

## O que podemos falar sobre ansiedade e adolescência?

Hoje quero te convidar a conhecer mais sobre ansiedade, adolescência e ansiedade na adolescência. Meu objetivo é que você possa além de compreender sobre o assunto, reconhecer quando é a hora de buscar ajuda profissional. Provavelmente, você se interessou em ler esse texto porque é um adolescente que acredita sofrer de ansiedade ou é um adulto que conviva com algum adolescente que apresente sinais de ansiedade. Vamos lá?

### Ansiedade – “Que treco é esse que parece me dominar?”

Você sabe o que é ansiedade? Existem os transtornos de ansiedade que mencionarei daqui a pouco, mas a ansiedade por si só é uma resposta fisiológica, natural e adaptativa do nosso próprio organismo. É uma tentativa de ampliar a sobrevivência do indivíduo ao meio em que ele vive. Imagine, por exemplo, que você esteja numa floresta e de repente aparece uma onça. Você pode começar a ficar com o coração acelerado, inquieto, respiração ofegante, apreensivo e sair correndo daquele lugar. Isso significa que, diante de uma ameaça que coloca em risco a sua própria vida, você procurou uma forma de sobreviver ao meio. A resposta encontrada foi correr para longe da onça! Ou... poderia morrer devorado por ela.

A ansiedade pode ser definida como um sentimento vago e desagradável de medo, descrito como uma tensão ou um desconforto que é consequente da sensação de perigo iminente. O exemplo descrito acima se refere à ansiedade adaptativa. Agora, vou expor aqui a ansiedade patológica e vocês perceberão como uma é bem diferente da outra. A ansiedade torna-se patológica quando **a sua duração, frequência e intensidade ocorrem em excesso**, ou seja, quando se apresentam em níveis acima do necessário para tornar o indivíduo adaptado à situação ou quando a reação ansiosa acontece numa situação não ameaçadora (quando não há nenhuma onça na floresta, mas ainda assim, o indivíduo se sente ansioso como se ela estivesse ali).

Um exemplo de ansiedade patológica seria: Caio (nome fictício) vem se sentindo muito apreensivo e inquieto e não sabe o motivo. Ele sente um medo muito grande do que pode acontecer no futuro e, na sua grande maioria, seus pensamentos estão associados a conteúdos negativos. Ele acha que seus filhos ficarão doentes, que no seu caminho de ida e volta para o trabalho, será assaltado, que a sua esposa o abandonará, etc. Ele tem acordado todos os dias com a sensação de musculatura travada e queixa-se de não conseguir dormir bem. Ele não consegue se concentrar no trabalho e os encontros com seus amigos e passeios com família que antes eram prazerosos, já não são mais. Neste caso, é extremamente relevante buscar a ajuda de um profissional psicólogo, visto que o sofrimento emocional de Caio está impactando no seu

dia a dia, prejudicando a sua qualidade de vida e interferindo no desempenho de suas atividades diárias.

### **Adolescência – “Prefiro ser uma metamorfose ambulante...”**

A adolescência é o período que compreende as idades entre 11 e 19 ou 20 anos, segundo autores de psicologia, e é descrito como uma fase de transição entre a infância e a vida adulta. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), esta fase contempla as idades entre 10 até 19 anos. Já para o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, Lei n. 8.069, de 13 de junho de 1999), se inicia nos 12 anos e continua até os 18 anos. Algumas características consideradas normais do desenvolvimento do adolescente são: busca de si mesmo e da identidade, tendência a se aproximar do seu grupo de amigos e separação progressiva dos pais, necessidade de intelectualizar e fantasiar, evolução sexual manifesta, atitude reivindicatória, contradições sucessivas, constantes flutuações do humor, entre outros.

É na adolescência que acontecem inúmeras transformações a nível físico, psicológico, social, emocional que podem interferir um no outro. Um exemplo de mudança física é a puberdade, processo que indica que o corpo já tem capacidade para a reprodução. Neste período ocorrem alterações fisiológicas como o desenvolvimento de seio e quadril mais largo nas meninas e ombro mais largo e voz mais rouca nos meninos. Todas essas transformações corporais acontecem independentemente da vontade do adolescente, podendo gerar um sentimento de estranhamento. A seguinte frase pode ser um exemplo mais concreto e real do que o adolescente sente diante dessa situação: **“Não sei dizer o que estou sentindo, tudo isso parece muito novo para mim...”**

Ao se ver no espelho e experimentar as suas roupas, as meninas podem notar que seu quadril aumentou e as suas coxas estão mais grossas. Contudo, isso não significa que a sua mente esteja também mais adulta. Por mais que o corpo esteja se desenvolvendo, às vezes a mente ainda se concentra mais infantilizada. Somado a isso, a maneira como o jovem é visto em seu meio social também pode começar a ganhar uma nova ótica, uma vez que há alguns anos era somente reconhecido como uma criança, mas, agora, já pode ser o depósito de responsabilidades e tomadas de decisões, os quais são característicos da fase adulta. Ele pode escutar de seus pais: **“Você não vai ficar jogando o dia inteiro, você já tá na idade de passar um pano na casa e lavar o banheiro.”** O inverso também pode acontecer. Seus familiares podem enxergá-lo como alguém infantilizado, enquanto o próprio jovem já se vê como alguém que pode decidir a sua vida, como mostra o exemplo a seguir: **“Poxa, pai, já posso pegar um ônibus e encontrar com meus amigos. Não**

**preciso que você fique me levando e buscando em todo lugar. Já tenho 14 anos!"** – o que expressa a tentativa de demarcar seu espaço de independência e autonomia.

## **ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA**

Sem dúvidas, o campo que abrange conteúdos sobre ansiedade e adolescência é vasto e têm as suas devidas especificidades. Por aqui, vou comentar a respeito de momentos mais favoráveis para quadros ansiosos no decorrer da adolescência. Como foi exposto ao longo do texto, a adolescência é uma fase marcada por transformações que constroem espaço para novas capacidades de expressão e formação de opinião. Essas mudanças vivenciadas pelo jovem podem produzir sentimentos de inquietação e estranheza em relação a si mesmo. O surgimento de dúvidas e o enfrentamento de desafios aparece como um dos aspectos mais expressivos neste período.

O adolescente pode se sentir ansioso frente às mudanças de seu corpo que não possui o poder de controlar, à relação com seus pais em que conflitos de dependência/independência ocorrem com frequência, no receio em relação às suas habilidades e competências sociais, no rendimento escolar e na relação com seus amigos. Artigos de psicologia apontam que a ansiedade nos adolescentes são mais relacionadas à categorias de solidão, enfrentamento do desconhecido, rejeição e do futuro. As meninas tendem a se mostrarem mais ansiosas que os meninos, no que diz respeito a ansiedade em geral, escolar, discordar dos pais. Já os meninos se sentem mais ansiosos acerca de estabelecer sua independência de seus pais.

A explicação para as divergências entre os gêneros podem estar associadas não só à maior necessidade de aprovação social das meninas, mas também às demandas sociais de que a mulher deve se dedicar a família, casar, administrar a jornada de maternidade e trabalho. Por outro lado, os meninos por ter dificuldade em reconhecer sua ansiedade quando comparado às meninas. Um outro momento a ser considerado na vida do jovem é a etapa do vestibular. Nesse momento, ele se vê diante da responsabilidade de escolher a sua profissão. Frente à vivência de situações tais como indecisões recorrentes quanto ao seu futuro, realização de vestibular e término do ensino médio, os impactos psicoafetivos podem ser desencadeados, propiciando surgimento de transtornos como a ansiedade e depressão.

Diante do exposto ao longo de todo este texto, a ansiedade pode influenciar no rendimento escolar, comprometer as relações sociais, potencializar desentendimentos familiares e conduzir o adolescente ao isolamento. O adolescente pode manifestar comportamentos de risco como excesso de consumo de álcool e drogas, impulsividade na vida sexual, ambas

como tentativas de minimizar seu medo. Como é possível perceber, ansiedade e processo de identidade dialogam constantemente, abrindo possibilidade para a evocação de inúmeros sentimentos. Faz-se necessário que profissionais da saúde mental e emocional – psicólogos – possam atuar no sentido de auxiliar jovens que estejam atravessando esse processo através do acompanhamento psicológico. Por último, porém não menos importante, a rede de apoio e o suporte familiar são elementos que podem corroborar para a saúde mental e emocional do jovem.

Um grande abraço,  
Psicóloga Adriana Alcantara

### **Referência Bibliográfica:**

- BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. *Psic*, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005.
- CASTILLO, Regina Ana GL et al. Transtorno de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 22 (Supl.2), 20-23, 2000. <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>
- PAPALIA, D. et al. **Desenvolvimento Humano**. 12.ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.
- ABERASTURY, Arminda; KNOBEL, Maurício. *Adolescência Normal*. Porto Alegre, Artmed, 1981. 92 p.