

---

## **ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: DESAFIOS, SINTOMAS E ESTRATÉGIAS DE TRATAMENTO**

### **RESUMO**

Este trabalho refere-se a uma atividade acadêmica de um componente curricular, e analisa a ansiedade na adolescência como problema prevalente que tem impactos na saúde mental, no desempenho escolar e nas relações sociais. O principal objetivo desta pesquisa é avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aliada à prática regular de exercícios físicos no controle dos sintomas de ansiedade em adolescentes. Trata-se de uma metodologia qualitativa, do tipo revisão de literatura, através da seleção de artigos da SciELO, repositórios acadêmicos e de materiais didáticos relacionados à temática. Nesse contexto, os resultados apontam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a abordagem mais eficaz, atuando na reestruturação cognitiva e no manejo das emoções, especialmente quando combinada com medicação e práticas integrativas. A detecção precoce por profissionais capacitados é fundamental para evitar agravamentos e promover o desenvolvimento saudável dos adolescentes.

Palavras-chave: Ansiedade. Adolescência. Terapia Cognitivo-Comportamental.

### **1 INTRODUÇÃO**

O estudo se justifica pela necessidade de aprofundar o conhecimento e aprimorar o tratamento da ansiedade na adolescência, contribuindo para a implementação de abordagens terapêuticas eficazes e integradas, além de compreender os efeitos da ansiedade nos adolescentes que é um período marcado por intensas mudanças fisiológicas e psicológicas, que podem prejudicar o desenvolvimento pessoal e acadêmico.

A ansiedade, embora seja uma resposta natural de alerta diante de possíveis perigos, configura-se como um desafio importante durante a adolescência, fase de grandes mudanças físicas e emocionais que aumentam a predisposição dos jovens a transtornos ansiosos. Esse quadro é intensificado por diversos fatores, como problemas de sono, uso excessivo de redes sociais, vivências traumáticas e ambientes estressantes, que prejudicam o rendimento escolar, as relações sociais (Ragazzo, 2017) e o equilíbrio emocional dos adolescentes, refletindo-se em índices elevados de faltas nas escolas (Benetti, 2010).

### **2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

A ansiedade é uma reação natural que funciona como um sinal de alerta diante de um perigo iminente, preparando o indivíduo para enfrentar a ameaça. Ela se caracteriza por um estado de humor desagradável, marcado por apreensão em relação ao futuro e inquietação, manifestando-se tanto por sintomas físicos, como taquicardia, sudorese e tremores, quanto psíquicos tais como insegurança, irritabilidade e dificuldade de concentração (Silva Filho; Silva, 2013).

A adolescência é compreendida como um período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado por mudanças fisiológicas e psicológicas significativas. Essa fase dinâmica e complexa envolve a busca pela identidade, na qual o adolescente equilibra o desejo de se diferenciar e a necessidade de se adaptar às

normas sociais para ser aceito. As transformações corporais e emocionais desse momento influenciam diretamente o desenvolvimento da personalidade e a forma como o jovem se relaciona com a sociedade. Além disso, a adolescência é vista como um período de incertezas e instabilidades, que pode favorecer o surgimento de transtornos de ansiedade, tornando os adolescentes um grupo vulnerável a essas manifestações patológicas (Santrock, 2014).

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento e agravamento da ansiedade em adolescentes, como distúrbios do sono, uso excessivo de mídias sociais, experiências traumáticas e ausência de suporte social adequado. No caso dos adolescentes, a ocorrência de sintomas incomuns durante episódios de ansiedade ou ataques de pânico deve servir como um alerta para uma avaliação médica mais aprofundada. Entre esses sinais de alerta estão: tontura verdadeira, desmaios, dificuldades para caminhar, perda do controle dos esfíncteres, fala arrastada, dores de cabeça e perda de memória. Esses elementos influenciam a manifestação clínica da ansiedade, que pode variar amplamente, dificultando o diagnóstico e o tratamento precoce (Silva Filho; Silva, 2013).

Os sintomas ansiosos em adolescentes comprometem significativamente o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e o equilíbrio emocional, podendo desencadear ou agravar outras patologias psiquiátricas (Sousa; Silva, 2023). Intervenções terapêuticas, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), têm se mostrado eficazes no manejo desses transtornos, promovendo a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (Silva Filho; Silva, 2013).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) atua corrigindo distorções cognitivas, promovendo o reconhecimento e o manejo das emoções, além do questionamento de pensamentos disfuncionais. Ela também envolve a exposição gradual às situações temidas e o desenvolvimento de cognições que reduzem a ansiedade. Esses processos auxiliam o adolescente a lidar melhor com seus sintomas, aumentando sua autoestima e confiança. Estudos citados indicam que a TCC, isolada ou combinada com medicação, reduz significativamente o impacto da ansiedade, inclusive em contextos escolares. Para potencializar seus efeitos terapêuticos, a aplicação da TCC requer um planejamento cuidadoso e um ambiente acolhedor (Sampaio, 2024).

Além da TCC, o uso criterioso de medicamentos e práticas integrativas, como exercícios físicos e técnicas de relaxamento, também contribuem para o controle dos sintomas, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar (Sousa; Silva, 2021). A capacitação dos profissionais de saúde para identificar precocemente os sinais de ansiedade na adolescência é fundamental para evitar o agravamento dos quadros e favorecer o desenvolvimento saudável dos jovens (Silva Filho; Silva, 2013).

A prática regular de exercício físico é uma abordagem eficaz e não farmacológica para o tratamento dos sintomas de ansiedade em adolescentes. Além de ser acessível e de baixo custo, o exercício promove benefícios significativos à saúde mental, como a redução da ansiedade e do estresse, melhora do sono e

aumento da autoestima. Exercícios aeróbicos ajudam a regular o sistema nervoso autônomo, diminuindo a ativação do sistema simpático e favorecendo o relaxamento. A inclusão dessas práticas em programas escolares e comunitários pode ampliar o alcance desses benefícios, tornando o exercício uma ferramenta valiosa no cuidado integral do adolescente (Costa *et al.*, 2021).

### **3 METODOLOGIA**

O estudo baseou-se em revisão integrativa da literatura, direcionado a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aliada à prática regular de exercícios físicos no controle dos sintomas de ansiedade em adolescentes. A presente pesquisa bibliográfica abrangeu artigos científicos, fontes de buscas eletrônicas como Scientific Electronic Library Online (SciELO) e repositórios acadêmicos como a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (Puc) e Universidade Paranaense (Unipar).

As fontes foram selecionadas em bases nacionais e internacionais, priorizando estudos que abordam prevalência, sintomas, fatores de risco e estratégias terapêuticas referente ao tema proposto ansiedade em adolescentes. A análise dos dados seguiu abordagem qualitativa, com ênfase na identificação de práticas eficazes de manejo e prevenção à ansiedade. O estudo respeitou os princípios éticos da pesquisa em saúde e as buscas científicas foram realizadas no idioma português e inglês, sendo utilizado recursos de tradução.

### **4 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento e agravamento da ansiedade em adolescentes, incluindo distúrbios do sono, o uso excessivo de mídias sociais, experiências traumáticas, ausência de suporte social adequado, ambiente estressante, bullying ou ainda separação dos pais. Além disso, sintomas incomuns durante crises de ansiedade, como tontura, desmaios e perda de memória, indicam a necessidade de avaliação médica aprofundada para excluir outras causas orgânicas, comprometendo assim, significativamente, o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e o equilíbrio emocional do adolescente. Ela pode levar a um ciclo de preocupação constante, estresse e evitação de situações sociais e escolares, prejudicando o aprendizado e a integração social (Valle; Melchiori, 2010).

Há muitos estudos que investigam o impacto da psicoterapia em comparação ao uso de psicofármacos em crianças e adolescentes com transtornos de ansiedade. Contudo, pesquisas bem estruturadas que avaliem métodos psicoterápicos específicos para o transtorno de ansiedade nessa faixa etária, ainda são limitadas em relação à quantidade de estudos realizados com adultos. Entre as opções de psicoterapia aplicadas ao tratamento dos transtornos de ansiedade, em crianças e adolescentes, estão a psicanálise, a psicoterapia de orientação analítica, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a terapia familiar, a psicoterapia de apoio, além de outras modalidades. Dentre essas, a TCC é a abordagem que mais tem apresentado eficácia em estudos controlados (Ragazzo, 2017).

De acordo com a pesquisa realizada a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a abordagem terapêutica mais eficaz para o manejo da ansiedade em adolescentes (Soares *et al.*, 2024). A TCC atua na correção de distorções cognitivas, no reconhecimento e manejo das emoções, no questionamento de pensamentos disfuncionais e na exposição gradual a situações temidas, promovendo maior autoestima, confiança e, sua combinação com medicação, pode potencializar os resultados (Sampaio, 2024).

Práticas integrativas como exercícios físicos (Alencar, 2025) e técnicas de relaxamento são importantes para o controle dos sintomas, especialmente em contextos escolares. A atividade física aeróbica, por exemplo, regula o sistema nervoso autônomo, reduz a ativação simpática, melhora o sono, autoestima e reduz o estresse, sendo uma intervenção acessível e de baixo custo. A combinação de atividade física com TCC potencializa os efeitos terapêuticos, abordando a ansiedade de forma holística e integrada (Costa *et al.*, 2021).

## 5 CONCLUSÃO

A ansiedade na adolescência representa um desafio significativo devido às intensas transformações físicas, emocionais e sociais que caracterizam essa fase da vida. Como reação natural de alerta, a ansiedade pode se tornar patológica, afetando negativamente o desempenho escolar, as relações interpessoais e o equilíbrio emocional dos jovens. Fatores como distúrbios do sono, uso excessivo de mídias sociais, experiências traumáticas e falta de suporte social agravam esse quadro, exigindo atenção especial dos profissionais de saúde.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como a abordagem mais eficaz para o manejo da ansiedade em adolescentes, promovendo a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de estratégias adaptativas. Portanto, a identificação precoce dos sintomas ansiosos na adolescência é fundamental para evitar o agravamento dos transtornos e suas consequências negativas no desenvolvimento pessoal, acadêmico e social dos adolescentes. Essa detecção deve ser realizada por profissionais capacitados, que possam diferenciar os sinais típicos da ansiedade daqueles que indicam a necessidade de avaliação médica mais aprofundada. Além disso, intervenções terapêuticas integradas, que combinam a TCC, o uso criterioso de medicação quando indicado, e práticas complementares como exercícios físicos regulares e técnicas de relaxamento, oferecem um tratamento mais efetivo e abrangente.

## 6 REFERÊNCIAS

ALENCAR, Lorena V. de. **Educação física escolar x transtorno de ansiedade social em adolescentes: uma revisão narrativa.** Trabalho de conclusão de curso, UESPI, 2025. <https://sistemas2.uespi.br/handle/tede/2251>.

BENETTI, S. P. C. e cols. **Problemas de saúde mental na adolescência: características familiares, eventos traumáticos e violência.** Psico-USF, v. 15, n. 3, p. 321-332, set./dez. 2010. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300006>.

COSTA, M. P. da Silva; SCHMIDT, Ademir; VITORINO, P. V. de Oliveira; CORRÊA, K. de Sousa. **Inatividade física e sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adolescentes estudantes.** SciELO, 2021. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO03364>.

RAGAZZO, Ana C. S. M. **Estudo da Eficácia do Treinamento Cognitivo Processual em Grupo (TCP-G) na Prevenção de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes de uma Escola Pública Municipal de Salvador.** Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

SAMPAIO, Maciane G. C. **Transtorno de ansiedade na adolescência: possíveis causas.** Editorial do bius de agosto/2024 v. 47 n. 41. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/16061>.

SANTROCK, J. W. **Adolescência** .[trad.]. Sandra Mallmann. Porto Alegre, 2014.

SILVA FILHO, O. C.; SILVA, M. P. **Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria.** Adolescência & Saúde, Rio de Janeiro, v. 10, supl. 3, p. 31-41, Outubro 2013.

SOARES, Leonardo R.; GOMES, Ludmila G.; AMARAL, Maria T. P.; CAMPOS, Elisa B. **Intervenções psicológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes: uma revisão integrativa.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação. São Paulo, v. 10, n. 10, out. 2024.

VALLE, Tânia.G.M.; MELCHIORI, Lígia E. **Saúde e desenvolvimento humano** [online]. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica, 2010.