

ANSIEDADE NÃO TRATADA E DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL EM ADOLESCENTE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Juliana Santos Arcanjo de Santana¹ (PROBIC/ Unit); Katia Regina Baracchio Palomino¹ (PROBIC/ Unit); José Marcos Melo dos Santos¹ (Orientador)
katia.baracchio@souunit.com.br; juliana.arcanjo@souunit.com.br

¹Universidade Tiradentes/Psicologia/Aracaju/SE.

7.00.00.00-0 - Ciências Humanas; 7.07.00.00-1 – Psicologia; 70702047 - Estados subjetivos e emoção 70707006 - Psicologia do desenvolvimento humano.
2.00.00.00-6 - Ciências Biológicas; 2.12.00.00-9 – Microbiologia

RESUMO

A ansiedade é uma das emoções secundárias mais frequentes na adolescência e, quando não tratada, pode comprometer o desenvolvimento emocional e social dos jovens. Este estudo teve como objetivo compreender as consequências da ansiedade não tratada no desenvolvimento emocional de adolescentes, identificando sintomas, impactos e fatores de risco e proteção associados. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, conduzida segundo diretrizes metodológicas padronizadas, com busca nas bases PubMed, BVSPsi e SciELO. Foram utilizados descritores combinados por operadores booleanos, abrangendo os termos "untreated anxiety", "adolescents", "emotional development", "risk factors" e "interventions". Os critérios de inclusão abrangeram estudos publicados entre 2014 e 2024, revisados por pares e voltados a adolescentes de 10 a 17 anos que analisassem ansiedade não tratada, bem-estar emocional e estratégias de enfrentamento. Excluíram-se artigos de opinião, revisões não sistemáticas e pesquisas sobre ansiedade tratada. Foram selecionados 11 estudos, com diferentes delineamentos, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos longitudinais e correlacionais. A análise dos achados organizou-se em três eixos: manifestações sintomatológicas, impacto no bem-estar emocional e fatores de risco e proteção. As manifestações mais frequentes foram preocupações excessivas, alterações do sono, sintomas somáticos, retraimento social e queda no desempenho escolar. A ausência de tratamento mostrou-se associada a prejuízos emocionais, vulnerabilidade a comorbidades e redução da autoestima, interferindo na qualidade de vida e nas relações interpessoais dos adolescentes. Entre os principais fatores de risco destacaram-se o bullying, os estressores relacionados à identidade de gênero e orientação sexual e a dificuldade de acesso a intervenções psicológicas. Em contrapartida, as intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) configuraram-se como os principais fatores de proteção. Protocolos breves e acessíveis mostraram eficácia sustentada na redução de sintomas de ansiedade, enquanto abordagens personalizadas e preventivas apresentaram impacto positivo em longo prazo. Estratégias de treinamento de atenção e programas de terapia cognitiva baseados na internet também demonstraram potencial para ampliar o acesso ao tratamento e reduzir barreiras terapêuticas. Em síntese, os resultados indicam que a ansiedade não tratada na adolescência constitui um fator de risco relevante ao desenvolvimento emocional, reforçando a necessidade de políticas de prevenção e intervenção precoce que promovam o bem-estar e a saúde mental dos jovens.

Palavras-chave: ansiedade não tratada; adolescência; desenvolvimento emocional; fatores de risco; Terapia Cognitivo-Comportamental.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most frequent secondary emotions in adolescence and, when left untreated, can compromise the emotional and social development of young people. This study aimed to understand the consequences of untreated anxiety on adolescents' emotional development by identifying associated

symptoms, impacts, and risk and protective factors. It is an integrative literature review conducted according to standardized methodological guidelines, with searches carried out in the PubMed, BVSPsi, and SciELO databases. Descriptors were combined using Boolean operators, including the terms “untreated anxiety,” “adolescents,” “emotional development,” “risk factors,” and “interventions.” Inclusion criteria comprised peer-reviewed studies published between 2014 and 2024, focusing on adolescents aged 10 to 17 years that examined untreated anxiety, emotional well-being, and coping strategies. Opinion papers, non-systematic reviews, and studies addressing treated anxiety were excluded.

A total of eleven studies were selected, encompassing different designs, including randomized clinical trials, longitudinal, and correlational studies. The analysis of findings was organized into three main themes: symptom manifestations, impact on emotional well-being, and risk and protective factors. The most frequent manifestations were excessive worry, sleep disturbances, somatic symptoms, social withdrawal, and decline in academic performance. The absence of treatment was associated with emotional impairments, vulnerability to comorbidities, and reduced self-esteem, negatively affecting adolescents' quality of life and interpersonal relationships.

Among the main risk factors identified were bullying, stressors related to gender identity and sexual orientation, and limited access to psychological interventions. In contrast, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT)–based interventions emerged as the main protective factors. Brief and accessible CBT protocols showed sustained efficacy in reducing anxiety symptoms, while personalized and preventive approaches demonstrated positive long-term outcomes. Attention training strategies and internet-based cognitive therapy programs also showed potential to expand access to treatment and reduce therapeutic barriers. In summary, the results indicate that untreated anxiety during adolescence constitutes a significant risk factor for emotional development, reinforcing the need for early prevention and intervention policies that promote well-being and mental health among youth.

Keywords: untreated anxiety; adolescence; emotional development; risk factors; cognitive behavioral therapy.

REFERÊNCIAS

- BERG, M. et al. Investigating the efficacy of a brief, school-based attention training program to reduce worry in young people: a randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 57, n. 4, p. 282-290, 2022.
- BRENT, D. A. et al. Brief Behavioral Therapy for Anxiety and Depression in Primary Care: A Randomized Clinical Trial. *JAMA*, v. 322, n. 15, p. 1475-1483, 2019.
- CASLINE, E. et al. Perceived facilitators and barriers to long-term recovery from anxiety disorders in youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, v. 51, n. 2, p. 270-281, 2022.
- FJERMESTAD, K. W. et al. Trajectories of depression symptoms following CBT for anxiety disorders in youth. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 33, n. 1, p. 111-120, 2024.
- GOLDBACH, J. et al. Proud & Empowered: A pilot randomized controlled trial of a mental health prevention intervention for sexual and gender minority adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 89, n. 1, p. 55-65, 2021.
- HAUGLAND, B. S. M. et al. Efficacy of a brief school-based cognitive-behavioral therapy intervention for adolescent anxiety: a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 88, n. 3, p. 235-245, 2020.