

# FATORES PSICOSSOCIAIS DESENCADEANTES DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES: UMA PESQUISA-INTERVENÇÃO

Eliane Silva Santos Dias<sup>1</sup>, Karlos Pedro Calvi Gussão<sup>2</sup>, Mayara Elias de Araújo Tonon<sup>3</sup>, Luana da Silva Câmara<sup>4</sup>

<sup>1,2,3</sup>Acadêmicos de Psicologia - Multivix São Mateus-ES.

<sup>4</sup>Especialista - Docente – Multivix São Mateus-ES.

## RESUMO

Este estudo apresenta como tema central o adolescente e a sua relação com a ansiedade diante dos diversos fatores psicossociais inseridos no contexto estudantil e familiar. Para tanto, realizou-se um grupo focal com alunos do ensino médio. Analisou-se os dados por meio de análise de conteúdo, identificando como eixos predominantes na pesquisa a manifestação do fenômeno da ansiedade nos adolescentes, os fatores psicossociais associados à ansiedade e as dificuldades e medidas de enfrentamento utilizadas pelos adolescentes. Mostra-se que os principais fatores psicossociais associados à ansiedade são a formação da identidade social, o perfeccionismo, o medo da avaliação negativa e os sentimentos relacionados às próprias expectativas. Cabe a identificação dos fenômenos da ansiedade bem como o desenvolvimento de medidas de enfrentamento meios para elaboração de propostas assertivas que resultem na harmonização entre os fatores psicossociais e os contextos da vida do adolescente.

Palavras-chave: desenvolvimento do adolescente; ansiedade; fatores sociais.

## ABSTRACT

This study presents as its central theme the teenager and his relationship with anxiety in the face of the various psychosocial factors inserted in the student and family context. For that, a focus group was held with high school students. Data were analyzed through content analysis, identifying as predominant axes in the research the manifestation of the phenomenon of anxiety in adolescents, the psychosocial factors associated with anxiety and the difficulties and coping measures used by adolescents. It is shown that the main psychosocial factors associated with anxiety are the formation of social identity, perfectionism, fear of negative evaluation and feelings related to one's own expectations. It is up to the identification of the anxiety phenomena as well as the development of coping measures means for the elaboration of assertive proposals that result in the harmonization between the psychosocial factors and the contexts of the adolescent's life.

Keywords: adolescent development; anxiety; social factors.

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada um dos grandes males do século XXI, estando ao lado da depressão, com a qual se confunde às vezes. E considerando o contexto atual, pesquisas e estudos têm demonstrado que as doenças mentais como o transtorno de ansiedade têm atingido cada vez mais a população jovem como crianças e adolescentes (MARTINS; CUNHA, 2021).

Os autores afirmam ainda que cerca de metade das doenças mentais se inicia por volta dos 14 anos de idade, e geralmente não é diagnosticada e nem tratada. As transformações da adolescência, mudanças físicas, sociais e emocionais, com interferência dos hormônios, faz com que seja “justificável que o público adolescente seja suscetível aos transtornos mentais e de ansiedade” (MARTINS; CUNHA, 2021, p. 45). Principalmente se essas mudanças que chegam com a puberdade e adolescência não forem acolhidas, ouvidas pelas famílias e outras redes de convívio social do adolescente, com certeza torna esse período da vida muito mais fragilizado e suscetível a doenças ou transtornos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS), (2022) aponta que especialmente as crianças e adolescentes são vulneráveis aos fatores psicossociais com relação a sua saúde mental. Existem múltiplos fatores importantes que determinam a saúde mental dos adolescentes, sendo eles positivos ou negativos. Como a qualidade de vida em casa e a relação com os seus pares, a violência e os problemas socioeconômicos.

Martins e Cunha (2021) pontuam que a adolescência tem se tornado uma fonte de observação no que se refere à saúde mental, por ser um meio onde as falhas adaptativas causadas pelos transtornos serem mais evidentes e ser comum a uma boa parte do público. Diante disso, a escola se torna um dos ambientes que mais tem se manifestado, e é onde geralmente muitas descobertas acerca de diagnóstico como o da ansiedade são percebidas.

A escola pode acolher esses adolescentes com manifestações da ansiedade, fazendo a intervenção necessária, mas ela também pode se tornar um ambiente que intensifique essa ansiedade, por meio das avaliações de disciplinas, medo insistente de reprovação, de não atender às expectativas lançadas sobre eles pela família e a própria escola através dos professores e colegas. “Também situações de bullying e violência neste ambiente podem acarretar ou intensificar a ansiedade.” (VIEIRA et al, 2021, p.17). Várias outras situações podem originar ou piorar a ocorrência de quadros ansiosos, diante disso, considerando a relevância da temática, esta pesquisa buscou investigar quais são os fatores que têm atravessado a vida desses jovens e tem manifestado dentro da escola a ansiedade.

A relevância desse tema, compreende afirmar que a ansiedade tem se tornado, conforme apontam as pesquisas, um dos grandes males do século XXI, desde sinais considerados relativamente leves até o transtorno propriamente dito, são diversas especialidades relacionadas com esse público, visto que essa fase já carece de muita atenção devido às mudanças biopsicossociais que naturalmente a atravessam.

A questão fica ainda mais evidente diante do contexto escolar, visto que muitas vezes esses jovens encontram-se solitários, sem muitas referências e sem ter alguém com quem compartilhar suas angústias e sentimentos. Diante disso, como passam grande parte de seu tempo diário dentro da escola, é nesse ambiente que revelam seus conflitos através das crises de ansiedade, que tem se manifestado em grande quantidade e intensidade entre os estudantes (MEIRELLES; POLETTI, 2021).

A família tem atribuído à escola, por diversas razões, a educação moral e o cuidado de seus filhos, o que tem sobrecarregado a escola, bem como dado a mesma a grande responsabilidade de estar cada vez mais atenta aos fatores sociais e psicológicos que atravessam esses estudantes e que repercute na vivência escolar.

Deste modo, é de grande importância que sejam realizadas pesquisas que abranjam o território escolar, pois, como aponta Meirelles e Poletto (2021), grande parte da vida deste adolescente está associada ao ciclo da vida na escola, onde o professor exerce além da função de educador uma espécie de criação, surgindo novos desafios e enfrentamentos diante das demandas atuais.

Diante disso, faz-se necessário compreender quais são os atravessadores ou fatores psicológicos, biológicos, sociais, econômicos, familiares e culturais que têm acarretado a esses adolescentes manifestação da ansiedade, buscando compreender de que forma lidam com a ansiedade em seus contextos.

Como aponta Resende et al (2014, p.148) “a maioria dos adolescentes apresentaram fatores de risco para o desenvolvimento de depressão, sendo os conflitos familiares o fator de risco de maior importância. [...] o ambiente/estrutura familiar é essencial para o bem-estar psicológico do adolescente”.

Os casos de ansiedade e depressão entre adolescentes têm crescido ao longo dos anos e em muitas situações isto só tem sido percebido pelos educadores no ambiente escolar. Porém, a escola é na maior parte das vezes, o lugar onde se manifestam os sinais ansiosos, pois geralmente as causas ou fatores têm origem em outros contextos sociais e de formação do adolescente, especialmente no ambiente familiar.

O objetivo geral da presente pesquisa visa identificar quais os fatores psicossociais que têm desencadeado a ansiedade entre adolescentes do ensino médio por meio de uma intervenção em uma escola no município de Jaguaré-ES, tendo como objetivos específicos conhecer quais são os sinais da ansiedade e suas implicações no grupo proposto, compreender como se manifesta a ansiedade dentro do contexto escolar na percepção dos participantes, identificar quais os fatores psicossociais que têm desencadeado as manifestações de ansiedade nos adolescentes implicados no estudo e perceber como os participantes da pesquisa enfrentam o fenômeno da ansiedade em suas vidas.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 BREVE CONCEITO DE ADOLESCÊNCIA**

Falar de adolescência não é algo tão simples, já que é o período onde grandes mudanças acontecem no organismo e no psiquismo humano. Inicia-se, segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), a partir dos 12 anos e vai até os 18 anos incompletos. Isso, no tempo cronológico, é claro, pois sabe-se que essa adolescência pode perdurar por mais tempo de pessoa para pessoa, ou ao menos suas características (ESTATUTO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE, 2007).

Adolescência é então essa fase de transição da criança para o ser humano adulto, ela ocorre paralela à puberdade, em que tanto o menino quanto a menina percebem mudanças fisiológicas em seu corpo, como o aparecimento de pelos na região da genitália, o crescimento dos seios nas meninas, o bigode que surge no menino, a transição da voz, entre outras, ocasionadas devido os hormônios.

Sobre a adolescência e puberdade, Zanotto e Crisostimo (2010, p. 5) afirmam que:

A fase que caracteriza o início da adolescência é denominada puberdade, o momento em que ocorrem maiores transformações no organismo; é quando observamos as mudanças biológicas e fisiológicas, é o corpo tornando-se maduro e capacitado para gerar filhos. A puberdade não deve ser confundida com adolescência, embora faça parte dela. O início da puberdade varia de uma pessoa para outra.

A adolescência é o período em que os jovens buscam desenvolver o autoconceito e sua autoestima. Experimentam maiores responsabilidades, muitas vezes já familiares, alguns até assumem o papel de ajudar a prover a casa com trabalhos paralelos aos estudos.

Aragão et al. (2009) e Bock et al. (2007) corroboram ao afirmar que esta etapa pode ser considerada um momento de muitas aprendizagens a respeito de conceitos morais e sociais, ainda que as experiências vividas sejam regradas por limites, sendo uma fase natural do ser humano e também um fenômeno social, histórico e cultural.

Portanto, a adolescência é esse processo em que o ser humano passa por diversas transformações biológicas, psicológicas e sociais, em que são muito comuns as dúvidas, os medos, a busca pela formação de uma identidade, a inserção nos grupos de convívio social, sendo frequente também, as oscilações de humor e conflitos com suas famílias (OLIVEIRA; HANKE, 2017).

Assim, o cuidado com a saúde mental de adolescentes é de extrema importância no campo psicológico, pois como discorre Grolli (2017), a vulnerabilidade emocional do sujeito na fase da adolescência é um fator propício ao surgimento de sinais associados à ansiedade e depressão.

## 2.2 A ANSIEDADE E SUAS CARACTERÍSTICAS

A ansiedade considerada “normal”, é aquela que atravessa o ser humano antes de uma prova ou exame, ao ter que tomar uma decisão ou fazer uma escolha mais exigente, entre outras. Mas, quando isso sai do controle e passa a ser rotineiro ou chegar a adoecer é hora de acender o alerta e buscar ajuda profissional. Assim sendo, a ansiedade é caracterizada por um sentimento desagradável, ligada à

incerteza do que está por vir, um sofrimento antecipado de que algo ruim está por acontecer (GROLLI et al., 2017).

A princípio se faz necessário diferenciar a depressão da ansiedade, visto que muitas vezes pode se tornar confuso, já que ambas apresentam características semelhantes, especialmente relacionada à baixa autoestima, e por ambas serem consideradas os grandes males deste século.

A Associação Americana de Psiquiatria (APA) no DSM-5 classifica a ansiedade como “algo que está atrelado a perigos imaginários, que se manifesta por meio de sintomas fisiológicos e psíquicos, que podem ocorrer em episódios esporádicos ou persistentes. ” (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

A ansiedade envolve manifestações de cunho fisiológico como a sudorese, insônia, taquicardia, sensação de desmaio ou que vai morrer, entre outros. Mas, seus sinais vão além, como aponta Oliveira:

[...] preocupam-se desproporcionalmente com o futuro e cometem vários erros do pensamento, como a catastrofização, por exemplo, por ter dificuldade de raciocinar com base na realidade. Suas interpretações dos eventos tomam grandes proporções, exagerando os efeitos, enfatizando os aspectos negativos e ignorando os positivos. Por essa razão, são pessoas que têm dificuldades para tomar decisões, para solucionar problemas, para mudanças, etc. (OLIVEIRA, 2011, p. 31).

É considerável o número de pessoas que apresentam o transtorno de ansiedade, no entanto, muitos casos são subnotificados, não buscando a ajuda necessária ou postergando o início do tratamento, o que piora cada vez mais o quadro ansioso “pelo sentimento de vergonha em expor tudo o que o aflige ou pela crença errônea de que se trata de mera fraqueza. ” (SILVA, 2011, p. 17).

Dentre o público que tem apresentado a ansiedade, Gonçalves e Lopes (2020) apontam que está cada vez mais crescente o número de adolescentes que manifestam o transtorno, o que tem sido refletido dentro do contexto escolar.

### 2.3 A ANSIEDADE DENTRO DO CONTEXTO ESCOLAR

O que pode parecer bonito ou atraente, na verdade, tem sido um grande desafio para os educadores. Pois, o papel de educar moralmente, acolher as emoções afetivas, impor limites, que antes eram atribuídos aos pais ou responsáveis legais, passa a ser designado para a escola de uma maneira impossível de se

negociar. Porém, isso tem gerado no ambiente escolar uma sobrecarga, pois além de ensinar a lição, o professor também tem que educar em todos os sentidos (MEIRELLES; POLETTO, 2021).

Os autores ainda abordam que:

[...] novamente o professor ultrapassa seus limites, tornando-se, mais do que educador, um verdadeiro “criador”, evidenciando um crescimento da relação escola-aluno, que supera o âmbito profissional e entra no pessoal. O professor da atualidade vem se deparando com um cenário que foge da sua alçada, ou seja, o trato com crianças com sintomas de ansiedade e depressão (MEIRELLES; POLETTO, 2021, p. 20).

Como afirma Muniz e Fernandes (2016), a escola também pode ser um contexto que desencadeia quadros de ansiedade através das regras e dos próprios sistemas de avaliações. Os sinais de ansiedade estão relacionados com as dificuldades de motivação, desempenho e aprendizagem.

A escola é um dos ambientes que historicamente tem o papel de educar e preparar a criança ou adolescente para a sua escolha profissional, bem como para o exercício da cidadania. Todavia, nos tempos atuais ela tem sido delegada a assumir mais um papel importante na vida dos indivíduos: a de acolhedora das queixas e mazelas psicossociais dos seus alunos.

Essa atribuição dada aos educadores pode ser bastante fragilizada, visto que lidar com crianças ou adolescentes que apresentam ansiedade exige certo conhecimento sobre o assunto, para não incorrer em erros que possam agravar o problema ao contrário de amenizá-lo (MEIRELLES; POLETTO, 2021).

Situações de baixo rendimento escolar, isolamento no contexto escolar, desinteresse por desenvolver tarefas ou a própria rebeldia com colegas e professores podem ser sinais de alerta para a ansiedade (MEIRELLES; POLETTO, 2021).

## 2.4 FATORES PSICOSSOCIAIS QUE GERAM ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A ansiedade tem afetado a vida de muitas pessoas ao redor do mundo, e várias são as suas causas. Estudos e pesquisas apontam que a violência, o desemprego, a correria e o estresse do dia a dia, entre outros fatores, têm desencadeado os quadros ansiosos. Mas, em crianças e adolescentes não têm sido poucos os casos antes dos 20 anos de idade. Um dos fatores a ser considerado em relação à ansiedade em adolescentes, assim como em outras faixas etárias, é a condição hereditária. Estudos apontam que, jovens cujos pais estão ansiosos apresentam uma pré-disposição para o transtorno (LOPES; SANTOS, 2018).

Outros fatores estão atrelados a busca por aceitação, a cobrança pela perfeição mediante a aceitação pública, no caso das redes sociais que impõem a constante felicidade e ostentação ou no relacionamento interpessoal, afetando sua autoestima e relacionamentos afetivos (LOPES; SANTOS, 2018).

Nesta mesma perspectiva, afirma Grolli et al. (2017) que outra situação que pode contribuir para que adolescentes estejam ansiosos, é considerar a fase que este vive como de “aborrecência”, exageros, instáveis, pois isso dificulta que os pais ou familiares percebam as manifestações desse adoecimento.

Arantes e Gomes (2020) discorrem sobre os ambientes estressores no contexto familiar e social, como a separação ou divórcio dos pais, as brigas constantes no seio da família. Apontam que “investigam-se os possíveis estressores familiares e os sociais envolvidos nos seus sintomas, uma vez que os conflitos conjugais dos pais são possíveis complicadores que culminam no transtorno de ansiedade”.

Outro fator relevante, talvez um dos mais importantes, é a disposição dos pais ou responsáveis estarem dispostos para ouvir esses jovens, sem julgamentos morais, apenas escutando suas queixas, emoções, acolhendo suas angústias, conflitos, que são próprios desse período da vida (GROLLI et al., 2017).

O mesmo autor afirma que é importante destacar o fato de que ao chegar no ensino médio, os jovens tendem a desenvolver quadros ansiosos naturalmente diante da escolha profissional. Mas, em alguns casos essa cobrança social da escolha por uma carreira profissional é tão grande, que esse adolescente internaliza

isso de forma que chega a adoecer, se não consegue tomar essa decisão ou tenta atender as expectativas de seus pais e da própria sociedade, que de certa forma cobrar isso deles.

Por fim, o uso abusivo de álcool e outras drogas por adolescente é um outro fator crucial nesse processo, tanto do ponto de vista de fatores biológicos como sociais, uma vez que tanto o período de abstinência tanto o período de uso contínuo da droga traz consigo um grau de julgamento social de que esse jovem está moralmente desregulado, atravessando os sinais ansiosos provenientes já que também não atende às expectativas sociais e familiares lançadas sobre ele (GROLLI et al., 2017).

### **3 METODOLOGIA E MÉTODO DA PESQUISA**

Este estudo tem por natureza a pesquisa aplicada, pois se tratou de um método de pesquisa de campo, onde foi possível aprimorar conhecimentos e aplicá-los na prática no decorrer de toda pesquisa.

Trata-se de uma pesquisa com abordagem qualitativa, tendo em vista que foram coletados dados não mensuráveis ou quantificáveis de origem subjetiva dos sujeitos, por meio das técnicas de observação, entrevista não-estruturada, bem como aplicação do grupo focal aos participantes da pesquisa (GIL, 2022).

A modalidade utilizada foi a pesquisa fenomenológica, visto que o objeto de estudo foi o fenômeno da ansiedade, conforme apresentado pelos adolescentes participantes da pesquisa. O que possibilitou, como discorre Gil (2021, p.18) “a livre manifestação dos participantes acerca de suas experiências. ”

Quanto aos seus objetivos de estudo, tratou-se de uma pesquisa exploratória, considerando que os pesquisadores aprofundaram o conhecimento sobre a temática pesquisada. Esse tipo de pesquisa “tem como propósito proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses.” (GIL, 2022, p. 42).

Esta pesquisa também contou com a abordagem descritiva, pois buscou descrever como se manifesta a ansiedade e suas particularidades nos participantes da amostra pesquisada, além de trazer dados sociodemográficos como sexo, idade, religião. Para a coleta destes dados, foi aplicado junto aos adolescentes um pequeno questionário sociodemográfico, com seis questões fechadas (GIL, 2021).

O presente estudo se caracterizou ainda como uma Pesquisa-intervenção, pois contou com a interação na realidade social dos adolescentes integrantes da pesquisa, em que os mesmos participaram ativamente com os pesquisadores, demonstrando as transformações que a participação no projeto da pesquisa trouxe para suas vidas, referente ao fenômeno da ansiedade (ROCHA; AGUIAR, 2003).

A Pesquisa-intervenção vai na contramão das pesquisas tradicionais, ampliando “as bases teórico-metodológicas das pesquisas participativas, enquanto proposta de atuação transformadora da realidade sócio-política, já que propõe uma intervenção de ordem micropolítica na experiência social”(ROCHA; AGUIAR, 2003, p. 67).

A amostra foi por conveniência e selecionada pela equipe de coordenação da escola. A escolha da escola participante foi viabilizada pela demanda apresentada pela diretora e articulada pelos pesquisadores devido a sua localização na cidade de Jaguaré – ES. Os alunos selecionados receberam o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para preenchimento de acordo com desejo em participar da pesquisa, bem como o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) para liberação dos responsáveis legais, tendo em vista que são em sua maioria, em exceto um participante, menores de idade.

A faixa etária foi de 15 aos 19 anos, sendo a amostra inicial um quantitativo de 17 alunos, especificamente 16 mulheres e 1 homem. Durante o percurso dos encontros houve evasões devido à fatores externos como a convergência de horários da grade curricular escolar, a dificuldade de acesso à escola em dias de chuva devido à localização em zona rural e outras demandas da instituição, o que contribuiu para que a quantidade final da amostra fosse de 9 alunos.

Foram realizados quatro encontros estruturados. Os encontros foram realizados em uma sala disponibilizada pela escola e tiveram em média 90 minutos de duração com o objetivo de construir um vínculo de confiança entre os

participantes e os pesquisadores, utilizando como ferramentas dinâmicas para “quebrar gelo”, dinâmicas de apresentação e atividades de discussão em grupo. Foram trabalhadas temáticas voltadas aos objetivos da pesquisa, sendo o quarto e último encontro marcado pela realização do grupo focal.

O grupo focal tem como objetivo coletar dados por meio de discussões espontâneas, onde os participantes exprimem suas crenças, valores, percepções, atitudes, hábitos e representações sobre um determinado tema em comum, integrante de suas vidas. Através do grupo focal é possível captar práticas cotidianas, reações e ações a acontecimentos e experiências, constatando resoluções de problemas e contradições (WESTPHAL; BÓGUS; FARIA, 1996).

Os procedimentos da participação, bem como da gravação do grupo focal, foram expressamente descritos nos termos de consentimento e assentimento, deixando claro todos os contextos legais necessários para a sua realização, sendo reforçado no dia especificado para a realização do grupo focal, o momento em que a gravação teria início e o seu determinado fim.

Vale destacar que durante todo percurso foi reforçado com os participantes a importância do sigilo e do comprometimento com a pesquisa enquanto grupo, esclarecendo a não obrigatoriedade de participação bem como o não prejuízo à pesquisa em caso de qualquer tipo de desistência.

Para tratamento das informações oriundas do grupo focal, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo de acordo com o que recomenda Bardin. Conforme Campos (2004), análise de conteúdo consiste em um conjunto de técnicas para estudo de todo o material que emerge das falas ocorridas durante o encontro em uma determinada pesquisa. Dessa forma, ainda segundo o autor, é possível verificar o sentido em que as falas são empregadas, sendo imprescindível para o sucesso da pesquisa, considerando que o conteúdo verbalizado caracteriza-se de uma estrutura substancialmente polissêmica.

O método utilizado para coleta de dados foi o grupo focal conforme mencionado anteriormente. Isso significa que embora tenham ocorrido outros encontros com o grupo, o conteúdo analisado e objeto do presente trabalho foi extraído desse último. Viabilizado por meio do diálogo entre participantes e pesquisadores, o grupo focal foi conduzido através de perguntas previamente selecionadas, contemplando assim os aspectos diversos a serem pesquisados.

O conteúdo expresso no grupo focal foi gravado e transcrito pelos pesquisadores. Sequencialmente, foi subdividido em três principais categorias. São elas: manifestação do fenômeno da ansiedade, fatores psicossociais associados à ansiedade e medidas de enfrentamento adotadas pelos participantes. Esse processo de categorização entende-se por um agrupamento variado de temas dos quais possuem semelhança de sentidos e proximidade e sua análise expressa conteúdos fundamentais para abarcar o objetivo da pesquisa (CAMPOS, 2004).

Considerando os preceitos que permeiam a prática profissional do psicólogo, pode-se destacar a preocupação no que concerne aos parâmetros éticos da referida pesquisa. A resolução de número 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde caracteriza um conjunto de diretrizes e regras que regulamentam a pesquisa, com objetivo central a preservação dos direitos do participante da pesquisa. Segundo a resolução 510/2016 o pesquisador deve ser ético, assegurando, sobretudo, o respeito à dignidade humana (BRASIL, 2016).

Isso engloba uma série de responsabilidades como: o sigilo das informações prestadas, a garantia de exercício de direito dos participantes devendo eles serem devidamente informados quanto às questões pertinentes à pesquisa, além disso, demanda o consentimento manifestado e de total interesse em participação da pesquisa (GUERREIRO et al., 2019).

Dito isso, no primeiro encontro com o grupo selecionado previamente pela escola, foi disponibilizado o Termo de consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) que foi assinado pelos pais, assentindo ou não a participação dos menores na pesquisa. Além disso, foi disponibilizado o Termo de Assentimento para assinatura dos participantes menores, para manifestação de seu livre desejo na participação. Os documentos acima referidos caracterizam-se por sua linguagem clara e devidamente adequada ao público.

Além disso, contém informações claras a respeito da pesquisa, sinalizando os benefícios e possíveis riscos na participação. Cada termo foi feito em duas vias de igual teor, onde a primeira foi entregue a cada participante e a segunda após assinada, foi anexada aos arquivos dos pesquisadores.

Para assegurar a plena ciência dos participantes e responsáveis, as informações foram o máximo possível detalhadas pertinentes no termo, além de ser reforçado verbalmente, e informado que a qualquer momento poderiam desistir da participação sem nenhum tipo de prejuízo para o participante.

Cabe ressaltar a constante preocupação por parte dos pesquisadores de modo a tornar previsível e reduzir ao máximo qualquer risco ou possível dano ao participante. Isso se reforçou em todas as práticas pertinentes a cada etapa do trabalho.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **4.1 MANIFESTAÇÃO DO FENÔMENO DA ANSIEDADE NOS ADOLESCENTES**

Nesta primeira categoria, buscou-se traçar quais são os pontos mais importantes, as manifestações e consequências da ansiedade no grupo de adolescentes participantes da pesquisa. Cada um pôde falar abertamente e livremente sobre como o fenômeno da ansiedade se manifesta em sua vida, sem a preocupação com julgamentos ou preconceitos alheios.

A partir das declarações dos adolescentes participantes da pesquisa, foi possível perceber que a ansiedade se manifesta na realidade de cada um de forma bastante individual e singular. Como a Participante 1 revela em sua fala:

“[...] a ansiedade pra mim é um muro que me cerca a todo momento, que não me deixa escapar dali de dentro, [sic] tipo uma torre. Me sinto presa o tempo todo.”

e a Participante 2:

“[...] ansiedade pra mim é evitar o mundo.” E também a Participante 3: “A ansiedade é [...] uma [sic] bolhazinha que me cerca [...] todos os dias da minha vida, [...], eu acabo explodindo. É um sentimento bem ruim.”

Através das falas acima, observa-se que os adolescentes se expressam como se estivessem em uma prisão, explicitando muita angústia e intensidade em seus sentimentos, sendo algo de que não conseguem se livrar, porque está presente em suas vidas em grande parte dos momentos.

Dumas (2011) afirma que estes sentimentos de angústia e intensidade são característicos de transtornos de ansiedade e agrupam diversas dificuldades comuns de acordo com a persistência em que ocorrem, sendo eles provocadores de uma aflição extrema que não provém de um perigo real ou iminente.

Através de seus relatos, os participantes demonstraram como a manifestação da ansiedade os colocam em situações extremas, que diante das novas experiências que são esperadas em sua faixa etária, se veem paralisados, ora tentando dar conta de tudo, ora desistem por não conseguirem atender as expectativas de si mesmos, do contexto escolar e familiar. Como disse a Participante 1:

“A ansiedade pra mim é eu sofrer antecipadamente.”, já a Participante 2 afirmou que “[...] pra mim é pensar demais nas coisas.” E por fim, a Participante 3 pontuou que “[...] eu acabo desistindo de tudo, e não tenho vontade mais pra fazer nada.”

O DSM-5 (2014, p. 343) caracteriza a ansiedade como “a antecipação de ameaça futura [...] sendo mais frequentemente associada a tensão muscular e vigilância em preparação para perigo futuro e comportamentos de cautela ou esquiva.”

O que corrobora com a explanação de Dumas (2011, p. 389),

“As crianças, assim como os adolescentes, têm de enfrentar os mais diversos desafios que provocam sentimentos intensos e prolongados de ansiedade, os quais são parte integrante do desenvolvimento normal, seja aos 7 meses, quando a criança se vê diante de adultos que não conhece, aos 7 anos, quando tem de responder a novas exigências escolares ou aos 17 anos, quando sua autonomia crescente a obriga a fazer escolhas e a assumir responsabilidades que jamais teve de enfrentar até então.”

Os integrantes da pesquisa demonstraram em suas colocações a ansiedade como algo que os sufoca, que lhes atribui muito medo, inclusive do futuro. Uma dor e tristeza intensas.

Conforme percebe-se nas falas seguintes, em que a Participante 1 disse:

“eu estava me sentindo sufocada [...], e eu ficava pensando [...] eu tenho que sair daqui, eu preciso sair daqui”.

Já a Participante 2 afirma sentir:

“[...] medo, vontade de chorar, um aperto no coração” e a Participante 3:  
“[...] eu sinto uma dor intensa que é insuportável.”

O que está relacionado à classificação do DSM-5 (2014, p. 325) sobre a ansiedade de separação que se manifesta, especialmente na fase da infância até a adolescência, “como medo ou ansiedade impróprios e excessivos em relação ao estágio de desenvolvimento.”

Em observância a este contexto e às devidas manifestações destes fenômenos cabe a investigação de quais são os fatores externos (psicossociais) que agregados aos fatores internos (físicos e biológicos) visto acima estão associados à ansiedade.

#### 4.2 FATORES PSICOSSOCIAIS ASSOCIADOS À ANSIEDADE

Segundo Petersen (2011), os transtornos mentais se manifestam por meio de emoções, comportamentos, pensamentos e do corpo. Sendo assim, o conteúdo expresso ocorre sempre em função de uma multiplicidade de fatores psicossociais que atravessam a vida do adolescente em casa, na escola, no trabalho ou onde quer que esteja.

Aragão et al. (2009) destacam que esta estrutura se forma frente à pluralidade e complexidade do funcionamento de bases afetivas, mentais, sociais, comportamentais e cognitivas frente aos contextos psicossociais em que os adolescentes se encontram inseridos.

O primeiro aspecto observado é a formação da identidade pessoal, bem como dos grupos sociais. Esta é uma etapa do desenvolvimento da subjetividade que atravessa a vida do adolescente, deste modo, compreende efetivar o convívio do indivíduo com o mundo à sua volta. A partir do momento em que há uma ruptura com o desenvolvimento natural destes processos e a identidade pessoal do sujeito se funde com a identidade social do grupo, forma-se uma nova concepção de subjetividade que pode estar acompanhada de um comprometimento à saúde psíquica ao enquadrar-se mediante a um modelo (PACHECO et al., 2017).

Este comprometimento à saúde psíquica relaciona-se com a dificuldade de interação social por conta dos sentimentos de ansiedade como pode-se observar na fala do Participante 1:

“Eu me sinto ansiosa [sic] quando eu tô no lugar com muitas pessoas ou quando eu tô no lugar onde tem muitos familiares [...], eu fico pensando o que eles vão achar de mim, [...] quando eu vou socializar, fazer amizades eu fico muito ansiosa.”

o mesmo comprometimento à adequação de modelos e socialização se repete quando o Participante 2 afirma:

“Eu me sinto ansiosa quando vou abraçar alguém, quando vou sair na rua, tô vindo pra escola [sic], na escola mesmo é um dos lugares onde mais me sinto ansiosa. Eu sinto a todo momento que as pessoas estão me julgando.”

e também na fala do Participante 3:

“O que mais me deixa ansiosa é me relacionar com as pessoas, [...] quando eu tenho que conversar com pessoas desconhecidas.”

Outro aspecto observado como fator psicossocial associado à ansiedade é o perfeccionismo, o medo da avaliação negativa e o sentimento relacionado às próprias expectativas. Segundo Mendez-Gimenez, Checchini-Estrada e Fernandez-Rio (2013) estes são fatores de exigência e auto cobrança que se tornam obstáculos para a obtenção de sucesso nas diversas áreas da vida, pessoal, familiar, estudantil e profissional.

O fator perfeccionismos fica claro na fala do Participante 2 quando afirma que:

“A ansiedade pra mim é eu sofrer antecipadamente [sic], [...], é muito aquilo de tentar ser perfeccionista né, querer ser boa e melhor em tudo.”

e se repete com o Participante 3 na fala:

“A ansiedade pra mim é [...], ficar esperando fazer as coisas certas sem errar. [sic].”

A exigência se compreende pela atitude perfeccionista que se tem diante da realização de suas tarefas e da expectativa que se constrói mediante as situações da vida. O medo da avaliação negativa é manifestado pelo medo de ser julgado pelos familiares, quando o Participante 4 relata:

“[...] parece que essa pressão está mais na família, que a gente convive mais, a gente tem mais contato e tal [sic], [...] em casa eles sabem o que eu sinto a maioria das vezes [...], o meu jeito de ser ou o que eles acham que eu sou.”

ou quando a Participante 6 fala:

“[...] é tipo o medo de ser julgada do jeito que eu sou, [...] as vezes eu falo alguma coisa dentro da minha casa e eles interpretam de uma forma diferente do que eu falei. [...] julgam as coisas que eu gosto, que eu faço, eu fico com medo de chegar fora da sociedade e as pessoas me julgarem do jeito que eu sou.”

Os fatores referentes aos sentimentos relacionados às próprias expectativas também puderam ser corroborados na fala da Participante 1:

“A gente tenta evitar ficar olhando para o futuro, o que vai acontecer, como vai acontecer, porque [...] talvez acaba piorando e a gente se sente pior, se sente muito sobrecarregado e isso atrapalha bastante.”

e reforçado na expressão da Participante 2:

“A gente se frustra muito porque a gente pensa demais, põe muita expectativa em cima daquilo e a gente acaba se frustrando. [sic].”

A partir da compreensão dos fatores externos (psicossociais) e internos (físicos e biológicos) que acometem os adolescentes em questão é possível assimilar em suas falas, ferramentas de enfrentamento que aliviam e/ou reduzem as condições de sofrimento relacionados a ansiedade. Trataremos disto no tópico a seguir.

#### 4.3 DIFICULDADES E MEDIDAS DE ENFRENTAMENTO

De acordo com Miliauskas e Faus (2020), a arte desempenha um papel importante no que diz respeito ao enfrentamento e promoção da saúde mental em adolescentes, pois segundo os autores, a produção de conteúdo que estimula a criatividade além de contribuir para um atravessamento de suas questões de uma forma saudável, promove um sentimento de pertencimento a algo ou algum grupo.

Referente às medidas de enfrentamento adotadas pelo grupo, pôde-se observar a arte sendo usada como principal mecanismo. A grande maioria dos adolescentes participantes afirmam fazer uso de manifestos artísticos como música, poema, dança e pinturas como forma de lidar com suas questões. Isso se ilustra em falas como a da Participante 1:

“Em casa quando estou muito ansiosa eu vou escutar alguma música, ou desenho porque isso me distrai.”

Ou no relato da Participante 4:

“[...] eu tento transformar isso em forma de poema. Eu gosto de escrever sobre o que estou sentindo no momento [...], porque acho que isso é uma forma de jogar para fora.”

Para os autores Medeiros et al. (2020) a arte é uma forma de se manter conectado com o eu, que por vezes é perdido no meio de tantos desafios inerentes dos compromissos humanos. É uma forma de extravasar seus receios onde é permitido expressar seus sentimentos e promover a saúde mental.

Ainda para Faria et al. (2019) a arte constitui-se de um instrumento psicológico onde o indivíduo transforma e é transformado por meio dela, sendo capaz de expressar seus sentimentos ao mesmo tempo em que busca por meio da mesma ressignificar suas dores.

Pode-se observar o relato da arte como forma de amenizar os sinais da ansiedade na fala da Participante 4:

“[...] eu também gosto de pintar porque às vezes [sic] quando eu tô muito estressada ou muito ansiosa isso acalma meus sintomas.”

Outra medida de enfrentamento identificada são as atitudes de retraimento social e isolamento como tentativa de lidar com essas manifestações, como afirma o Participante 6:

“[...] o que menos me deixa ansiosa é eu ficar um pouco no meu canto, sozinha [sic] porque aí não tem tanta pressão de talvez tentar interagir com alguém”.

ou ainda na fala do Participante 5:

“Eu pego a bicicleta e saio para a mata e fico sozinha sentada, pensando na vida”.

Outro relato da Participante 4 também demonstra isto na fala:

“[...] uma forma que eu uso para me acalmar de vez em quando e tentar me excluir um pouco das pessoas, não socializar.”

Segundo Benetii et al. (2011), pesquisas comprovam que o apoio social se torna fundamental dentre as estratégias de enfrentamento de problemas psicológicos em adolescentes. Ainda para os autores supracitados, situações extremamente punitivas ou de pouco suporte social estão associadas aos fatores de adoecimento mental.

Na fala dos participantes isto pode ser corroborado quando a Participante 2 afirma a importância de falar sobre seus sentimentos:

“É um tanto desconfortável a gente falar, [sic] mas as vezes quando a gente fala parece que um certo peso sai sobre a gente.”

A fala parece assumir função terapêutica assim como o apoio prestado através do ouvir. No grupo em questão, este suporte emocional prestado pelo meio social destaca-se também na fala da Participante 6:

“Eu acho que [sic] também falar sobre isso as pessoas acabam se identificando, [...] falar sobre isso com alguém é bom porque você vai entender o lado da pessoa e essa pessoa pode tanto te ajudar quanto você ajudar ela.”

Também pontuada pela Participante 5:

“Às vezes é bom colocar para fora, [...] as vezes eu gosto de conversar com as pessoas, desabafar.”

Deste modo, compreende-se que as principais ferramentas de enfrentamento utilizadas pelos adolescentes perpassam desde comportamentos individuais, expressos por meio da arte, a comportamentos sociais, sendo a partir do retraimento ou da inserção em um grupo que forneça apoio.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A adolescência é uma fase permeada de grandes desafios a serem enfrentados. As pressões sociais para apresentar resultados de acordo com o esperado, suprir expectativas, sem falar nas constantes mudanças hormonais inerentes a essa fase. Nesse sentido, a ansiedade tem se tornado cada vez mais presente com diversas manifestações, sobretudo no meio escolar. A partir dessa

perspectiva, torna-se imprescindível o conhecimento dos fatores psicossociais relacionados com a ansiedade na adolescência.

Por meio da presente pesquisa, possibilitou-se observar as manifestações de sinais característicos de ansiedade no contexto estudado. Através da narrativa dos próprios participantes, por intermédio do grupo focal, a ansiedade é descrita como algo que aprisiona, trazendo sentimentos de profunda tristeza, angústia, aflição e medo, sobretudo do futuro. Além disso, surgem manifestações físicas como choro sem motivo aparente, dormência no corpo e aperto no coração. Com certa frequência aparecem sinais como dificuldades para respirar, e uma dor intensa no peito e em partes do corpo não mencionadas.

Os fatores psicossociais desencadeadores de sofrimento tornam-se evidentes. As pressões sociais aparecem com muita frequência, surgindo relatos de medo do julgamento de outras pessoas, levando muitas vezes ao comprometimento das interações sociais, tendo como consequência do fator mencionado, um certo grau de isolamento. Ademais, observa-se uma auto cobrança muito grande acompanhada de sentimentos de insuficiência e dificuldades em lidar com as frustrações. Outrossim, percebe-se a constante necessidade dos adolescentes de suprir expectativas e cobranças impostas pelo contexto tanto familiar quanto escolar. Dessa forma, tem-se adotado formas de enfrentamento para lidar com a questões como conversar com um amigo, ouvir música ou escrever um poema.

Durante a pesquisa surgiram questões com a família, apresentando relações disfuncionais sobre a perspectiva dos adolescentes participantes da pesquisa. Tais relações, possuem grande relevância no que diz respeito aos sinais de ansiedade destacados. Dentre as narrativas, com certa frequência emergem relatos de sentimentos de falta de apoio e compreensão por parte dos pais, ambientes familiares conturbados, sentimento de inadequação ao ambiente familiar e cobranças excessivas. Nota-se ainda dificuldades com a autoimagem.

Emergem da pesquisa, informações relevantes para uma melhor compreensão dos fatores adversos que são causadores de ansiedade na adolescência. Entretanto, pode-se inferir que ainda há muito que investigar nesse sentido, sobretudo explorando os fatores presentes no contexto escolar do qual aparece com pouca frequência no grupo focal.

Cabe ressaltar a necessidade de ações de prevenção e promoção de saúde mental na adolescência. Compete à escola e à iniciativa governamental, fomentar estratégias das quais articulem junto às famílias uma compreensão dos desafios inerentes da adolescência, compreensão dos fatores adoecedores, bem como, difundir a prática da escuta e acolhida sem julgamentos, buscando assim promover uma rede de apoio que possa contribuir para o desenvolvimento saudável desses indivíduos.

## 6 REFERÊNCIAS

AMORIM, Alanna Catarino; CATARINO, Elisângela Maura. **A Importância dos Grupos Terapêuticos em Ambiente Escolar para Adolescentes com Sintomas de Ansiedade.** Mineiros. Outubro. 2019. Disponível em: [https://unifimes.edu.br/filemanager\\_uploads/files/documentos/semana\\_universitaria/xiv\\_semana/trabalhos\\_aprovados/Biologia/Resumo](https://unifimes.edu.br/filemanager_uploads/files/documentos/semana_universitaria/xiv_semana/trabalhos_aprovados/Biologia/Resumo). Acesso em: 10 de jun. 2022.

ARAGÃO, Thais Araújo et al. Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, p. 395-405, 23 nov. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TXfgjHZQHBTJ9TWQ73vVPBK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 nov. 2022.

ARAGÃO, Thais Araújo. **Uma perspectiva psicossocial da sintomatologia depressiva na adolescência.** 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TXfgjHZQHBTJ9TWQ73vVPBK/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 jun. 2022.

ARANTES, Juliana Ribeiro; GOMES, Karin. **Autoexigência como Fator Preponderante no Desenvolvimento da Ansiedade na Infância e Adolescência.** Criciúma. 2020. Disponível em: <http://periodicos.unesc.net/iniciacaocientifica/article/view/528>. Acesso em: 11 de jun. 2022.

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA (APA). **Manual de diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BENETTI, Silvia Pereira da Cruz et al. Problemas de saúde mental na adolescência: características familiares, eventos traumáticos e violência. **Psico-USF [online]**. 2010, v. 15, n., pp. 321-332. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000300006>. Acesso em: 21 nov. 2022.

BOCK, Ana Mercês Bahia; GONÇALVES, Maria da Graça Marchina. **Psicologia sócio-histórica: uma perspectiva crítica em psicologia**. 3 ed. São Paulo: Cortez, 2007.

BRASIL. **Estatuto da Criança e do Adolescente**. Brasília. 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. **Resolução no 510, de 7 de abril de 2016**. Trata sobre as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa em ciências humanas e sociais. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 24 maio 2016. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf>. Acesso em: 21 nov. 2022.

CAMPOS, Claudinei José Gomes. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Revista Brasileira de Enfermagem [online]**. 2004, v. 57, n. 5, pp. 611-614. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672004000500019>. Acesso em: 19 nov. 2022.

DUMAS, Jean E. **Psicopatologia da Infância e da Adolescência**. 3 ed. Artmed, 2011.

FARIA, Paula Maria Ferreira de; DIAS, Maria Sara de Lima; CAMARGO, Denise de. Arte e catarse para Vigotski em Psicologia da Arte. **Arq. bras. psicol.** Rio de Janeiro, v. 71, n. 3, p. 152-165, dez. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672019000300012&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672019000300012&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 19 de nov. 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7 ed. Atlas: Rio de Janeiro, 2022.

GIL, Antonio Carlos. **Como fazer pesquisa qualitativa**. 1 ed. Barueri: Atlas, 2021.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. **Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio**. Passo Fundo. 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272017000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007). Acesso em: 01 de jun. 2022.

GUERRIERO, Iara Coelho Zito; MINAYO, Maria Cecília. A aprovação da Resolução CNS nº 510/2016 é um avanço para a ciência brasileira. **Saúde e Sociedade [online]**. 2019, v. 28, n. 4, pp. 299-310. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019190232>. Acesso em: 17 nov. 2022.

LOPES, Ana Carolina Carneiro; GONÇALVES, Estéfani Gabrieli Aparecida. **A influência dos transtornos de ansiedade no processo de ensino – aprendizagem.** Itajubá. Dezembro. 2020. Disponível em: [http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/download/767/pdf\\_121](http://revista.fepi.br/revista/index.php/revista/article/download/767/pdf_121). Acesso em: 12 jun. 2022.

LOPES, Keyla Crystina da Silva Pereira; SANTOS, Walquiria Lene dos. **Transtorno de Ansiedade.** Rev Inic Cient Ext. 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/download/47/14/24>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MARTINS, Cybele Maria dos Santos; CUNHA, Neide de Brito. **Ansiedade na Adolescência: o ensino médio integrado em foco.** 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.36524/profpept.v5i1.832>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MEDEIROS, Melissa Soares et al. **A Arte como Estratégia de Coping em Tempos de Pandemia.** Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2020, v. 44. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200354>. Acesso em: 19 nov.2022.

MEIRELLES, Ludimila Oliveira Lima; POLETTO, Lizandro. **A Modernidade Líquida e os transtornos de ansiedade e depressão no ambiente Escolar.** jun. 2021. Disponível em: <http://faculdadedelta.edu.br/revistas3/index.php/gt/article/view/71/54>. Acesso em: 10 jun. 2022.

MENDEZ-GIMENEZ, Antonio; CECCHINI-ESTRADA, José-Antonio; FERNANDEZ-RIO, Javier. **El modelo de perfeccionismo disposicional 2x2 en la adolescencia: una comprobación en el contexto de la Educación Física.** Univ. Psychol. Bogotá, v. 13, n. 4, p. 1333-1343. 2014. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672014000400009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672014000400009&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 17 nov. 2022.

MILIAUSKAS, Claudia Reis; FAUS, Daniela Porto. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva [online].** 2020, v. 30. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300402>. Acesso em: 19 de nov. 2022.

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. **Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental.** São Paulo. Dezembro. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/6XmcRh7Zy5FNXwvmVWRhbFm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 12 jun. 2022.

OLIVEIRA, Humberto Moacir de; HANKE, Bruno Curcino. **Adolescer na Contemporaneidade: uma crise dentro da Crise**. Rio de Janeiro. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1809-44142017002001>. Acesso em: 12 de jun. 2022.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. **Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso**. Aracaju. 2011. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a06.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Saúde mental dos adolescentes**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>. Acesso em: 13 jun. 2022.

PACHECO, Elizabeth Medeiros; LOBO, Thadeu Pinto; GOMES, Gabriel Barbosa; MATA, Karina Junqueira. O corpo cultivado da arte. **Fractal, Rev. Psicol.** vol.29 no.2 Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/fractal/article/view/5159>. Acesso em: 17 nov. 2022.

PEREIRA, Maurício Gomes. Pesquisa básica e aplicada em clíncias da saúde no Brasil: análise da aplicação de recursos do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico em 1980. **Revista Brasileira de Educação Médica [online]**. 1983, v. 07, n. 03 [Acessado 8 Dezembro 2022], pp. 144-148. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v7.3-003>. Epub 07 Jan 2022. ISSN 1981-5271. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v7.3-003>

PETERSEN, Circe Salcides. Evidências de efetividade e procedimentos básicos para Terapia Cognitivo-Comportamental para crianças com transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, 13(1):39-50. 2011. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-654175>. Acesso em: 17 nov. 2022.

RESENDE, Catarina et al. **Depressão nos adolescentes: mito ou realidade?** 2013. Disponível em: <https://repositorio.chporto.pt/bitstream/10400.16/1552/1/v22n3a03.pdf>. Acesso em: 14 jun. 2022.

ROCHA, Marisa Lopes da; AGUIAR, Katia Faria de. Pesquisa-Intervenção e a Produção de Novas Análises. **Psicologia Ciência e Profissão**, 2003, Páginas 64-73. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/XdM8zW9X3HqHpS8ZwBVxpYN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 nov. 2022.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes ansiosas: medo e ansiedade além dos limites**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

VIEIRA, Marlene A et al. **Saúde mental na escola**. 2021. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/sherlock/books/firstChapter/120258428.pdf>. Acesso em: 13 jun. 2022.

WESTPHAL, Marcia Faria; BÓGUS, Claudia Maria; FARIA, Mara de Melo. Grupos focais: experiências precursoras em programas educativos em saúde no Brasil. **Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana**, 120(6), 472-82. 1996. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/15464/v120n6p472.pdf?sequence=1>. Acesso em: 17 nov. 2022.

ZANOTTO, Lenir Salette; CRISOSTIMO, Ana Lúcia. **Sexualidade e Mudanças que Ocorrem na Puberdade**. 2010. Disponível em: [http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes\\_pde/2010/2010\\_unicentro\\_cien\\_artigo\\_lenir\\_salette\\_zanotto.pdf](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospede/pdebusca/producoes_pde/2010/2010_unicentro_cien_artigo_lenir_salette_zanotto.pdf). Acesso em: 09 jun. 2022.