

Transtorno de ansiedade na adolescência: a influência da pressão social no desenvolvimento de quadros ansiosos

Anxiety disorder in adolescence: the influence of social pressure on the development of anxiety symptoms

Trastorno de ansiedad en la adolescencia: la influencia de la presión social en el desarrollo de síntomas de ansiedad

Rosana Portela Maciel

Graduanda em Psicologia
Faculdade Boas Novas (FBN), Brasil
E-mail: rosalevi14@gmail.com

João Raimundo dos Santos Silva Júnior

Doutor em Psicologia da Educação
Faculdade Boas Novas (FBN), Brasil
E-mail: joao.silva@fbnovas.edu.br

David Azulay de Azevedo

Especialista em Tutoria de Educação à Distância EAD
Faculdade Boas Novas de Ciências Teológicas, Sociais e Biotecnológicas, Brasil
E-mail: david.azevedo@fbnovas.edu.br

Kelly Christiane Silva de Souza

Doutora em Estudos da Criança
Universidade do Estado do Amazonas (UEA), Brasil
E-mail: kcsouza@uea.edu.br

Recebido em: 31/03/2026

Aceito em: 29/05/2026

DOI: 10.23900/ra.v24i112.968

Formato de citação:

Maciel, R. P., Silva Júnior, J. R. dos S., Azevedo, D. A. de, & Souza, K. C. S. de. (2026). Transtorno de ansiedade na adolescência: a influência da pressão social no desenvolvimento de quadros ansiosos. *Aposta: Revista De Ciencias Sociales*, 24(113), e968. <https://doi.org/10.23900/ra.v24i112.968>

Resumo

A adolescência é um período complexo e de extrema vulnerabilidade emocional, favorecendo o aumento da incidência de psicopatologias, especialmente os quadros de ansiedade. A partir desse contexto, surgiu o interesse de realizar um estudo com objetivo de investigar os fatores psicossociais e culturais que contribuem para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade em adolescentes no Brasil. Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, dentro da epistemologia qualitativa, balizada na análise crítica de artigos científicos e obras especializadas publicadas entre os anos de 2016 e 2026. Os resultados revelaram que a ansiedade atinge níveis alarmantes entre os jovens brasileiros, com estudos apontando prevalência de sintomas ansiosos em determinados grupos escolares. Além disso, identificou-se que o uso excessivo de tecnologias digitais e redes sociais, a pressão por desempenho acadêmico, os conflitos familiares, as incertezas quanto ao futuro profissional e a insatisfação com a imagem corporal como os principais fatores que agravam o sofrimento psíquico. Conclui-se que a complexidade desse fenômeno exige intervenções multidisciplinares urgentes, focadas no

acolhimento familiar e no suporte escolar. Ressaltamos que o diagnóstico precoce e a promoção de estratégias de resiliência são fundamentais para mitigar os impactos da ansiedade e garantir o desenvolvimento integral dos adolescentes na sociedade contemporânea.

Palavras-chave

Ansiedade, Adolescência, Saúde Mental, Bem-Estar, Qualidade de Vida.

Abstract

Adolescence is a complex period marked by intense emotional vulnerability, contributing to the increased incidence of psychopathologies, especially anxiety disorders. From this context, the present study aimed to investigate the psychosocial and cultural factors that contribute to the development of anxiety disorders among adolescents in Brazil. To achieve this objective, a bibliographic research was conducted within a qualitative epistemological approach, based on the critical analysis of scientific articles and specialized works published between 2016 and 2026. The results revealed that anxiety has reached alarming levels among Brazilian adolescents, with studies indicating a high prevalence of anxiety symptoms in certain school groups. Furthermore, it was identified that the excessive use of digital technologies and social media, pressure for academic performance, family conflicts, uncertainties regarding the professional future, and dissatisfaction with body image are important factors associated with the worsening of psychological distress during adolescence. It is concluded that the complexity of this phenomenon requires urgent multidisciplinary interventions focused on family support, school assistance, and the promotion of child and adolescent mental health. Early diagnosis and the promotion of resilience strategies are essential to mitigate the impacts of anxiety and ensure the integral development of adolescents in contemporary society.

Keywords

Anxiety, Adolescence, Mental Health, Well-Being, Quality of Life.

Resumen

La adolescencia es un periodo complejo y de extrema vulnerabilidad emocional, lo que favorece el aumento de la incidencia de psicopatologías, especialmente los trastornos de ansiedad. A partir de este contexto, surgió el interés por llevar a cabo un estudio con el objetivo de investigar los factores psicosociales y culturales que contribuyen al desarrollo de los trastornos de ansiedad en los adolescentes de Brasil. Para ello, se llevó a cabo una investigación bibliográfica, dentro de la epistemología cualitativa, basada en el análisis crítico de artículos científicos y obras especializadas publicadas entre los años 2016 y 2026. Los resultados revelaron que la ansiedad alcanza niveles alarmantes entre los jóvenes brasileños, con estudios que señalan la prevalencia de síntomas de ansiedad en determinados grupos escolares. Además, se identificó que el uso excesivo de las tecnologías digitales y las redes sociales, la presión por el rendimiento académico, los conflictos familiares, las incertidumbres sobre el futuro profesional y la insatisfacción con la imagen corporal son los principales factores que agravan el sufrimiento psíquico. Se concluye que la complejidad de este fenómeno exige intervenciones multidisciplinares urgentes, centradas en el apoyo familiar y el apoyo escolar. Destacamos que el diagnóstico precoz y la promoción de estrategias de resiliencia son fundamentales para mitigar los impactos de la ansiedad y garantizar el desarrollo integral de los adolescentes en la sociedad contemporánea.

Palabras clave

Ansiedad, Adolescencia, Salud Mental, Bienestar, Calidad de Vida.

1. Introdução

A adolescência é considerada uma fase do desenvolvimento humano marcada por intensas transformações físicas, emocionais, cognitivas e sociais, sendo compreendida como um período de transição entre a infância e a vida adulta. Conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), instituído pela Lei nº 8.069/1990, considera-se adolescente a pessoa entre 12 e 18 anos de idade. Durante essa etapa, o indivíduo vivencia inúmeras mudanças relacionadas à construção de sua identidade, ao desenvolvimento da autonomia e à necessidade de pertencimento social. Além disso, caracteriza-se como um período de significativa vulnerabilidade emocional, no qual fatores familiares, escolares, sociais e culturais exercem forte influência sobre a saúde mental dos adolescentes.

Segundo Papalia e Martorell (2022), as experiências vivenciadas na adolescência possuem impacto direto sobre o desenvolvimento emocional, social e psicológico dos impúberes. Nesse contexto, as exigências impostas pela sociedade contemporânea, associadas às mudanças biopsicossociais características dessa fase da vida, podem favorecer sentimento de insegurança, medo, inadequação e sofrimento emocional. Dessa maneira, a adolescência pode configurar-se como um período de maior suscetibilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, especialmente os transtornos de ansiedade.

A ansiedade é compreendida como uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras, funcionando como mecanismo adaptativo de proteção e sobrevivência. Entretanto, quando ocorre de forma excessiva, persistente e desproporcional aos estímulos desencadeadores, pode comprometer significativamente o funcionamento emocional, social, acadêmico e interpessoal do indivíduo. Conforme Dalgarrondo (2019), os transtornos de ansiedade caracterizam-se pela presença de medo intenso, preocupação excessiva, tensão constante e sintomas físicos e emocionais que interferem negativamente na qualidade de vida do sujeito.

Na contemporaneidade, observa-se um crescimento significativo dos quadros ansiosos entre adolescentes, tornando essa problemática uma importante questão de saúde pública. Diversos estudos apontam que fatores como pressão acadêmica, hiperconectividade digital, exposição constante às redes sociais, conflitos familiares, incertezas quanto ao futuro profissional e insatisfação com a imagem corporal têm contribuído para o agravamento do sofrimento psíquico nessa população. Nesse sentido, os fatores psicossociais e culturais assumem papel relevante na compreensão do aumento dos quadros ansiosos entre adolescentes brasileiros.

Segundo Haidt (2024), o uso excessivo das tecnologias digitais e das redes sociais favorece processos contínuos de comparação social, necessidade de validação externa e redução das interações

presenciais, contribuindo para o aumento de sintomas ansiosos entre adolescentes. Além disso, a intensa exposição aos ambientes virtuais pode potencializar sentimentos de inadequação, baixa autoestima e insegurança emocional, especialmente em indivíduos emocionalmente vulneráveis. Bem como as exigências escolares e acadêmicas também exercem impacto significativo sobre a saúde mental dos adolescentes. Desse modo, a pressão por desempenho, a competitividade, o medo do fracasso e as incertezas quanto ao futuro profissional podem favorecer elevados níveis de tensão emocional.

Os conflitos familiares, as dificuldades relacionais e os ambientes pouco acolhedores emocionalmente podem intensificar sentimentos de ansiedade, insegurança e sofrimento psíquico nos impúberes. Diante desse contexto, emerge a seguinte problemática de pesquisa: quais fatores psicossociais e culturais contribuem para o desenvolvimento de quadros ansiosos em adolescentes no Brasil? Essa questão mobilizou a realização de um estudo com o objetivo de investigar os fatores psicossociais e culturais associados ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade em adolescentes brasileiros.

Para isso, realizou-se uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e enfoque descritivo, fundamentada na análise crítica de artigos científicos, livros e produções acadêmicas relacionadas ao tema. Nesse sentido, foram consultadas bases científicas como: SciELO, Google Acadêmico, PePSIC e Portal de Periódicos CAPES, sendo selecionados estudos relacionados à ansiedade, adolescência, saúde mental e fatores psicossociais associados ao sofrimento emocional juvenil.

A realização deste estudo justifica-se pela crescente incidência de quadros ansiosos entre adolescentes e pela necessidade de ampliar as discussões científicas acerca dos fatores emocionais, sociais e culturais envolvidos nesse fenômeno. Além disso, a pesquisa busca contribuir para reflexões no campo da Psicologia e da saúde mental infantojuvenil, fornecendo subsídios teóricos para práticas preventivas, estratégias de acolhimento emocional e intervenções multiprofissionais voltadas ao cuidado com adolescentes em sofrimento psíquico. No aspecto social, o estudo possui relevância ao promover reflexões sobre os impactos das transformações sociais contemporâneas na saúde mental dos adolescentes.

A pesquisa corrobora para a conscientização acerca da importância do suporte familiar, escolar e social no desenvolvimento emocional saudável dos jovens, reforçando a necessidade de ações integradas de prevenção, acolhimento e promoção da saúde mental. Desse modo, o estudo pretende ampliar as discussões acerca da ansiedade na adolescência e de seus fatores psicossociais e culturais associados, contribuindo para reflexões científicas e sociais sobre o cuidado emocional, a

prevenção do sofrimento psíquico e a promoção da saúde mental infantojuvenil na contemporaneidade.

2. Fundamentação Teórica

2.1 A Diferença entre Estado de Ansiedade e Transtornos de Ansiedade

A ansiedade é definida como uma emoção caracterizada por sentimentos de antecipação de perigo, tensão, sofrimento e por tendências de esquiva ou fuga. Organicamente, ela inicia quando uma mensagem de perigo é emitida pelo ambiente, sendo processada pelo sistema nervoso central, a formação reticular alerta o córtex cerebral sobre tal informação, o qual ao recebê-la identifica, avalia e toma decisões sobre os dados sensoriais e os comportamentos subsequentes à situação (Davidoff, 2001). Dessa forma, a ansiedade é um estado bioquímico inerente ao corpo humano.

Nessa perspectiva organicista, a ansiedade é um estado emocional intenso, que suscita alterações comportamentais, como: coração disparado, dores de estômago, pulso rápido, músculo retesados, transpiração e tremor. Tais manifestações corporais são consideradas respostas autônomas do sistema nervoso autônomo (SNA), que envolve os nervos desde o cérebro, medula espinhal e músculos lisos dos órgãos internos, glândulas, coração e vasos sanguíneos (Idem, 2001). Por isso, durante o estado emocional as pessoas podem relatar sensação de descontrole fisiológico e comportamental.

Nesse contexto a ansiedade é uma emoção natural, que o ser humano necessita para sua sobrevivência. Nesse sentido, ela e o medo são tão normais quanto comer, dormir e respirar, pois cumprem função adaptativa diante de situações percebidas como ameaçadoras. Durante o processo evolutivo esses mecanismos foram necessários para a preservação da espécie, como quando o homem precisou ficar em estado de alerta para que um predador não entrasse em sua caverna, ou quando deixou de comer um animal quando sua percepção de ameaça lhe dava medo (Clark e Beck, 2012). Dessa maneira, a ansiedade pode ser compreendida como um recurso adaptativo importante para a autopreservação e para a organização de respostas diante de situações de risco.

Diante do exposto, a ansiedade é um estado de tensão temporária e subjetiva vinculado as fases do ciclo da vida. Por exemplo, quando uma pessoa vivencia uma situação de entrevista de emprego ou de uma prova, esta emoção desencadeia o estado de alerta, então ela se prepara, estuda e/ou separa uma roupa que julga adequada. Após o evento, toda aquela tensão desaparece e a pessoa volta a sua normalidade. Entretanto, podem acontecer alertas falsos positivos que levam a manifestação da ansiedade de maneira exacerbada, não condizente com a situação, podendo levar aos transtornos de ansiedade (Rangé, 2011).

Segundo Castillo *et al.* (2000), a ansiedade e o medo tornam-se patológicos quando são exagerados quanto ao estímulo recebido pelo indivíduo ou são qualitativamente diversos do comportamento que se espera como norma em determinada faixa etária, interferindo na qualidade de vida dos sujeitos, em seu estado emocional e no desempenho de atividades diárias. Sadock, Sadock e Ruiz (2017) ampliam essa ideia, classificando a ansiedade patológica em transtornos específicos, com prevalência global de 18% a 30% ao longo da vida. Além disso, os autores enfatizam que em nosso país, os fatores psicossociais como, o estresse familiar aumenta o risco de cronicidade.

Nesse contexto, a ansiedade deixa de ser um estado temporário e torna-se uma psicopatologia, causando sofrimento psicológico à pessoa, que manifesta sinais e sintomas, fisiológicos, cognitivos, emocionais e comportamentais como: taquicardia, palpitação, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, sensação de asfixia, vertigem, tontura, sudorese, calores, pensamentos intrusivos, calafrios, náuseas, estômago embrulhado, diarreia, tremores, estremecimento, formigamento ou dormência nos braços ou pernas, fraqueza, desequilíbrio, sensação de desmaio, tensão muscular, rigidez e boca seca (Clark e Beck, 2014). Para evitar uma descrição meramente sintomatológica, é importante compreender que esses sinais passam a ter relevância clínica quando provocam prejuízo funcional, sofrimento significativo e interferência nas atividades escolares, familiares e sociais do adolescente.

Os quadros de ansiedade patológica manifestam-se em diferentes contextos do cotidiano, influenciando comportamentos, pensamentos e emoções. Nesse sentido, temos: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Ansiedade de Separação, Transtorno do Estresse Pós-traumático (TEPT), Fobia Social, Ansiedade Social, Fobias Específicas, Síndrome do Pânico, Agorafobia e outros DSM-5-TR (APA, 2023). Tais psicopatologias possuem sintomas semelhantes, mas também peculiares, o que as diferencia em seu diagnóstico. Contudo, elas exigem tratamentos médico-psicológicos dependendo do nível de gravidade.

No Brasil, estudos empíricos realizados por Andrade *et al.* (2012), evidenciaram que os transtornos de ansiedade atingem a população significativamente: o TAG afeta 2,2% a 3,5% e o transtorno de pânico ocorre em 18,8% a 20,8% anualmente. Esses quadros são frequentemente associados a comorbidades como transtornos de personalidade (TP) borderline ou paranoide. A patogenicidade surge de interações multifatoriais, incluindo origens orgânicas, psicológicas e socioculturais, e manifesta-se em domínios somáticos, cognitivos e comportamentais, com evitação e hipervigilância constantes (APA, 2023). No caso da adolescência, esses fatores precisam ser analisados considerando as pressões familiares, escolares, sociais e digitais que atravessam a experiência juvenil no Brasil.

Em síntese, a ansiedade é uma característica inerente ao ser humano, podendo ser considerada uma reação normal ao estresse, compondo assim peça primordial no dinamismo de adaptação no processo de sobrevivência (Abrahão e Lopes, 2022). No entanto, a partir do momento em que o indivíduo passa a manifestar essa reação de forma persistente, intensa e desproporcional, causando prejuízo em nível social e ocupacional, pode se caracterizar uma patologia (Viana; *et al.*, 2016). Essa diferenciação é fundamental para compreender os quadros ansiosos na adolescência, pois nem toda ansiedade vivenciada pelo adolescente configura transtorno, embora sua persistência e intensidade possam indicar sofrimento psíquico relevante.

2.2 Os Transtornos de Ansiedade na Literatura Científica

Os transtornos de ansiedade correspondem ao sentimento vago de medo, desconforto e apreensão por parte dos indivíduos de diferentes faixas etárias diante de situações e problemas do cotidiano. Eles estão relacionados à preocupação excessiva quanto à antecipação de afazeres e atividades que os sujeitos poderão vivenciar e/ou executar em breve (Lopes e Santos, 2018). Esses quadros de ansiedade têm sido definidos como “o mal do século 21”, e estão cada vez mais presente em distintas faixas etárias, gêneros e classes sociais. Dessa maneira, eles podem prejudicar à vida, inclusive desenvolvendo concepções distorcidas de si.

A ansiedade como psicopatologia é excessiva, disfuncional e/ou crônica, evoluindo para síndromes que interferem na qualidade de vida da pessoa. Dalgalarrondo (2019) a classifica em dois grupos: o primeiro, quadros de ansiedade constante como TAG, com preocupação difusa por meses, angústia, tensão, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração e sintomas físicos, e o último, crises de pânico repetitivas, com descarga autonômica intensa, incluindo batadeira, falta de ar, tremores, náuseas, formigamentos, despersonalização, desrealização e medo de morrer ou enlouquecer, durando 15 minutos a 1 hora. Essa classificação contribui para diferenciar manifestações persistentes e episódios agudos de ansiedade, evitando que o fenômeno seja tratado de forma homogênea.

Os transtornos de ansiedade podem ser desencadeados por uma série de fatores, independentemente da faixa etária dos indivíduos, dentre os quais podemos destacar: estresse no ambiente de estudo, exigência excessiva no trabalho, desestruturação familiar, crises conjugais, predisposição genética, consumo exagerado de bebidas alcoólicas, problemas financeiros, incertezas quanto ao futuro profissional e outros (Lopes e Santos, 2018). Tais aspectos abalam as emoções e sentimentos dos indivíduos, alterando expressivamente o percurso de suas vidas. Dessa forma, pode-se concluir que as causas da ansiedade patológica são multifatoriais.

Os transtornos de ansiedade na adolescência são descritos como parte das síndromes ansiosas mais frequentes, com vulnerabilidade devido a transições desenvolvimentais. Nesse sentido, os quadros iniciais manifestam-se como ansiedade constante (generalizada, livre e flutuante) ou crises abruptas, com sintomas somáticos proeminentes em jovens, como: insônia, irritabilidade, cefaleias, dores musculares, taquicardia e sudorese fria, frequentemente somatizados em contextos de pressão social ou familiar. Cognitivamente, há preocupação excessiva sobre o desempenho escolar ou relacionamentos, agravada por fatores culturais brasileiros de alta violência urbana (Dalgarrondo, 2019). Assim, a adolescência constitui um período em que fatores individuais e contextuais se articulam, podendo intensificar sintomas ansiosos e comprometer o desenvolvimento psicossocial.

A literatura da área de saúde mental enfatiza os principais transtornos que incidem no período da adolescência no ser humano, os quais são: transtorno de Ansiedade Generalizada, Ansiedade de Separação, Transtorno do Estresse Pós-traumático, Transtorno do Pânico, Transtorno Obsessivo-Compulsivo, Fobia Social e outros. Essas psicopatologias comprometem a qualidade de vida do ser humano, impedindo-o de exercer com racionalidade, segurança e autonomia suas atividades cotidianas nos âmbitos pessoal e profissional (Sadock, Sadock e Ruiz, 2017). Contudo, os aspectos sociais e culturais dos distintos grupos sociais humanos interferem em sua manifestação. Portanto, no caso dos adolescentes brasileiros, é necessário considerar como a escola, a família, as redes sociais, a imagem corporal, a escolha profissional e as desigualdades sociais participam da produção e do agravamento do sofrimento psíquico.

2.3 Fatores Psicossociais e Culturais Associados aos Quadros Ansiosos na Adolescência

A compreensão dos transtornos de ansiedade na adolescência exige a análise dos fatores psicossociais e culturais que atravessam essa etapa do desenvolvimento. Embora aspectos biológicos e individuais sejam relevantes, o objetivo deste estudo direciona a discussão para as pressões sociais, familiares, escolares e digitais que podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento de quadros ansiosos em adolescentes brasileiros.

No contexto familiar, situações de conflito, cobranças excessivas, baixa comunicação afetiva e ausência de suporte emocional podem intensificar sentimentos de insegurança, medo e inadequação. A família constitui um dos principais espaços de socialização e proteção emocional do adolescente; quando esse ambiente é marcado por instabilidade, exigência desproporcional ou pouca escuta, pode favorecer o aumento da tensão psíquica e da vulnerabilidade emocional.

No âmbito escolar, a pressão por desempenho acadêmico, a competitividade, o medo do fracasso e as incertezas relacionadas à escolha profissional também se configuram como fatores

relevantes para o desenvolvimento de sintomas ansiosos. A adolescência coincide com decisões importantes sobre futuro profissional, aprovação escolar, ingresso no ensino superior e expectativas familiares, o que pode intensificar sentimentos de cobrança, insuficiência e insegurança. As redes sociais e as tecnologias digitais também ocupam lugar central na experiência adolescente contemporânea. Santana *et al.* (2023) destacam que, com o avanço das tecnologias digitais de informação e comunicação, novas formas de violência virtual, como o cyberbullying, passaram a representar riscos importantes à saúde mental de adolescentes.

A exposição constante a imagens idealizadas, padrões de sucesso, aparência corporal e estilos de vida pode favorecer comparação social, insatisfação com a própria imagem e necessidade permanente de validação. O cyberbullying manifesta-se por meio de mensagens ofensivas, exposição indevida de imagens, humilhações públicas e outras formas de agressão virtual que potencializam sofrimento emocional e vulnerabilidade psíquica em adolescentes (Idem, 2023). Nesse cenário, a hiperconectividade pode intensificar sintomas ansiosos, especialmente quando associada ao medo de exclusão, à busca por reconhecimento e à dificuldade de desconexão.

A imagem corporal também se apresenta como fator psicossocial importante, especialmente na adolescência, período em que o corpo passa por transformações significativas e se torna objeto de comparação, julgamento e validação social. A insatisfação com a aparência pode repercutir diretamente na autoestima, nas relações interpessoais e na percepção de pertencimento, ampliando a vulnerabilidade ao sofrimento psíquico (Papalia e Martorell, 2022). No contexto brasileiro, esses fatores precisam ser compreendidos de forma articulada às desigualdades sociais, à violência urbana, às condições de acesso à saúde mental e às diferenças entre contextos escolares e familiares. Assim, os quadros ansiosos na adolescência não devem ser analisados apenas como manifestações individuais, mas como fenômenos atravessados por condições sociais, culturais e relacionais.

Dessa forma, os fatores psicossociais e culturais não atuam de maneira isolada. Eles se articulam às características do desenvolvimento adolescente e podem potencializar sintomas ansiosos quando não há suporte familiar, escolar e social adequado. Por isso, compreender a ansiedade na adolescência exige considerar tanto os aspectos clínicos quanto os contextos nos quais o adolescente vive, relaciona-se, aprende e constrói sua identidade.

2.4 As Estratégias de Cuidado e Intervenção Médico-psicológica

Os transtornos de ansiedade como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Transtorno de Pânico, Fobias e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), respondem bem a intervenções combinadas médico-psicológicas, que visam reduzir sintomas, melhorar o

funcionamento diário e prevenir recidivas. O tratamento é individualizado, considerando gravidade, idade, comorbidades e preferências do paciente. No caso de adolescentes é essencial envolver a família e a escola para adesão, porque fatores como estresse escolar ou isolamento social podem influenciar o prognóstico (Silveira, 2020; Oliveira e Boruchovitch, 2021). Neste estudo, o tratamento é apresentado de forma complementar, pois o foco principal da pesquisa está nos fatores psicossociais e culturais associados ao desenvolvimento dos quadros ansiosos.

As sessões de psicoterapias são tratamentos aplicados comumente para ansiedade leve e moderada, especialmente em jovens, uma vez que, promovem habilidades de enfrentamento a longo prazo sem efeitos colaterais que os medicamentos podem desencadear. Geralmente, elas são realizadas individualmente ou em grupo. Segundo Sadock, Sadock e Ruiz (2017), as psicoterapias cognitivas e comportamentais são eficazes, em 60% a 80% dos casos, com manutenção de ganhos em jovens, e sugerem integrações com fatores culturais para adesão. Dessa forma, busca-se favorecer garantir o êxito no tratamento.

O tratamento medicamentoso é indicado para ansiedade de nível moderado e grave, quando a psicoterapia isolada não é suficiente, ou em crises agudas. Ele deve ser sempre prescrito pelo psiquiatra, com monitoramento de efeitos colaterais, como: toxicidade, dependência e outros. Em adolescentes, inicia-se com a administração de dosagem baixa, muitas vezes sendo prescritos Sertralina, Fluoxetina, Venlafaxina e outros benzodiazepínicos, seguindo o diagnóstico do paciente (Nice, 2014)._Dessa maneira, a escolha pelo psicofármaco incide a cautela devido o metabolismo juvenil e o risco de abuso.

Durante a adolescência os tratamentos devem ser adaptados ao desenvolvimento: a TCC é considerada uma abordagem relevante para promover habilidades de vida (ex.: manejo de estresse escolar). Os medicamentos são usados com cautela devido a alterações hormonais e risco de abuso de substâncias. O prognóstico é bom com intervenção precoce (remissão em 60%-80%), mas fatores como violência urbana podem aumentar risco de TEPT (Oliveira e Oliveira, 2021). Encaminhamento envolve psicólogos escolares e psiquiatras; monitoramento inclui escalas como HAM-A (Hamilton Anxiety Rating Scale). Dessa forma, Sadock, Sadock e Ruiz (2017) ressaltam a relevância da realização de intervenções precoces em jovens, considerando as vulnerabilidades culturais e desenvolvimentais.

3. Metodologia

A pesquisa ancora-se na abordagem qualitativa e seguindo um enquadre descritivo, uma vez que entendia que os fenômenos relacionados à saúde mental e o sofrimento psíquico envolvem

dimensões subjetivas, emocionais, sociais e culturais que não podem ser reduzidas exclusivamente à mensuração quantitativa. Segundo Gil (2026), esse tipo de pesquisa busca desvelar e relatar os fenômenos sociais a partir da interpretação dos significados, valores e experiências humanas, permitindo uma análise mais aprofundada da realidade investigada. Dessa forma, ela viabilizou alcançar o objetivo deste estudo, que era investigar os fatores psicossociais e culturais associados ao desenvolvimento de transtornos de ansiedade em adolescentes brasileiros.

A pesquisa trata-se um estudo bibliográfico, elaborada a partir de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, manuais diagnósticos e produções acadêmicas relevantes sobre a problemática. Conforme Lakatos e Marconi (2021), a pesquisa bibliográfica permite ao pesquisador ampliar o conhecimento acerca do fenômeno investigado por meio da análise crítica da literatura especializada. A opção por esse tipo de pesquisa fundamenta-se na necessidade de reunir produções científicas capazes de subsidiar a compreensão da relação entre adolescência, fatores psicossociais, pressão social e transtornos de ansiedade.

Para a composição do *corpus* analítico da pesquisa foram consultadas as seguintes bases de dados: Bibliotecas online, Google Acadêmico, SciELO, PePSIC e Portal de Periódicos CAPES. Os descritores utilizados foram: “transtornos de ansiedade”, “adolescência”, “saúde mental”, “pressão social”, “redes sociais”, “ansiedade na adolescência” e “Brasil”. A ampliação e refinamento dos descritores tornaram-se necessários para garantir maior coerência com os objetivos da pesquisa e com o problema investigado.

O processo de seleção das fontes para a composição do *corpus* analítico do trabalho ocorreu por etapas. Inicialmente, realizou-se a leitura dos títulos alcançados pela busca, sendo identificadas 30 produções científicas. Em seguida, executou-se a leitura exploratória e a aplicação dos critérios admissionais, foram selecionados 20 obras; e por última, a efetivou-se a leitura crítica, ficando apenas 10 produções que foram o *corpus* e foram tratadas e analisadas pela investigação, as quais estão expostas abaixo.

Tabela 1

As produções selecionadas pela pesquisa

Nome dos Autores	Título do Trabalho	Tipo do Trabalho	Fonte da Publicação	Ano
CONTE, G.; <i>et al.</i>	Impacto das Mídias Sociais na Saúde Mental de Crianças e Adolescentes: Uma Revisão Integrativa	Artigo	Revista Foco	2025

SANTOS, V. V. de S. <i>et al.</i>	O Uso Excessivo de Redes Sociais e Seus Impactos na Saúde Mental de Adolescentes do Sexo Feminino 2025	Artigo	Revista Brasileira de Ciências Humanas	2025
HAIDT, J.	Geração Ansiosa: Como a infância hiper conectada está causando uma epidemia de transtornos mentais.	Livro	Companhia das Letras	2024
SANTANA, S DE M.; <i>et al.</i>	Depressão, ansiedade e cyberbullying em adolescentes de Pernambuco	Artigo	Psic. Clin., Rio de Janeiro	2023
APA- American Psychiatric Association	Manual Diagnostico e Estatístico de Transtornos Mentais-DSM-5-TR	Livro	Artmed	2023
VIEIRA, Y. P.; <i>et al.</i>	Uso excessivo de redes sociais por estudantes de ensino médio do sul do Brasil	Artigo	Revista Paulista de Pediatria	2022
MOURA; <i>et al.</i>	Explorando a relação entre uso das redes sociais, ansiedade e autoestima: Desafios e Perspectivas Para a Saúde Mental	Artigo	RACE Interdisc.	2021
DALGALAR-RONDO, P.	Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais	Livro	Artmed	2019
LOPES, K. C. da S. P.; SANTOS, W. L.	Transtorno de Ansiedade	Artigo	Revista REICEN	2018
SADOCK, B. J.; SADOCK, RUIZ, P.	Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica	Livro	Artmed	2017

Fonte: Dados da Pesquisa (2026).

O estudo utilizou os seguintes critérios de inclusão: publicações técnicas, pesquisa realizadas, produzidas e traduzidas para a língua portuguesa, sendo publicadas no período entre 2016 e 2026, apresentando relação direta com os transtornos de ansiedade na adolescência, fatores psicossociais, pressão social, redes sociais e saúde mental. Bem como, os trabalhos que não atendiam os pré-requisitos, os materiais incompletos, com fundamentação teórica inconsistente e duplicados foram excluídos. Dessa forma, buscou-se garantir maior coerência entre os objetivos da pesquisa, o corpus selecionado e a análise desenvolvida ao longo do estudo.

Os dados obtidos foram organizados e analisados a partir da leitura exploratória, seleção temática e análise crítica das produções selecionadas. Inicialmente, realizou-se a leitura integral das obras para identificação dos conteúdos relacionados aos objetivos da pesquisa (Bardin, 1977). Posteriormente, os materiais foram organizados por aproximação temática, considerando aspectos relacionados à adolescência, fatores psicossociais, pressão social, redes sociais, contexto familiar e sofrimento psíquico.

A análise do material fundamentou-se na interpretação crítica da literatura, buscando compreender de que maneira os fatores psicossociais e culturais influenciam o desenvolvimento de

quadros ansiosos em adolescentes brasileiros. Nesse processo, buscou-se estabelecer relações entre os aspectos sociais, emocionais, familiares e culturais discutidos pelos autores, evitando uma compreensão exclusivamente biologicista ou sintomatológica dos transtornos de ansiedade.

4. Resultado e Discussão

As informações obtidas nas obras selecionadas foram organizadas e analisadas por aproximação temática, conforme os pressupostos da análise de conteúdo. A partir da leitura integral e categorização das produções científicas selecionadas, emergiram quatro eixos analíticos principais: a) fatores familiares, escolares e sociais associados à ansiedade; b) redes sociais, hiperconectividade e sofrimento psíquico; c) impactos da ansiedade no desempenho escolar, nas relações interpessoais e na autoestima; e d) estratégias de prevenção e cuidado em saúde mental na adolescência. Dessa forma, os resultados são apresentados e discutidos considerando a relação entre fatores psicossociais, culturais e o desenvolvimento de quadros ansiosos em adolescentes brasileiros.

4.1 Fatores Familiares, Escolares e Sociais Associados à Ansiedade

Os estudos analisados evidenciaram que os transtornos de ansiedade na adolescência possuem origem multifatorial, estando relacionados não apenas a fatores individuais e biológicos, mas também às experiências familiares, escolares, sociais e culturais vivenciadas pelos adolescentes. Nesse sentido, Lopes e Santos (2018) afirmam que situações como pressão escolar, excesso de cobranças, desestruturação familiar, conflitos interpessoais e incertezas quanto ao futuro profissional podem favorecer o desenvolvimento de sofrimento psíquico e sintomas ansiosos.

No contexto familiar, observou-se que relações marcadas por comunicação fragilizada, ausência de suporte emocional, cobranças excessivas e conflitos constantes podem intensificar sentimentos de insegurança, medo e inadequação. Além disso, ambientes familiares pouco acolhedores emocionalmente podem comprometer a capacidade do adolescente de desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento diante das exigências sociais e acadêmicas.

No âmbito escolar, os resultados demonstraram que a pressão por desempenho acadêmico, a competitividade e o medo do fracasso exercem impacto significativo sobre a saúde mental dos adolescentes. Oliveira e Boruchovitch (2021) ressaltam que elevados níveis de ansiedade estão frequentemente associados às exigências escolares e às expectativas relacionadas ao desempenho acadêmico. No contexto brasileiro, tais pressões tornam-se ainda mais intensas diante das desigualdades educacionais, da competitividade por acesso ao ensino superior e das cobranças familiares relacionadas ao sucesso profissional.

Outro aspecto identificado refere-se às transformações socioculturais contemporâneas, que influenciam diretamente a forma como os adolescentes percebem a si mesmos e se relacionam socialmente. A necessidade constante de validação social, pertencimento grupal e adequação a padrões sociais e estéticos pode favorecer sentimentos persistentes de insuficiência, insegurança emocional e baixa autoestima.

Além disso, os resultados apontaram que a ansiedade na adolescência está relacionada às incertezas acerca do futuro profissional, às dificuldades econômicas e às exigências sociais contemporâneas. Dessa maneira, os fatores psicossociais associados aos quadros ansiosos não devem ser compreendidos de forma isolada, mas articulados às condições sociais, familiares, escolares e culturais presentes na realidade dos adolescentes brasileiros.

4.2 Redes Sociais, Hiperconectividade e Sofrimento Psíquico

As produções científicas analisadas destacaram que as redes sociais e as tecnologias digitais ocupam papel central na vida dos adolescentes contemporâneos, influenciando diretamente seus comportamentos, relações sociais e saúde mental. Nesse contexto, Haidt (2024) afirma que a infância e a adolescência hiperconectadas estão relacionadas ao aumento expressivo dos transtornos mentais, especialmente ansiedade e depressão.

Os estudos de Conte *et al.* (2025), Vieira *et al.* (2022) e Santos *et al.* (2025) evidenciaram que o uso excessivo de redes sociais está associado ao aumento de sintomas ansiosos, alterações emocionais e prejuízos na autoestima de adolescentes. De forma semelhante, Santana *et al.* (2023), ao investigarem adolescentes pernambucanos, identificaram que experiências de cyberbullying e violência digital estão relacionadas ao agravamento do sofrimento psíquico juvenil, especialmente em contextos de exposição virtual e vulnerabilidade emocional. A hiperconectividade favorece processos contínuos de comparação social, exposição excessiva da vida privada e necessidade permanente de validação externa, elementos que podem intensificar o sofrimento psíquico.

Outro aspecto recorrente nas obras analisadas refere-se ao fenômeno conhecido como Fear of Missing Out (FoMO), caracterizado pelo medo constante de estar perdendo experiências, interações ou acontecimentos compartilhados nas redes sociais. Moura *et al.* (2022) afirmam que esse fenômeno contribui significativamente para o aumento da ansiedade, especialmente entre adolescentes que apresentam maior dependência emocional da aprovação social.

Além disso, observou-se que plataformas digitais como *TikTok*, *Instagram* e outras redes sociais favorecem a disseminação de padrões estéticos, estilos de vida idealizados e discursos de produtividade excessiva, potencializando sentimentos de inadequação e insatisfação corporal. Nesse

cenário, a imagem corporal emerge como importante fator associado ao sofrimento emocional, especialmente na adolescência, período marcado por intensas transformações físicas e identitárias.

Os resultados também evidenciaram que o uso excessivo de telas pode comprometer o sono, reduzir interações presenciais e favorecer isolamento social. Santos *et al.* (2024) ressaltam que adolescentes submetidos a longos períodos de exposição digital apresentam maior vulnerabilidade a sintomas de ansiedade, irritabilidade e dificuldades emocionais. Assim, as redes sociais não devem ser compreendidas apenas como ferramentas de comunicação, mas como fenômenos culturais que influenciam diretamente a subjetividade, os vínculos sociais e a percepção de si na adolescência contemporânea.

4.3 Impactos da Ansiedade no Desempenho Escolar, nas Relações Interpessoais e na Autoestima

Os estudos analisados demonstraram que os transtornos de ansiedade podem comprometer significativamente diferentes áreas do desenvolvimento adolescente. No contexto escolar, observou-se prejuízo no desempenho acadêmico, dificuldades de concentração, medo excessivo de avaliações e redução da motivação para atividades escolares. Souza e Cunha (2021) destacam que elevados níveis de ansiedade podem interferir diretamente no rendimento escolar e no processo de aprendizagem.

No campo interpessoal, os adolescentes ansiosos frequentemente apresentam insegurança, isolamento social, medo de julgamento e dificuldades na construção de vínculos sociais saudáveis. Esses aspectos podem favorecer retraimento emocional, dificuldades de comunicação e sentimentos persistentes de inadequação social.

Outro aspecto recorrente nos estudos refere-se aos impactos da ansiedade sobre a autoestima e a autoimagem dos adolescentes. A constante comparação social, especialmente mediada pelas redes sociais, pode favorecer sentimentos de inferioridade, autocrítica excessiva e insatisfação corporal. Moura *et al.* (2021) afirmam que a relação entre redes sociais, ansiedade e autoestima constitui um dos principais desafios contemporâneos relacionados à saúde mental de adolescentes.

Além disso, os resultados indicaram que adolescentes submetidos a contextos de elevada pressão social apresentam maior vulnerabilidade ao sofrimento emocional e ao desenvolvimento de transtornos psicológicos. No contexto brasileiro, essas questões tornam-se ainda mais complexas diante das desigualdades sociais, das dificuldades de acesso à saúde mental e das múltiplas exigências sociais direcionadas aos jovens.

Dessa forma, os impactos da ansiedade ultrapassam manifestações sintomatológicas isoladas, repercutindo diretamente sobre a qualidade de vida, o desenvolvimento psicossocial e a construção identitária dos adolescentes.

4.4 Estratégias de Prevenção e Cuidado em Saúde Mental na Adolescência

Os estudos analisados ressaltam a importância da implementação de estratégias preventivas e intervenções precoces voltadas à saúde mental de adolescentes. Nesse sentido, Sadock, Sadock e Ruiz (2017) destacam que a identificação precoce dos sintomas ansiosos favorece melhores prognósticos clínicos e reduz os impactos do sofrimento psíquico ao longo do desenvolvimento.

Os resultados apontaram que o suporte familiar, escolar e social exerce papel fundamental na prevenção dos transtornos de ansiedade. Ambientes acolhedores, relações familiares saudáveis e espaços escolares emocionalmente seguros podem funcionar como fatores de proteção diante das pressões psicossociais vivenciadas pelos adolescentes.

Além disso, os estudos enfatizam a relevância das intervenções psicológicas, especialmente das abordagens psicoterapêuticas voltadas ao desenvolvimento de habilidades emocionais, estratégias de enfrentamento e regulação emocional. As ações preventivas também devem incluir educação emocional, promoção do uso saudável das tecnologias digitais e fortalecimento das redes de apoio social.

Outro aspecto relevante refere-se à necessidade de ampliação das políticas públicas voltadas à saúde mental infantojuvenil no Brasil. Os resultados evidenciaram que muitos adolescentes vivenciam sofrimento psíquico sem acesso adequado a acompanhamento psicológico e psiquiátrico, especialmente em contextos de vulnerabilidade social.

Dessa maneira, os estudos analisados permitem compreender que os transtornos de ansiedade na adolescência constituem fenômenos complexos, atravessados por fatores emocionais, familiares, escolares, sociais e culturais. Assim, o enfrentamento dessa problemática exige ações integradas entre família, escola, profissionais de saúde e políticas públicas, considerando as especificidades do contexto sociocultural brasileiro e as demandas emocionais da adolescência contemporânea.

5. Considerações Finais

A presente pesquisa teve como objetivo investigar os fatores psicossociais e culturais que contribuem para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade em adolescentes no Brasil. A partir da análise das produções científicas selecionadas, foi possível compreender que os quadros ansiosos

na adolescência constituem fenômenos complexos, multifatoriais e atravessados por aspectos emocionais, familiares, escolares, sociais e culturais.

Os resultados evidenciaram que fatores como pressão acadêmica, conflitos familiares, exigências sociais, incertezas quanto ao futuro profissional, hiperconectividade digital e uso excessivo das redes sociais exercem influência significativa sobre o sofrimento psíquico de adolescentes brasileiros. Além disso, observou-se que a constante necessidade de validação social, a comparação com padrões estéticos e comportamentais e a exposição contínua aos ambientes virtuais podem intensificar sentimento de insegurança, inadequação e baixa autoestima.

No contexto escolar, verificou-se que a ansiedade pode comprometer o desempenho acadêmico, a concentração, a motivação e as relações interpessoais, interferindo diretamente no desenvolvimento psicossocial dos adolescentes. Da mesma forma, os resultados demonstraram que ambientes familiares fragilizados emocionalmente, marcados por cobranças excessivas, ausência de suporte afetivo e dificuldades relacionais, podem potencializar a vulnerabilidade emocional e favorecer o agravamento dos sintomas ansiosos.

A análise das obras selecionadas também permitiu compreender que os transtornos de ansiedade na adolescência não devem ser interpretados exclusivamente a partir de uma perspectiva biologicista ou individualizante. Ao contrário, os achados indicam que os fatores psicossociais e culturais exercem papel central na produção e manutenção do sofrimento psíquico, especialmente em uma sociedade marcada pela hiperconectividade, competitividade e intensificação das exigências sociais direcionadas aos jovens.

Além disso, os resultados reforçam a importância do desenvolvimento de estratégias preventivas e intervenções precoces voltadas à promoção da saúde mental infantojuvenil. Nesse sentido, torna-se fundamental fortalecer as redes de apoio familiar, escolar e social, promovendo espaços de acolhimento emocional, escuta qualificada e desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Da mesma forma, evidencia-se a necessidade de ampliação das políticas públicas de saúde mental voltadas aos adolescentes, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade social.

Do ponto de vista metodológico, a utilização da abordagem qualitativa e da pesquisa bibliográfica possibilitou reunir diferentes produções científicas acerca da relação entre adolescência, fatores psicossociais e transtornos de ansiedade, permitindo a construção de uma análise crítica e contextualizada sobre o fenômeno investigado. A organização dos resultados em eixos temáticos favoreceu maior compreensão das múltiplas dimensões envolvidas no sofrimento psíquico adolescente.

Entretanto, esta pesquisa apresenta limitações importantes. Por tratar-se de um estudo exclusivamente bibliográfico, os resultados fundamentam-se na análise de produções científicas já publicadas, não contemplando investigação empírica direta com adolescentes brasileiros. Além disso, parte das produções analisadas aborda a ansiedade de maneira ampla, o que pode limitar discussões mais específicas sobre determinadas realidades regionais, sociais e culturais do Brasil.

Dessa forma, sugere-se que pesquisas futuras realizem estudos de campo com adolescentes, famílias e profissionais da educação e da saúde mental, buscando aprofundar a compreensão sobre os impactos das redes sociais, da pressão acadêmica, das relações familiares e das desigualdades sociais no desenvolvimento dos transtornos de ansiedade. Recomenda-se também o desenvolvimento de investigações que contemplem diferentes contextos socioculturais brasileiros, considerando as especificidades regionais e as condições de acesso à saúde mental.

Por fim, conclui-se que a ansiedade na adolescência constitui uma importante questão de saúde pública, exigindo intervenções integradas entre família, escola, profissionais de saúde e políticas públicas. Assim, compreender os fatores psicossociais e culturais envolvidos no sofrimento psíquico adolescente torna-se essencial para o desenvolvimento de estratégias preventivas, práticas de cuidado e ações de promoção da saúde mental mais humanizadas e contextualizadas à realidade dos adolescentes brasileiros.

6. Referências

- Abrahão, T. B. & Lopes, A. P. A. (2022). Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. In: *Contradição – Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais*, [s.l.], v. 3, n. 1. Disponível em: <https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscar.html?task=detalhes&source=al&id=W4226244222>. Acesso em: 05 abril. 2026.
- Andrade, L. H., Wang, Y. P. *et al.* (2012). Lifetime prevalence of mental disorders in São Paulo Metropolitan Area, Brazil: cross-sectional study. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 34, n. 3, p. 272–281, 2012. Disponível em: https://revistas.usp.br/revistadc/pt_BR/article/view/144226/157948. Acesso em: 12 maio. 2026.
- Associação Americana e Psiquiatria (APA) (2023). *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR*. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Brasil. (16 jul. 1990). *Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990*. Estatuto da Criança e do Adolescente. Diário Oficial da União: Brasília, DF.

- Brasil. (2012). Ministério da Saúde. *Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012*. Aprovar as seguintes diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos: Brasília: MS/CNS.
- Brasil. (2016). Ministério da Saúde. *Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016*. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. Brasília: MS/CNS.
- Castillo, A. R. G. L. *et al.* (2000). Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, [s.l.], v. 22, p. 20-23. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/>. Acesso em: 17 out. 2026.
- Conte, G., Iorio, G. D., Esposito, D., Romano, S., Panvino, F., Maggi, S., Altomonte, B., Casini, M. P., Ferrara, M. & Terrinoni, A. (maio 2025). Scrolling through adolescence: a systematic review of the impact of TikTok on adolescent mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*, v. 34, n. 5, p. 1511–1527. DOI: 10.1007/s00787-024-02581-w. Acesso em: 14 maio. 2026.
- Clark, D. A. & Beck, A. T. (2012). *Vencendo a ansiedade e preocupação com a terapia cognitivo comportamental: manual do paciente*. Porto Alegre: Artmed.
- Davidoff, L. L. (2001). *Introdução à Psicologia*. 3. ed. São Paulo: Pearson/Makron Books.
- Dalgalarrondo, P. (2019). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Gil, A. C. (2026). *Como Elaborar Projetos de Pesquisa*. 8. ed. São Paulo: GEN Atlas.
- Haidt, J. (2024). *A geração ansiosa: como a infância hiper conectada está causando uma epidemia de transtornos mentais*. Tradução de Lígia Azevedo. São Paulo: Companhia das Letras.
- Lopes, K. C. da S. P. & Santos, W. L. (2018). Transtorno de ansiedade. In: *Revista Reincen*, v. 1, n. 1, p. 45-50. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47>. Acesso em: 17 abril. 2026.
- Lakatos, E. M. & Marconi, M. de A. (2021). *Fundamentos de metodologia científica*. 9. ed. São Paulo: GEN Atlas.
- Moura, D., Moura, H., Filgueiras, G., Freire, S., Negreiros, F. Y., Medeiros, *et al.* (2022). Mídias sociais e ansiedade: Uma revisão sistemática. In: *Psicología, Conocimiento y Sociedad*, v.11, p.147-168. em: <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2024/05/15-EXPLORANDO-A-RELACAO-ENTRE-O-USO-DAS-REDES-SOCIAIS-ANSIEDADE-E-AUTOESTIMA.pdf>. Acesso em: 15 abril. 2026.
- Oliveira, G. C. da G. de & Boruchovitch, E. (2021). Ansiedade entre estudantes do Ensino Médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. *Revista Educação em Questão*, v. 59, n. 62. DOI: 10.21680/1981-1802.2021v59n62ID26453. Disponível em: <https://periodicos.ufrn.br/educacaoemquestao/article/view/26453>. Acesso em: 18 abril. 2026

- Oliveira, T. A. de & Oliveira, A. A. (2021). A percepção da ansiedade pelos adolescentes. In: Seminário científico do UNIFACIG, nº 6, *Anais...* Disponível em: <http://www.pensaracademico.facig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/2231>. Acesso em: 18 abril. 2026.
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2022). *Desenvolvimento humano*. 14. ed. Porto Alegre: AMGH.
- Rangé, B. (Org.) *et al.* (2011). *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed.
- Schuch, F. B. *et al.* (2016). Exercício como tratamento para depressão: uma meta-análise ajustada para viés de publicação. In: *Journal of Psychiatric Research*, v. 77, p. 42–51. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2016.02.023>. Acesso em: 18 nov. 2025.
- Sadock, B., Sadock, V., Ruiz, P. (2017). *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. 11. ed. Porto Alegre: ArtMed.
- Santana, S. de M. *et al.* (set.-dez. 2023). Depressão, ansiedade, cyberbullying em adolescentes de Pernambuco. In: *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 3, p. 631-651. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/pc/v35n3/1980-5438-pc-35-03-0631.pdf>. Acesso em: 27 de mai. 2026.
- Santos, V. V. de S. *et al.* (2024). Uso de telas e os perigos a saúde mental de crianças e adolescentes: revisão integrativa. *Recien-Revista Científica de Enfermagem*, v. 14, n. 42, p. 169-184. Disponível em: <https://reicen.emnuvens.com.br/revista/article/view/15>. Acesso em: 04 mar. 2026.
- Silveira, J. A. *et al.* (2020). Ansiedade em alunos do Ensino Médio: um estudo de revisão. In: *Psicologia PT*, São Paulo, p. 1.646-1.677. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1379.pdf>. Acesso em: 10 março. 2026.
- Silva, M. L., Silva, N. A. & Medina, P. N. L. M. (2021). A contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental no controle da ansiedade em concursandos. *Revista Cearense de Psicologia*, Fortaleza, v. 1, n. 1, p. 1–15. Disponível em: <https://periodicos.uniateneu.edu.br/index.php/revista-cearense-de-psicologia/article/view/19>. Acesso em: 18 nov. 2025.
- Souza, C. M. de & Cunha, N. de B. (2021). Desempenho escolar e níveis de ansiedade no Ensino Médio. *Revista Humanidades e Inovação*, v. 8, n. 52. Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadesinovacao/article/view/3575/3296>. Acesso em: 18 maio. 2026.
- Viana, M. D. M., Vieira, A. C. S., Silva Neto, G. J. da, Póvoas, F. T. X., Campesatto, E. A. (jan./abr. 2016). Potencial ansiolítico do gênero *Citrus*: revisão integrativa da literatura. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, Umuarama, v. 20, n. 1, p. 73–79. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/e/biblio-1056>. Acesso em: 18 abril. 2026.
- Vieira, Y. P. *et al.* (2022). Excessive use of social media by high school students in southern Brazil. In: *Revista Paulista de Pediatria*, v. 40, p. e2020420. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2022/40/2020420IN>. Acesso em: 11 mar. 2026.