

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO MANEJO DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTESTAINARA LIRA
FRANCIELE DA COSTA

Resumo

A adolescência é uma etapa do desenvolvimento marcada por transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais. Embora a ansiedade possa fazer parte das experiências cotidianas, quando se apresenta de forma excessiva, persistente e associada a prejuízos no funcionamento, pode assumir características presentes nos transtornos de ansiedade descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR). O manual diferencia o medo, geralmente relacionado a uma ameaça imediata, da ansiedade, associada à antecipação de uma ameaça futura, podendo ambas estar acompanhadas de comportamentos de esquiva (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023). Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta um modelo fundamentado na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Beck (2022) destaca a importância da conceitualização cognitiva e da identificação dos pensamentos automáticos. Friedberg e McClure (2019) ressaltam a necessidade de adaptar a terapia cognitiva às necessidades específicas de crianças e adolescentes. Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo refletir sobre as manifestações da ansiedade na adolescência e discutir possibilidades de manejo psicológico fundamentadas na TCC. Trata-se de

uma revisão de literatura, de abordagem qualitativa, baseada em produções científicas relacionadas à ansiedade na adolescência e ao manejo psicológico pela Terapia Cognitivo-Comportamental. A ansiedade pode apresentar manifestações emocionais, cognitivas, físicas e comportamentais que podem interferir em diferentes áreas da vida do adolescente. De acordo com o DSM-5-TR, os transtornos de ansiedade apresentam como características comuns o medo e a ansiedade excessivos, acompanhados de alterações comportamentais relacionadas a essas experiências (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023). Na adolescência, essas manifestações podem aparecer em situações escolares, sociais e familiares e interferir na participação do jovem em atividades cotidianas. Na perspectiva da TCC, a maneira como o indivíduo interpreta as situações influencia suas respostas emocionais e comportamentais. Beck (2022) explica que a conceitualização cognitiva permite compreender a relação entre situações, pensamentos automáticos, emoções e comportamentos, contribuindo para o planejamento das intervenções. Diante de situações percebidas como ameaçadoras, o adolescente pode apresentar pensamentos e interpretações disfuncionais, que podem contribuir para o aumento da ansiedade e podem favorecer comportamentos de esquiva. A identificação e a avaliação desses pensamentos permitem examinar as evidências relacionadas à interpretação e considerar interpretações alternativas. Moura et al. (2018) ampliam essa compreensão ao destacarem que, na TCC, pensamentos, sentimentos, comportamentos, aspectos fisiológicos e ambiente estabelecem relações recíprocas. Os autores apresentam três níveis de cognições relevantes: pensamentos automáticos, pressupostos subjacentes e crenças nucleares ou centrais. Os pensamentos automáticos podem surgir de maneira rápida diante de situações internas ou externas e, quando disfuncionais, podem contribuir para respostas emocionais e comportamentais pouco adaptativas. Moura et al. (2018) também apontam que indivíduos ansiosos podem superestimar a probabilidade de acontecimentos negativos e subestimar sua capacidade de lidar com

determinadas situações. Nesse processo, a esquiva pode produzir alívio imediato, mas contribuir para a manutenção da ansiedade ao reduzir oportunidades de enfrentamento e reforçar a percepção de ameaça. Esse aspecto também é relevante na adolescência, período em que situações escolares e sociais podem estar associadas a preocupações e inseguranças, levando o adolescente a evitar ou se afastar de determinadas experiências. A conceitualização cognitiva constitui, portanto, um recurso importante para o planejamento do tratamento. Beck (2022) ressalta a necessidade de compreender as dificuldades atuais, os pensamentos e comportamentos relacionados ao problema e os fatores que contribuem para sua manutenção. No trabalho com adolescentes, essa compreensão deve considerar também os contextos familiar, escolar e social. Friedberg e McClure (2019) destacam que a terapia cognitiva com crianças e adolescentes deve ser adaptada ao nível de desenvolvimento e às características individuais. Os autores ressaltam a importância da conceitualização do caso, do empirismo colaborativo, da estruturação das sessões e da utilização de técnicas cognitivas e comportamentais. O empirismo colaborativo envolve a atuação conjunta entre terapeuta e paciente na investigação das dificuldades, na formulação de hipóteses e na avaliação das estratégias utilizadas. No trabalho com adolescentes, linguagem acessível e recursos adequados ao desenvolvimento podem facilitar a compreensão dos conceitos e favorecer a participação ativa. A relação terapêutica, baseada em colaboração, compreensão e respeito, também contribui para a construção conjunta das metas do tratamento (BECK, 2022). A psicoeducação contribui para que o adolescente reconheça as manifestações da ansiedade, compreenda os fatores relacionados ao seu surgimento e manutenção e perceba a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. O processo favorece a identificação dos pensamentos automáticos e a análise das interpretações associadas às situações nas quais ocorrem respostas ansiosas. Na reestruturação cognitiva, podem ser utilizados o registro de pensamentos, o questionamento socrático e a descatastrofização. Moura et al. (2018)

descrevem o registro de pensamentos como recurso para identificar cognições acionadas por determinadas situações e compreender sua relação com emoções e comportamentos. A descoberta guiada e o questionamento socrático auxiliam na investigação das interpretações, enquanto a descatastrofização busca avaliar a probabilidade de resultados negativos, as evidências disponíveis, a percepção de controle e possíveis formas de enfrentamento. As estratégias comportamentais complementam o trabalho cognitivo. Moura et al. (2018) descrevem técnicas de observação e experimentação como recursos para modificar comportamentos e testar a validade de determinadas ideias. A exposição gradual e planejada às situações evitadas pode favorecer novas experiências de enfrentamento, quando indicada. No contexto escolar, a ansiedade pode estar associada a preocupações com desempenho, avaliações, apresentações, relacionamento com colegas e medo de cometer erros. No contexto social, o receio de julgamento ou rejeição pode dificultar a interação e favorecer comportamentos de esquia ou afastamento. A TCC pode auxiliar na identificação desses padrões e na construção de estratégias de enfrentamento adequadas. Friedberg e McClure (2019) também ressaltam a possibilidade de envolver pais ou responsáveis quando essa participação for pertinente ao caso, favorecendo a aplicação das habilidades em diferentes contextos, sem desconsiderar a individualidade do adolescente. Nesse sentido, o manejo da ansiedade pela TCC não se limita à aplicação isolada de técnicas. Envolve compreensão individualizada, conceitualização do caso, relação terapêutica colaborativa, definição de objetivos e escolha de estratégias compatíveis com as necessidades do adolescente. Moura et al. (2018) reforçam a importância da interação entre cognições, emoções, comportamentos, fisiologia e ambiente, enquanto Beck (2022) e Friedberg e McClure (2019) contribuem para a organização do tratamento e sua adaptação ao desenvolvimento. Quando persistente ou associada a prejuízos no funcionamento a ansiedade na adolescência pode interferir em aspectos emocionais, cognitivos, comportamentais, escolares e sociais. A TCC oferece um modelo para compreender as relações entre cognições,

emoções e comportamentos. A literatura utilizada destaca a importância da conceitualização, do empirismo colaborativo e da adaptação das intervenções ao desenvolvimento e aos contextos de vida do adolescente. Estratégias como psicoeducação, identificação e reestruturação de pensamentos, exposição gradual e habilidades de enfrentamento podem ser utilizadas conforme as necessidades de cada caso, buscando diminuir a ansiedade e desenvolver formas mais adaptativas de lidar com situações desafiadoras.

REFERÊNCIAS

FRIEDBERG, Robert D.; McCLURE, Jessica M. A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

MOURA, Inara Moreno; ROCHA, Victor Hugo Coelho; BERGAMINI, Gésica Borges; SAMUELSSON, Evelin; JONER, Cristielli; SCHNEIDER, Luiz Fernando; MENZ, Pérsia Regina. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, Ariquemes, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. DOI: 10.31072/rcf.v9i1.557.

tainara7lira@hotmail.com

franciele.costa@unoesc.edu.br