

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: CAUSAS, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Julia Anacleto dos Santos

Juliana da Silva Ferreira dos Santos

Maria Clara Guedes Godoi Meirelles

Matheus Moraes de Oliveira

Michelly Aparecida Lopes da Silva

Salisa Maria dos Santos

Silvania Leite da Silva

Stephanie de Carla Santos Pereira de Oliveira

Valdirene Aparecida da Silva Nunes

Orientadora: Rafaela da Silva

Resumo

A ansiedade é um dos transtornos psicológicos mais comuns entre adolescentes, afetando significativamente o desenvolvimento emocional, social e acadêmico. Esse quadro tem se tornado cada vez mais frequente nas últimas décadas, especialmente em razão das mudanças sociais, tecnológicas e culturais que intensificam as pressões sobre os jovens.

Durante a adolescência, fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e emocionais, os indivíduos enfrentam diversos desafios relacionados à construção da identidade, à adaptação social e à definição de projetos de vida. Nesse contexto, a ansiedade pode se manifestar como resposta a situações de estresse, mas, quando persistente e desproporcional, transforma-se em um transtorno que compromete o bem-estar e o desempenho geral do adolescente.

Palavras-chave: ansiedade; adolescência; saúde mental; enfermagem; prevenção.

Abstract

Anxiety is one of the most common psychological disorders among adolescents, significantly affecting emotional, social, and academic development. This condition has become increasingly frequent in recent decades, especially due to social, technological, and cultural changes that intensify pressures on young people.

During adolescence, a stage marked by intense physical, cognitive, and emotional transformations, individuals face various challenges related to identity construction, social adaptation, and the definition of life projects. In this context, anxiety may manifest as a response to stressful situations, but when persistent and disproportionate, it turns into a disorder that compromises the adolescent's well-being and overall performance.

Keywords: anxiety; adolescence; mental health; nursing; prevention.

Introdução

A adolescência é uma fase marcada por intensas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, que exigem do indivíduo constantes adaptações e redefinições de sua identidade. Nesse período, os jovens enfrentam desafios relacionados ao desempenho escolar, às expectativas familiares, à aceitação social e à construção de projetos de vida, fatores que podem contribuir para o surgimento de transtornos emocionais. Entre esses transtornos, a ansiedade destaca-se como um dos mais prevalentes, afetando significativamente o bem-estar e o desenvolvimento integral dos adolescentes.

Nos últimos anos, observa-se um aumento expressivo nos casos de ansiedade entre jovens, impulsionado por mudanças sociais, culturais e tecnológicas que intensificam pressões e cobranças. O uso excessivo das redes sociais, a competitividade acadêmica, o bullying e a violência doméstica são exemplos de fatores que ampliam a vulnerabilidade dos adolescentes, podendo desencadear sintomas ansiosos persistentes e comprometer sua saúde mental. Quando não identificada e tratada precocemente, a ansiedade pode evoluir para quadros mais graves, como

depressão, fobias, automutilação e até ideação suicida, impactando não apenas o presente, mas também a vida adulta.

Nesse contexto, torna-se essencial compreender as causas, consequências e estratégias de enfrentamento da ansiedade na adolescência, destacando o papel da família, da escola e dos profissionais de saúde, especialmente da enfermagem, na promoção de medidas preventivas e interventivas. A atuação da enfermagem, pautada no acolhimento, na escuta qualificada e na educação em saúde, contribui para a construção de um cuidado humanizado e holístico, capaz de reduzir estigmas e favorecer o desenvolvimento saudável dos adolescentes.

Assim, este trabalho busca analisar os fatores que influenciam o desenvolvimento da ansiedade em adolescentes, discutir suas implicações e apresentar estratégias de prevenção e tratamento, reforçando a importância da integração entre escola, família e profissionais de saúde na promoção da saúde mental juvenil.

Ansiedade na Adolescência

A ansiedade é uma resposta natural e adaptativa do organismo diante de situações que representam perigo, ameaça ou desafio. Segundo a *American Psychological Association* (2020), trata-se de uma emoção normal que prepara o indivíduo para lidar com situações potencialmente estressantes. No entanto, quando a ansiedade se torna intensa, frequente e interfere nas atividades diárias, passa a ser considerada um transtorno psicológico.

A ansiedade interfere em todas as áreas do indivíduo — social, econômica, empregatício e educacional. O medo excessivo e a angústia são fatores que afetam diretamente no sistema nervoso, podendo alterar o sistema gastrointestinal e urgência miccional. O comportamento e o aspecto psicológico são os mais atingidos e podem levar a um agravamento a saúde e, em casos extremos, ao óbito. As alterações visíveis, por exemplo, riso inapropriado, choro, verbalização aumentada, demonstração de raiva, sem contato visual. Esses sintomas são comuns em adolescente, período no qual tudo a sua volta é novo e muitas incertezas são geradas e decisões precisam ser tomadas (Guedes, 2020).

Atualmente, cerca de 60% das patologias são geradas pela ansiedade e aproximadamente 20% dos pacientes são adolescentes entre 14 e 19 anos. A prevalência da ansiedade em adolescente foi observado que a maiorias do sexo feminino. Independente da causa, o transtorno de ansiedade leva a graves consequências a vida do indivíduo (Schonhofen, 2020).

A adolescência é um período de transição entre a infância e a vida adulta, no qual o indivíduo enfrenta transformações físicas, hormonais, cognitivas e sociais. Essas mudanças exigem adaptações constantes, o que pode aumentar a vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos emocionais. (Silva et al., 2022).

De acordo com Silva e Souza (2022), os adolescentes estão cada vez mais expostos a situações de pressão e cobrança — tanto no ambiente escolar quanto nas redes sociais —, o que pode intensificar sentimentos de insegurança, medo e preocupação. A busca pela aceitação social, o desempenho acadêmico e as expectativas familiares também figuram como fatores agravantes para o surgimento da ansiedade nessa faixa etária.

A prática de exercícios físicos e atividades de lazer são consideradas como fatores de segurança para a saúde mental. Contudo, segundo (Marciano LF, 2022) é considerado que a grande maioria não exerça atividades físicas diárias, e por isso, reflete um considerável fator de risco aos adolescentes para desenvolverem transtornos de ansiedade e depressão. Quanto maior for a exposição do adolescente a determinados fatores de risco, maior será o seu comprometimento físico e mental.

Um dos fatores mais prejudiciais à saúde mental é a violência independentemente da idade. Muitas das vezes, ela é a porta de entrada para o transtorno de ansiedade, gerando problemas de sono, fobias, transtornos alimentares, tentativa ou ideação suicida, automutilação e abuso de drogas. Os casos de violência sexual são maiores no sexo feminino, mas também ocorrem abusos em indivíduos do sexo masculino, que por muitas vezes por vergonha e medo não são denunciados (Tavares et al., 2022).

Segundo Tavares et al. (2022) e CUNHA MIVA et al. (2017), acontecimentos traumáticos podem ser definitivos para uma percepção de si próprio e construção de uma identidade pessoal. Há uma correlação entre os sintomas traumáticos e

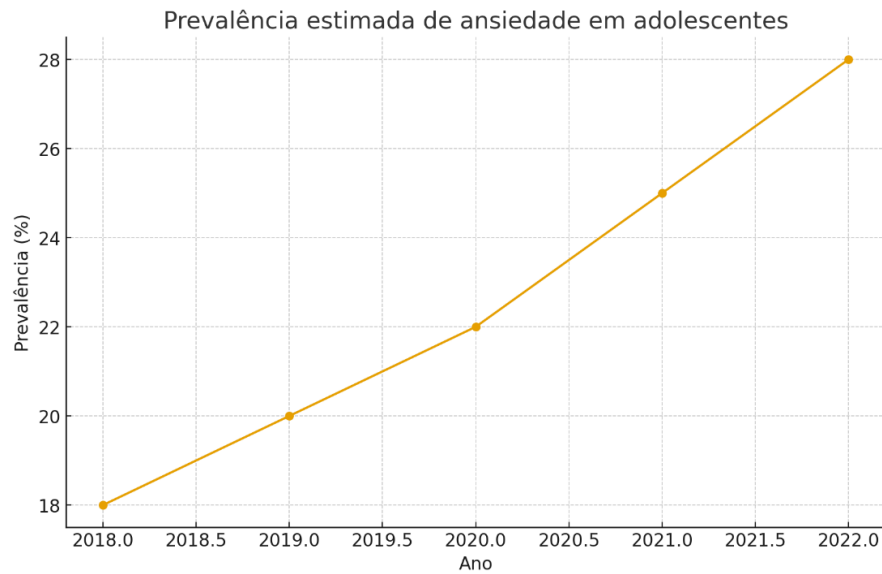
sintomas emocionais negativos, como perda, separação parental, doença crônica, rejeição, abuso sexual e *Bullying*. Adolescentes cujo sentimento de vergonha trouxe experiências traumáticas apresentam níveis mais elevados de desenvolverem ansiedade, depressão e estresse.

Assim ocorre em jovens que usam excessivamente as redes sociais, há um convívio social mais superficial, levando a comparações. Gerando sentimento de incapaz por terem realidades diferentes, gerando vítimas de *cyberbullying* que tendem a cometer suicídio. Atualmente a automutilação vem crescendo entre os jovens, a busca por alívio de tensão, desvio do foco emocional para o físico, raiva e o desejo inconsciente da morte. (Tavares et al., 2022; Vieira YP et al., 2022; Tardivo LSLPC et al., 2019).

A saúde mental, além de uma necessidade básica, é também um direito humano e deve ser garantido para todas as pessoas, sem distinção. Atualmente, distúrbios mentais como ansiedade e depressão alcançaram níveis alarmantes, consequentemente, os preconceitos, a exclusão social e julgamentos, geram uma piora emocional nas vítimas. Nesse sentido, a enfermagem, enquanto profissão de contato frequente com os pacientes, deve atuar de forma eficaz, acolhendo as pessoas em sofrimento e combatendo repressões, a fim de caracterizar o cuidado holístico que considera o ser humano biopsicossocial (Matos et al., 2024; Barros et al., 2022).

Para Sales et al. (2025), Hagen J et al. (2018) e Pessoa DM et al. (2020), os enfermeiros devem estar capacitados para atender os pacientes adolescentes que tentaram autoextermínio. O conhecimento do território e o perfil de saúde do adolescente, somada com educação permanente, fortalecem a formação e capacitação dos profissionais.

Gráfico – Prevalência de Ansiedade em Adolescentes (2018-2022)

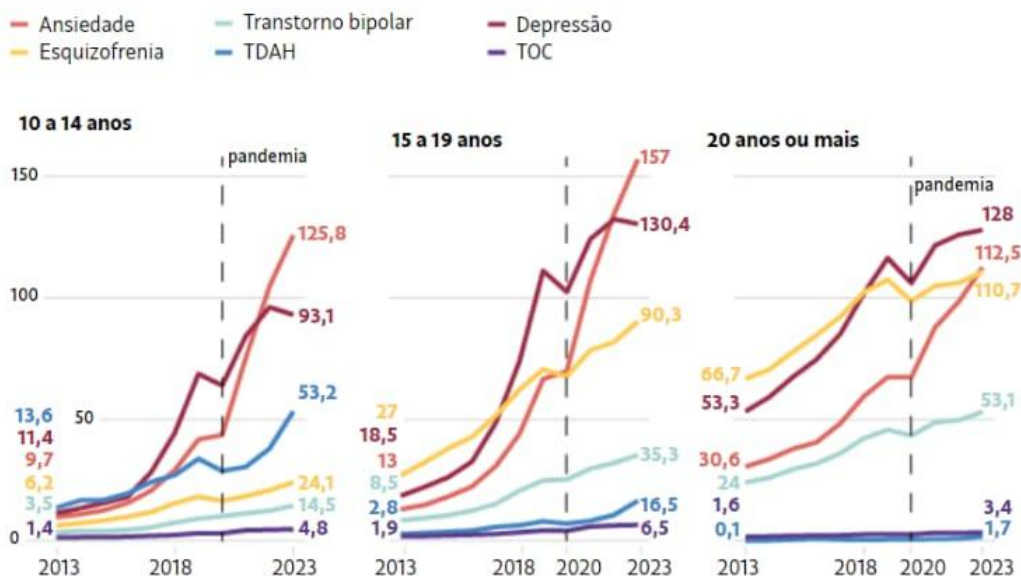


Fonte: Fonte: Dados estimados para fins ilustrativos.

Conforme ilustrado no Gráfico 1, observa-se um crescimento contínuo na prevalência de ansiedade entre adolescentes no período de 2018 a 2022, o que reforça a necessidade de ações preventivas e suporte psicológico.

Gráfico Comparativo – Transtornos Mentais por Faixa Etária (2013–2023)

Pacientes atendidos pelo SUS, para transtornos selecionados
Taxa por 100 mil pessoas daquela faixa etária



Fonte: RAPS (Rede de Atenção Psicossocial) via Sistema de Informações Ambulatoriais/SUS

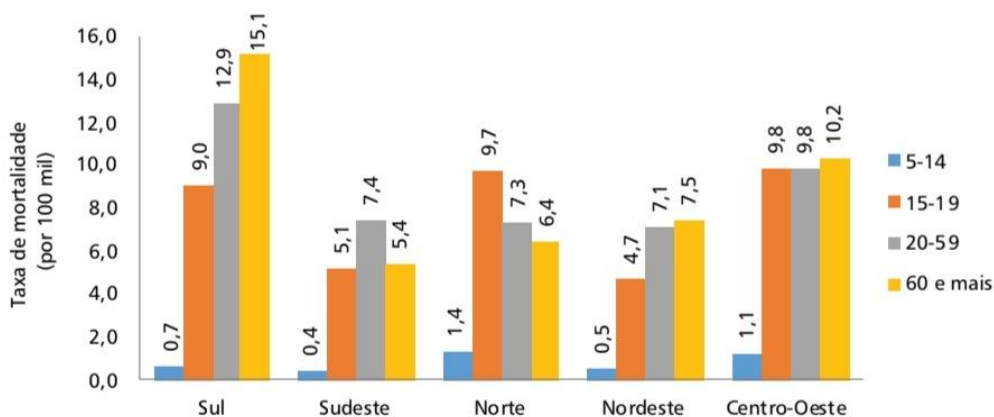
O gráfico acima apresenta a taxa de atendimentos realizados pelo SUS para transtornos mentais selecionados entre os anos de 2013 e 2023, divididos por faixa

etária. Observa-se um crescimento expressivo nos casos de ansiedade e depressão, especialmente entre adolescentes de 15 a 19 anos, com destaque para o período pós-pandemia.

Tabela – Principais Fatores de Riscos

Fator de Risco	Descrição
Bullying	Agressões físicas, verbais ou virtuais que afetam a autoestima.
Pressão escolar	Cobranças acadêmicas que geram medo e insegurança.
Uso excessivo de redes sociais	Comparações constantes e exposição prolongada.
Violência doméstica	Traumas que impactam diretamente a saúde mental.

Gráfico – Taxas de mortalidade por suicídio segundo faixa etária e região geográfica. Brasil, 2019



Fonte: Ministério da Saúde – Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM)

Causas da Ansiedade na Adolescência

A ansiedade na adolescência é um fenômeno multifatorial, resultante da interação entre fatores biológicos, psicológicos, sociais e ambientais. Durante essa fase do desenvolvimento, caracterizada por intensas transformações físicas e emocionais, os adolescentes tornam-se mais vulneráveis ao surgimento de transtornos emocionais, incluindo a ansiedade (APA, 2020).

Do ponto de vista biológico, as alterações hormonais próprias da puberdade influenciam diretamente o funcionamento cerebral e o equilíbrio emocional. Segundo Silva e Souza (2022), essas mudanças afetam sistemas responsáveis pela regulação do humor e das respostas ao estresse, tornando o adolescente mais sensível a estímulos negativos e eventos estressores. Soma-se a isso a predisposição genética, em que histórico familiar de ansiedade ou depressão aumenta significativamente o risco de desenvolvimento do transtorno.

Entre os fatores psicológicos, destacam-se a baixa autoestima, o perfeccionismo, a dificuldade de lidar com frustrações e a tendência a pensamentos catastróficos. O período da adolescência demanda construção de identidade e tomada de decisões importantes, o que intensifica inseguranças e conflitos internos (APA, 2020).

O ambiente socioeducacional também se configura como um forte desencadeador. A pressão escolar por resultados, o excesso de responsabilidades e a competitividade contribuem para altos níveis de estresse. Conforme relatam Silva e Souza (2022), o medo de fracassar academicamente e de não atender às expectativas familiares é um dos fatores mais citados entre jovens ansiosos.

Os impactos das redes sociais são igualmente relevantes. A superexposição à vida alheia e a constante comparação com padrões irreais de beleza, sucesso e felicidade aumentam a sensação de inadequação, gerando insegurança e medo de julgamento. Para Tavares et al. (2022), o uso excessivo das plataformas digitais está diretamente relacionado ao aumento de sintomas ansiosos, cyberbullying e isolamento emocional, podendo desencadear comportamentos autodestrutivos e intensificar riscos de ideação suicida entre adolescentes.

Fatores ambientais adversos, como violência doméstica, negligência, conflitos familiares ou experiências traumáticas, são apontados como fortes preditores de transtornos ansiosos. Estudos de Tavares et al. (2022) mostram que situações como abuso sexual, agressões psicológicas, separação dos pais ou perdas significativas provocam impactos duradouros na saúde emocional do adolescente, contribuindo para o desenvolvimento de fobias, medo constante, transtorno de estresse pós-traumático e outros sofrimentos psíquicos.

Outro fator importante é a falta de atividades físicas e de lazer, que atuam como mecanismos de proteção à saúde mental. De acordo com Marciano (2022), grande

parte dos adolescentes apresenta sedentarismo, o que aumenta o risco de desenvolver ansiedade e depressão, já que a prática regular de exercícios ajuda na regulação hormonal e na liberação de neurotransmissores ligados ao bem-estar.

Além disso, comportamentos autolesivos, como automutilação, podem surgir como consequência de emoções intensas e dificuldade de regulação emocional, funcionando como um alerta para o adoecimento psicológico. Conforme Tavares et al. (2022), apud Vieira et al. (2022), muitos adolescentes utilizam a autolesão como tentativa de aliviar a tensão interna, controlar sentimentos ou expressar sofrimento.

Assim, observa-se que as causas da ansiedade na adolescência não se limitam a um único fator, mas sim a uma complexa rede de influências que incluem aspectos individuais, familiares, sociais e culturais. A compreensão desses fatores é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e intervenção (Tavares et al., 2022).

A ansiedade não tratada pode provocar uma série de consequências que afetam significativamente diferentes dimensões da vida do adolescente — emocional, física, cognitiva, social e até mesmo profissional. Esses impactos repercutem não apenas no presente, mas também no desenvolvimento futuro, podendo comprometer a vida adulta (Tavares et al., 2022).

No âmbito emocional, a ansiedade persistente contribui para o surgimento de sentimentos intensos de medo, angústia e insegurança, dificultando a regulação das emoções. Sousa e Silva (2023) apontam que adolescentes ansiosos costumam apresentar maior propensão à depressão, transtornos do humor e alterações comportamentais, como irritabilidade, impulsividade ou retraimento social. Em muitos casos, a ansiedade evolui para quadros mais graves, como transtorno do pânico, fobias ou transtorno obsessivo-compulsivo.

Fisicamente, os adolescentes podem experimentar sintomas como taquicardia, tremores, sudorese excessiva, dor abdominal, náuseas, tensão muscular, distúrbios do sono e crises de falta de ar. Para Guedes (2020), alterações no sistema gastrointestinal e urinário são comuns, podendo levar a condições como gastrites, colites nervosas e urgência miccional, devido à ativação frequente do sistema nervoso autônomo.

No aspecto cognitivo, a ansiedade prejudica a capacidade de concentração, memorização e tomada de decisões. Isso compromete o desempenho escolar, resultando em queda nas notas, dificuldade de aprendizagem e evasão escolar em casos mais graves. A pressão acadêmica, que já é uma causa importante, torna-se também uma consequência, criando um ciclo de estresse contínuo (Guedes, 2020).

As relações sociais também são afetadas. Adolescentes ansiosos tendem ao isolamento, evitam ambientes sociais, têm medo de interação e podem apresentar dificuldade de estabelecer vínculos. O sentimento de inadequação aumenta a vulnerabilidade ao *bullying* e ao *cyberbullying*, que, conforme Tavares et al. (2022), ampliam ainda mais o sofrimento psíquico e o risco de automutilação e suicídio.

Outro aspecto preocupante é o aumento da probabilidade de comportamentos autolesivos. Segundo Tardivo et al. (2019), a automutilação na adolescência está frequentemente associada a quadros de ansiedade e depressão, podendo evoluir para pensamentos suicidas quando não há intervenção adequada. Esse fenômeno tem crescido entre os jovens, muitas vezes como tentativa de aliviar tensões internas ou expressar emoções difíceis de verbalizar.

No campo social e familiar, o adoecimento emocional pode resultar em conflitos dentro de casa, dificuldades de comunicação e distanciamento afetivo. A família, que deveria atuar como fonte de apoio, muitas vezes não compreende os sintomas ou subestima o sofrimento do adolescente, agravando o quadro (Tardivo et al., 2019).

Em longo prazo, a ansiedade não tratada pode interferir na formação da identidade, na autoestima e na capacidade de enfrentar desafios da vida adulta. Jovens ansiosos têm maior risco de desenvolver transtornos crônicos, dependência química, dificuldades de inserção no mercado de trabalho e limitações no desenvolvimento da autonomia (Tardivo et al., 2019).

Portanto, as consequências da ansiedade na adolescência são amplas e impactam diretamente o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo. A identificação precoce dos sintomas e a oferta de apoio profissional, familiar e escolar são fundamentais para evitar agravamentos e promover um desenvolvimento saudável (Tardivo et al., 2019).

Estratégias de Enfrentamento

Sabendo-se que a Estratégia Saúde da Família (ESF) é um modelo de assistência que propicia a ação de promoção da saúde e prevenção de doenças, destacando-se aqui as doenças mentais, o enfermeiro tem neste contexto um papel fundamental, uma vez que favorece o atendimento preventivo e acolhedor a fim de proporcionar uma assistência humanizada e holística e, assim, contribuir para a melhor qualidade do cuidado prestado. Não obstante, o que se vê na prática é que, muitas vezes, estes profissionais mantêm práticas tradicionais, fundamentadas no cuidado rotineiro, com atividades como triagem e controle de medicamentos sobrepondo-se às demais (Waidman et al., 2012).

No entanto, alguns comportamentos e sintomas podem ser dissimulados, e em certos casos, os sinais de alerta não são facilmente perceptíveis. Para a prevenção desses casos, é crucial destacar a importância de estratégias como o acolhimento e a escuta atenta, o encaminhamento para psicólogos ou para o Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), o suporte oferecido pelo Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), além do envolvimento da família e do suporte religioso. (Oliveira et al., 2024).

Na adolescência a escuta e diálogo franco e humanizado são mecanismos para gerar confiança e favorecer um atendimento a este adolescente de forma efetiva. (Oliveira et al., 2024).

[...] O enfermeiro deve realizar ações indispensáveis durante o cuidado ao adolescente, dentre elas: tratar o adolescente de forma particular, falar a mesma linguagem com diálogo aberto, realizar acolhimento, proporcionar um clima de confiança e favorecer a criação de vínculo (Azevedo, 2022).

Constitui-se de um grande desafio para o profissional de enfermagem manter-se atualizado. O mercado de trabalho está cada dia mais competitivo e os pacientes, sejam eles os que necessitam dos serviços de emergência ou não, exigem informações e um tratamento mais efetivo para a doença, em especial, no que se refere à doença mental (Montelo et al., 2020).

Desse modo, a comunicação terapêutica pode se configurar, nas emergências psiquiátrica, como um dos principais recursos para o cuidado humanizado. A comunicação terapêutica auxilia o enfermeiro a estimular o paciente para que

verbalize alguns fatos, sentimentos opiniões, percepções, pretensões e expectativas. Em emergências pode proteger o paciente de danos a si mesmo ou a terceiros. Para tanto, o profissional de saúde deve ser direto, honesto, calmo, não ameaçador, e transmitir a ideia de que está no controle da situação, agir de forma decisiva, utilizar da empatia para o planejamento e avaliação da intervenção (Ikuta et al., 2013).

Atuar de forma educativa sobre o tema da saúde mental é promover condições de entendimento prévio aos adoecimentos psicológicos, compreender como se dá o acometimento de transtornos emocionais e outras enfermidades psíquicas. A educação nessa área permite que os indivíduos adquiram conhecimento sobre os sinais e sintomas precoces dessas condições, possibilitando intervenções mais eficazes antes que evoluam para quadros mais graves. Além disso, desempenha um papel importante ao ajudar os jovens a compreenderem melhor sua situação e as opções de tratamento disponíveis, o que pode reduzir o estigma associado às doenças do campo psicológico (Gonçalves, 2022).

A saúde mental é um aspecto importante das nossas vidas, tão importante como a saúde física, mas historicamente tem estado sobe estigma e desinformação. A sociedade muitas vezes ignora ou compreende mal as complexidades da doença mental, perpetuando mitos e estereótipos perigosos que isolam e discriminam aqueles que mais precisam de apoio. Contudo, os tempos estão mudando e a educação em saúde mental emerge como uma ferramenta poderosa para eliminar esse estigma inerente (Menezes, 2021).

A educação em saúde mental vai além da transmissão de informações sobre doenças mentais e seu tratamento. Inclui o objetivo de mudar as atitudes coletivas em relação à saúde mental, promovendo a compreensão compassiva e apoiando aqueles que enfrentam desafios com adoecimento mental (Almeida, 2022).

É importante reconhecer que a saúde mental não se trata apenas da ausência de doença, mas também da forma como as pessoas são tratadas em situações angustiantes, incluindo fatores como o apoio familiar, o local de trabalho e a sociedade como um todo. Neste contexto, a participação ativa dos profissionais de saúde mental é muito importante, pois contribui para o desenvolvimento e

crescimento do processo de mudança na forma como a sociedade percebe e lida com os problemas relacionados à saúde mental (Dias, 2022).

Papel da Enfermagem

A meta do cuidado de enfermagem é maximizar as interações positivas do indivíduo com o ambiente, promovendo o bem-estar e valorizando seu contexto, com vistas à inclusão social, ao desenvolvimento da autonomia e à convivência saudável. Nesse processo, familiares e cuidadores devem ser inseridos no tratamento e na reabilitação (CENCI, 2015; ESPERIDIÃO et al., 2013).

O trabalho em saúde mental exige que o enfermeiro assuma o compromisso com a equipe interdisciplinar, dispondo de conhecimento técnico e sensibilidade para lidar com diferentes situações, sem perder de vista o compromisso terapêutico. Na rotina diária, o enfermeiro atua na preservação e promoção da saúde mental, na intervenção em crises e no cuidado de usuários com transtornos mentais em variados níveis — de leves a graves, agudos ou crônicos (CENCI, 2015; STEFANELLI et al., 2011).

O atendimento ao adolescente nos serviços de saúde mental requer abordagem específica, considerando as particularidades dessa fase do desenvolvimento. A adolescência é marcada por intensas mudanças físicas, emocionais e sociais, tornando-se um período de maior vulnerabilidade para o surgimento de transtornos mentais. Dados da Organização Mundial da Saúde indicam que cerca de 1 em cada 7 adolescentes apresenta algum transtorno mental, o que reforça a importância de ações voltadas à prevenção, identificação precoce e tratamento adequado (OMS, 2023). Nesse contexto, intervenções psicológicas devem ser individualizadas e baseadas em evidências, respeitando as demandas específicas de cada adolescente (SOARES et al., 2024).

O uso intensivo de redes sociais tem sido apontado como fator relevante na saúde mental dos adolescentes. O estímulo constante ao sistema de recompensa cerebral, mediado pela dopamina, favorece comportamentos compulsivos, podendo contribuir para dependência digital e sofrimento psíquico (LEMBKE, 2023). Estudos demonstram que o tempo excessivo de uso — frequentemente superior a 7 horas

diárias — está associado a sintomas como ansiedade, tristeza, sensação de vazio, distúrbios do sono e hiperestimulação cognitiva (LIMA; LIMA, 2023).

Nesse cenário, os cuidados da equipe de enfermagem são indispensáveis na promoção da saúde mental de adolescentes com transtornos de ansiedade, abrangendo desde a identificação precoce até a implementação de intervenções terapêuticas e educativas. O enfermeiro ocupa posição estratégica ao manter contato direto com os adolescentes, possibilitando a detecção de sinais e sintomas iniciais. Suas práticas incluem triagens, escuta qualificada e avaliações sistemáticas, realizadas de forma sensível e humanizada, considerando os diferentes tipos de transtornos, suas manifestações e fatores de risco (TRABA C. O.; OLIVEIRA L. S.; SOUSA R. R.; SILVA M. H., 2024).

Entre os desafios contemporâneos, destacam-se manifestações associadas ao uso excessivo de tecnologias digitais, como FoMO (fear of missing out), nomofobia e experiências de cyberbullying. Evidências indicam que o uso de telas por mais de 3 a 4 horas diárias está significativamente relacionado ao aumento de sintomas ansiosos em adolescentes (SAID et al., 2024). Além disso, o uso intensivo de mídias digitais pode contribuir para maior sensação de solidão e redução da interação social (TWENGE; CAMPBELL, 2018).

Diante disso, a atuação do enfermeiro inclui ações educativas direcionadas ao adolescente e à família, com foco no uso consciente das tecnologias, na supervisão do tempo de tela e no incentivo a atividades offline. Organizações internacionais destacam a importância do acolhimento precoce e do fortalecimento de ambientes saudáveis para o desenvolvimento dos adolescentes (OMS; UNICEF, 2024). No contexto brasileiro, recomenda-se o estabelecimento de limites para o uso de dispositivos eletrônicos, incluindo a restrição no período noturno, como estratégia de proteção à saúde mental (SÃO PAULO, 2025).

Conclusão

A ansiedade na adolescência configura-se como um relevante problema de saúde pública, cuja prevalência vem aumentando de forma significativa nas últimas décadas. Os achados deste trabalho evidenciam que a adolescência, por ser um

período marcado por intensas transformações biológicas, emocionais e sociais, torna o indivíduo particularmente vulnerável ao desenvolvimento de transtornos ansiosos. Compreender os fatores que contribuem para esse adoecimento e seus impactos é essencial para a construção de práticas de cuidado mais eficazes e humanizadas.

Historicamente, o tratamento da ansiedade esteve pautado em um modelo predominantemente reativo e clínico, centrado na remediação de sintomas já instalados por meio de intervenções hospitalocêntricas. Atualmente, observa-se uma transição para uma abordagem biopsicossocial, na qual a atuação da enfermagem se destaca pelo acolhimento, pela escuta qualificada e pela promoção da saúde mental.

Entretanto, a rapidez das transformações digitais impõe a necessidade de novas estratégias de intervenção que ultrapassem os limites do consultório e alcancem o ambiente virtual, espaço onde a nova geração transita majoritariamente. Nesse cenário, as perspectivas futuras apontam para uma integração entre a prática clínica e o suporte tecnológico preventivo. Espera-se que as redes sociais deixem de ser apenas vetores de gatilhos e passem a atuar como agentes ativos de proteção. Isso inclui o uso de algoritmos de inteligência artificial para monitoramento preditivo, capazes de identificar sinais precoces de crise, além da curadoria de conteúdos que priorizem o bem-estar em detrimento do engajamento exaustivo.

Essas ferramentas devem funcionar como extensão das redes de cuidado, possibilitando intervenções em tempo real e encaminhamento ágil aos serviços de saúde. Assim, conclui-se que o enfrentamento da ansiedade na adolescência requer um olhar sensível, interdisciplinar e tecnologicamente integrado. Investir na formação de profissionais de saúde, na conscientização das famílias e no fortalecimento de políticas públicas que regulamentem o ambiente digital é fundamental para assegurar que adolescentes tenham acesso a suporte adequado.

Somente por meio de ações articuladas e contínuas será possível reduzir o impacto da ansiedade nessa população e promover condições de vida que favoreçam um desenvolvimento pleno e saudável.

Referências

ALMEIDA, R. Educação em saúde mental e mudança social. São Paulo: Hucitec, 2022.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Manual de Psicologia. Washington: APA, 2020.

AZEVEDO, L. Práticas de acolhimento em enfermagem. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

BARROS, M. et al. Cuidado holístico em enfermagem. Recife: UFPE, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil. Boletim Epidemiológico, Brasília, DF, v. 52, n. 33, set. 2021. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br>>. Acesso em: 12 jun. 2026.

CENCI, C. Enfermagem em saúde mental: práticas de cuidado. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015.

CUNHA, M. I. V. A. et al. Experiências traumáticas e saúde emocional em adolescentes. São Paulo: Cortez, 2017.

DIAS, R. Educação em saúde mental e sociedade. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

ESPERIDIÃO, E.; et al. Saúde mental e enfermagem: práticas integradas. Goiânia: UFG, 2013.

GONÇALVES, P. Educação em saúde mental: prevenção e intervenção. São Paulo: Atlas, 2022.

GUEDES, A. Ansiedade e adolescência: impactos emocionais e físicos. Rio de Janeiro: Psiquê, 2020.

HAGEN, J. et al. Nursing care for adolescents at risk of suicide. Journal of Mental Health, v. 27, n. 3, p. 215-223, 2018.

IKUTA, C. et al. Comunicação terapêutica em emergências psiquiátricas. São Paulo: Manole, 2013.

LEMBKE, A. Dopamine and digital dependence. New York: Random House, 2023.

LIMA, R.; LIMA, F. Uso excessivo de redes sociais e saúde mental. Fortaleza: UFC, 2023.

MARCINO, L. F. Sedentarismo e saúde mental na adolescência. Campinas: Unicamp, 2022.

MATOS, F. et al. Enfermagem e saúde mental: práticas de acolhimento. Salvador: UFBA, 2024.

MENEZES, J. Estigma e saúde mental na sociedade contemporânea. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

MONTELLO, L. et al. Competências do enfermeiro em saúde mental. Brasília: Fiocruz, 2020.

OLIVEIRA, R. et al. Estratégias de prevenção em saúde mental na adolescência. São Paulo: Hucitec, 2024.

OMS. Adolescent mental health. Geneva: World Health Organization, 2023.

PESSOA, D. M. et al. Educação permanente em saúde mental. Brasília: Fiocruz, 2020.

SALES, P. et al. Capacitação de enfermeiros para atendimento em saúde mental. Fortaleza: UFC, 2025.

SCHONHOFEN, R. Prevalência da ansiedade em adolescentes. Porto Alegre: UFRGS, 2020.

SILVA, J.; SOUZA, M. Ansiedade na adolescência: fatores biológicos e sociais. São Paulo: Editora Acadêmica, 2022.

SOARES, L. et al. Intervenções psicológicas baseadas em evidências na adolescência. Curitiba: UFPR, 2024.

STEFANELLI, M. C. et al. Enfermagem em saúde mental: práticas e intervenções. São Paulo: Manole, 2011.

TARDIVO, L. S. L. P. C. et al. Automutilação e ideação suicida em jovens. São Paulo: USP, 2019.

TAVARES, R. et al. Impactos das redes sociais na saúde mental juvenil. Belo Horizonte: Editora Saúde, 2022.

VIEIRA, Y. P. et al. Automutilação e sofrimento psíquico em adolescentes. Curitiba: Editora Psi, 2022.

WAIDMAN, M. et al. Estratégia Saúde da Família e saúde mental. Londrina: UEL, 2012.

References

ALMEIDA, R. Mental health education and social change. São Paulo: Hucitec, 2022.

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Psychology Manual. Washington: APA, 2020.

AZEVEDO, L. Nursing practices of support. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

BARROS, M. et al. Holistic care in nursing. Recife: UFPE, 2022.

BRAZIL. Ministry of Health. Health Surveillance Secretariat. Mortality from suicide and reports of self-inflicted injuries in Brazil. Epidemiological Bulletin, Brasília, DF, v. 52, n. 33, Sept. 2021. Available at: <<https://www.gov.br/saude/pt-br>>. Accessed on: June 12, 2026.

CENCI, C. Nursing in mental health: care practices. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2015.

CUNHA, M. I. V. A. et al. Traumatic experiences and emotional health in adolescents. São Paulo: Cortez, 2017.

DIAS, R. Mental health education and society. Belo Horizonte: Autêntica, 2022.

ESPERIDIÃO, E.; et al. Mental health and nursing: integrated practices. Goiânia: UFG, 2013.

GONÇALVES, P. Mental health education: prevention and intervention. São Paulo: Atlas, 2022.

GUEDES, A. Anxiety and adolescence: emotional and physical impacts. Rio de Janeiro: Psiquê, 2020.

HAGEN, J. et al. Nursing care for adolescents at risk of suicide. Journal of Mental Health, v. 27, n. 3, p. 215-223, 2018.

IKUTA, C. et al. Therapeutic communication in psychiatric emergencies. São Paulo: Manole, 2013.

LEMBKE, A. Dopamine and digital dependence. New York: Random House, 2023.

LIMA, R.; LIMA, F. Excessive use of social networks and mental health. Fortaleza: UFC, 2023.

MARCINO, L. F. Sedentarism and mental health in adolescence. Campinas: Unicamp, 2022.

MATOS, F. et al. Nursing and mental health: support practices. Salvador: UFBA, 2024.

MENEZES, J. Stigma and mental health in contemporary society. Rio de Janeiro: Zahar, 2021.

MONTELLO, L. et al. Nursing competencies in mental health. Brasília: Fiocruz, 2020.

OLIVEIRA, R. et al. Strategies for prevention in adolescent mental health. São Paulo: Hucitec, 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Adolescent mental health. Geneva: WHO, 2023.

PESSOA, D. M. et al. Continuing education in mental health. Brasília: Fiocruz, 2020.

SALES, P. et al. Training nurses for mental health care. Fortaleza: UFC, 2025.

SCHONHOFEN, R. Prevalence of anxiety in adolescents. Porto Alegre: UFRGS, 2020.

SILVA, J.; SOUZA, M. Anxiety in adolescence: biological and social factors. São Paulo: Academic Press, 2022.

SOARES, L. et al. Evidence-based psychological interventions in adolescence. Curitiba: UFPR, 2024.

STEFANELLI, M. C. et al. Nursing in mental health: practices and interventions. São Paulo: Manole, 2011.

TARDIVO, L. S. L. P. C. et al. Self-harm and suicidal ideation in youth. São Paulo: USP, 2019.

TAVARES, R. et al. Impacts of social networks on youth mental health. Belo Horizonte: Editora Saúde, 2022.

VIEIRA, Y. P. et al. Self-harm and psychological suffering in adolescents. Curitiba: Psi Publishing, 2022.

WAIDMAN, M. et al. Family Health Strategy and mental health. Londrina: UEL, 2012.