
**ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA:
IMPACTOS E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO**

Maria Fernanda Castelani Masson¹

RESUMO

A adolescência é um período de intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando os jovens mais vulneráveis ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade. Entre os transtornos mais comuns estão o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a fobia social, o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e o transtorno de pânico. Fatores como pressão acadêmica, conflitos familiares, mudanças hormonais e influência das redes sociais contribuem para a exacerbação da ansiedade nessa fase da vida. O presente estudo tem como objetivo discutir a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade em adolescentes. A metodologia utilizada foi a revisão bibliográfica em bases de dados científicas, priorizando estudos publicados nos últimos cinco anos. A TCC se destaca como uma abordagem estruturada e eficaz, focando na modificação de padrões de pensamento disfuncionais, na redução da evitação e no fortalecimento das habilidades sociais. Estudos demonstram que essa abordagem reduz significativamente os sintomas ansiosos e melhora o funcionamento social e acadêmico dos adolescentes. Conclui-se que a intervenção precoce com TCC, aliada a um suporte psicológico e ambiental adequado, pode minimizar os impactos da ansiedade e promover uma melhor qualidade de vida para os jovens.

1

Palavras-chave: ansiedade; adolescência; transtornos de ansiedade; prevenção; tratamento.

ABSTRACT

Adolescence is a period of intense physical, emotional, and social changes, making young individuals more vulnerable to the development of anxiety disorders. Among the most common disorders are Generalized Anxiety Disorder (GAD), social phobia, obsessive-compulsive disorder (OCD), and panic disorder. Factors such as academic pressure, family conflicts, hormonal changes, and the influence of social media contribute to the exacerbation of anxiety during this stage of life. This study aims to discuss the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in treating anxiety in adolescents. The methodology used was a bibliographic review of scientific databases, prioritizing studies published in the last five years. CBT stands out as a structured and effective approach, focusing on modifying dysfunctional thought patterns, reducing avoidance behaviors, and strengthening social skills. Studies show that this approach significantly reduces anxiety symptoms and improves adolescents' social and academic functioning. It is concluded that early intervention with CBT, combined with adequate psychological and environmental support, can minimize the impacts of anxiety and promote a better quality of life for young individuals.

Keywords: anxiety, adolescence, anxiety disorders, prevention, treatment.

¹ Unopar / Anhanguera - Bandeirantes

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta emocional natural caracterizada por agitação, nervosismo e uma sensação vaga de medo. Quando essa resposta se torna excessiva e interfere no funcionamento cotidiano do indivíduo, ela pode ser considerada uma patologia. No contexto da adolescência, o transtorno de ansiedade é especialmente preocupante, pois pode comprometer o desempenho acadêmico, social e emocional dos jovens.

De acordo com o Manual MSD, a ansiedade está frequentemente associada a sintomas como agitação, tensão muscular, fadiga fácil, dificuldades de concentração, irritabilidade e alterações no padrão de sono. Esses sintomas podem prejudicar seriamente a vida diária dos adolescentes, tornando a identificação precoce e o tratamento adequado de fundamental importância (Manual MSD, 2023).

Uma pesquisa publicada pela Folha de S.Paulo destaca que a taxa de adolescentes de 14 anos atendidos por transtornos de ansiedade tem crescido significativamente nos últimos anos, com uma incidência de 125,8 casos para cada 100 mil adolescentes (Folha de S.Paulo). Caso não sejam tratados adequadamente, esses transtornos podem resultar em consequências graves, como depressão, isolamento social e abuso de substâncias.

Entre os transtornos mais comuns está o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), cujas causas incluem predisposição genética, fatores ambientais e eventos estressores da vida. Considerando que a adolescência é um período de transição com intensas mudanças biológicas e sociais, o risco de desenvolvimento de transtornos mentais torna-se significativamente elevado (Manual MSD, 2023).

Diante desse cenário, é essencial a implementação de estratégias de prevenção e tratamento eficazes para os transtornos de ansiedade na adolescência. A intervenção precoce, aliada a um suporte psicológico e ambiental adequado, pode minimizar os impactos negativos e promover uma melhor qualidade de vida para os jovens afetados (Manual MSD, 2023; Folha de São Paulo, 2025).

2 MÉTODOS

A pesquisa realizada teve caráter bibliográfico, com abordagem exploratória, com o intuito de analisar de maneira aprofundada os transtornos de ansiedade na adolescência e suas implicações. A metodologia envolveu a revisão e análise crítica de fontes relevantes sobre o tema, incluindo artigos acadêmicos, livros especializados e fontes confiáveis, como o Manual MSD e publicações da **Folha de S.Paulo**.

A busca sistemática de informações foi realizada por meio de bases de dados eletrônicas amplamente reconhecidas, como **Scielo** e **PubMed**, além de fontes institucionais e periódicos da área da saúde. Foram selecionados estudos relevantes, publicados nos últimos cinco anos, priorizando aqueles que abordaram a prevalência, as causas, os impactos psicossociais e as abordagens de tratamento da ansiedade na adolescência. A pesquisa abrangeu diferentes tipos de estudos, como revisões sistemáticas, estudos empíricos e artigos de periódicos de psicologia, psiquiatria e saúde pública.

A metodologia de leitura exploratória possibilitou uma visão abrangente sobre os aspectos relacionados ao transtorno de ansiedade, permitindo identificar lacunas no conhecimento existente e sugerir novas direções para futuras investigações. A análise foi realizada de forma crítica e comparativa, visando integrar as informações de maneira a proporcionar uma visão holística sobre o impacto da ansiedade na adolescência.

Critérios de Seleção:

1. **Relevância do Tema:** Artigos que tratassem especificamente de transtornos de ansiedade em adolescentes, com ênfase nas suas consequências psicológicas e sociais.
2. **Qualidade das Fontes:** Priorização de publicações em periódicos revisados por pares, livros acadêmicos e fontes institucionais confiáveis.
3. **Atualização das Informações:** Inclusão de materiais publicados nos últimos 10 anos, assegurando a relevância dos dados.
4. **Diversidade de Perspectivas:** Seleção de estudos que abordassem diferentes aspectos dos transtornos de ansiedade, desde suas causas até as estratégias de tratamento e prevenção.

Esse enfoque metodológico permitiu a construção de um panorama abrangente sobre o tema, baseado em informações provenientes de fontes confiáveis e reconhecidas

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A adolescência é uma fase de transição marcada por profundas transformações físicas, emocionais e sociais. Essas mudanças podem aumentar a vulnerabilidade dos jovens ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a fobia social, o transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) e o transtorno de pânico. Fatores como pressão acadêmica, conflitos familiares, questões de identidade, mudanças hormonais e a influência das redes sociais podem exacerbar a ansiedade nessa fase (Beesdo *et al.*, 2009).

A ansiedade é uma resposta emocional natural a situações de estresse ou perigo iminente. No entanto, quando essa resposta se torna excessiva, persistente e irracional, ela interfere no funcionamento diário do indivíduo, tornando-se patológica. Na adolescência, a ansiedade pode ser exacerbada por fatores como pressão acadêmica, conflitos familiares, questões de identidade, mudanças físicas e emocionais, além da influência das redes sociais. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) descreve uma série de manifestações dos transtornos de ansiedade na adolescência, como preocupações excessivas com o futuro, evitação de situações sociais e medos irracionais (American Psychiatric Association, 2014).

4

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das abordagens mais eficazes no tratamento dos transtornos de ansiedade. Baseada na ideia de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados, a TCC visa modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos inadequados. Por exemplo, um adolescente com ansiedade social pode aprender a reformular pensamentos catastrofistas, como "Se eu errar, todos vão me desprezar", para algo mais equilibrado, como "Posso cometer erros, mas isso não significa que serei julgado negativamente" (Clark; Beck, 2010).

Outro conceito central da TCC é a evitação. Embora evitar situações temidas possa proporcionar alívio temporário, essa estratégia reforça o ciclo do medo, tornando a situação ainda mais ameaçadora ao longo do tempo. A TCC utiliza a exposição gradual e controlada a essas situações, ajudando o adolescente a perceber que os cenários temidos muitas vezes não são tão perigosos quanto parecem (Barlow, 2002).

Além disso, a reestruturação cognitiva é uma técnica fundamental da TCC, com o objetivo de substituir crenças disfuncionais por outras mais adaptativas. O treinamento de

habilidades sociais também é frequentemente incorporado na TCC para adolescentes com transtornos de ansiedade social, ensinando estratégias para lidar com interações sociais, aumentar a confiança e reduzir o medo do julgamento dos outros (Kendall; Hollon, 2013).

Estudos demonstram a eficácia da TCC no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes, com resultados positivos na redução dos sintomas ansiosos e na melhoria do funcionamento social e acadêmico. A TCC oferece habilidades duradouras para o manejo da ansiedade, promovendo o bem-estar emocional e social (Hofmann; Smits, 2008).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca como uma abordagem estruturada e eficaz no tratamento da ansiedade na adolescência. Ao focar na modificação de pensamentos disfuncionais, na redução da evitação e no fortalecimento das habilidades sociais, a TCC contribui significativamente para a melhoria da saúde mental dos jovens (Clark; Beck, 2010). A intervenção precoce, aliada a um suporte psicológico e ambiental adequado, pode prevenir as consequências mais graves dos transtornos de ansiedade, como depressão e isolamento social (Hofmann; Smits, 2008).

Diante do aumento alarmante dos casos de ansiedade entre adolescentes, é fundamental investir em estratégias de prevenção e tratamento que promovam o bem-estar emocional e social dessa população. A TCC oferece ferramentas duradouras para o manejo da ansiedade, capacitando os jovens a enfrentar os desafios da vida com maior resiliência e confiança (Kendall; Hollon, 2013).

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARLOW, D. H. **Anxiety and its disorders**: the nature and treatment of anxiety and panic. 2. ed. New York: Guilford Press, 2002.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Cognitive therapy of anxiety disorders**: science and practice. New York: Guilford Press, 2010.

FOLHA DE SÃO PAULO. **Aumento de transtornos de ansiedade em adolescentes.**

Disponível em: <https://www.folha.uol.com.br>. Acesso em: 2 mar. 2025.

HOFMANN, S. G.; SMITS, J. A. J. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 69, n. 4, p. 621–632, 2008.

KENDALL, P. C.; HOLLON, S. D. Cognitive-behavioral therapies. In: HOLLON, S. D. (org.). **Psychological treatment of major depression: a critical appraisal**. New York: Springer, 2013. p. 37–66.

MANUAL MSD PARA PROFISSIONAIS DE SAÚDE. Transtornos de ansiedade: definição e diagnóstico. [S.l.]: MSD, 2023. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com>. Acesso em: 3 mar. 2025.