

O TRANSTORNO DE ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA E A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Gabriely Cristina Peters

Franciele da Costa

Resumo

INTRODUÇÃO: O presente resumo teve como finalidade pesquisar sobre o trabalho da psicologia em atendimentos de adolescentes com sintomas de Transtorno de Ansiedade. O resumo será constituído a partir de experiências obtidas no componente curricular do Estágio Curricular Supervisionado II, disciplina ofertada pelo curso de Psicologia na Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), sob supervisão e orientação de uma professora supervisora com CRP ativo. O objetivo foi aprofundar sobre os sintomas do transtorno, as relações sociais que influenciam na vida do indivíduo, as formas de trabalhar em terapia com esse público e as contribuições e intervenções da psicologia nesse contexto através da Terapia Cognitivo Comportamental.

A ADOLESCÊNCIA E A ANSIEDADE : De acordo com a Lei n.º 8.069, de 13 de julho de 1990 do Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA, 2021) considera-se a fase da adolescência dos doze anos até os dezoito anos de idade, porém, segundo a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) a adolescência inicia aos 10 anos completos até os 19 anos e 11 meses e conforme essas organizações, metade das condições de saúde mental tem início aos 14 anos de idade. No entanto,

na maioria dos casos, não há diagnóstico nem tratamento adequado (BRASIL, 2018).

A adolescência é uma fase da vida marcada por diversas mudanças e evoluções, incluindo o amadurecimento físico e biológico, além de questões psicológicas e sociais que vão se ajustando. Esse período exige que os jovens lidem com uma série de adaptações ao longo de seu desenvolvimento. Nesse processo, eles se deparam com novas realidades e ao tentar se adaptar, podem sentir-se ansiosos diante dos desafios dessa fase.

A ansiedade pode se apresentar em diferentes formas e níveis de intensidade, sendo uma reação fisiológica natural frente a ameaças. Contudo, também pode se manifestar de modo patológico, quando a resposta do indivíduo é exagerada e desproporcional ao estímulo que a desencadeia, gerando sofrimento tanto para ele quanto para as pessoas ao seu redor (CASTILLO et al., 2000).

Quando vivida por um adolescente, a ansiedade pode se tornar ainda mais desafiadora, pois, conforme Alves (1997), essa fase é marcada por uma busca constante de autoconhecimento. O jovem tenta compreender os papéis que já assumiu e os que desempenha atualmente, para então definir quais pretende exercer no futuro. Nesse contexto, Berni e Roso (2014) questionam a visão da adolescência como uma etapa puramente natural, propondo que ela seja entendida como um processo de transição, que oferece ao indivíduo a possibilidade de “vir-a-ser”.

O ambiente familiar é outro fator a ser analisado pois durante essa fase do desenvolvimento, os(as) adolescentes podem passar por momentos de instabilidades, sentindo-se inseguros, angustiados, confusos até mesmo mal compreendidos por seus pais e professores, o que pode dificultar os relacionamentos com as pessoas em seu ambiente social, essas situações da adolescência podem refletir no desenvolvimento psicológico e em suas relações. Ainda assim, a experiência da adolescência não é igual para todos os indivíduos, mesmo dentro de uma mesma cultura e sociedade. Para muitos, é um período de conflitos e desafios, mas existem pessoas que passam por

essa fase sem grandes dificuldades ou problemas de ajustamento (Pratta e Santos, 2007).

ANSIEDADE E A TCC: A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é baseada na teoria de que a maneira como o indivíduo percebe suas experiências influencia diretamente seus sentimentos e comportamentos. Para a TCC, os sentimentos não são elaborados pelas situações em si, mas pela forma como cada pessoa as interpreta. Desse modo, os transtornos psicológicos surgem de uma compreensão distorcida ou disfuncional dos eventos, afetando as emoções e os comportamentos (Beck, Rush, Shaw e Emery, 1997).

As intervenções cognitivo-comportamentais que podem ser utilizadas nesse contexto são a psicoeducação, a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções, a identificação das crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação do processo. A psicoeducação é um recurso importante no processo terapêutico e pode ser integrada no início do processo. Em seguida é importante identificar os pensamentos automáticos e as emoções e avaliá-los posteriormente. Os pensamentos automáticos disfuncionais aparecem devido à interpretação que se faz de uma situação e ocorrem ao mesmo tempo que os pensamentos automáticos funcionais. Segundo Beck (2022) indivíduos com transtornos psicológicos frequentemente interpretam de forma equivocada situações neutras ou até positivas, resultando em pensamentos automáticos distorcidos. Ao identificar esses pensamentos, observar e corrigir os seus erros, os pacientes podem se sentir melhor.

A prática na terapia cognitivo-comportamental para casos de ansiedade, destaca a resolução de problemas e o desenvolvimento de habilidades de escolha. Nesse contexto, os benefícios para o paciente visam promover a autonomia, permitindo que ele transite de uma postura passiva e evitativa, marcada por sentimentos de impotência, incapacidade e medo de decidir, para uma atitude mais flexível e consciente de suas verdadeiras opções de escolha (Oliveira, 2011).

CONSIDERAÇÕES FINAIS: A adolescência é uma etapa da vida pela qual todas as pessoas passam, podendo envolver ou não sentimentos de

ansiedade. Dessa forma, é essencial que a Psicologia analise esses eventos em sua profundidade, considerando o contexto social, evitando impor padrões fixos e trabalhando com os diversos contextos e realidades desta fase do ser humano.

Pode-se compreender que, durante essa fase, muitos pensamentos, sonhos e desejos estão sendo formados com o objetivo de construir um futuro bem-sucedido, que é visto como um ideal. Apesar da pouca idade, os adolescentes sentem a pressão de projetar suas expectativas, portanto, é fundamental que essa etapa da vida seja encarada com um olhar mais atento, repleto de carinho, respeito e compreensão, tanto pela família quanto pela escola e a sociedade que está integrada.

O atendimento psicoterapêutico nessa fase da vida é de suma importância e a terapia cognitivo-comportamental, têm se mostrado eficaz no tratamento da ansiedade em adolescentes, por meio de técnicas que visam a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, os jovens podem aprender a lidar com suas preocupações de maneira mais saudável.

REFERÊNCIAS:

BECK, A.T., RUSH, A.J., SHAW, B.F. & EMERY, G. (1997). Terapia cognitiva da depressão. Porto Alegre: Artes Médicas.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL, Estatuto da Criança e do Adolescente: Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre a proteção integral à criança e ao adolescente. Atualizado até 2021. Brasília, DF: Presidência da República, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2021/julho/trinta-e-um-anos-do-estatuto-da-crianca-e-do-adolescente-confira-as-novas-aco-es-para-fortalecer-o-eca/ECA2021_Digital.pdf Acesso em: 04 de Novembro de 2024

BRASIL, ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Folha informativa – saúde mental dos adolescentes. Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5779:fol_ha-informativa-saude-mental-dos-adolescentes&Itemid=839. Acesso em: 04 de novembro de 2024

CASTILLO, A. R. GL et al. Transtornos de ansiedade. Rev. Bras. Psiquiatr., São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, dez. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 04 de Novembro de 2024

OLIVEIRA, Maria I. S. de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 Novembro 2024.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. dos. Família e adolescência: a influência do contexto familiar no desenvolvimento psicológico de seus membros. Revista Psicologia em Estudo, v. 12, n. 2, p. 247-256 maio 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/3sGdvzqtVmGB3nMgCQDVBgI/#>. Acesso em 14 de Novembro 2024

petersgaby@hotmail.com

franciele.costa@unoesc.edu.br