala que a educação dos filhos vai além da convivência e do ensino, abrangendo também a aplicação de disciplina para a formação do caráter e a consolidação de princípios éticos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou explorar a complexa intersecção entre a ansiedade na adolescência, o crescente impacto das mídias sociais digitais e a perspectiva cristã sobre o bem-estar emocional. A análise da literatura revelou que a adolescência é, intrinsecamente, um período de vulnerabilidade emocional, marcado por transformações biopsicossociais e pela emergência de desafios como a ansiedade, frequentemente associada a pressões sociais, acadêmicas e à construção da identidade.

A investigação destacou como o advento da Era Tecnológica e a consequente imersão dos jovens nas redes sociais introduziram novas variáveis nesse cenário. O uso excessivo dessas plataformas foi associado aos prejuízos cognitivos, emocionais e sociais, incluindo o aumento dos níveis de ansiedade, dependência tecnológica, distorções na autoimagem e dificuldades nas interações presenciais. A constante exposição a conteúdos idealizados e a busca por validação online emergem como fatores que podem exacerbar as inseguranças típicas da fase adolescente.

Considera-se, portanto, que a compreensão da saúde mental dos adolescentes na contemporaneidade exige uma abordagem multifacetada, que considere tanto os fatores psicológicos e sociais inerentes ao desenvolvimento juvenil quanto o impacto significativo das novas tecnologias e as contribuições das diferentes visões de mundo, incluindo a espiritualidade. A promoção do bem-estar adolescente demanda estratégias integradas que envolvam a família, a escola, profissionais de saúde e, para aqueles que professam uma fé, a comunidade religiosa. Neste último âmbito, o discipulado cristão emerge como uma ferramenta fundamental, oferecendo acompanhamento personalizado, fortalecimento espiritual e orientação ética para auxiliar os jovens a navegarem pelos desafios emocionais, como a ansiedade, e a fomentar o uso consciente da tecnologia, desenvolvendo resiliência e recursos internos para uma vida mais equilibrada e com propósito.

REFERÊNCIAS

ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal**: um enfoque psicanalítico. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1981.

ALBERNAZ, G. **Dallas Willard e a espiritualidade cristã pós-moderna**: uma análise da formação espiritual como resposta. Revista Batista Pioneira, [s.l.], 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders** (DSM-5). 5. ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2014.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BAPTISTA, M. N. et al. Revisão integrativa da ansiedade em adolescentes e instrumentos para avaliação na base Scientific Electronic Library Online. **Avaliação Psicológica**, São Paulo, v. 16, n. 1, p. 97-105, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.15689/AP.2017.1601.11>. Acesso em: 7 jul. 2025.

BARNA GROUP. **Teens and social media: mental health report**. [S.l.]: Barna Group, 2023. Disponível em: <https://www.barna.com>. Acesso em: 18 jul. 2025.

BATISTA, M. C.; OLIVEIRA, S. M. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **PSIC – Revista de Psicologia da Vetor** Editora, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, jul./dez. 2005.

BÍBLIA. Português. Bíblia Sagrada. Tradução de João Ferreira de Almeida. 30. ed. São Paulo: Sociedade Bíblica do Brasil, 1969.

CAVALCANTI, D. Deuteronômio 6.6-7 – Explicação detalhada e reflexões. **Salmos Bíblia Devocionais**, 2024. Disponível em: <https://salmosbibliadevocionais.com/glossario/deuteronomio-6-6-7-explicacao-detalhada-e-reflexoes>. Acesso em: 28 abr. 2025.

DAMIANI, C. C.; COLOSSI, P. M. A ausência física e afetiva do pai na percepção dos filhos adultos. **Pensando Famílias**, [s.l.], v. 19, n. 2, 2015.

FEITOSA, A. S.; CORREIA, A. F. S. B.; SILVA, M. N. P. Adolescência e transtornos de ansiedade: o mal do século na pouca idade. **Contemporânea Contemporary Journal**, [s.l.], v. 3, n. 5, p. 4572-4585, 2023. ISSN 2447-0961.

FERREIRA, J. Discipulado e desenvolvimento emocional: uma abordagem teológica e psicológica. **Teologia e Sociedade**, [s.l.], v. 22, n. 1, 2019.

FLORES, M. D.; MELO, P. B. O. Mídias digitais: mapeamento dos riscos do uso excessivo para crianças e adolescentes e estratégias para familiares e educadores sobre o uso saudável ou moderado das tecnologias. **Sitientibus**, [s.l.], v. 1, n. 65, 2024.

FRANCO, R. **Salmo 127**: sobre pais e filhos – esboço de sermão. Site do Pastor, 2015

GERALDO, A. B. N. O impacto das redes sociais no comportamento das crianças e adolescentes. In: JORNADA CIENTÍFICA DA FATEC BOTUCATU, 9, 2020, Botucatu. **Anais... Botucatu**: FATEC, 2020. Disponível em: <http://www.jornacitec.fatecbt.edu.br/index.php/IXJTC/IXJTC/paper/viewFile/2442/2886>. Acesso em: 7 jul. 2025.

GOMES, R.; SILVA, M. A. A influência dos pais na formação espiritual dos adolescentes. **Revista Brasileira de Educação Cristã**, [s.l.], v. 15, n. 2, 2020.

HAI DT, Jonathan. **The anxious generation: how the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness**. New York: Penguin Press, 2024.

HENDRICKS, Howard. **Ensinando para transformar vidas**. 1. ed. Belo Horizonte: Editora Betânia, 1998.

INSTITUTO CACTUS; ATLASINTEL. **Saúde mental da juventude brasileira**. São Paulo: Instituto Cactus, 2024. Disponível em: <https://institutocactus.org.br>. Acesso em: 18 jul. 2025.

JAMIESON, R.; FAUSSET, A. R.; BROWN, D. **Comentário crítico e explicativo de toda a Bíblia**. 1871. Tradução e adaptação disponível em: Bibliatodo. Disponível em: <https://www.bibliatodo.com/pt/comentario-biblico/jamieson-fausset-e-brown>. Acesso em: 13 jun. 2025.

KIELING, C.; BELFER, M. Oportunidade e desafio: a situação da saúde mental da infância e adolescência no Brasil. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 241-242, 2012.

LIMA, J. **A importância dos pais na formação espiritual dos filhos**. Igreja Cristã Maranata, [s.l.], 2024.

LUZ, A. *et al.* **Ansiedade e depressão em adolescentes: incidência e tratamento**. [s.l.], 2018.

MARQUES, F. R. V. *et al.* **Contemporaneidade e a síndrome do pensamento acelerado: fatores de risco, sintomas, diagnósticos e formas de tratamento**. [S.l.]: Seven Publicações, 2024.

MIGUEL, E. C.; GENTIL, V.; GATTAZ, W. F. **Clínica psiquiátrica: a visão do Departamento e do Instituto de Psiquiatria do HCFMUSP**. Barueri: Manole, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados com a saúde – CID-10**. [S.l.]: Organização Mundial da Saúde, 2025.

PHILLIPS, K. **A formação de um discípulo**. Tradução de Elizabeth Gomes. São Paulo: Editora Vida, 2008.

POLANCZYK, G. V.; LAMBERTE, M. T. M. R. **Psiquiatria da infância e adolescência**. 1. ed. v. 20. Barueri: Manole, 2012.

ROCHA, J. B. A. *et al.* **Ansiedade em estudantes do ensino médio: uma revisão integrativa da literatura**. Id on Line Revista de Psicologia, [s.l.], v. 16, p. 18, 2021.

SADOCK, B. J.; SADOCK, V. A. Kaplan & Sadock. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica**. Tradução de Cláudia Dornelles et al. 9. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

SANTIAGO, G. C. de Souza. **Como vencer a ansiedade em Cristo**. Brasília, DF: Unicesumar, 2018.

SILVA, T. O.; GOMES, L. T. Os impactos sociais, cognitivos e afetivos sobre a geração de adolescentes conectados às tecnologias digitais. **Revista Psicopedagogia**, [s.l.], v. 34, n. 103, 2017.

SILVA FILHO, O. C.; SILVA, M. P. **Transtornos de ansiedade em adolescentes**: considerações para a pediatria e hebiatria. [s.l.], 2013.

SMITH, W. C. **O Sermão da Montanha**: comentário bíblico do sermão. Disponível em: <https://www.bibliaplus.org/pt/commentaries/164/comentario-biblico-do-sermao/mateus/6/25-34>. Acesso em: 12 jun. 2025.

SOUZA, K.; CUNHA, M. X. C. da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Educação, Psicologia e Interfaces**, [s.l.], v. 3, p. 204–217, 2019.

UNIFESP. Os impactos à saúde mental causados pelo uso de redes sociais digitais em adolescentes e jovens adultos: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, 2023.

VANHOOZER, K. **Discipulado para a glória de Deus**. São Paulo: Vida Nova, 2022.

VEJA. Excesso de redes sociais está associado a 45% dos casos de ansiedade em jovens. 2024.

VIANNA, R. R. A.; CAMPOS, A. A.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 5, n. 1, p. 46–61, 2009.

WILLARD, D. **A grande omissão**. Tradução de Susana Klassen. São Paulo: Editora Mundo Cristão, 2008.

WILLARD, D. **Renovação da mente**: discipulado na prática cristã. São Paulo: Editora Vida, 2010.

YOUNG, K. S. **O impacto dos dispositivos eletrônicos na infância e adolescência**. [S.l.], 2019.