ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCA: UMA ANÁLISE DA PSICOLOGIA HUMANISTA E DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Autor(res)

Taynan Filipini Bonini
Ana Carolina Durães Dos Santos
Rosemeire Quilante Azevedo

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Introdução

A ansiedade é um complexo sistema de respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais ativado quando eventos ou circunstâncias antecipadas são vistas como altamente aversivas e ameaçadoras aos interesses vitais de uma pessoa; torna-se patológica quando há uma avaliação incorreta do perigo, causando prejuízos no funcionamento social e ocupacional, persistindo por mais tempo que o esperado, e gerando medo intenso na ausência de sinais de ameaça ou em resposta a estímulos mínimos.
A ansiedade pode ser disfuncional se os níveis de ansiedade experienciados pelo indivíduo forem desproporcionais em relação à ameaça real, se perduram no tempo e/ou se causarem alterações significativas no comportamento. No âmbito do diagnóstico, importa, igualmente, distinguir o que são medos normativos, que podem estar associados a determinadas etapas do desenvolvimento, e medos irracionais. (ALMEIDA e DEMENECH, 2022; PARADA e DIAS-FERREIRA, 2019).
A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) define a ansiedade como uma resposta emocional que envolve pensamentos, sentimentos, comportamentos e reações fisiológicas que podem ser desproporcionais à ameaça real. Na visão da TCC, a ansiedade é frequentemente resultado de interpretações errôneas ou catastróficas de eventos e situações. Essas interpretações levam a reações emocionais intensas e comportamentos de esquiva ou segurança, que reforçam os medos e mantêm o ciclo ansioso.

Objetivo

Realizar uma análise da ansiedade na adolescência tendo como base a visão Humanista e da Terapia Cognitiva Comportamental.

Material e Métodos

Trata-se de um relato de experiência ou pesquisa bibliográfica realizada nas plataformas Scielo e Pubmed, utilizando os seguintes filtros: "Texto completo gratuito", "Artigo Clássico", "Ensaio Clínico", "Últimos 5 anos", "Português" e "Adolescente", com os descritores "ansiedade" e "psicologia". Na plataforma Pubmed, foram localizados 10 artigos antigos, enquanto na Scielo foram encontrados 11, totalizando 21 artigos, dos quais foram selecionados 3 para a pesquisa.

Resultados e Discussão

Segundo Parada (2019), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é considerada uma abordagem eficaz e frequentemente utilizada, no tratamento da ansiedade em adolescentes. As intervenções podem ocorrer de forma individualizada, mas especificamente as intervenções em grupo ou com a participação dos pais revelam resultados superiores verificando-se uma remissão contínua da sintomatologia, a manutenção dos resultados alcançados e a generalização das estratégias aprendidas pelos adolescentes.

Na abordagem humanista a ansiedade é vista como um fenômeno normal que faz parte da vida humana e vem como uma resposta ao imenso vazio da existência, que é a busca pelo autoconhecimento e a construção do self. Dessa forma não existe um estímulo específico que identifique a sensação de ansiedade, sendo o conceito central a tomada de consciência deste vazio.

A ansiedade é uma realidade presente na vida dos adolescentes, afetando uma parcela significativa da população jovem. As abordagens da Psicologia Humanista e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferecem perspectivas distintas sobre sua origem e tratamento.

Enquanto a TCC foca na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos evitativos, a abordagem humanista enfatiza a busca pela autorrealização e crescimento pessoal. Ambas as abordagens buscam aliviar o sofrimento causado pela ansiedade e promover o bem-estar emocional dos adolescentes.

Conclusão

A pesquisa atual destaca a TCC com o maior nível de eficácia no transtorno de ansiedade. Por outro lado, baseada na visão humanista, os ensaios clínicos têm ressaltado uma grande eficácia e eficiente com psicoterapia no tratamento da ansiedade. (Bandelow, Michaelis, & Wedekind, 2017 e England et al., 2012; Hayes-Skelton, Roemer, & Orsillo, 2013).

Em conjunto, essas abordagens oferecem um panorama abrangente para compreender e tratar esse desafio emocional comum na adolescência, contribuindo no cuidado da saúde mental dos jovens. Integrando diversas perspectivas teóricas e práticas, é possível analisar de forma completa as causas e manifestações dos problemas emocionais, abordando fatores individuais e ambientais.A combinação de estratégias preventivas e terapêuticas cria um suporte contínuo, tratando sintomas e promovendo a prevenção.Essa abordagem holística incentiva a participação ativa dos jovens, melhorando seu bem-estar emocional e construindo uma base sólida para a saúde mental

Referências

ALMEIDA, Raimundo Bittencourt de; DEMENECH, Lauro Miranda et al. ACT em Grupo para Manejo de Ansiedade entre Universitários: Universidade Federal do Rio Grande, RS, Brasil. Psicologia: Ciência e Profissão, Rio de Janeiro, v. 42, 2022, e235684, p. 1-17. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1360641. Acesso em: 28 mai. 2024

LEANDRO, Cristiane Gonçalves da Silva; SILVA, Diogo da. A intervenção psicoterapêutica na ansiedade em adolescentes sob a perspectiva da psicologia humanista e da abordagem centrada na pessoa. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, São Paulo, v. 10, 2024. Disponível em: https://www.ip.usp.br/site/wp-content/uploads/2019/11/EBOOK_16A_JORNADA_APOIAR_COMPLETO_COM_ISBN_978-85-86736-93-3.pdf . Acesso em: 28 maio 2024.

PARADA, I.; NUNES, R.; DIAS-FERREIRA, P. Ansiedade na adolescência e famílias. Um tratamento cognitivo –

comportamental em grupo. Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente, Lisboa, v.9, n. 1, p.1