

V Jornada de Iniciação Científica

# VI SEMINÁRIO CIENTÍFICO DO UNIFACIG

Sociedade, Ciência e Tecnologia

## A PERCEPÇÃO DA ANSIEDADE PELOS ADOLESCENTES

Talles Avelino de Oliveira<sup>1</sup>, Andrea Alves de Oliveira<sup>2</sup>

1 Graduando em Psicologia, Centro Universitário Unifacig, Manhuaçu-MG, e-mail: tallesarte@gmail.com

2 Mestranda em Ensino (PUC Minas); Graduada em Psicologia (UFSJ), Professora do Centro Universitário Unifacig, Manhuaçu-MG, e-mail: andrea.alvesolivira@yahoo.com.br

**Resumo:** Este artigo é produto de uma pesquisa de iniciação científica que investigou algumas situações em que os adolescentes se percebem ansiosos, seja vivenciando situações escolares ou mesmo extraescolares; e também se eles percebem os desconfortos causados pelo medo influenciando seus sentimentos no período de permanência na escola. A finalidade deste artigo é revelar os resultados desta pesquisa, que teve como objetivo identificar as ocorrências que deixavam os adolescentes mais ansiosos na escola e no cotidiano. A metodologia utilizada foi pesquisa mista, quali-quantitativa, com aplicação de um questionário com questões sobre a temática ansiedade para cem alunos do primeiro ano do ensino médio de uma determinada escola do município de Manhuaçu/MG, que após a realização da análise da frequência relativa do rol nominal de situações das questões objetivas, utilizou-se o método de análise de conteúdo para as questões discursivas. Chegou-se a conclusão que os adolescentes se percebem ansiosos na escola e fora da escola, que várias ocorrências e sensações os perturbam, atrapalhando consideravelmente suas vidas, e impedindo, em muitos momentos, uma boa relação com seus estudos cotidianos e com uma boa qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Medo; Adolescência.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde

## THE PERCEPTION OF ANXIETY BY ADOLESCENTS

**Abstract:** This article is the product of an undergraduate research that investigated some situations in which adolescents feel anxious, whether experiencing school or even out of school situations; and also if they perceive discomfort caused by fear influencing their feelings while in school. The purpose of this article is to reveal the results of this research, which aimed to identify the occurrences that made adolescents more anxious at school and in everyday life. The methodology used was a mixed, qualitative and quantitative research, with the application of a questionnaire with questions on the theme of anxiety for one hundred first-year high school students from a certain school in the municipality of Manhuaçu/MG, after performing the relative frequency analysis from the nominal list of situations of objective questions, the content analysis method for discursive questions was used. It was concluded that adolescents feel anxious at school and outside school, that various events and sensations disturb them, disturbing their lives considerably, and preventing, in many moments, a good relationship with their daily studies and with a good quality of life.

**Keywords:** Anxiety; Fear; Adolescence

## INTRODUÇÃO

Na adolescência acontecem muitas mudanças orgânicas e emocionais, é uma fase da vida em que se desenvolve a maturação biológica, bem como, o ajustamento psicológico e social dos indivíduos. Observa-se que, a ansiedade pode ocorrer em qualquer faixa etária e em diversas situações, porém, na adolescência ela incomoda de tal forma que deixa o indivíduo muito aflito, pois a ansiedade se refere a uma inquietação que pode traduzir-se em manifestações de ordem fisiológica e cognitiva que gera angústias, medos e até insatisfações com vida.

Existe um número elevado de jovens e de adolescentes que sofrem de ansiedade no cotidiano, alguns adolescentes adoecem e chegam ter sérios prejuízos em seu dia-a-dia. Muitos

apresentam transtorno de ansiedade com comorbidades, outros têm seus sintomas medicalizados, ou apenas frequentam psicoterapias devido à ansiedade em excesso. De acordo com Castillo *et al.* (2000) a ansiedade e o medo passam a ser patológicos quando são exagerados. Esses mesmos autores mostram em seus registros que, os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns tanto em crianças quanto em adultos, e assim, apresentam uma prevalência estimada durante o período de vida de 9% e 15%, respectivamente.

Segundo Grolli *et al.* (2017) na adolescência as variações de humor são comuns, mas essas variações tendem a se estabilizar, pois esta fase do desenvolvimento humano está associada a uma alta reatividade emocional, um período em que pode se manifestar alguns transtornos de humor durante este processo de busca pela identidade e ocorrer conflitos e desentendimentos familiares. Nesta fase demanda-se o enfrentamento dos eventos estressores.

Entre os adolescentes, ocorrem situações que desencadeiam ansiedade que são exclusivas da atividade no ambiente escolar, outras, no entanto, ocorrem em diversos momentos do cotidiano, afetam o desempenho escolar e também a concentração, o humor, as crenças e as relações sociais dos mesmos. Diante do episódio de perceber o tanto de adolescentes procurarem atendimento psicológico neste município, e tantas escolas orientarem os pais ou responsáveis a procurarem avaliação psicológica para seus filhos, justifica-se a importância de pesquisar as ocorrências que deixam os adolescentes mais ansiosos na escola e fora dela, bem como, as implicações desta ansiedade no seu viver cotidiano e no seu desempenho escolar.

Ressalta-se que a ansiedade dificulta a vida dos adolescentes, e em alguns casos, interfere negativamente na vida estudantil, uma vez que, a ansiedade é uma preocupação exagerada com o futuro. Assim, este artigo tem o objetivo de expor o resultado desta pesquisa realizada com alguns adolescentes, na qual procurou identificar as ocorrências que os deixavam mais ansiosos na escola e no seu cotidiano em geral.

## REFERENCIAL TEÓRICO

O referencial teórico utilizado a respeito da ansiedade foi o DSM-V (Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais) da Associação Americana de Psiquiatria que aponta que na “ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura”. Este manual assinala que, muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados.

O sentimento de inquietude que acompanha o indivíduo ansioso tem um sentido geral de perigo, advertindo-o de que há algo a ser temido, que geralmente traz um incomodo assombroso e, com a ansiedade instalada, pode manifestar alguns desses seguintes sintomas: tremores ou sensação de fraqueza, tensão ou dor muscular, inquietação, fadiga fácil, falta de ar ou sensação de fôlego curto, palpitações, sudorese, mãos frias e úmidas, boca seca, vertigens e tonturas, náuseas e diarreias, rubor ou calafrios, polaciúria (aumento do número de urinadas); bolo na garganta, impaciência, resposta exagerada a surpresa, dificuldade de concentração ou memória prejudicada, dificuldade de conciliar e manter o sono e irritabilidade (ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 2014; BATISTA e OLIVEIRA, 2005).

Segundo Germain e Mascotte (2016, apud Grolli *et al.*, 2017) foi realizada uma investigação com alunos de ensino médio e identificados sintomas depressivos e de ansiedade ao longo dos três anos do ensino médio. Em crianças e adolescentes, de acordo com Petersen (2011, apud Grolli *et al.*, 2017), a prevalência de sintomas de ansiedade varia de 4% a 20%. Garber e Weersing (2010, apud Grolli *et al.*, 2017) estimam que 75% dos adolescentes com a presença de psicopatologia clínica apresentam sintomas comórbidos significativos de ansiedade ou depressão.

A ansiedade está ligada a inúmeras variáveis. Na adolescência, o medo é direcionado a ameaças ou perigos subjetivos atribuídos à chamada crise de identidade, também a ansiedade está ligada ao nível de desempenho e realização de tarefas. As manifestações fisiológicas da ansiedade como agitação, hiperatividade e movimentos precipitados são comuns; e as manifestações cognitivas surgem à atenção e a vigilância redobrada, além de determinados pensamentos intrusivos. No entanto, elas podem ser passageiras ou constituir uma maneira estável e permanente de reagir. Sua intensidade pode variar de níveis imperceptíveis até mesmo a níveis muito elevados (BATISTA e OLIVEIRA, 2005).

Batista e Oliveira (2005, p.43) numa direção na mesma do DSM-V, assinalam que a ansiedade se refere a uma “relação de impotência, conflito existente entre a pessoa e o ambiente

ameaçador e os processos neurofisiológicos decorrentes dessa relação”. Entretanto, os mesmos apontam que, o medo e a ansiedade constituem formas de defesa do organismo contra a ameaça do perigo, porém, a diferença é que o medo se instala sempre que há uma ameaça concreta e a ansiedade é um estado emocional motivado por um estímulo ameaçador que está antecipando o futuro, pois a idéia de antecipação do evento lhe causa um tremendo mal estar, a ponto de seu organismo antecipar as sensações que ocorreriam caso o evento se tornasse real.

Os registros de Castillo *et al.* (2000, p. 20) trazem uma estatística de prevalência dos transtornos de ansiedade entre “as crianças e adolescentes, os transtornos ansiosos mais frequentes são o transtorno de ansiedade de separação, com prevalência em torno de 4%, o transtorno de ansiedade excessiva ou o atual TAG (2,7% a 4,6%) e as fobias específicas (2,4% a 3,3%). A prevalência de fobia social fica em torno de 1% e a do transtorno de pânico (TP) 0,6%”.

De acordo com Castillo *et al.* (2000) as crianças ou adolescentes, quando estão sozinhas, temem que algo possa acontecer a si mesmo ou aos seus cuidadores, algo como acidentes, sequestro, assaltos, doenças, etc, correndo risco de essas situações os afastarem definitivamente destes, circunstâncias estas que os fazem enquadrar numa ansiedade de separação.

Batista e Oliveira (2005) apontam que as categorias de ansiedade mais frequentes no estudo realizado foram às ligadas à solidão, ao desconhecido, à rejeição e ao futuro. E que parecem na adolescência à tensão emocional ao fazer provas, no estilo do professor, na complexidade de tarefas, desempenho escolar insatisfatório, relação com desenvolvimento moral dificuldade de atenção, imaturidade; tudo isso fundamentado por estudos de variados autores que eles citaram, inclusive Silva (1984), que explana sobre a relação entre ansiedade na adolescência com a ocorrência de separação entre seus progenitores, situação muito comum em nossa sociedade atual.

Dentre os vários transtornos mentais ligados a ansiedade, um muito comum é o Transtorno de Ansiedade Generalizada em que os critérios diagnósticos giram em torno de preocupação excessiva ou expectativa apreensiva, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, em diversos eventos ou atividades, tais como o desempenho escolar ou profissional. Assim, a ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas. Outro comum também é o Transtorno de Pânico, onde ocorre o medo de perder o controle ou de “enlouquecer”, sensações de falta de ar ou sufocamento, sensações de asfixia, dor ou desconforto torácico, náusea ou desconforto abdominal, sensação de tontura, instabilidade, vertigem ou desmaio e muitos outros sintomas descritos no DSM-V (ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA, 2014).

Em relação às Fobias específicas, o medo ou a ansiedade acentuada pode centralizar a acerca de um objeto ou situação, como: voar, alturas, animais, tomar uma injeção, ver sangue, etc. Os indivíduos com fobias específicas ficam apreensivos, se esquivam de objetos ou das situações ameaçadoras. Muitas fobias têm denominações como a Agorafobia (medo de lugares abertos), Acrofobia (medo de lugares altos) e Claustrofobia (medo de lugares fechados) e muitas outras fobias específicas que já foram estudadas.

Já a Ansiedade de Desempenho é uma enorme ansiedade para atividades específicas, quando o indivíduo termina tal experiência, o desconforto se extingue, não sendo considerada patologia, porém, perturba em excesso seu estado emocional. No entanto, outra perturbação é o Mutismo seletivo, que é caracterizado por fracasso consistente para falar em situações sociais nas quais existe expectativa para que se fale principalmente na escola, mesmo que o indivíduo fale em outras situações. Ao se tratar do Transtorno de Ansiedade Social (TAS), neste o indivíduo torna-se temeroso, ansioso ou se esquia de interações e situações sociais que envolvem a possibilidade de ser avaliado. O medo de falar em público é um medo que também assola os adolescentes e é muito comum. O medo de falar em público é o maior medo do homem, segundo Polito (1997). Para ele só se é possível superar o medo, na prática, enfrentando-o sempre ao deparar com situações receosas e persistindo no exercício da arte de discursar. Os indivíduos tímidos possuem uma enorme dificuldade de se expressarem diante de uma plateia, e os sintomas produzidos, por tal ansiedade, equiparam-se a uma grande tortura.

Entre os aspectos cognitivos associados à ansiedade destacam-se as variáveis de auto-imagem negativa, pensamentos negativos e comportamentos de insegurança associados ao aumento da ansiedade social. Os principais medos estão relacionados à exposição, como parecer ridículo, dizer tolices, ser observado pelas outras pessoas, interagir com estranhos ou pessoas do sexo oposto, ser o centro das atenções, de comer, beber ou escrever em público, falar ao telefone e usar banheiros públicos, pois o temor central na ansiedade social é o de ser o foco das atenções, de expor suas fraquezas e, em consequência disto, ter seu desempenho avaliado negativamente. Nesse sentido, a ansiedade social é resultado de percepções negativas da pessoa com relação a si e ao

outro, expressas pelas crenças em ter um desempenho negativo ou inadequado frente a diversas situações sociais (BURATO *et al.*, 2009).

Segundo Batista e Oliveira (2005), as meninas são mais ansiosas que os meninos, principalmente, pelo fato de discordarem dos pais. Esses mesmos autores mostraram os resultados de ansiedade mais altos no sexo feminino do que no masculino para a ansiedade geral, para ansiedade escolar e para ansiedade em situações de avaliações. Os meninos são mais preocupados em estabelecer de independência de seus pais e transferem o apego emocional dos mesmos para o processo de individuação. Grolli *et al.* (2017) também afirmam a mesma coisa, que ocorrem os sintomas mínimos de ansiedade em ambos os gêneros, porém, aparece sintomas leves na amostra masculina e “constatou-se maior prevalência de sintomas moderados entre os participantes do gênero feminino (20%), comparados a 10% do grupo masculino, além de que as mulheres pontuaram sintomas graves (13,3%), enquanto os homens não obtiveram pontuação nesse nível”.

Batista e Oliveira (2005) ainda acrescentaram que, na adolescência a alta taxa de ansiedade os faz ficar mais vulneráveis a tentativa de suicídio. E que a ansiedade pode afetar a qualidade de vida dos adolescentes nas áreas: cognitiva, social, afetiva e relacionada à saúde.

Na maioria dos casos, os tratamentos dos transtornos ansiosos se dão pela prescrição de medicamentos. E também o tratamento pode ser por uma abordagem multimodal, que inclui orientação aos pais, entre as psicoterapias mais usadas tem-se a terapia cognitivo-comportamental e a análise psicodinâmica, concomitante com uso de psicofármacos; e intervenções familiares, entre outras intervenções (CASTILLO *et al.*, 2000).

## **METODOLOGIA**

A metodologia utilizada foi uma pesquisa mista, qualitativa e quantitativa, com aplicação de um questionário com questões sobre a temática ansiedade para 100 alunos dos primeiros anos do ensino médio da maior escola estadual da sede do município de Manhuaçu/MG, que conta com mais de duzentos alunos cursando os primeiros anos, variando de 14 a 17 anos. Justifica-se que dos cem questionários entregues, devido à situação pandêmica, somente vinte questionários foram devolvidos pelos estudantes, dezessete foram de sujeitos do sexo feminino e três do masculino, desses, a metade possui 15 anos de idade e a outra metade de 14, 16 e 17 anos. Foi planejado de a aplicação ocorrer no recinto escolar, mas foi necessário que os cem alunos levassem os questionários e os termos de consentimento dos pais ou responsáveis para casa e devolvessem respondidos. Considerando que adolescentes são indivíduos de 12 a 18 anos e que esta escola possui matriculados próximo de 1200 adolescentes, optou-se por série e não por idade para facilitar a logística de aplicação. Decidiu-se aplicar o questionário para cem alunos e, por imprevisto da pandemia da COVID-19, teve-se somente devolvidos vinte questionários, o que não permitiu fazer a comparação entre sexos através do método estatístico com teste paramétrico, sendo renunciado este objetivo específico da pesquisa, permanecendo os demais. Para a análise dos dados, esses 20 questionários foram considerados 100% dos pesquisados para realizar a proporcionalidade da escala nominal de situações com frequência relativa, descrita nas tabelas e gráficos nas seções resultados e discussões e conclusão desta investigação. Após a tabulação dos dados, pôde-se fazer a percentualidade para as cinco questões objetivas e utilizar o método de análise de conteúdo para as cinco questões discursivas. A análise da frequência foi realizada, onde se apontam alguns detalhes desta análise no item seguinte deste artigo, nos resultados. Devido a inúmeras possibilidades de respostas de situações de percepção de ansiedade que poderiam aparecer nos resultados, optou-se por não formular hipótese geral para o problema de pesquisa e as opções de situações para quantificação simples baseou-se na fundamentação teórica em que há um alto nível de ansiedade entre os adolescentes. Importante deixar claro que, para as questões objetivas foi permitido marcar quantas opções se enquadrassem com a realidade dos sujeitos e que nas tabelas listadas neste artigo, os itens das opções foram digitados aqui em ordem decrescente dos resultados obtidos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Ao analisar as questões discursivas por categorização, pode-se compreender que o que faz esses alunos ficarem ansiosos durante o período que estão na escola é, no entanto, em momentos específicos como aguardar o momento de começar uma nova prova, ou seja, o que a literatura denomina de Ansiedade de Desempenho. Outra situação que apareceu, foi quando já realizaram as provas e ainda não sabem os resultados delas, e isso, principalmente no final do ano letivo, por medo de reprovação, ou mesmo, por medo de tirar nota abaixo da média, à ansiedade para eles fica

perceptível nessas situações. Outra coisa citada foi quando os professores re-explicavam algumas matérias, e mesmo assim, ainda não assimilavam tal conteúdo, neste episódio específico, percebiam demais a ansiedade os abrasar. Outras situações também mencionadas foram: tirar nota baixa, brigas na escola, bullying, sentimento de inferioridade e fingir para todos que os rodeiam que está tudo bem, e desta forma, ter que camuflar uma angústia para que todos ao seu redor não percebam pejorativamente seu sofrimento.

Dentre o que faz com que esses alunos fiquem ansiosos durante o período que não estão na escola, o que mais apareceu nas respostas discursivas foi à preocupação com a família, pensamentos negativos, crenças negativas de si, timidez, preocupação com as tarefas escolares para casa, o medo de violência e o medo de reprovação escolar. Na ala quantitativa o que mais ficou evidente foi, quando alguém lhes dava uma bronca injustamente isso exalava muita angústia e ansiedade, outra menção foi quando tinham que apresentar oralmente um trabalho escolar; e também quando se sentiu fracassado; quando não estudou o suficiente para uma prova e quando não compreendeu a explicação da nova matéria explanada, esses foram os episódios que mais os fizeram manifestar ansiedade estando na escola. Os demais escores se encontram nas tabelas para que possam ser apreciados. Já as situações que eles se preocupavam em excesso, o que apareceu foi à preocupação com sua imagem corporal; preocupação com suas famílias, em deixar de ser amado por uma pessoa importante para si mesmo e com sua reputação/imagem pessoal. Em se tratando da autopercepção de um medo em exagero, o que surgiu foi o de decepcionar seus pais ou responsáveis; o de ser reprovado em disciplinas na escola e o medo não ser bem sucedido na vida. O medo de falar em público apareceu em 50% dos pesquisados. Quando questionados quais situações lhe desencadeavam maior ansiedade, 40% responderam que são os ocorridos fora da escola, 35 % responderam que são os ocorridos na escola e 25% que para eles ocorrem um empate entre esses dois fatos concomitantemente.

Em relação às dificuldades que eles já enfrentaram que também os deixavam ansiosos, apareceram: conseguir concentração na aula, lidar com o barulho da conversa paralela nas aulas, passar por exclusão de grupos na escola, fazer algo sem vontade, ser cobrado, medo de falar em público, medo de se enturmar, conversar com novas pessoas, medo de rejeição, medo de estar fora dos padrões de beleza da atualidade, medo de decepcionar os pais. Quando questionados em relação ao sentido ou que representa a ansiedade, as respostas que mais surgiram foram: sentir algo sufocante e desagradável, sentir que não está controlando a situação, não conseguir descansar e sensação de incômodo. Desta forma, fica nítido que os adolescentes sofrem muito com a ansiedade perpassando suas vidas cotidianamente e que os resultados trazidos por esses sujeitos pesquisados corroboram as proposições sobre a ansiedade citadas no referencial teórico deste artigo, uma vez que, todos os sujeitos revelaram que se percebem ansiosos. Nas tabelas a seguir, mostram as situações que estavam contidas no questionário com seu respectivo resultado proporcional, para que se possa avaliar o quanto a ansiedade os perturba.

**Tabela 1 - Episódios de manifestação de ansiedade na escola**

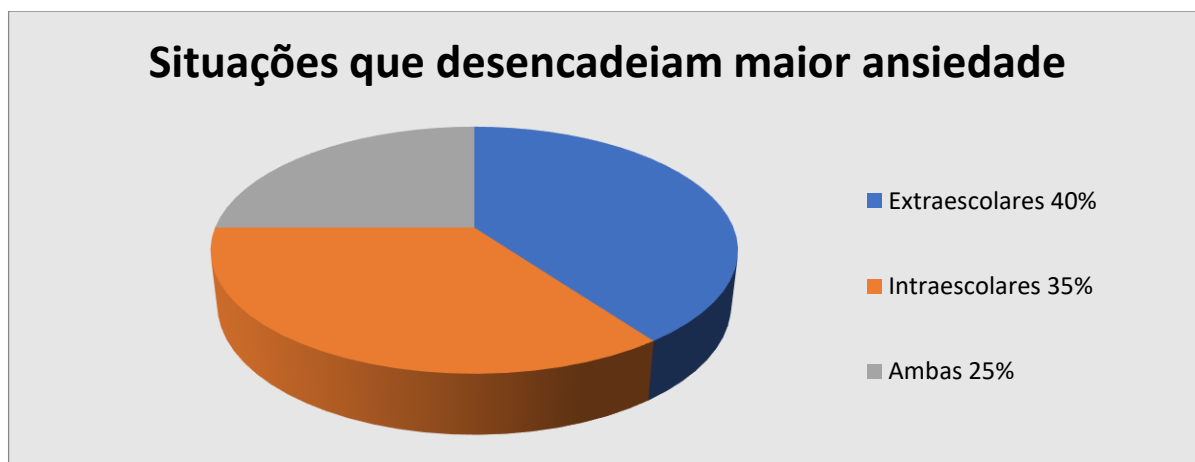
| <b>EPISÓDIOS QUE OS FAZEM MANIFESTAR ANSIEDADE ESTANDO NA ESCOLA</b>      | <b>FREQUÊNCIA RELATIVA (%)</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Quando alguém lhe deu uma bronca injustamente                             | 70                             |
| Quando tem que apresentar oralmente um trabalho escolar                   | 60                             |
| Quando se sentiu fracassado                                               | 60                             |
| Quando não estudou o suficiente para uma prova                            | 55                             |
| Quando não compreendeu a explicação da nova matéria explanada             | 50                             |
| Quando foi ridicularizado pelos colegas de classe                         | 45                             |
| Quando tirou nota baixa e seus responsáveis ainda não sabiam              | 45                             |
| Quando lembra que ouviu ou assistiu uma briga de seus pais, anteriormente | 45                             |
| Quando tem crenças negativas de si mesmo                                  | 40                             |
| Quando brigou com o (a) namorado (a) recentemente                         | 15                             |
| Nenhum desses episódios listados                                          | 05                             |
| Nunca se percebeu ansioso                                                 | 00                             |

**Tabela 2** - Situações que os adolescentes se preocupam em excesso

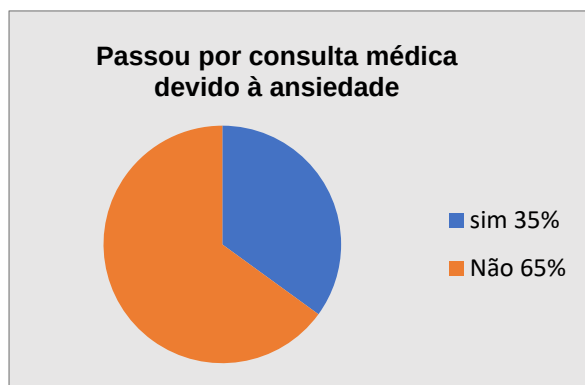
| SITUAÇÕES QUE SE PREOCUPAM EM EXCESSO                          | FREQUÊNCIA RELATIVA (%) |
|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Com sua imagem corporal                                        | 70                      |
| Com sua família                                                | 70                      |
| Em deixar de ser amado por uma pessoa importante para si mesmo | 65                      |
| Com sua imagem pessoal (ter uma boa reputação)                 | 45                      |
| Em não ser aceito por seus colegas                             | 35                      |
| Em passar no Exame Nacional do Ensino Médio - ENEM             | 10                      |
| Com nada                                                       | 05                      |
| Com outras situações                                           | 00                      |

**Tabela 3** - Autopercepção de medo em exagero

| AUTOPERCEPÇÃO DE MEDO EM EXAGERO                                | FREQUÊNCIA RELATIVA (%) |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| De decepcionar seus pais ou responsáveis                        | 80                      |
| De ser reprovado em disciplinas na escola                       | 75                      |
| De falar em público                                             | 50                      |
| De não ser bem sucedido na profissão que escolher               | 40                      |
| De ser julgado tímido                                           | 35                      |
| De dispensar um (a) namorado (a) e se arrepender posteriormente | 20                      |
| Outras opções não listadas aqui                                 | 00                      |
| Não percebe medo exagerado de nada                              | 00                      |

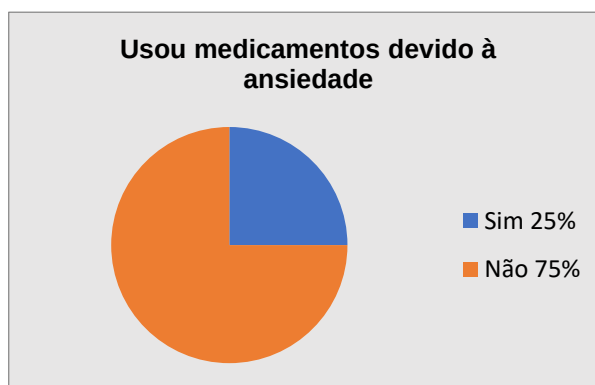


**Figura 1** – Gráfico Situações que desencadeiam maior ansiedade nos adolescentes (Fonte: Dados da pesquisa realizada pelos autores).



**Figura 2** – Gráfico Consulta Médica.

(Fonte: Dados da pesquisa realizada pelos autores).



**Figura 3** – Gráfico Uso de Medicamentos.

## CONCLUSÃO

Os adolescentes sujeitos desta pesquisa 100% deles se percebiam ansiosos, tanto dentro quanto fora do ambiente escolar. Eles sofriam com a ansiedade e chegaram a ter sérios prejuízos em seu dia-a-dia devido à inquietação angustiante que afetava direta e indiretamente a sua vida estudantil. Estes adolescentes, em muitos momentos, percebiam que eles estavam fora do seu estado emocional habitual, com sintomas que os incomodavam significativamente, porém, muitos deles demonstraram não buscar ajuda médica ou psicológica.

Os fatos que mais os deixaram ansiosos foram os que aconteceram fora da escola, mas que indiretamente afetaram seu desempenho escolar e seu emocional dentro da escola. Não saber lidar com seus medos desencadeava mais ansiedade e, conseqüentemente, frustração ao lidar com a angústia, pois a adolescência consiste em uma etapa do desenvolvimento humano marcada por inúmeras transformações.

Conclui-se que, para os adolescentes, receberem broncas injustamente é algo que lhes desencadeiam muita ansiedade, também a preocupação com seu núcleo familiar, o medo de decepcionar seus pais ser reprovado em disciplinas na escola, além disso, falar em público, ou seja, quando tem que apresentar oralmente um trabalho escolar é outra situação de muita ansiedade. Não ter uma autoimagem corporal satisfatória os impacta emocionalmente de forma a alterar sua relação com a ansiedade patológica. Vivenciar algumas situações descritas nos resultados supracitados dentro da escola afeta suas emoções desagradáveis a ponto de atrapalhar consideravelmente suas vidas. Portanto, são significativas as situações que eles detectam na ansiedade em seu cotidiano e é nítida a autopercepção da ansiedade por esses adolescentes.

## REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA [American Psychiatric Association]. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. DSM-V**. Tradução Maria Inês Corrêa Nascimento et al. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BATISTA, M. A.; OLIVEIRA, S. M. S. S. Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes. **PSIC: revista de Psicologia da Vetor Editora**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 43-50, dez. 2005. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-73142005000200006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 15 set. 2020.

BURATO, K. R. S.; CRIPPA, J. A. S.; LOUREIRO, S. R. Transtorno de ansiedade social e comportamentos de evitação e de segurança: uma revisão sistemática. **Estud. psicol.** Natal, v. 14, n. 2, p. 167-174, Ago. 2009. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-294X2009000200010&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2009000200010&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 05 set. 2020.

CASTILLO, A. R. GL.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, supl. 2, p. 20-23, Dec. 2000. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 10 set. 2020.

GROLI, V.; WAGNER, M. F.; DALBOSCO, S. N. P. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 28 set. 2020.

POLITO, Reinaldo. **Vença o medo de falar em público**. 5 ed. São Paulo: Saraiva, 1997.

