

Fatores causadores da ansiedade na adolescência

*Luisa Helena Farão
Patrícia Martins Magalhães
Rosiane Alves Cordeiro*

RESUMO

A ansiedade é um dos transtornos que mais acometem adolescentes em fase de desenvolvimento no âmbito familiar, escolar e social. Dessa maneira tivemos como questionamento quais os fatores causadores da ansiedade na adolescência. Objetivando investigar as causas dos fatores que ocasionam a ansiedade que na adolescência na faixa etária dos doze aos dezoito anos de idade. Realizamos um modelo de revisão integrativa utilizando estudos com diversas metodologias. A partir da análise das discussões citadas, foram observados causadores da ansiedade na adolescência a utilização desacerbada de internet, consumo de substâncias psicoativas, a qualidade da saúde mental do adolescente, experiências de fatos traumáticos e exposição a vergonha. Conclui-se após as informações analisadas a necessidade de atenção voltada ao adolescente, para a identificação desses fatores e formas de tratamento para auxiliar o adolescente nessa fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: causas, ansiedade, adolescentes

1 INTRODUÇÃO

Segundo JusBrasil, no Artigo 2 da Lei nº 8.069 de 13 de Julho de 1990, considera-se adolescente o indivíduo que está entre os doze e dezoito anos de idade. Nesta faixa etária a população estimada de adolescentes no Brasil é de 21 milhões (UNFPA, 2014). Ao caracterizar as modificações psicossociais da adolescência, podemos observar que vários processos de luto são vivenciados. Knobel (2007) denomina o conjunto desses processos de síndrome normal da adolescência (SNA), na qual as principais perdas são: a) do corpo infantil; b) dos pais da infância; c) da identidade e do papel sócio familiar infantil, que devem ser elaborados para alcançar a posição adulta definitiva. A estas perdas, somam-se os processos de escolha afetiva, a autonomia em relação aos pais, a descoberta progressiva do tornar-se adulto sem a plenitude das aptidões correspondentes e uma verdadeira explosão biológica hormonal

peculiar, inerente a esse desenvolvimento (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ENFERMAGEM, 2001).

“A médica e psicanalista francesa Françoise Dolto (1908-1988) comparou a adolescência à transição que um caranguejo faz quando perde a casca para poder crescer e formar uma nova, maior. É uma metáfora que remete à vulnerabilidade a que o jovem fica exposto até finalmente "formar" seu corpo de adulto. Além disso, é importante compreender que essa fragilidade se manifesta do ponto de vista psíquico por um motivo bastante simples: enquanto as mudanças corporais avançam, as representações mentais sobre elas ainda estão em formação.” (MARTINS, 2010, p.12)

Ao tentar compreender e resolver tantos acontecimentos, o adolescente acaba por enfrentar constantemente a ansiedade, transtornos ansiosos mais frequentes são o transtorno de ansiedade de separação, com prevalência em torno de 4%, o transtorno de ansiedade excessiva ou o atual TAG (2,7% a 4,6%) (Rev. Bras. Psiquiatr. v.22 s.2 São Paulo dez. 2000). No adolescente, o quadro ansioso tende a ocorrer com mais frequência, pois este indivíduo fica mais vulnerável a ser acometido pela ansiedade em razão da situação do momento, podendo transformar-se em quadros graves. Sabe-se também que a ansiedade, por conter aspectos psicológicos e físicos, pode tanto auxiliar os seres humanos em seu desenvolvimento com habilidades de alerta –como também pode contribuir para um possível caso de patológico, que pode ser evitado a quando sendo tratada a ansiedade em seu estágio real.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ansiedade

Ansiedade é um estado de tensão que nos impele, motiva, anima, provoca reações. Portanto, a ansiedade é primordialmente saudável. Sem ela, teríamos uma mente engessada, encarcerada pela mesmice, vítima do tédio. Não teríamos a curiosidade, o prazer de explorar, de correr riscos, de construir novas relações. Quando, então, a ansiedade se torna patológica? Quando assume sintomas psíquicos negativos contínuos e intensos, como irritabilidade, humor depressivo, angústia, baixo limiar para frustrações, fobias, preocupações crônicas, apreensão contínua, obsessão, velocidade exacerbada dos pensamentos. Castillo, Recondo e Asbahr (2000) afirmam que a ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo.

Existem vários tipos de ansiedade: fobias, síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), síndrome de burnout (estresse profissional), síndrome do pensamento acelerado (SPA), síndrome do padrão inalcançável de beleza (PIB) etc. (CURY, 2016).

Segundo o DSM-V são tipos de transtornos ansiosos: transtorno de pânico, agorafobia, transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo, entre outros. Dentre todos os transtornos ansiosos, na adolescência existem os mais comuns e frequentes, entre eles são: Transtorno de ansiedade generalizada (TAG), Transtorno do pânico, Transtorno de ansiedade de separação, Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e Transtorno de ansiedade social (CASTILLO et al., 200).

No **Transtorno de ansiedade generalizada (TAG)**, os adolescentes apresentam medos e preocupações exageradas e irracionais em relação a várias situações. Estão constantemente tensos e dão a impressão de que qualquer situação é ou pode ser provocadora de ansiedade. Preocupam-se muito com o julgamento de terceiros em relação a seu desempenho em diferentes áreas e necessitam exageradamente que lhes renovem a confiança, que os tranquilizem. Adolescentes com TAG têm com frequência dificuldade em prestar atenção e podem ser hiperativos, inquietos e irritáveis. Podem se sentir nervosos, tensos ou com os nervos à flor da pele. Além de dormirem mal, suar excessivamente, sentir-se exaustos e se queixar de sintomas físicos, tais como dor de estômago, dores musculares e dor de cabeça (ASBAHR, 2004).

O **Transtorno do pânico** é caracterizado pela presença de ataques de medo intenso de morrer, associados a inúmeros sintomas autonômicos, como taquicardia, sudorese, tontura, falta de ar, dor no peito, dor abdominal, tremores; seguidos de preocupação persistente de vir a ter novos ataques. Durante um ataque de pânico, o adolescente sente muita ansiedade, que causa sintomas físicos fazendo-o sentir como se estivesse prestes a morrer ou enlouquecer (ASBAHR, 2004).

O **Transtorno de ansiedade de separação** caracteriza-se por ansiedade excessiva em relação ao afastamento dos pais ou seus substitutos, não adequada ao nível de desenvolvimento. O adolescente, quando sozinho, teme que algo possa acontecer a seus pais ou a si mesmo, tais coisas como doenças, acidentes, sequestros, assaltos, etc., algo que os afaste definitivamente deles. Esses sintomas prejudicam a autonomia da criança e podem restringir suas atividades acadêmicas, sociais e familiares, gerando um

grande estresse pessoal e familiar. Sentem-se humilhados e medrosos, o que resulta em baixa autoestima (ASBAHR, 2004).

O **Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)**, é caracterizado pela presença de medo intenso, sensação de impotência ou horror em consequência a exposição a trauma extremo. A probabilidade do desenvolvimento do TEPT relaciona-se à gravidade, duração e tempo de exposição ao evento traumático. O evento traumático pode reaparecer repetidamente na forma de memórias indesejadas involuntárias ou pesadelos recorrentes. Algumas pessoas têm flashbacks, durante os quais elas revivem os eventos como se eles estivessem realmente acontecendo em vez de simplesmente se lembrarem deles. Essas lembranças podem ser muito assustadoras, realistas e perturbadoras (ASBAHR, 2004).

O **Transtorno de ansiedade social**, caracteriza-se por medo persistente e intenso de situações onde a pessoa julga estar exposta à avaliação de outros ou se comportar de maneira humilhante ou vergonhosa. Envolve um medo persistente de ser constrangido, ridicularizado ou humilhado em situações sociais. Quando o medo é excessivo o adolescente pode se recusar a ir à escola ou a eventos sociais, ficam aterrorizados com a possibilidade de se sentir humilhados na frente de outras pessoas, dando a resposta errada ou dizendo algo impróprio (ASBAHR, 2004).

O indivíduo pode ser afetado por diferentes formas de ansiedade em diferentes faixas etárias, mas, de forma geral, observa-se um prejuízo na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário na pessoa ansiosa (CASTILLO et al., 200).

Na faixa etária alvo do presente estudo, o adolescente sente-se ameaçado pelas grandes alterações que lhe estão a acontecer: no seu corpo, que não controla; na relação com os pais, em que os conflitos de dependência/autonomia são constantes; nos receios que sente em relação às suas competências sociais, escolares e na relação com os pares (BRITO,2011). De acordo com Brito (2011), o adolescente pode sentir a intromissão da ansiedade na aprendizagem, na inserção escolar, nas relações com seus pares, nos conflitos com a família, podendo acarretar ao isolamento social. Quanto mais dimensões da vida do adolescente são afetadas pela ansiedade em excesso, mais degradante ela é para esse indivíduo e sua qualidade de vida. A importância da identificação dos fatores causadores da ansiedade na adolescência e saber distingui-los nas diferentes manifestações da patologia para uma intervenção mais efetiva e saudável para o adolescente.

A maioria dos adolescentes com transtornos ansiosos são encaminhados para serviços de saúde mental devido a problemas de comportamento tanto em seus relacionamentos quanto no ambiente escolar. Estudos de revisão, como os de Castillo, Guimarães e Cardoso; sugerem que o tratamento psicológico comprovadamente eficaz para os diversos transtornos ansiosos é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Embora ainda não haja estudos comparando a eficácia de diferentes técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento dos transtornos ansiosos nessa faixa etária específica (ASBAHR, 2004). De modo geral, o tratamento é constituído por uma abordagem multimodal, que inclui orientação aos pais e ao adolescente, terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia dinâmica, uso de psicofármacos (em alguns casos) e intervenções familiares.

3 MÉTODO

O presente estudo é realizado nos moldes de uma revisão integrativa, caracterizada por revisar rigorosamente e combinar estudos com diversas metodologias, por exemplo, delineamento experimental e não experimental, e integrar os resultados. Tem o potencial de promover os estudos de revisão em diversas áreas do conhecimento, mantendo o rigor metodológico das revisões sistemáticas.

Universidade de São Paulo - Instituto de Psicologia - Biblioteca Dante Moreira Leite, Como critérios de seleção da amostra para a redação dos resultados do presente estudo consideraram-se: a) publicações em periódicos nacionais e internacionais, b) escritos em língua portuguesa, c) qualificados entre A1 e B3 segundo o QUALIS; d) artigos indexados com a expressão de busca (fatores OR causas) AND (ansiedade OR preocupação) AND (adolescentes OR jovens) nas bases de dados Lilacs, Scielo e Pepsic, textos disponíveis na íntegra e f) periódicos disponíveis no Brasil, nas bibliotecas da Universidade Salgado de Oliveira e da Universidade Federal de Minas Gerais.

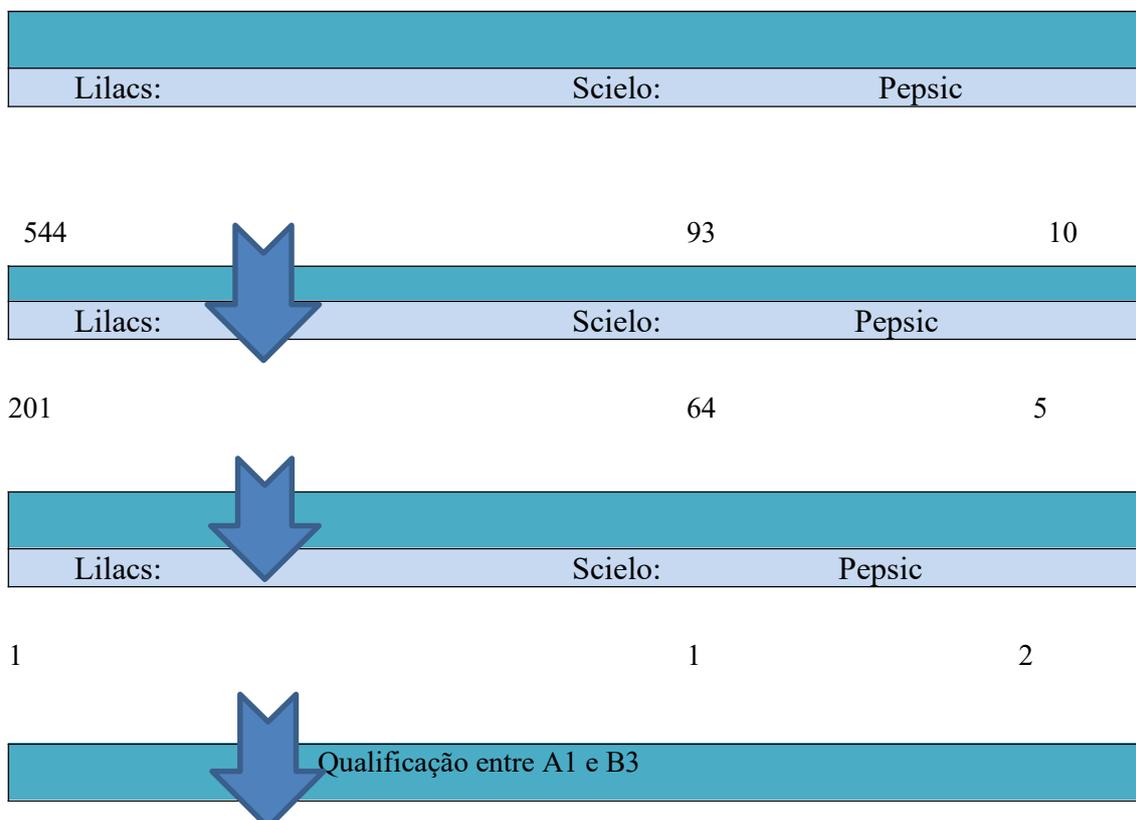
Na base de dados **Lilacs** foram encontrados 544 artigos com a expressão de busca (fatores OR causas) AND (ansiedade OR preocupação) AND (adolescentes OR jovens). Após a aplicação dos filtros “textos completos disponíveis” e “língua portuguesa” foram encontrados 201 artigos. Na leitura exploratória dos artigos, 1 responde à questão desta pesquisa e foram incluídos. Estes foram analisados a partir

da qualificação das revistas nas quais estavam publicados, restando 1 artigo selecionados desta base de dados.

Na base de dados **Scielo** foram encontrados 93 artigos com a expressão de busca fatores OR causas) AND (ansiedade OR preocupação) AND (adolescentes OR jovens). Após a aplicação dos filtros “textos completos disponíveis” e “língua portuguesa” foram encontrados 64 artigos. Na leitura exploratória dos artigos, 3 responderam à questão desta pesquisa e foram incluídos. Estes foram analisados a partir da qualificação das revistas nas quais estavam publicados, restando 1 artigos selecionados desta base de dados.

Na base de dados **Pepsic** foram encontrados 10 artigos com a expressão de busca (fatores OR causas) AND (ansiedade OR preocupação) AND (adolescentes OR jovens). Após a aplicação dos filtros “textos completos disponíveis” e “língua portuguesa” foram encontrados 10 artigos. Na leitura exploratória dos artigos, 5 responderam à questão desta pesquisa e foram incluídos. Estes foram analisados a partir da qualificação das revistas nas quais estavam publicados, restando 2 artigos selecionados desta base de dados.

FIGURA 1. Procedimento de seleção da amostra de artigos



QUADRO 1. Artigos selecionados por bases de dados e qualificação

Autores (ano)	Título	Base de dados	Qualis
<p>CARDOSO, Hugo Ferrari; BORSA, Juliane Callegaro; SEGABINAZI, Joice Dickel. Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção. Est. Inter. Psicol., Londrina , v. 9, n. 3, supl. 1, p. 3-25, Dec. 2018 . Available from <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-64072018000400002&lng=en&nrm=iso>. access on 19 Nov. 2020.</p>	<p>Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção</p>	<p>Pepsic</p>	<p>B4</p>
<p>MANSO, Dina Susana da Silva; MATOS, Margarida Gaspar de. Depressão, ansiedade e consumo de substâncias em adolescentes. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 2, n. 1, p. 73-84, jun. 2006 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 nov. 2020.</p>	<p>Depressão, ansiedade e consumo de substâncias em adolescentes</p>	<p>Pepsic</p>	<p>B2</p>
<p>PILLA, Cristina; ELIANE MARIA BIFFE; THOMÉ, Renato. Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. Psicologia Revista, v. 25, n. 2, p. 243–264, 2016. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/28988>.</p>	<p>Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade.</p>	<p>Lilacs</p>	<p>B3</p>
<p>CUNHA, Marina Isabel Vieira Antunes et al . Avaliação do impacto de acontecimentos traumáticos na adolescência: validação da Impact of Event Scale-Revised. Estud. psicol. (Campinas), Campinas , v. 34, n. 2, p. 249-260, June 2017 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2017000200249&lng=en&nrm=iso>. access on 19 Nov. 2020. https://doi.org/10.1590/1982-02752017000200006</p>	<p>Avaliação do impacto de acontecimentos traumáticos na adolescência: validação da <i>Impact of Event Scale-Revised</i></p>	<p>SciELO</p>	<p>B2</p>

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quais os fatores causadores de ansiedade na adolescência? Foram selecionados cinco artigos relevantes na área que responde a pesquisa.

Pilla, Biffe e Thomé (2016) realiza um estudo quantitativo com o objetivo de investigar o padrão de uso de internet e sua relação com sintomas depressivos de ansiedade em adolescentes. A amostra foi constituída por 150 adolescentes, idade entre 12 anos e 18 anos, estudantes do Ensino Médio de uma Escola Estadual, em Rio Grande do Sul. Como instrumentos para esse estudo foram utilizados: Questionário sociodemográfico e as escalas, Internet Addiction Test (IAT), Escala de Rastreamento Populacional para Depressão do Centro de Estudos Epidemiológicos (CES-D), Inventário de Ansiedade Traço (IDATE) e o Levantamento de Intensidade de Sintomas Depressivos (LIS-D). Os resultados indicam que a internet influencia na transformação da identidade do adolescente nesta fase da vida, interferindo na sua autonomia, e habilidades na relação com o outro e consigo mesmo. Acrescenta-se que, com o ritmo acelerado de envolvimento com a internet desenvolve-se uma dependência, acometendo uma intensidade de sintomas depressivos e de ansiedade. De acordo com os resultados obtidos nesses estudos, os fatores causadores de ansiedade nos adolescentes, como o excesso do uso da internet e das redes sociais, resultam em comportamento compulsivo físico e psicológico, esses comportamentos podem favorecer o uso da internet como fuga psicológica trazendo vários danos para a vida do adolescente, como o sono, fissura, irritabilidade e depressão. Normalmente, os adolescentes se afastam da vida real, deixando o relacionamento pessoal e social prejudicados. Portanto uma alternativa para tratamento da compulsão pela internet seria terapia cognitivo comportamental, cuja intervenção seria controlar e diminuir o uso da internet.

Manso e Matos (2006), desenvolveram um estudo com o objetivo de verificar as relações entre depressão, ansiedade e fatores ambientais no consumo de substâncias em adolescentes. Constituída por 344 adolescentes portugueses, 147 do gênero masculino e 197 do gênero feminino, com uma média de idade de 17 anos. Os adolescentes foram selecionados de forma aleatória em várias escolas de diferentes localidades do país. Para a pesquisa utilizaram o *Questionário Demográfico*, *Questionário de Uso de Tabaco e Alcool*; *Children's Depression Inventory – CDI*; *Multidimensional Anxiety Scale for Children – MASC*; *Questionário de Envolvimento Ambiental – QEA* e *Análise de Rendimento escolar*. Nos levantamentos de dados foi identificado um nível elevado de ansiedade entre os jovens e sua relação com o consumo de substâncias. Dentre alguns fatores estão relacionados a sintomas de tristeza, de desesperança pelo futuro e

problemas para dormir. Além da ansiedade foi possível identificar sintomas de tensão, humor negativo, problemas interpessoais, ansiedade social, medos associados a desempenho e separação. Com isso podemos evidenciar que os fatores que influenciam a ansiedade em adolescentes, ocasionando a utilização do tabaco e outras substâncias para efeitos de automedicação, ou seja, de modo a acalmar alguns sintomas de ansiedade, depressão e outros fatores que influenciam esta fase.

Cardoso e Borsa (2018), investigaram os indicadores de saúde mental em jovens: os fatores de risco e de proteção. Participaram do estudo 270 universitários (75% mulheres, entre 18 e 24 anos). Foram aplicados a *Escala de Afetos Positivos e Negativos para Adolescentes (EAPN-A)*; a *Escala Global de Satisfação de Vida para Adolescentes (EGSV-A)*; a *Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (EMSV-A)*; a *Escala de Positividade (EP)*; o *Inventário de Percepção do Suporte Familiar - IPSF*; a *Escala Baptista de Depressão - Versão Infanto-Juvenil (EBADEP-IJ)* e a *Escala de Percepção de Suporte Social - Versão Infanto-Juvenil (EPSUSA)*. Os resultados indicaram que o sexo feminino apresentou pontuação superior em relação ao masculino quanto à percepção de satisfação com a vida. Alguns dos fatores relacionados à ansiedade e depressão na adolescência que foram identificados no estudo, foram a percepção de insatisfação com a vida, adaptação familiar, suporte social e familiar, enfrentamento da autonomia, autoeficiência e amizades.

Cunha, Xavier, Zagalo e Matos (2017), teve como objetivo de estudo verificar o impacto de acontecimentos traumáticos na adolescência. Participaram desta amostra 383 adolescentes de 12 a 18 anos. Foi utilizado a “A Escala do Impacto do Acontecimento-Revista (IES-R, Impacto of Event Scale-Revised)” versão Portuguesa para adolescentes. Vários modelos alternativos da estrutura fatorial da Escala de Impacto do Evento foram testados por meio de análise fatorial confirmatória.

A partir dos resultados obtidos, os fatores que causam o aumento de sintomas de ansiedade, depressão e de estresse são expressados pela vivência da vergonha, ocasionando o impacto traumático na vida desse indivíduo.

5 CONCLUSÃO

Mediante ao exposto, conclui-se que a ansiedade é visivelmente frequente nesta fase da adolescência, provocando situações complexas e problemáticas para o

adolescente no seu meio familiar, escolar e social. Podendo afetar no seu desempenho escolar, sua socialização em grupo, autonomia, desenvolvimento de habilidades emocionais, entre outros fatores atingidos pelo excesso de ansiedade, ocasionando profundas transformações comportamentais e emocionais que podem causar alterações na identidade do sujeito, permanecendo por toda vida. Os fatores mais recorrentes observados nos estudos estão relacionados a fatores ambientais, familiares, satisfação com a vida, enfrentamento da autonomia e preocupação com futuro. Fatores estes que aumentam o nível de ansiedade nos adolescentes de maneira com que os influencie negativamente em diferentes dimensões da vida, dificultando seu desenvolvimento saudável nesta fase.

Vale salientar a importância da atenção para esta fase, tendo em vista um plano de tratamento e cuidado intensivo, envolvendo todos os contextos onde o adolescente está inserido. A psicoterapia é fundamental para uma visível melhora neste processo, ajudando nas resoluções dos sintomas, no funcionamento intra e interpessoal, escolar, social e familiar.

REFERÊNCIAS

MARTINS, Ana. **Adolescentes com os hormônios à flor da pele: ansiedade. Adolescentes**, Sao paulo, ano 2020, n. 233, 1 jun. 2020. *psicologia*, p. 1-5. Disponível em: <https://novaescola.org.br/conteudo/1354/adolescentes-com-os-hormonios-a-flor-da-pele>. Acesso em: 19 nov. 2020.

BRITO, Isabel. **Ansiedade e depressão na adolescência**. *Rev Port Clin Geral*, Lisboa, v. 27, n. 2, p. 208-214, mar. 2011. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-71032011000200010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 nov. 2020

CARDOSO, Hugo Ferrari; BORSA, Juliane Callegaro and SEGABINAZI, Joice Dickel. **Indicadores de saúde mental em jovens: fatores de risco e de proteção**. *Est. Inter. Psicol.* [online]. 2018, vol.9, n.3, suppl.1, pp. 3-25. ISSN 2236-6407.

CASTILLO, Ana Regina GL et al . **Transtornos de ansiedade**. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso>. Access on 19 Nov. 2020. <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>.

INTERAÇÃO EM PSICOLOGIA, I; SILVA, amp; MACHADO. **Depressão na adolescência: características clínicas**. Scivoletto, Nicastrì e Zilberman, v. 6, n. 1, p. 49-57, 2002. Disponível em:

<https://pdfs.semanticscholar.org/0a14/1c76c23aa4cb442f55d82a5304f86416a042.pdf>

MANSO, Dina Susana da Silva; MATOS, Margarida Gaspar de. **Depressão, ansiedade e consumo de substâncias em adolescentes**. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 73-84, jun. 2006. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100008&lng=pt&nrm=iso>.

MSD, Manual. **Manual MSD Versão Saúde para a Família**. Disponível em: <<https://www.msdmanuals.com/pt-br/casa>>.

PILLA, Cristina; ELIANE MARIA BIFFE; THOMÉ, Renato. **Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade**. Psicologia Revista, v. 25, n. 2, p. 243–264, 2016. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/psicorevista/article/view/28988>>.