

DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS PARA O MANEJO DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES EM FASE ESCOLAR

Josiane Gramelich, Lilian de Jesus Brandão, Talissa Zara Riegert¹, Eduardo Silva Miranda², Lara Pignaton Perim³, Gabriela Vieira de Abreu³, Wakyla Cristina Amaro Corrêa³, Anderson Patrick Luchi³

¹Discentes do curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

²Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

³Docente do Curso de Medicina do Centro Universitário Multivix Vitória, Vitória – ES

RESUMO

A ansiedade é uma emoção intrínseca e necessária ao ser humano. No entanto, quando exacerbada, pode acarretar em riscos para a saúde mental. Estudos destacam a ansiedade como uma das condições mentais de maior prevalência no mundo, representando um desafio significativo em termos de saúde pública, com sua incidência crescente entre os adolescentes. A adolescência é caracterizada por mudanças e desafios potencialmente ansiogênicos, de forma que o desenvolvimento de habilidades sociais (HS) tem-se mostrado uma ferramenta útil para lidar com tais dificuldades. Delimita-se como público específico dessa pesquisa, adolescentes de 12 a 17 anos que estão inseridos em escolas brasileiras. Buscou-se compreender como o desenvolvimento de HS pode auxiliar no manejo da ansiedade em adolescentes em fase escolar. Também foram listadas algumas técnicas relevantes para a autorregulação das emoções. Trata-se de uma pesquisa exploratória qualitativa em documentos digitais, tais como capítulos de livros da área, artigos científicos, revistas periódicas especializadas. Verificou-se que a promoção das HS no ambiente escolar auxilia o desenvolvimento socioemocional, reduzindo o nível de ansiedade. No entanto, ainda são encontradas poucas intervenções e programas fixos com esse intuito dentro das escolas. Destaca-se também a inserção limitada das psicólogas nesse ambiente.

Palavras-chave: Ansiedade; Adolescência; Habilidades sociais.

INTRODUÇÃO

O Brasil possui a maior taxa de pessoas com ansiedade no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde são 19 milhões de indivíduos ansiosos (BORGES; NAKAMURA; ANDAKI, 2022). A ansiedade é uma emoção intrínseca e necessária ao ser humano, no entanto, quando atinge um viés exagerado, pode acarretar em riscos para a saúde mental (MATOS; HEMANNY; OLIVEIRA, 2020). Ao tornar-se patológica, a ansiedade provoca um descontrole de reações, que pode causar prejuízos significativos na vida do sujeito, acarretando crises de pânico, afastamento do convívio social e no desenvolvimento de outros transtornos e comorbidades (ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020). Ademais, Borges, Nakamura e Andaki (2022), afirmam que um em cada 14 adolescentes sofre com o transtorno de ansiedade, além disso, um em nove terão esse distúrbio ao longo de suas vidas.

Nesse contexto, um número elevado de jovens e adolescentes apresentam quadros clínicos de transtornos de ansiedade e alterações significativas de humor. Além das alterações psicológicas, há a prevalência de alterações físicas, como tremores, sudorese, tensão e fraqueza (OLIVEIRA; OLIVEIRA, 2020). Durante essa etapa do

desenvolvimento humano, é comum que os indivíduos estejam mais vulneráveis e suscetíveis a apresentarem comportamentos ansiosos, devido às mudanças significativas que perpassam o contexto biopsicossocial, isto é, transformações que abarcam “as influências mútuas entre os contextos biológicos, psicológicos e sociais da saúde” (DUARTE; QUEIROZ, 2014, p. 266).

De acordo com Sousa e Silva (2023), é na adolescência que haverá significativa transição, caracterizada por um período de transformações e configurações, isto é, a busca pela identidade diferenciada de seus pares, tal como uma forma de adaptação ao seu ambiente. Para as autoras Binotto, Goulart e Pureza (2021), esta é uma fase referenciada como uma construção social, ou seja, os aspectos cognitivos, físicos, sociais e emocionais passam por expressivas alterações.

Para Fogaça *et al.* (2022), as habilidades sociais (HS) fazem parte de um repertório comportamental necessário para que hajam variações sistemáticas nas contingências que incluem as interações sociais, e que elas são necessárias para aumentar a probabilidade de convívio funcional. Os autores ressaltam ainda, que as HS são variáveis de grande importância para os adolescentes, uma vez que impactam no processo de desenvolvimento da socialização e desempenho acadêmico, além de ser fator preponderante na construção de vínculos e rede de apoio. Logo, para uma existência saudável, torna-se imprescindível agir de forma assertiva e adaptativa frente às diversas situações que se apresentam no cotidiano.

O desenvolvimento de HS tem-se mostrado cada vez mais relevante no que se refere a aquisição de repertório para lidar com as reações causadas pela ansiedade, favorecendo a autorregulação e minimizando estímulos aversivos, isto é, que possam desencadear aversão, sensação de desconforto ou incômodo no indivíduo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Nobre e Freitas (2021) sublinham a importância das HS como fator aprimorador do desenvolvimento infantil, uma vez que possuem um papel relevante no desempenho escolar, aprendizagem e desenvolvimento sociocognitivo das crianças em contexto educacional. Freitas, Porfírio e Buarque (2018) salientam que pesquisas têm revelado uma associação entre a falta de repertório de habilidades sociais e ansiedade social. Em consonância, Nobre e Freitas (2021) destacam que as habilidades sociais têm sido amplamente relacionadas e utilizadas como ferramenta para o desenvolvimento de repertório comportamental dos sujeitos, criando assim, novas possibilidades de manejo para determinados transtornos mentais, como o transtorno de ansiedade.

Corroborando com o tema, estudos epidemiológicos indicam que os comportamentos ansiosos e os transtornos de ansiedade (TA) representam um desafio significativo em termos de saúde pública (SOUSA; SILVA, 2023). Esses estudos destacam a ansiedade como uma das condições mentais de maior prevalência no mundo, com sua incidência crescente entre os adolescentes. De acordo com a OMS, em 2019, quase um bilhão de pessoas enfrentaram transtornos mentais, e essa estatística incluía 14% da população adolescente global (WHO, 2022).

No Brasil, uma pesquisa incluindo adolescentes de 14 a 19 anos de escolas públicas municipais e federais em São Gonçalo, investigou os níveis de perda funcional e sintomas de ansiedade, depressão e estresse em adolescentes do ensino

fundamental e médio. Dos 113 participantes, sendo a maioria meninas, em 77% foram identificados altos índices de sintomas de depressão, 82% de ansiedade e 90% de estresse, geralmente em níveis moderados a severos (SANTOS *et al.*, 2021).

Em conformidade, Matos, Hemanny e Oliveira (2020), em uma pesquisa com crianças de idades entre 11 e 17 anos, de uma escola pública da cidade de Salvador, relacionaram sintomas de fobia social, transtorno do pânico e ansiedade de separação, em escala crescente, de acordo com a idade. Além da prevalência significativa, o impacto dos transtornos psiquiátricos tem sido considerado o mais prejudicial entre todos os problemas de saúde nessa faixa etária (dos 10 aos 24 anos), apresentando maior probabilidade de que a condição mórbida possa piorar progressivamente ao longo da vida (VIANNA; CAMPOS; LANDEIRA-FERNANDEZ, 2009).

Conforme visto, os padrões de adoecimento mental de crianças e adolescentes nas últimas décadas têm sofrido mudanças consideráveis. Ressalta-se ainda, que a pandemia do COVID-19, caracterizada como tal pela OMS no ano de 2020, agravou ainda mais a questão da ansiedade dos adolescentes, apresentando registros de alta prevalência de sintomas ansiosos e depressivos (OMS, 2022). Borges, Nakamura e Andaki (2022) apontam alterações consideráveis no estilo de vida e nos hábitos durante este cenário de isolamento. À exemplo disso, os adolescentes reduziram expressivamente a prática de atividades físicas e aumentaram o tempo em frente às telas de computadores, celulares e televisores, o que, de acordo com Binotto, Goulart e Pureza (2021), desencadeou uma piora na saúde mental. Comparando o ano de 2019 e 2020, Borges, Nakamura e Andaki (2022) relatam que o aumento foi significativo não só na ansiedade, mas também na depressão e estresse em adolescentes, além disso, pesquisas indicam que este índice foi bem superior nas meninas do que nos meninos.

Ressalta-se ainda, que grande parte dos adolescentes vivenciam momentos de angústia no ensino médio, com a preparação para o vestibular e a escolha profissional. Assim, é comum que estudantes se submetam a cargas horárias extensivas, estágios e outras atividades que, somadas, podem tornar-se fatores estressores e causadores de psicopatologias (SOARES; ALMEIDA, 2020). Por estarem em uma fase complexa, associada a uma alta reatividade emocional, os adolescentes podem apresentar dificuldades de cunho psicológico que, caso não sejam tratadas, podem levar a desajustamentos no futuro (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017). Isto posto, com base em experiências profissionais recentes de uma das autoras deste trabalho em uma Escola Estadual de Ensino Médio (EEEM) em Vitória/ES, observou-se o despreparo dos profissionais da instituição para lidar com alunos que enfrentam crises de ansiedade. Além disso, constatou-se um ambiente escolar hostil que negligencia a saúde mental e subjetividade desses estudantes. Diante dessa realidade, a compreensão da relação entre as habilidades sociais e os transtornos de ansiedade, sob uma perspectiva psicológica, visando contribuir para minimizar as agruras vivenciadas pelos adolescentes, justifica a relevância desta pesquisa; que também pretende fomentar uma experiência saudável no âmbito escolar, no intuito de ser utilizado como fonte de desenvolvimento de materiais de estudo e apoio para

gestores, pais e alunos interessados em aprimorar o desenvolvimento socioemocional dos estudantes.

Conforme explicitado, a falta de maturidade emocional e o baixo repertório dos jovens frente aos eventos significativos experienciados durante a adolescência, além do contexto escolar no qual estão inseridos, podem corroborar para desencadear crises de ansiedade. Portanto, esta pesquisa buscou responder: Como o desenvolvimento de habilidades sociais pode auxiliar no manejo da ansiedade em adolescentes em fase escolar?

Assim, este projeto tem como público específico adolescentes de 12 a 17 anos que estão inseridos em escolas brasileiras, a fim de investigar a relação entre o desenvolvimento de habilidades sociais e o manejo da ansiedade. Adicionalmente, objetivando propiciar a integração do conhecimento existente e a possibilidade de oferecer orientações práticas para o manejo da ansiedade, foram compiladas algumas técnicas relevantes ao tema, inseridas dentro do vasto campo de conhecimento da psicologia.

Dessa forma, tem-se como objetivo geral deste trabalho, compreender como o desenvolvimento de habilidades sociais pode auxiliar no manejo da ansiedade em adolescentes em fase escolar. Além disso, os objetivos específicos envolvem, mas não se limitam a, teorizar sobre habilidades sociais na perspectiva da psicologia, conceituar o transtorno de ansiedade e analisar a adolescência dentro do contexto escolar.

MATERIAL E MÉTODO

Para Gil (2022), a pesquisa pode ser classificada quanto à sua natureza, objetivos, abordagem do problema e procedimentos técnicos utilizados para conduzir de forma metodológica e sistemática o estudo.

Em relação à natureza, esta pesquisa utilizou o tipo básica, em que o objetivo “é gerar conhecimentos úteis para o progresso da ciência” (KAUARK, MANHÃES, MEDEIROS, 2010, p.26). Foi realizado um estudo sobre os benefícios do desenvolvimento das habilidades sociais para o manejo das crises ansiosas enfrentadas pelos adolescentes em ambiente escolar. Este processo se deu, através das análises dos temas de forma individual, isto é, pesquisas científicas específicas sobre os conceitos e aplicabilidade das HS, que, ao final, foram integradas. Além do transtorno de ansiedade e, por fim, da adolescência dentro do contexto escolar.

Quanto aos objetivos, foi adotado o tipo de pesquisa exploratória, que investigou e construiu hipóteses a partir de uma revisão narrativa, a fim de aumentar a compreensão acerca dos impactos sobre o tema pesquisado e aprimorar novas possibilidades junto à comunidade científica. Conforme salienta Gil (2022), este tipo de pesquisa tem como finalidade propiciar maior familiaridade com o problema, deixando-o explícito.

Para a abordagem do problema, este projeto adotou o tipo qualitativo. Isto é, não foram explorados dados estatísticos como base de análise e, sim, por meio da indução. De acordo com Kauark, Manhães e Medeiros (2010), a pesquisa qualitativa

considera uma relação dinâmica da objetividade do ambiente e a subjetividade do sujeito indissociável, que requer interpretações e atribuições de significados e não dados numéricos.

De acordo com Gil (2022), é necessário delinear a pesquisa sob a análise do ambiente em que os dados serão coletados e definir inclusive a forma que o pesquisador fará para controlar as variáveis do estudo. Portanto, ao longo deste trabalho se fez uso das técnicas de pesquisa bibliográfica como procedimento metodológico para alcançar os objetivos propostos. Já para a coleta de dados foram utilizados materiais já publicados, tais como capítulos de livros da área, artigos científicos e revistas e periódicos especializados. Para isso, foram incluídos os indexadores eletrônicos, *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico, Portal de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC). Os descritores utilizados foram, mas não se limitam a: “habilidades sociais”, “ansiedade”, “transtorno de ansiedade”, “manejo”, “intervenção”, “crise de ansiedade”, “adolescente”, “estudantes” e “escola”.

Além disso, foi apresentado um compilado de técnicas associadas ao desenvolvimento de habilidades sociais, que podem corroborar para o manejo da ansiedade dos adolescentes em contexto escolar. As técnicas exploradas foram: *mindfulness* ou atenção plena, relaxamento muscular progressivo, exposição interoceptiva e treinamento em habilidades sociais.

DESENVOLVIMENTO

Habilidades sociais

De modo a facilitar o entendimento do presente trabalho, faz-se necessário conceituar e relacionar alguns temas já citados anteriormente. Neste primeiro tópico, explicitam-se os conteúdos referentes às Habilidades Sociais (HS).

Freitas *et al.* (2022), enfatizam que a sociedade contemporânea passa por transformações constantes e em uma velocidade crescente. Os indivíduos são atravessados por relações, sejam elas interpessoais ou intrapessoais, nas quais precisam assimilar novos conhecimentos a fim de responder, de forma assertiva e eficaz, às necessidades que surgem nos diferentes contextos e situações. Nessa perspectiva, Benzana (2020) destaca a necessidade do desenvolvimento de um repertório rebuscado de habilidades sociais para lidar com os desafios e demandas que se apresentam.

O termo habilidades sociais, é utilizado para referir-se “às diferentes classes de comportamentos sociais do repertório de um indivíduo, que contribuem para a competência social, favorecendo um relacionamento saudável e produtivo com as demais pessoas” (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005, p. 31). O comportamento socialmente hábil, para Caballo (2008), envolve a expressão adequada de sentimentos, atitudes, desejos, opiniões e direitos em situações interpessoais, respeitando os demais indivíduos e resolvendo problemas imediatos, minimizando prováveis problemas futuros.

Embora as HS possam ser aprendidas perenemente ao longo do desenvolvimento, a infância e a adolescência representam fases cruciais tanto para a aquisição, quanto para

seu aprimoramento, uma vez que são períodos do desenvolvimento em que se inicia a aprendizagem de comportamentos sociais e de normas de convivência (CABALLO, 2008; BENZANA; 2020). A *priori*, o aprendizado dá-se, principalmente, através da modelagem, onde a criança aprende observando os primeiros cuidadores e, posteriormente, no convívio social com a comunidade, isto é, demais familiares, vizinhos, creche e escola. Dessa forma, a cultura, o ambiente e as condições às quais a criança é exposta, irão influenciar diretamente na qualidade de suas futuras relações interpessoais, o que torna essencial levar em conta a conduta dos pais, já que muitos comportamentos são resultado direto de aprendizado e prática (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017; CABALLO, 2008).

Sobre o tema, Linehan (2018) acrescenta que:

Aprender habilidades comportamentais é particularmente difícil quando o ambiente imediato ou a cultura mais ampla de uma pessoa não dão suporte para essa aprendizagem. Assim, o indivíduo deve aprender não só as habilidades de autorregulação e como influenciar seu ambiente, mas também quando exercer essa regulação (LINEHAN, 2018, p.4).

Nesse sentido, uma classe de HS destacada por Del Prette e Del Prette (2017, p. 29) é a “capacidade de manejar conflitos e resolver problemas interpessoais”, que visa desenvolver estratégias eficazes para lidar com adversidades e resolver questões nas relações interpessoais. Seu objetivo é capacitar o indivíduo a lidar com crises ansiosas, exercitar o autocontrole, reconhecer e nomear problemas, além de identificar comportamentos em si mesmo e nos outros. Ao expressar necessidades de forma funcional e buscar soluções construtivas em momentos de tensão, os estudantes conseguem gerir melhor a ansiedade e, conseqüentemente, podem obter uma maior qualidade de vida (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

As HS devem ser compreendidas dentro de um contexto cultural, incluindo variações nos padrões de comunicação devido a fatores como idade, gênero, classe social e educação. A eficácia nas interações sociais depende do objetivo da situação, tornando inexistente um critério absoluto, portanto, “não pode haver uma maneira correta de se comportar que seja universal, mas uma série de enfoques diferentes que podem variar de acordo com o indivíduo.” (CABALLO, 2008, p. 4).

Rodrigues e Folquitto (2019) enfatizam que, ser habilidoso socialmente é algo que pode ser assimilado e desenvolvido. Em vários quadros psiquiátricos que surgem na infância, o comportamento pode parecer inadequado, seja manifestando atitudes externalizantes, que envolvem quebrar regras, ser agressivo e hostil nas relações interpessoais, ou atitudes internalizantes, que incluem o isolamento, queixas físicas, ansiedade e depressão. Para as autoras, manifestar opiniões e sentimentos com assertividade é desafiador não só para adultos, como também para crianças e adolescentes, que estão em uma fase do desenvolvimento em que podem se sentir mais vulneráveis às críticas, tendendo a reações impulsivas. Assim, padrões de comportamentos inadequados ao contato interpessoal podem ser moldados, auxiliando o indivíduo a se integrar melhor em grupos sociais (RODRIGUES; FOLQUITTO, 2019).

Tais habilidades, se desempenhadas com competência social, geram uma alta probabilidade de ocorrerem efeitos positivos e imediatos no ambiente. Além disso, considera-se a competência social como um indicativo de expressiva precisão no que se refere ao ajustamento psicossocial e às perspectivas favoráveis ao desenvolvimento, enquanto um repertório social escasso pode sinalizar um sintoma ou estar relacionado a problemas psicológicos (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2005). Para melhor elucidação, faz-se necessária uma distinção entre os termos desempenho social, competência social e habilidades sociais. O desempenho social, envolve qualquer comportamento emitido no contexto social, podendo ser classificado como socialmente competente ou não. A competência social, se refere à capacidade de “articular pensamentos, sentimentos e ações de acordo com objetivos pessoais e demandas da situação e da cultura.” (FREITAS; PORFÍRIO; BUARQUE, 2018, p.1). Ou seja, ao emitir um comportamento em determinada situação social, o sujeito está apresentando um desempenho social. Se este sujeito agir com coerência e funcionalidade, isto é, ter ações de acordo com seus pensamentos e sentimentos, que sejam adaptadas ao ambiente e gerando consequências positivas para este sujeito, seu desempenho será avaliado como competente. Por fim, as HS, abarcam as classes de comportamentos sociais que existem no repertório de um indivíduo, que visam contribuir para sua competência social e qualidade dos relacionamentos, isto é, quando o indivíduo consegue apresentar um desempenho social competente (RODRIGUES; FOLQUITTO, 2019). Objetivando facilitar a identificação dos recursos e dos déficits, ou seja, aquilo que o indivíduo traz enquanto potencialidade e aquilo que precisa ser estimulado, Del Prette e Del Prette (2017) organizaram o Portfólio de Habilidades Sociais, que consiste na divisão, em classes e subclasses, das habilidades sociais relevantes e pertinentes às tarefas e papéis sociais dos indivíduos. Segundo os autores, as principais classes de HS são: comunicação; civilidade; fazer e manter amizade; empatia; assertivas; expressar solidariedade; manejar conflitos e resolver problemas; expressar afeto e intimidade; coordenar grupo; falar em público. Assim, nota-se que um repertório bem estruturado de HS, pode promover relações mais harmoniosas na vida dos sujeitos, principalmente, se estimulado ainda na infância e adolescência, contribuindo, assim, para o aumento da capacidade adaptativa diante de situações adversas e com fatores estressantes, como a ansiedade (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Transtorno de ansiedade

Segundo Freeman e Freeman (2015) a etimologia da palavra ansiedade deriva do grego e está relacionada a "apertar forte", "estrangular" e "estar oprimido pelo sofrimento"; assim como "carga", "fardo" e "problema". Essas definições remetem à sua natureza intensa e opressiva. Os autores destacam ainda que no século XIX, foi estabelecida a primeira conceituação da ansiedade como uma alteração na função da atividade mental.

Considerada uma emoção inerente ao ser humano, a ansiedade, segundo Sousa e Silva (2023), desempenha um papel adaptativo essencial, equiparado em importância à felicidade e à tristeza. As autoras elucidam ainda que, quando funcional, a ansiedade

auxilia na resolução de desafios, na autoproteção e na reação diante de possíveis ameaças. Além de sua função de alerta e preparação para lidar com situações adversas, a ansiedade também pode fornecer motivação e energia para o enfrentamento de obstáculos que são encontrados no cotidiano (SOUSA; SILVA, 2023).

Barlow e Durand (2016) apresentam a seguinte definição:

Ansiedade é um estado de humor negativo caracterizado por sintomas corporais de tensão física e apreensão em relação ao futuro [...] um estado de ânimo voltado para o futuro em que se está pronto ou preparado para lidar com acontecimentos negativos vindouros [...] Se fôssemos colocar a ansiedade em palavras, poderíamos dizer: “aquele episódio terrível pode acontecer novamente e eu talvez não seja capaz de lidar com ele, mas preciso estar pronto para tentar” (BARLOW; DURAND, 2016, p. 125-126).

Abrahão e Lopes (2022) acrescentam que a ansiedade é uma característica daqueles que direcionam seu foco para o futuro e se preocupam com eventos por vir. Ela se manifesta como uma resposta física ao estresse, isto é, a partir de vivências de situações percebidas como ameaçadoras. Segundo as autoras, quando as tensões se acumulam, o organismo encontra uma maneira de tentar equilibrar o aparato psicológico por meio da descarga dessas tensões no próprio corpo. Isso resulta em sintomas que podem variar em termos de sua gravidade e intensidade, indo desde uma fadiga psicológica até doenças psicossomáticas graves decorrentes da tensão emocional crônica.

Ao se transformar em uma condição patológica, a ansiedade provoca um descontrole emocional, físico e comportamental, desencadeando reações excessivas. Diante da sensação de ameaça iminente, o nível de ansiedade foge do controle, tornando-se exacerbado e insuportável para a pessoa tentar lutar ou fugir, fazendo com que a mesma crie mecanismos de defesa, como a evitação à lugares, pessoas e situações que possam provocar reações ansiosas (ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020).

Borba, Hayasida e Lopes (2019) destacam que, o transtorno de ansiedade pode caracterizar-se conforme a frequência das crises e o nível de prejuízo causado na vida do indivíduo. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2016) define que os transtornos de ansiedade (TA) abarcam os demais transtornos que possuem equivalência em suas características, além do medo e ansiedade excessivos e outras perturbações emocionais relacionadas.

Adicionalmente, os distúrbios de ansiedade se distinguem do medo ou da ansiedade adaptativos por serem desproporcionais ou durarem mais do que o esperado para a fase de desenvolvimento correspondente (APA, 2016). O medo é a “resposta emocional à ameaça iminente real ou percebida”, estando mais associado a comportamentos de luta ou fuga. Já a “ansiedade é a antecipação de ameaça futura (...) sendo mais frequentemente associada a comportamentos de cautela ou esquiva” (APA, 2016, p. 344).

Nesse sentido, o DSM-5 (2016) define as diferentes formas que a ansiedade patológica pode se manifestar em: Transtorno de ansiedade de separação, Mutismo

seletivo, Fobia específica, Transtorno de ansiedade social (Fobia social), Transtorno de pânico, Agorafobia, Transtorno ansiedade generalizada (TAG), Transtorno de ansiedade induzido por substância/medicamento e Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica (APA, 2016).

Silva Filho e Silva (2013), explicam que os transtornos de ansiedade possuem uma etiologia multifatorial, incluindo fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais que desempenham um papel significativo em sua origem e desenvolvimento. Para Rolim, Oliveira e Batista (2020, p. 66) “um dos principais fatores que predispõe a ansiedade está relacionado aos aspectos emocionais que surgem de crenças desadaptativas obtidas durante a vida”.

Ressalta-se ainda, que existe uma conexão direta entre a ansiedade e o estresse, que pode ser definido como a sensação de incapacidade de lidar com as demandas do cotidiano. Essa associação deve-se às raízes comuns entre os dois, incluindo o mecanismo de lutar ou fugir, que pode desencadear respostas emocionais disfuncionais, como a ansiedade patológica (FREEMAN; FREEMAN, 2015). O estresse tem sido frequentemente relacionado ao contexto acadêmico, especialmente durante a adolescência. É importante salientar, que muitos transtornos de ansiedade têm origem na infância e tendem a persistir se não forem tratados, afetando negativamente o funcionamento social e escolar. Um exemplo disso, é o transtorno de ansiedade social, que é incapacitante e apresenta alta prevalência ao longo da vida em crianças e adolescentes (APA, 2016).

Portanto, é de extrema importância realizar uma análise mais aprofundada da fase do desenvolvimento humano compreendida como adolescência, levando em consideração o seu contexto biológico, psicológico e social. A visão mais abrangente desses fatores, permite identificar possíveis estratégias de intervenção e prevenção de transtornos ansiosos, objetivando a melhoria da saúde mental e o desenvolvimento pleno dos adolescentes.

A adolescência e o contexto escolar

Conforme salientado, os comportamentos ansiosos, principalmente, na infância e adolescência, são esperados diante de determinadas situações. Contudo, quando se tornam excessivos, podem levar ao desenvolvimento de psicopatologias. Nesse sentido, é necessário compreender os aspectos relevantes que atravessam essa fase, marcada por expressivas transformações.

A utilização da idade como um critério conveniente para definir a adolescência, embora seja comum, deve ser considerada apenas como um dos elementos para delinear essa fase da vida (AZEVEDO; REATO, 2019). O Estatuto da Criança e do Adolescente considera crianças os indivíduos com até 12 anos de idade e adolescentes aqueles com 12 anos completos a 18 anos incompletos (BRASIL, 1990). Para a OMS, é caracterizado como adolescência o período entre 10 e 20 anos de idade (WHO, 2014).

Segundo Papalia e Martorell (2022), a adolescência é compreendida como uma construção social, isto é, não possui uma categoria física ou biológica delimitada. Configura-se como uma fase de transição no desenvolvimento, onde são esperadas

transformações significativas em termos físicos, cognitivos e psicossociais. Além disso, a adolescência se manifesta de maneira diversa em diferentes ambientes sociais, culturais e econômicos.

Outrossim, tal período também é relativo à maturidade psicossocial, no qual o sujeito faz a transição de criança para adolescente perante a sociedade, isto é, passa a vivenciar grandes responsabilidades, cobranças, alterações significativas na vida escolar, além da necessidade de ter novas experiências e de sentir-se pertencente a um grupo (RUFFATO 2006; JATOBÁ; BASTOS, 2007; TAVARES *et al.*, 2022).

Para Karina Fukumitsu (2021) a adolescência:

[...] é um período de produção de um novo saber. É a fase de busca de sabedoria de um novo corpo, jeito de se relacionar e de encarar a vida. É uma etapa do desenvolvimento humano em que a capacidade maturacional ainda não está desenvolvida e, por esse motivo, o adolescente ocupa temporariamente o lugar dos fragmentos entre desconhecimento e descoberta. Trata-se de fase matizada que se torna muitas vezes difícil de compreender e, por isso, equivale a um momento de crise. (FUKUMITSU, 2021, p. 66).

Durante esse processo dinâmico, de modificações intensas e busca pela construção da identidade, podem emergir crises, deixando os adolescentes mais vulneráveis e instáveis, uma vez que, geralmente, possuem um repertório escasso para lidar com todas essas demandas (GROLLI; WAGNER; DALBOSCO, 2017; TAVARES *et al.*, 2022). Esse período também pode ser confundido com depressão, portanto, é crucial observar como o adolescente se relaciona consigo e com o ambiente ao longo do tempo. Mudanças abruptas de comportamento, como automutilação, medos excessivos, isolamento e distúrbios do sono, entre outros, servem como sinais de alerta, visto que nesta etapa é comum o surgimento de quadros de transtornos mentais (FUKUMITSU, 2021).

Silva Filho e Silva (2013) apontam que, nos transtornos de ansiedade, principalmente nessa etapa da vida, é frequente o não reconhecimento dos próprios medos e preocupações como disfuncionais, tendo, como resultado recorrente, queixas somáticas. Os autores trazem ainda, que episódios de irritabilidade, choro intenso e “explosões” de raiva, que, muitas vezes, são erroneamente interpretados como desobediência e rebeldia, na verdade, podem expressar a tentativa do jovem de evitar o estímulo desencadeante da agressividade. Ignorar estes comportamentos ou considerá-los como exagerados pode ser prejudicial na identificação e tratamento das psicopatologias (OLIVEIRA-MONTEIRO *et al.*, 2012; TAVARES *et al.*, 2022).

Soares e Almeida (2020) ressaltam, que um dos contextos que mais contribui para que os adolescentes experimentem fatores ansiogênicos e estressantes é o ambiente escolar. Uma vez que, nessa faixa etária, os estudantes, geralmente, estão iniciando o ensino médio e precisam lidar com a exigência das provas e manter um bom desempenho escolar, além do acréscimo de disciplinas, conteúdo denso, dificuldades de adaptação e aprendizagem, escolha da profissão, vestibular, entre outros (TAVARES *et al.*, 2022). Ademais, estudos recentes dialogam sobre as metodologias,

carga horária extensa e estrutura curricular e pedagógica como potenciais causadores de TA em adolescentes estudantes do ensino médio integrado (SOARES; ALMEIDA, 2020). Segundo Pacheco, Nonenmacher e Cambraia (2020), uma pesquisa realizada com alunos de uma escola de ensino médio integrado, revelou que 43% dos participantes afirmaram já ter experimentado algum tipo de impacto negativo ou sofrimento emocional, incluindo transtornos de ansiedade e depressão.

Vale destacar, que um ambiente escolar hostil, marcado por atos de *bullying*, violência e discriminação racial, também pode resultar no surgimento de psicopatologias. Isso inclui um aumento significativo nos níveis de depressão e ansiedade entre as vítimas (DAMASCENO; ZANELLO, 2018). Segundo as autoras, o racismo é uma forma de violência e opressão, que parte do pressuposto da superioridade de algumas raças sobre outras, cujo impacto tem sido investigado ao longo dos anos. As autoras destacam ainda, que o Ministério da Saúde reconheceu que a discriminação racial afeta a saúde mental, uma vez que a constante exposição a situações humilhantes e constrangedoras pode desencadear processos disruptivos nos aspectos psíquico e emocional, resultando em reações como ansiedade, ataques de pânico, depressão, dificuldade de expressão, “explosões” de raiva e impacto na identidade e autoimagem. Isto posto, observa-se a interconexão entre adolescência, ansiedade e contexto escolar. Assim, a compreensão e interseção desses três fatores é primordial para identificar e abordar adequadamente os desafios emocionais e sociais enfrentados pelos jovens durante essa fase do desenvolvimento. Portanto, explorar o arcabouço teórico e prático das abordagens psicológicas, a fim de fornecer estratégias eficazes no manejo da ansiedade, é fundamental para promover a saúde mental e a qualidade de vida dos adolescentes.

Análise da Literatura

Nessa pesquisa foram explorados os benefícios proporcionados pelo desenvolvimento das habilidades sociais, enfatizando sua relevância na capacidade de responder de forma assertiva e eficaz às necessidades que surgem diante de contextos adversos.

Verifica-se que a promoção das HS no ambiente escolar tem sido estimulada, a fim de fomentar o desenvolvimento socioemocional e mitigar problemas comportamentais (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). Fernandes *et al.* (2014) destacam uma crescente tendência na implementação de programas preventivos nas escolas, que se justificam pela capacidade de atingir uma amostra diversificada. Esses programas fortalecem o suporte entre colegas, reduzem problemas psicossociais na sala de aula e promovem o desenvolvimento saudável (FERNANDES *et al.*, 2014). Para Benzena (2020), a escola representa um ambiente intrinsecamente baseado na interação e amplamente reconhecido como fundamental para o crescimento interpessoal das crianças. Portanto, incentivar a aquisição de competências sociais é considerado um elemento de resguardo capaz de diminuir a probabilidade de problemas como: o *bullying*, a discriminação e preconceito.

O tema ganha mais relevância diante da prevalência de diversos atentados às escolas brasileiras. De acordo com Heck (2023), esses episódios vêm de uma cultura de

reprodução de outros países, como o EUA por exemplo, em que os próprios jovens atentam contra a vida de outros. Para o autor, não é apenas uma crise de violência, mas sim um projeto social e político que tem como pano de fundo ódio, intolerância, apologias, diversidades, frustrações e contrapontos de inclusão. Para Souza (2012), o enfrentamento desta violência precisa ser visto através das perspectivas de cidadania, aumento das relações sociais e construções de projetos participativos intersetoriais e interdisciplinares.

Em consonância com o exposto, estudos recentes apontam para a diminuição do nível de ansiedade por meio de diversas ações desenvolvidas em contexto escolar, como grupos de intervenção, práticas de meditação e *mindfulness*, campanhas de conscientização, e grupos de promoção da saúde mental, tanto para alunos quanto para professores. A implementação destas iniciativas apresentou resultados positivos na diminuição das queixas de saúde mental dos alunos, aprimoramento das relações interpessoais e fortalecimento dos laços entre estudantes e instituição escolar (SOARES; ALMEIDA, 2020; GONÇALVES; FURTADO; FERREIRA, 2021).

Nessa perspectiva, sabe-se que “o transtorno da ansiedade na adolescência é uma realidade cada vez maior e disseminada na população sem restrições de gênero, raça, idade e sexualidade.” (TAVARES *et al.*, 2022, p.6). No entanto, apesar de apresentar considerável variedade de técnicas e programas disponíveis para o manejo da ansiedade, ainda são encontradas, na literatura, poucas intervenções no contexto escolar.

À luz do exposto, compreende-se que o desenvolvimento das habilidades sociais é uma estratégia potente para o manejo das emoções. O acesso pode ser feito de diversas formas, a depender do objetivo. Assim, visando contribuir com o campo da psicologia e auxiliar os que buscam informações sobre esse processo, faz-se necessário enfatizar algumas técnicas relevantes para a autorregulação das emoções.

De acordo com Souza (2020), a autorregulação pode ser aprimorada por meio da meditação *mindfulness* ou “atenção plena”, que originou-se de práticas orientais como o budismo. Essa técnica enfatiza a aceitação das emoções, promovendo a compreensão de que não é necessário controlá-las, mas sim vivenciá-las sem julgamento, além de priorizar o contato com o presente e minimizar reações intensas. Linehan (2018) descreve o *mindfulness* como a antítese de viver no “piloto automático”, focando a conscientização no presente, a partir da observação intencional, descrição e participação da realidade, fazendo uma coisa de cada vez, com efetividade e fluidez. Além disso, Souza (2020) destaca que a prática do *mindfulness* reduz os indicadores fisiológicos do estresse, incluindo cortisol, pressão arterial e frequência cardíaca, e tem sido utilizada em abordagens psicológicas como a Terapia Cognitivo Comportamental e a Gestalt-terapia. Embora sua implementação no ambiente escolar seja inovadora, tem-se obtido resultados promissores no aprimoramento de diversas competências (CAMPOS, 2019).

Hofmann (2022) aponta que a ansiedade frequentemente resulta em tensão muscular, causando sintomas físicos. Leahy, Tirch e Napolitano (2013) explicam que isso ocorre devido à ativação do sistema nervoso simpático, que acelera a respiração, o ritmo

cardíaco e a tensão muscular, preparando o corpo para lutar ou fugir. Essa tensão pode ser prejudicial, e para contrapor isso, o Relaxamento Muscular Progressivo (RMP) é uma técnica eficaz, que envolve a aplicação breve de tensão muscular seguida por relaxamento prolongado, promovendo relaxamento completo do corpo e aliviando o estresse (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013; HOFMANN, 2022).

No intuito de lidar com a ansiedade de forma mais direta, a técnica “exposição interoceptiva”, objetiva trabalhar com grupos de crianças e adolescentes, a fim de modificar crenças disfuncionais, sendo realizada através de exercícios específicos, onde os jovens experienciam os sintomas similares aos provocados pelos transtornos de ansiedade, como por exemplo “correr no lugar para acelerar o ritmo cardíaco e induzir transpiração e rubor” (NEUFELD, 2015, p. 178). A exposição ajuda a aprender que situações catastróficas são improváveis de ocorrer na realidade, possibilitando praticar as habilidades de gerenciamento da ansiedade em situações do cotidiano (HOFMANN, 2022).

O Treinamento de Habilidades Sociais (THS), de acordo com Del Prette e Del Prette (2017), engloba uma série de atividades planejadas e estruturadas, que são conduzidas por um terapeuta ou facilitador, objetivando o aprimoramento das habilidades sociais. O THS pode ser administrado tanto em configurações de grupo como individualmente e tem aplicações preventivas, terapêuticas e profissionais, além de ser especialmente relevante em contextos educacionais e em diversas faixas etárias, podendo ser adaptado com módulos específicos para abordar a ansiedade. Suas técnicas incluem exercícios instrucionais, exposição dialogada, ensaios comportamentais e tarefas para casa. Ademais, podem incorporar *feedback*, reforço, modelagem, análise de contingências e recursos multimídia para otimizar a eficácia das intervenções, no intuito de aprimorar, não apenas, as habilidades sociais, mas também ampliar o desenvolvimento da competência social como um todo (DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017). Neufeld (2015) explica que as atividades práticas, como teatralização, apresentações, grupos e dinâmicas, são utilizadas para cultivar um repertório prático que permita enfrentar situações desafiadoras.

Dessa forma, com base nas pesquisas realizadas, nota-se que os autores reforçam a necessidade de implementação de intervenções focadas nos transtornos de ansiedade entre estudantes, as quais podem ser administradas por psicólogos escolares, visando oferecer suporte emocional aos alunos (SOARES; ALMEIDA, 2020; GONÇALVES; FURTADO; FERREIRA, 2021; CAMPOS, 2019; TAVARES *et al.*, 2022; BENZENA, 2020). Esse consenso ressalta a significativa importância da introdução de programas de treinamento de habilidades sociais e outras abordagens psicológicas na comunidade educacional. Ao estimular o desenvolvimento do manejo das emoções, almeja-se capacitar os indivíduos a lidarem com o transtorno de ansiedade de maneira funcional, buscando soluções criativas em momentos de tensão. Essa perspectiva visa contribuir para uma gestão aprimorada da ansiedade e uma melhor qualidade de vida, conferindo a essa pesquisa uma significância notável no contexto escolar.

CONCLUSÃO

Os estudos destacam a ansiedade exacerbada como uma das condições mentais de maior prevalência no mundo, representando um desafio significativo em termos de saúde pública, com sua incidência crescente entre os adolescentes. Além de transformações físicas, estudiosos da área do desenvolvimento afirmam que os jovens lidam com diversas questões emocionais ao longo da vida, portanto, o trabalho de compreender e atuar nas necessidades de manejo comportamental se fazem imprescindíveis.

Ao longo da pesquisa, foi possível reforçar que a fase da adolescência é marcada por construções sociais embasadas no pertencimento a um grupo. Acerca das habilidades sociais, constatou-se que elas podem tangenciar diversas formas de se comportar em prol da construção e manutenção de relações saudáveis.

No entanto, apesar dos dados reforçarem a importância destas habilidades, quando se trata da temática de ansiedade, há precariedade de programas fixos dentro das escolas. Os artigos encontrados mencionam intervenções pontuais, destacando também a inserção limitada das psicólogas no ambiente escolar.

Tais resultados se amparam na necessidade da atuação de uma equipe multidisciplinar nas escolas e a presença de psicólogas nesse contexto, uma vez que é local de aparecimento e fortalecimento de sintomas de ansiedade.

Assim, este trabalho demonstrou, através da vasta possibilidade de técnicas, como a promoção de HS pode melhorar o desempenho social e escolar dos adolescentes, corroborando para o gerenciamento do estresse e ansiedade de forma assertiva. Além disso, observou-se indicadores de transições mais saudáveis para a vida adulta, seja por meio de controle físico e das emoções, seja por possibilitar melhores interações com seus pares e demais membros da sociedade.

Foram abarcadas as práticas de meditação e *mindfulness*, campanhas de conscientização, grupos de promoção da saúde mental e o Treinamento de Habilidades Sociais (THS).

Como limitação deste estudo, destaca-se a predominância de artigos que enfatizam as escolas públicas na amostra analisada. Embora essas pesquisas tenham propiciado um panorama para a discussão em um contexto educacional amplamente acessível, é crucial expandir o escopo de investigação para incluir uma gama mais diversificada de instituições de ensino. Nesta perspectiva, futuras pesquisas devem ampliar sua abrangência, incluindo escolas diversas, populações indígenas e minorias étnicas, a fim de enriquecer as abordagens e soluções para promover as habilidades sociais e gerenciar a ansiedade em outros contextos educacionais.

Sugere-se, portanto, que mais pesquisas sejam realizadas no intuito de auxiliar esse público, visto que é uma fase de transformações extremamente relevantes no desenvolvimento humano. Além disso, sintomas e quadros estabelecidos durante a adolescência podem persistir ao longo da vida adulta.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T. B.; LOPES, A. P. A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade

contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. **Contradição - Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v.3 n.1, 2022. Disponível em <https://revista.unifatecie.edu.br/index.php/revcontrad/article/view/39/6> 1. Acesso em: 15 out 2023.

AMERICAN PSYCHIATRY ASSOCIATION (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais-**DSM-V**. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

AZEVEDO, A. E. B. I.; REATO, L. de F. N. **Manual de adolescência**. Barueri, SP:Editora Manole, 2019.

BARLOW, D. H.; DURAND, V M. **Psicopatologia: Uma abordagem integrada -Tradução da 7ª edição norte-americana**. Cengage Learning Brasil, 2016.

BENZANA, I. B. Habilidades sociais infantis relevantes sob ponto de vista dos professores do ensino primário . **Revista Revise**, v. 6, n. Fluxo Contínuo (2020): Psicologia e Educação, p. 38-55, 2020. Disponível em: <https://www3.ufrb.edu.br/seer/index.php/revise/article/download/1444/1189/6561>. Acesso em: 10 out. 2023.

BINOTTO, B. T.; GOULART, C. M. T.; PUREZA, J. da R. Pandemia da Covid-19: indicadores do impacto na saúde mental de adolescentes. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. 195–213, 2021. Disponível em <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/782>. Acesso em: 10 out. 2023.

BORBA, C. de S.; HAYASIDA, N. M. de A., LOPES, F. M. Ansiedade social e habilidades sociais em universitários. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v. 13, n. 3, p. 119-137, dez. 2019. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472019000300006. Acesso em: 23 abr. 2023.

BORGES, J. A.; NAKAMURA, P. M.; ANDAKI, A. C. R. Alta prevalência de ansiedade e sintomatologia depressiva em adolescentes na pandemia da COVID-19. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [S. l.], v. 27, p. 1–8, 2022. Disponível em <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14973>. Acesso em: 10 out.2023.

BRASIL. **Lei no 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8069.html. Acesso em: 20 abr. 2023.

CABALLO, V. E. **Manual de técnicas de terapia e modificação do comportamento**. São Paulo: Santos Livraria Editora, 2008.

CAMPOS, A. C. T. **A influência das técnicas de mindfulness no comportamento em sala de aula, na ansiedade e no empenho acadêmico**. Dissertação de Mestrado em Psicologia. Psicologia Clínica e de Aconselhamento. Lisboa, dez. 2019. Disponível em <http://hdl.handle.net/11144/4597>. Acesso em: 1 jun. 2023.

DAMASCENO, M. G.; ZANELLO, V. M. L. Saúde Mental e Racismo Contra Negros: Produção Bibliográfica Brasileira dos Últimos Quinze Anos. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 38, n. 3, p. 450-464, jul. 2018. Disponível em <https://www.scielo.br/j/pcp/a/gPSLSxDcHDhDccZgpk3GNVG/?lang=pt#>. Acesso em 1 jun. 2023.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Psicologia das habilidades sociais na infância: Teoria e prática**. Petrópolis: Vozes, 2005.

DEL PRETTE A.; DEL PRETTE, Z.A.P. **Competência Social e Habilidades Sociais: Manual Teórico-prático**. Petrópolis: Editora Vozes, 2017.

DUARTE, A. N.; QUEIROZ, E. Contribuições do modelo biopsicossocial para adesão ao tratamento na obesidade. **Comun. Ciênc. Saúde**, v. 25, n. 3/4, p. 263-274, nov. 27, 2014. Disponível em https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/ccs_artigos/2014_contribuicoe_modelo.pdf. Acesso em: 9 jun. 2023.

FERNANDES, L. F. B.; ALCKMIN-CARVALHO, F.; IZBICKI, S.; MELO, M. H. S. Prevenção universal de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 16, n. 3, p. 83-99, 2014. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-3687201400030007. Acesso em: 1 abr. 2023.

FOGAÇA, F. F. S. *et al.* Avaliando ansiedade e habilidades sociais de universitários durante a pandemia da COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 14, 2022. Disponível em https://www.researchgate.net/publication/364997651_Avaliando_ansiedade_e_habilidades_sociais_de_universitarios_durante_a_pandemia_da_COVID-19_Anxiety_and_social_skills_indicators_of_college_students_during_COVID-19_pandemic_Ansiedad_y_habilidades_soci. Acesso em: 10 out. 2023.

FREEMAN, D.; FREEMAN, J. **Ansiedade: o que é, os principais transtornos e como tratar**. Tradução: Janaína Marcoantonio – Porto Alegre, RS: L&PM, 2015.

FREITAS, L. C.; AGOSTINI, J. M. G.; DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. Caracterização do campo das habilidades sociais e tendências de pesquisa para um mundo em transformação. **Latin American Journal of Business Management**, [S. l.], v. 13, n. 1, 2022. Disponível em <https://www.lajbm.com.br/index.php/journal/article/view/691>. Acesso em: 3 nov. 2023.

FREITAS, L. C.; PORFÍRIO, J. C. C.; BUARQUE, C. N. L. Indicadores de ansiedade social infantil e suas relações com habilidades sociais e problemas de comportamento. **Psicol. pesq.**, Juiz de Fora, v.12, n.2, p.109-118, jul. 2018. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472018000200012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 abr. 2023.

FUKUMITSU, K.O. Adolescência: fase dos fragmentos entre desconhecimento e descoberta. *In*: ZANELLA, R.; PINHEIRO, L (org.). **Adolescência na clínica gestáltica**. 1. ed., São Paulo: Summus, 2021.

GIL, Antonio C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. São Paulo: Grupo GEN, 2022. *E-book*. Disponível em <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786559771653/>. Acesso em: 15 out. 2023.

GONÇALVES, A. C.; FURTADO, F. C. S.; FERREIRA, M. de L. B. F. Projeto de intervenção para a promoção de cuidado em saúde mental na escola: um relato de experiência. **Revista Docentes**. v. 6 n. 15. Formação Continuada – Itinerários Formativos, 2021. Disponível em <https://revistadocentes.seduc.ce.gov.br/revistadocentes/article/view/428>. Acesso em 3 nov. 2023.

GROLLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v.9, n.1, p.87-103, jun. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 2 abr. 2023.

HECK, J. X. Violência e ataques às Escolas no Brasil: como chegamos a este ponto e como podemos sair dele? **Revista Thema**, Pelotas, v. 22, n. 1, editorial 1, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ifsul.edu.br/index.php/thema/article/view/3361>. Acesso em: 31 out. 2023.

HOFMANN, S. G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: Artmed. Grupo A, 2022. E-book. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820581/>. Acesso em: 24 out. 2023.

JATOBÁ, J. D. V. N.; BASTOS, O. Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 56, n. 3, p. 171- 179, 2007. Disponível em <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/qq3wLVwDfBpnZW9chB6wBtG/?lang=pt>. Acesso em 23 abr. 2023.

KAUARK, F.; MANHÃES, F.C.; MEDEIROS, C.H. **Metodologia da pesquisa: guia prático**. Itabuna. Ed. Via Litterarum, 2010. Disponível em http://www.pgcl.uenf.br/arquivos/livrode Metodologia da pesquisa 2010_011120181549.pdf. Acesso em: 30 mai. 2023.

LEAHY, R. L; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L, A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LINEHAN, M. M. **Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta**. Artmed: Grupo A, 2018.

MATOS, T. P. de; HEMANNY, C.; OLIVEIRA, I. R. de. Presença de sintomas de fobia social, transtorno do pânico e ansiedade de separação em estudantes de 11 a 17 anos, em uma escola da rede pública de ensino de Salvador. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**, v. 19, n. 4, p. 560-564, 2020. Disponível em <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/42707>. Acesso em: 1 out. 2023.

NEUFELD, C. B. **Terapia cognitivo-comportamental em grupo para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

NOBRE, M. R.; FREITAS, L. C. Habilidades sociais e ansiedade social na infância e adolescência: Revisão da literatura. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 23, n. 2, p. 1- 25, 2021. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1516-36872021000200013&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 9 abr. 2023.

OLIVEIRA, T. A. de; OLIVEIRA, A. A. A Percepção da ansiedade pelos adolescentes. *In*: VI Seminário Científico do UNIFACIG, n. 6, 2020, Manhuaçu-MG. **Anais do Seminário Científico do UNIFACIG**, 2020. p.02-08. Disponível em: <https://www.pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/2231>. Acesso em: 3 nov. 2023.

OLIVEIRA-MONTEIRO, N. R. de *et al.* Estresse, competência e problemas psicológicos de adolescentes estudantes. **Arquivos Brasileiros de Ciências da Saúde**, n. 37, p. 23-29, 2012. Disponível em <https://www.portalnepas.org.br/abcs/article/view/45>. Acesso em: 3 nov. 2023.

PACHECO, F. A.; NONENMACHER, S. E. B.; CAMBRAIA, A. C. Adoecimentomental na educação profissional e tecnológica: o que pensam os estudantes concluintes de cursos técnicos integrados. **Revista Brasileira da Educação Profissional e Tecnológica**, v. 01, n.

18, p. 1-25, 2020. Disponível em <https://www2.ifrn.edu.br/ojs/index.php/RBEPT/article/view/9173>. Acesso em: 26 mai. 2023.

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

RODRIGUES, C. L.; FOLQUITTO, C. T. **Baralho das Habilidades sociais**: desenvolvendo as relações. Novo Hamburgo, RS: Sinopsys, 2019.

ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. Manejo da ansiedade no enfrentamento da Covid-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva- REVESC**, v. 5, n. 1, p. 64-74, 2020. Disponível em https://www.researchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid19/links/5f3827be299bf13404c8490a/Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-Covid-19Managing-Anxiety-in-Coping-with-Covid-19.pdf. Acesso em: 3 nov. 2023.

SANTOS, T. S.; TAVARES, J. S. L.; DONELATE, C.; SILVA, A. M. B. F. Analisando os distúrbios funcionais do transtorno de ansiedade em adolescentes de 14 a 19 anos pela terapia ocupacional. **Recisatec - Revista Científica Saúde e Tecnologia**, [S. l.], v. 1, n. 2, 2021. Disponível em <https://recisatec.com.br/index.php/recisatec/article/view/18>. Acesso em: 10 out. 2023. SILVA FILHO, O. C. da; SILVA, M. P. da. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. **Adolesc. Saúde (Online)**, Rio de Janeiro, v. 10, supl. 3, p. 31-41, 2013. Disponível em <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2019/07/Transtornos-de-ansiedade-em-adolescentes-considera%C3%A7%C3%B5es-para-a-pediatria-e-hebiatria.pdf>. Acesso em 3 nov. 2023.

SOARES, D. P.; ALMEIDA, R. R. Intervenção e manejo de ansiedade em estudantes do ensino médio integrado. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 10, 2020. Disponível em <https://www.rsjournal.org/index.php/rsd/article/view/6457>. Acesso em: 2 abr. 2023.

SOUSA, K. S.; SILVA, P. O. Transtorno de ansiedade em adolescentes: Impactos no desenvolvimento e agravamento de outras patologias. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, [S. l.], v. 27, n. 4, p. 1962–1973, 2023. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/9733>. Acesso em: 10 out. 2023.

SOUZA, K. O. J. de. Violência em escolas públicas e a promoção da saúde: relato de diálogos com alunos e professores. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 25, n. 1, p. 71-79, 2012. Disponível em <https://www.redalyc.org/pdf/408/40823228011.pdf>. Acesso em 30 out. 2023.

SOUZA, I. C. W. **Mindfulness e terapia cognitivo-comportamental**. São Paulo: Editora Manole, 2020.

TAVARES, J. M. A. D. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353, 2022. Disponível em <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353/6719>. Acesso em: 15 out. 2023.

VIANNA, R. R. A. B.; CAMPOS, A. A.; LANDEIRA-FERNANDEZ, J. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 46-61, jun. 2009. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872009000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 18 abr. 2023.

WHO. World Health Organization. Health for the World's Adolescents. Geneva: **World Health Organization**, 2014. Disponível em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112750/WHO_FWC_MCA_14.05_eng.pdf. Acesso: em 1 abr. de 2023.

WHO. World Health Organization. Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact: Scientific brief. Geneva: **World Health Organization**, 2022. Disponível em https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1. Acesso: em 24 out. de 2023.