



Estratégias não farmacológicas empregadas no manejo da ansiedade em adolescentes

Non-pharmacological strategies used in the management of anxiety in adolescents

Amanda da Silva Narciso¹, Armante Campos Guimarães Neto¹

RESUMO

Introdução: Ansiedade é uma sensação que age como sinal de alerta para o indivíduo e quando gera sentimentos desproporcionais a uma situação, torna-se uma ansiedade patológica. É uma condição muito comum na adolescência por ser uma fase de transição dos indivíduos, na qual passam por muitos sentimentos de frustração, preocupação, medo e angústia. Assim, quando a ansiedade é patológica, é indicado tratamento para seu controle, podendo ser farmacológico associado a tratamento não farmacológico. Dentre estes, destacam-se as psicoterapias, por exemplo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a prática de atividade física e o *Mindfulness*. **Objetivo:** Expor sobre as intervenções não farmacológicas empregadas no manejo da ansiedade em adolescentes. **Métodos:** Foi realizada uma revisão de literatura com buscas nas bases de dados Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed, utilizando os seguintes descritores: Terapias Complementares, Ansiedade e Adolescente. Foram encontradas 417 publicações e, ao final, foram selecionados 15 artigos utilizando os critérios de exclusão e inclusão. **Resultados:** O *Mindfulness* foi a intervenção mais aplicada, seguido por Yoga, Relaxamento e Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). **Conclusão:** Desse modo, foi evidenciado uma diminuição nos níveis de ansiedade em adolescentes após a utilização dessas estratégias não farmacológicas.

Palavras-chave: Ansiedade; Manejo não farmacológico; Adolescência.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a feeling that acts as a warning signal to the individual and when it generates feelings disproportionate to a situation it becomes a pathological anxiety. Anxiety in adolescence is very common, because it is a transition phase for individuals, in which they go through many feelings of frustration, worry, fear, and anguish. Thus, when anxiety is pathological, treatment to control it is indicated, which can be pharmacological treatment associated with non-pharmacological treatment. Among these, psychotherapies stand out, such as Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), physical activity practice, and Mindfulness. **Objective:** Thus, the aim of this study is to expose the non-pharmacological interventions used to manage anxiety in adolescents. **Methods:** To this end, a literature review was conducted with searches in the following databases: Virtual Health Library - VHL, Scientific Electronic Library Online - SciELO, and PubMed, using the following descriptors: Complementary Therapies, Anxiety, and Adolescent. 417 publications were found, and 15 articles were selected using the exclusion and inclusion criteria. **Results:** According to the results, Mindfulness was the most applied intervention, followed by Yoga, Relaxation and Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). **Conclusion:** Thus, a decrease in anxiety levels in adolescents was evidenced after the use of these non-pharmacological strategies.

Keywords: Anxiety; Non-pharmacological management; Adolescence.

¹ Centro Universitário de Mineiros.
Mineiros/GO, Brasil.

Correspondência:
amandasnarciso@gmail.com

Direitos autorais:
Copyright © 2023 Amanda da
Silva Narciso, Armante Campos
Guimarães Neto.

Licença:
Este é um artigo distribuído em
Acesso Aberto sob os termos da
Creative Commons Atribuição 4.0
Internacional.

Submetido:
25/3/2023

Aprovado:
5/6/2023

ISSN:
2446-5410

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma sensação gerada diante de uma situação, agindo como um sinal de alerta ao indivíduo, preparando-o para tomar providências adequadas para o enfrentamento da ameaça, ou seja, é uma antecipação de ameaça futura, assim, a ansiedade normal é aquela em que o indivíduo apresenta sensação de apreensão, podendo ser acompanhada de cefaleia, palpitação e inquietação¹. Por outro lado, a ansiedade patológica é aquela que origina sentimentos de medo e apreensão desproporcionais à circunstância, ou seja, é uma preocupação anormal².

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5): “os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados”^{3:189}. Os tipos de transtorno de ansiedade, incluem: transtorno de pânico, em que ocorrem crises intensas de ansiedade junto de sentimentos de desgraça; agorafobia, na qual o indivíduo apresenta pavor em locais ou situações sem uma maneira fácil de fuga; fobias específicas, em que há um medo desproporcional ao risco de um determinado objeto ou condição; transtorno de ansiedade social ou fobia social, que é o receio ou medo de episódios sociais, que envolvem contato com estranhos; transtorno de ansiedade generalizada (TAG), em que há preocupação e sofrimento persistente e excessiva com diversas ocasiões¹.

A adolescência, que de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), corresponde no período entre 10 e 19 anos de idade, é uma etapa de transição do indivíduo, estabelecida por mudanças físicas, cognitivas e psicossociais, assim, puberdade, alterações dos níveis hormonais e instabilidade emocional estão interligados⁴. Desse modo, o jovem demonstra um misto de sentimentos, como solidão, baixa autoestima, angústia e tristeza, sente-se incompreensível no meio em que vive e, então, pode desenvolver transtornos psiquiátricos, como a ansiedade⁴.

Além disso, fatores relacionados à escola também influenciam no desenvolvimento da ansiedade nos adolescentes, como o medo de se apresentar em pú-

blico, aflição com as provas e o desempenho negativo nas notas, gerando preocupação, medo, angústia e estresse⁵. Outros elementos que influenciam a saúde mental dos adolescentes são as redes sociais, nas quais são supervalorizados padrões de beleza e estilo de vida baseado em compras e viagens, assim, os jovens associam isso com felicidade e, então, desenvolvem baixa autoestima, frustração e inferioridade⁶.

Para cada tipo de transtorno de ansiedade, usa-se um tratamento farmacológico específico, mas os principais medicamentos utilizados são os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), inibidores de recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), benzodiazepínicos, buspirona e antagonistas β -adrenérgicos¹. Em relação ao tratamento não farmacológico para a ansiedade, destaca-se a psicoterapia, que é uma estratégia usada para ajudar os indivíduos a lidarem com seus sentimentos e suas emoções, assim, as pessoas aprendem a lidar melhor com seus transtornos e a controlá-los⁷.

Dentro da psicoterapia existem diversos tipos, sendo uma delas a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que é uma terapia de curto prazo, tendo foco diretamente no problema. De acordo com a TCC, a cognição manipula o comportamento e as emoções do indivíduo, assim, ela tem como propósito auxiliar o ansioso a reduzir pensamentos distorcidos que ele tem diante das situações, orientando-o a refletir em pensamentos mais positivos como solução⁸.

Outra forma não medicamentosa de manejo da ansiedade é a prática de atividade física, que é qualquer movimento corporal, sendo gerado pelos músculos esqueléticos, ocasionando um gasto energético⁹. O sistema nervoso simpático produz os mecanismos fisiológicos da ansiedade, como sudorese, elevação da pressão e tremor, já o sistema nervoso parassimpático é responsável pelo relaxamento, que acontece após o estresse⁹. Desse modo, a prática regular de exercícios físicos traz vantagens nos mecanismos fisiológicos, promovendo sensação de bem-estar, melhora da qualidade do sono, redução de ansiedade e tensão¹⁰.

Uma outra estratégia usada no tratamento para ansiedade é o *Mindfulness*, também denominado como atenção plena. A intenção dessa técnica é vi-

ver em consciência plena, ou seja, é viver o momento presente⁷. A ansiedade é um transtorno comum observado nos indivíduos, porém para muitas pessoas é uma situação pouco importante e que não precisa de tratamento, o que deixa muitos pacientes com vergonha de buscar ajuda. No entanto, devemos falar desse assunto na sociedade, para que esse paradigma seja quebrado, mostrando a importância do tratamento para o controle da doença, levando à melhora da qualidade de vida do paciente, do seu convívio em sociedade e de sua aceitação consigo mesmo, e, assim, contribuindo para a inclusão dos pacientes, especialmente no período de transição referente à adolescência.

Desse modo, o presente trabalho buscou realizar uma revisão da literatura acerca das estratégias não farmacológicas empregadas no manejo da ansiedade em adolescentes. De modo complementar, estão catalogadas as características bibliométricas dos artigos recuperados, nos quais foram reconhecidos os principais fatores associados aos transtornos ansiosos em adolescentes e as principais técnicas utilizadas por profissionais de saúde no atendimento a pacientes adolescentes ansiosos.

MÉTODOS

Neste estudo foi realizada uma revisão integrativa da literatura, a qual se utiliza de métodos explícitos e sistematizados de] busca na literatura científica, com a realização de análise crítica e síntese das informações selecionadas.

Esta revisão se deu mediante busca eletrônica de artigos nacionais e internacionais indexados nas seguintes bases de dados científicos: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e o banco de dados PubMed, desenvolvido pelo National Center for Biotechnology Information (NCBI), os quais discorrem sobre o tratamento não farmacológico da ansiedade em adolescentes. Tais bases de dados científicos foram escolhidas conforme relevância e expressão no meio científico, com amplo acervo na área da saúde.

As bases de dados foram consultadas no período de julho a setembro de 2022. Para tanto, foi utiliza-

da a seguinte sintaxe de descritores: Terapias Complementares AND Ansiedade AND Adolescente e *Complementary Therapies AND Anxiety AND Adolescent*. Os critérios de inclusão para seleção dos artigos foram: a) estudos nacionais ou estrangeiros; b) escritos em português e inglês; c) publicados no intervalo dos últimos cinco anos (2017–2022); d) estudos relacionados ao tratamento não farmacológico na ansiedade de adolescentes. Nessa etapa, foram desconsiderados (critérios de exclusão) da análise: publicações de artigos em que o construto ansiedade fora secundário a outras psicopatologias e estudos não disponíveis gratuitamente.

Em seguida, considerando os critérios de inclusão e exclusão, os artigos foram recuperados na íntegra e analisados conforme as seguintes categorias: 1) quantidade de estudos; 2) ano de publicação; 3) tipo de artigo — revisão teórica ou empírica; 4) método de pesquisa; 5) dados bibliométricos; 6) sintomas psiquiátricos; 7) tratamentos não farmacológicos; 8) objetivos e principais resultados; 9) fatores associados à ansiedade em adolescentes.

A seleção dos trabalhos foi realizada por meio da leitura dos títulos e dos resumos, e o processo de seleção dos artigos está expresso na Figura 1. Foram encontrados 417 artigos relacionados ao tema proposto para a realização deste trabalho. Porém, após a leitura dos resumos e levando-se em consideração critérios de inclusão e exclusão, apenas 15 artigos foram selecionados, o que corresponde a 0,36% de todos os artigos recuperados.

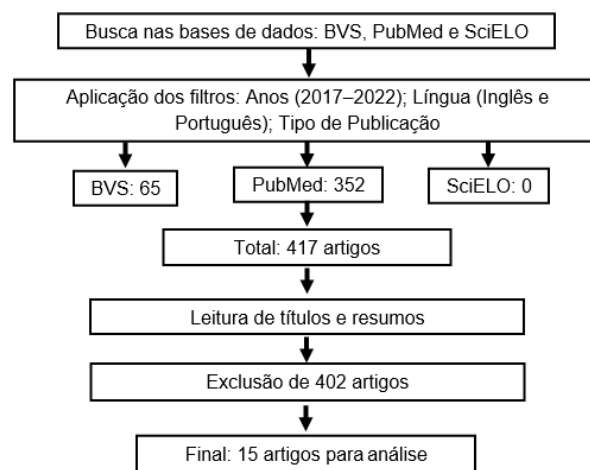


FIGURA 1. Fluxograma de seleção de artigos científicos. Fonte: Os autores.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Observa-se, na Figura 2, a quantidade de publicações conforme ano de publicação. Dentre os estudos selecionados, no que se refere ao tipo de produção, verificou-se que a maioria são empíricos (n=12, 80%) e 20% deles (n=3) são artigos teóricos.

O Quadro 1 mostra que a maioria das publicações encontradas (n=7) foram realizadas no continente americano, e o segundo continente com mais artigos foi o europeu, com um total de seis publicações. Além disso, 11 publicações são da

área da medicina, porém as demais também estão relacionadas à área da saúde. Cabe destacar que o Estados Unidos vive uma epidemia de problemas

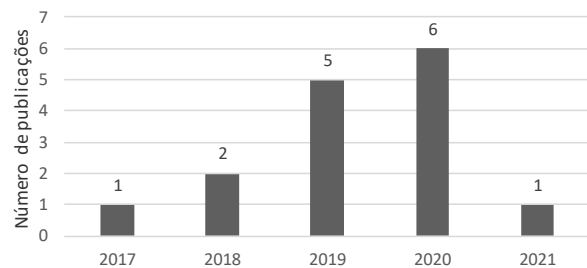


FIGURA 2. Evolução do número de publicações no período de 2017 a 2021. Fonte: Os autores.

QUADRO 1. Dados bibliométricos dos estudos

Autor	Palavras-chave	Área	Local
Rodrigues, Matos, Francisco, Dias, Azevedo & Machado, 2021	-	Medicina	Portugal
White et al., 2017	Adolescentes; transtornos de ansiedade; modificação do viés de atenção; psiquiatria infantil; neurociência cognitiva.	Medicina (Psiquiatria)	EUA
Stephens, 2019	Yoga; Yoga médico; Yogaterapia; depressão; ansiedade; saúde mental.	Medicina	EUA
Scheufler, Wallace & Fox, 2020	Terapia musical; adolescente; síndrome de dor amplificada; dor crônica; ansiedade; relaxamento.	Musicoterapia	EUA
López-González, Amutio, Oriol, Gázquez, Pérez-Fuentes & Molero, 2018	Relaxamento; atenção plena; ensino médio; aprendizado; interioridade.	Psicologia	Espanha
Sherlee & David, 2020	Trataka; entre adolescentes; ansiedade; desempenho cognitivo; concentração visual iogue.	Medicina complementar e integrativa	Índia
Lin, Chadi & Shrier, 2019	Saúde do adolescente; <i>mindfulness</i> ; intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> .	Medicina (Pediatria)	EUA
Ghita, Tooley & Lawrence, 2020	Adolescentes; transtornos de ansiedade; imagens.	Psicoterapia	Reino Unido
Blum, Rutt, Nash, Joyce & Buonopane, 2019	<i>Mindfulness</i> ; ansiedade; adolescente; internação psiquiátrica; meditação.	Medicina (Cuidados de Saúde)	EUA
Leung, Takeda & Holec, 2018	Acupuntura; ansiedade pediátrica; controle de lista de espera.	Medicina (Pediatria)	Canadá
Hayes et al., 2019	Adolescente; crianças; ensaio controlado randomizado em cluster; saúde mental; baseado na escola; bem-estar; pessoa jovem.	Medicina	Reino Unido
Egenti et al., 2019	Adolescentes em idade escolar; terapia cognitivo-comportamental; musicoterapia; sintomas de ansiedade social.	Medicina	Nigéria
Leigh, Chiu & Clark, 2020	-	Interdisciplinaridade	Reino Unido
Lipp & Kadosh, 2020	-	Medicina (Pediatria)	Reino Unido
James-Palmer, Anderson, Zucker, Kofman & Daneault, 2020	Criança, adolescente, transtorno de ansiedade, transtorno depressivo, saúde mental, terapias complementares, exercício, ioga.	Medicina (Pediatria)	EUA

Fonte: Os autores.

de saúde mental entre os jovens, com dados que mostram que cerca de 50% dos adolescentes apresentam sintomas de ansiedade, depressão e estresse¹¹. Em relação ao Reino Unido, cerca de 20% da sua população sofre com transtornos de ansiedade¹². Assim, diversas organizações, instituições e associações relacionadas à medicina realizam estudos para ajudar na propagação de informações a respeito da doença.

Chama a atenção no Quadro 2 que a maioria dos estudos (n=9) apresenta a sintomatologia depressiva em associação à ansiedade nos adolescentes. Também cabe destacar sintomas de estresse (n=7) e questões referentes ao suicídio (n=3). Entre os sintomas, o mais comum é a depressão, que desenvolve sensações de tristeza, humor irritável e problemas comportamentais nos pacientes, além de afastar o indivíduo do convívio social¹³. O pa-

QUADRO 2. Descrição da amostra, do método, dos sintomas psiquiátricos e dos principais fatores ansiogênicos na adolescência

Autor	Método	Sintomas psiquiátricos	Fatores de ansiedade
Rodrigues, Matos, Francisco, Dias, Azevedo & Machado, 2021	Estudo randomizado	-	Estudos escolares, aulas, trabalhos de casa e avaliações.
White et al., 2017	Estudo randomizado	Estresse, depressão, ideias negativas.	Ameaças que influenciam a atenção. Reações defensivas que envolvem comportamentos rápidos e estereotipados desencadeados por ameaças.
Stephens, 2019	Relato de Caso	Estresse, depressão, suicídio.	Doenças agudas ou crônicas e dificuldade de adaptação aos seus diagnósticos por parte dos pacientes. Ansiedade devido às complexidades médicas de sua família.
Scheufler, Wallace & Fox, 2020	Desenho cruzado ou <i>crossover</i>	Depressão, estresse, medo.	Dor crônica que afeta os domínios psicológico, emocional e social, levando a amplas perdas na função e diminuição da qualidade de vida. Medo e ansiedade que podem intensificar a tensão muscular no corpo.
López-González, Amutio, Oriol, Gázquez, Pérez-Fuentes & Molero, 2018	Análise fatorial	Inferioridade, sensibilidade, gosto pela solidão.	Desempenho acadêmico.
Sherlee & David, 2020	Estudo randomizado	Distúrbio cognitivo, estresse.	Baixa capacidade de lidar com estresse e ansiedade.
Lin, Chadi & Shrier, 2019	Revisão	Estresse, depressão.	Dificuldade para dormir, dor crônica, uso de substâncias.
Ghita, Tooley & Lawrence, 2020	Estudo qualitativo exploratório	Imaginação mental.	Imaginação com efeito sobre os sintomas comportamentais e cognitivos em agorafobia, Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e fobia específica.
Blum, Rutt, Nash, Joyce & Buonopane, 2019	Estudo randomizado	Autolesão, suicídio, estresse.	Comportamentos autolesivos e internações psiquiátricas de jovens.
Leung, Takeda & Holec, 2018	Estudo randomizado	Depressão.	Ansiedade em crianças como um sintoma comum de outras condições, como o Transtorno do Espectro Autista.
Hayes et al., 2019	Ensaio randomizado	Estresse, depressão, problemas de comportamento.	Dificuldades psicológicas e físicas.
Egenti et al., 2019	Ensaio randomizado	Depressão, desenvolvimento emocional prejudicado, nervosismo.	Ansiedade social que prejudica o funcionamento social e pode causar déficit na prática de habilidades sociais.
Leigh, Chiu & Clark, 2020	Estudo experimental	Autoimagem negativa, inquietação e rubor.	Diminuição na frequência com que os adolescentes se envolvem em atividades sociais, acompanhada de uma redução na eficácia de suas interações e conversas em tais eventos. Autojulgamentos críticos.

*continua.

*continuação.

Autor	Método	Sintomas psiquiátricos	Fatores de ansiedade
Lipp & Kadosh, 2020	Revisão	Medo, depressão, comportamento suicida, abuso de substâncias, aumento da frequência cardíaca e vigilância.	Interações sociais que causam medo persistente e por isso situações sociais são evitadas. Estresse social e bullying em crianças e adolescentes.
James-Palmer, Anderson, Zucker, Kofman & Daneault, 2020	Revisão sistemática	Depressão, preocupação excessiva.	Desconforto e intimidação em jovens ao saírem de casa. Diminuição no rendimento escolar. Pensamentos preocupantes e desproporcionais em adolescentes.

Fonte: Os autores.

ciente ansioso vive com um turbilhão de emoções, assim, uma outra manifestação que ele desenvolve é o estresse, que vai influenciando nos seus hábitos, como mudanças de comportamento, alteração de pensamentos e diminuição do bem-estar⁷. Ademais, o suicídio é uma questão complexa que ocorre mais em pacientes com ansiedade grave — geralmente começa com os comportamentos autolesivos, como se cortar, beliscar e morder, e aos poucos começam as tentativas de suicídio. Essas situações estão relacionadas com os sentimentos de exclusão, inferioridade e depressão do paciente¹⁴.

Diante disso, ainda no Quadro 2, alguns dos fatores que desencadeiam ansiedade nos adolescentes foram descritos. Dentre eles, pode-se citar as dificuldades psicológicas em entenderem pelo que estão passando, ou seja, a doença que possuem, assim, essa baixa aceitação e capacidade de lidarem com os seus sintomas afeta-os mais ainda mentalmente, podendo até desenvolver outras características da patologia¹⁵. Além disso, deve-se levar em consideração o desenvolvimento escolar do paciente, que geralmente possui um desempenho negativo, pois se sentem intimidados, com medo, excluídos e desconfortáveis no ambiente escolar¹³.

Os adolescentes que possuem alguma doença/dor crônica também desenvolvem ansiedade em torno disso, por terem dificuldades em aceitar e se adaptar a esse diagnóstico, com isso, não conseguem reduzir o impacto da dor mentalmente^{16,11}. Outro fator que leva à ansiedade é a interação social, visto que muitos adolescentes possuem dificuldades em socializar e se relacionar com outras pessoas, por causa do medo, da angústia e da vergonha

que sentem, assim, ficam cada vez mais afastados do convívio social¹².

Na Tabela 1, observa-se as formas mais utilizadas de tratamento não farmacológico para ansiedade. O tratamento mais utilizado, de acordo com os artigos, artigos foi o *Mindfulness*, correspondendo a 33,3%, depois o Yoga, com 26,7%, seguidos do relaxamento, da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), musicoterapia e uso de imagens guiadas, todos com 13,3%.

TABELA 1. Tratamentos não farmacológicos por número de estudos

Tratamentos	N	%
<i>Mindfulness</i>	5	33,3%
Yoga	4	26,7%
Relaxamento	2	13,3%
Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	2	13,3%
Musicoterapia	2	13,3%
Uso de imagens guiadas	2	13,3%
Qigong	1	6,7%
Terapia de modificação do viés de atenção (ABMT)	1	6,7%
Acupuntura	1	6,7%
Suporte nutricional e suplementos	1	6,7%
<i>Neurofeedback</i> baseado em ressonância magnética funcional em tempo real (fMRI).	1	6,7%

Fonte: Os autores.

O *Mindfulness*, conhecido como atenção plena, tem tido resultados positivos no tratamento da ansiedade, ajudando na diminuição e no controle dos sintomas. Essa prática pode ser dividida em formal e informal. A formal é caracterizada pela meditação, permitindo o indivíduo a treinar sua atenção, e pode também ser estabelecida por exercícios de movimento, em que é realizado relaxamento muscular progressivo consciente; já a prática informal é aquela que aplica as habilidades de *Mindfulness* na vida cotidiana, como direcionar a atenção para sons ambientes, para a respiração ou para as emoções¹⁷.

O Yoga é uma prática de atenção plena para ajudar na promoção de bem-estar, levando o paciente a criar uma comunicação entre corpo e mente a partir de algumas técnicas, como respirações profundas, meditações, posturas físicas e contemplação. Assim, é possível observar nos estudos que a prática contínua do Yoga tem ajudado na redução de sintomas de ansiedade e de outros sintomas psíquicos, como estresse e depressão^{11,13}.

Ademais, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) auxilia pacientes na mudança de seus comportamentos, demonstrando efeitos positivos na redução de alterações comportamentais¹⁸. Em relação ao relaxamento e à musicoterapia, foram constatados resultados positivos em relação ao controle da doença e diminuição dos seus sintomas, além de colaborar para controle de dor crônica¹⁶. Por fim, a terapia por meio de imagens guiadas ocorre com a comparação após a visualização de imagens consideradas negativas e positivas para o paciente, ajudando-os a refletir e comparar sobre suas sensações em cada situação, incentivando a pensar nas percepções positivas¹⁹.

Na amostra de artigos selecionados, a maioria dos estudos mensurou o construto ansiedade por meio do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que é uma medida de autorrelato da ansiedade baseada em 40 itens, sendo 20 em cada tabela, para diferenciar a ansiedade enquanto estado, ou seja, no momento, e enquanto traço, isto é, ao longo da vida. Também fora utilizada a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), que é um método de análise objetiva composta de 14 itens para

avaliar a ansiedade, assim, também depende do autorrelato do indivíduo^{15,20}.

Além desses, também foram citados os Testes de Cortisol, Tarefa Dot-Probe, Escala de Avaliação de Ansiedade Pediátrica (PARS), Escores de relaxamento – Escala Visual Analógica, Escala de Relaxamento e *Mindfulness* para Adolescentes (EREMIND-A), Questionário Breve de Hábitos de Relaxamento e *Mindfulness* Escolar, Escala Revisada de Ansiedade e Depressão Infantil (RCADS), Agenda de Entrevista de Transtornos de Ansiedade: Versão Infantil (ADIS-C), Breve Escala de Classificação Psiquiátrica para Crianças (BPRS-C), Medida de gravidade para transtorno de ansiedade generalizada (SMGAD-C), Escala de Ansiedade Social para Adolescentes (SAS-A), Escala de Ansiedade Social de Liebowitz para Crianças e Adolescentes (LSAS-CA-SR) e Questionário de Comportamento Social do Adolescente (ASBQ).

Ao analisar os objetivos dos artigos selecionados, pode-se observar no Quadro 3 que a maioria dos estudos busca avaliar os efeitos de técnicas não farmacológicas no controle dos níveis de ansiedade em adolescentes (80%, n= 12). Contudo, outros objetivos também foram encontrados, porém somente em um único estudo (6,7%, n=1), são eles: estudo de validação de uma escala de relaxamento e *mindfulness*, discussão de pesquisas sobre atenção plena e proposta de abordagens adicionais à farmacologia aos pacientes.

As terapias complementares para os transtornos de ansiedade têm mostrado bons resultados para o controle dessa patologia, pois essas abordagens englobam os pacientes de forma individualizada, proporcionando autoconhecimento. Por exemplo, o Yoga tem obtido uma melhora do bem-estar, do autocuidado e da regulação emocional, com alívio de estresse nos pacientes praticantes, pois ajuda a desviar os pensamentos das distrações negativas, alcançando o autocontrole da sua mente¹¹. Além disso, as técnicas de psicoterapias, como a TCC, são bem-sucedidas, auxiliando o paciente a alcançar uma melhor qualidade de vida e a diminuir seus sofrimentos sociais e mentais, como medo, estresse, angústias e fobias, obtendo uma regulação emocional²¹.

QUADRO 3. Descrição de objetivos e resultados dos estudos selecionados

Autores	Objetivos	Resultados
Rodrigues, Matos, Francisco, Dias, Azevedo & Machado, 2021	Avaliar os potenciais efeitos de exercícios específicos de Qigong nos níveis de ansiedade dos alunos e avaliar a viabilidade da integração prática em um contexto escolar diário.	Variáveis psicológicas e bioquímicas avaliadas no início e no pós-intervenção mostraram uma maior diminuição dos níveis de ansiedade no grupo QG do que nos outros dois grupos.
White et al., 2017	Avaliar as características complementares potenciais da terapia de modificação de viés (ABMT) e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) por meio da conectividade baseada na amígdala durante uma tarefa de atenção a ameaças.	O estudo fornece evidências de melhora em efeitos clínicos para pacientes recebendo ABMT ativo. Além disso, essa abordagem parece ser mais eficaz para pacientes com conectividade amígdala-insula anormal. ABMT pode segmentar processos de ameaças específicos associados à conectividade amígdala-insula que não são alvos da TCC sozinha. Isso pode explicar a observação de melhora clínica resposta à TCC mais ABMT ativa.
Stephens, 2019	Propor abordagens adicionais para responder aos desafios impostos por um número crescente de pacientes que necessitam de apoio de saúde mental.	A intervenção médica de Yoga pode ser integrada a qualquer terapia ou regime médico atual. As práticas de Yoga, com particular enfoque no <i>mindfulness</i> , oferecem uma intervenção segura e eficaz para um número crescente de pacientes pediátricos.
Scheufler, Wallace & Fox, 2020	Examinar os efeitos de três intervenções específicas de musicoterapia nos níveis de ansiedade e relaxamento em jovens (10 a 18 anos) participando, durante 40 horas por semana, de um programa de tratamento intensivo interdisciplinar da dor baseado em hospital.	Sugerem que os serviços de musicoterapia podem ser uma modalidade eficaz para diminuir a ansiedade e aumentar os níveis de relaxamento em pacientes pediátricos com síndromes de dor amplificada.
López-González, Amutio, Oriol, Gázquez, Pérez-Fuentes & Molero, 2018	Validar a Escala de Relaxamento e <i>Mindfulness</i> para Adolescentes (EREMIND-A), composta por 18 itens e três fatores.	Os resultados iniciais confirmam a validade e confiabilidade da escala como um instrumento multifatorial confiável para medir relaxamento e <i>mindfulness</i> em adolescentes nas escolas.
Sherlee & David, 2020	Avaliar a eficácia da concentração visual iogue (Trataka) no desempenho cognitivo e na ansiedade entre adolescentes que estudam em escolas selecionadas em Chennai.	Observou-se diferença significativa na diferença média do escore de palavra de cor, escore de cor, escore de palavra e escore de inferência entre os grupos de estudo e controle ao nível de $p < 0,0001$. Há um efeito maior da concentração visual iogue (Trataka) no desempenho cognitivo e na ansiedade entre estudantes adolescentes.
Lin, Chadi & Shrier, 2019	Discutir pesquisas recentes sobre os efeitos da atenção plena e sugerir exercícios que os clínicos da atenção primária podem oferecer aos seus pacientes adolescentes.	A pesquisa mostrou efeitos positivos da atenção plena em várias condições de saúde comumente encontradas durante a adolescência. As intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> podem reduzir os sintomas de ansiedade e depressão.
Ghita, Tooley & Lawrence, 2020	Explorar as experiências dos adolescentes por meio de imagens espontâneas no contexto de transtornos de ansiedade.	Nossos achados sugerem que as imagens espontâneas são um fenômeno importante nos transtornos de ansiedade em adolescentes, associados a emoções negativas durante e após sua ocorrência. Fatores contextuais e estilos cognitivos próprios dos adolescentes parecem influenciar as experiências de imagens em transtornos de ansiedade.
Blum, Rutt, Nash, Joyce & Buonopane, 2019	Apresentar o impacto da atenção plena fornecida por grupos de meditação <i>mindfulness</i> (MM) sobre estado-ansiedade em adolescentes internados em uma unidade psiquiátrica aguda.	A ansiedade diminuiu significativamente entre pré e pós-MM após a primeira exposição. Esses achados sugerem a possibilidade de que o MM possa ser um meio eficaz e relativamente útil na intervenção transdiagnóstica imediata para diminuir a ansiedade estado em adolescentes em uma unidade de internação psiquiátrica.
Leung, Takeda & Holec, 2018	Avaliar a acupuntura como um potencial.	Forneceu resultados promissores sobre o potencial uso da acupuntura no tratamento de crianças e adolescentes com ansiedade geral.

*continua.

*continuação.

Autores	Objetivos	Resultados
Hayes et al., 2019	Examinar se as Práticas de <i>Mindfulness</i> e o Relaxamento são mais eficazes do que a oferta escolar habitual na redução das dificuldades de internalização nos jovens. Examinar se o SSW é mais eficaz do que a oferta escolar habitual para aumentar o comportamento pretendido de procura de ajuda entre os jovens em relação à saúde mental.	Espelhar a prática popular nas escolas e priorizar abordagens que apresentem baixo custo e alta aceitabilidade para as escolas. Se comprovadamente eficazes e custo-efetivas, os resultados indicarão modelos que não são apenas testados empiricamente, mas também oferecem alto potencial para uso generalizado e, portanto, benefícios potencialmente generalizados para além da vida do estudo.
Egenti et al., 2019	Examinar os efeitos da musicoterapia com Terapia Cognitivo-Comportamental na ansiedade social em uma amostra de adolescentes em idade escolar no sudeste da Nigéria.	A musicoterapia com Terapia Cognitivo-Comportamental foi significativamente benéfica na diminuição dos sintomas de ansiedade social do grupo de tratamento. A avaliação de acompanhamento realizada após três meses revelou uma redução significativa na ansiedade social para o grupo de tratamento.
Leigh, Chiu & Clark, 2020	Examinar os efeitos percebidos e reais da autoimagem negativa em comparação com a autoimagem benigna durante uma tarefa de conversação usando um design dentro dos sujeitos.	Produziu resultados consistentes que apontam para o efeito prejudicial das imagens negativas na ansiedade social para adolescentes.
Lipp & Kadosh, 2020	Destacar o potencial de uma nova técnica de tratamento, chamada neurofeedback, baseado em ressonância magnética funcional em tempo real (fMRI).	Estudos recentes mostram resultados promissores de que crianças e adolescentes podem autorregular as redes cerebrais de regulação emocional, apoiando assim o desenvolvimento de habilidades efetivas de regulação emocional.
James-Palmer, Anderson, Zucker, Kofman & Daneault, 2020	Avaliar a implementação e eficácia do Yoga para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão em jovens.	Os estudos revisados, embora de qualidade metodológica fraca a moderada, mostraram que o Yoga, definido pela prática de posturas, geralmente leva a algumas reduções na ansiedade e depressão em jovens independentemente do estado de saúde e das características da intervenção.

Fonte: Os autores.

Conforme descritos no Quadro 3, em relação aos resultados obtidos dos estudos consultados, a análise dessa categoria evidenciou uma diminuição nos níveis de ansiedade em adolescentes pós-estratégias interventivas não farmacológicas (80%, n=12). Além disso, os demais estudos revelaram: a importância da integração do regime médico com terapias complementares, o despertar de emoções negativas suscitadas por imagens intrusivas em adolescentes ansiosos e a validação de uma escala de avaliação de relaxamento e *mindfulness* e, cada qual, correspondente a 6,7% da amostra selecionada (n=1).

Para o tratamento da ansiedade patológica, ou seja, dos transtornos, pode ser realizado tratamento farmacológico ou não farmacológico, sendo a combinação das duas formas o mais utilizado. Os medicamentos geralmente indicados são: os benzodiazepínicos, usados para tratamento agudo de TAG e do transtorno do pânico; o ISRS e o IRSN, empregados em tratamentos de primeira linha para

a maioria dos transtornos, TAG, fobias sociais e transtorno do pânico; e a buspirona, utilizada para tratamento crônico de TAG²².

Os pacientes aderem mais facilmente à intervenção medicamentosa por acharem ser mais prático para amenizar os sintomas, porém a ansiedade gera um sentimento que afeta o emocional, o cognitivo e o comportamento dos indivíduos, por isso é de grande importância um tratamento complementar, como a psicoterapia, que ajuda no controle mental². Outro fator que influencia na escolha do tratamento é a situação financeira e as barreiras culturais em que o paciente está envolvido, então, muitos indivíduos não possuem a oportunidade de ir a um médico, e com isso não conseguem seguir o tratamento, assim, algumas terapias alternativas são opções para esses pacientes, como o Yoga e o relaxamento, que são técnicas possíveis de se realizar em casa e com baixo custo¹³. Os tratamentos complementares são de extrema importância para

auxiliar no controle dos sintomas, com isso, quando os pacientes recebem alta do tratamento farmacológico, mas continuam com as terapêuticas alternativas, eles conseguem continuar com o autocontrole dos seus sentimentos e suas sensações.

CONCLUSÃO

Atualmente, a ansiedade é um transtorno muito prevalente entre os adolescentes, então, quando não tratados, pode levar ao desenvolvimento da depressão e outros sintomas psicológicos, podendo causar prejuízos para a vida das pessoas, desequilíbrio da saúde mental e sofrimento psicológico. Assim sendo, é necessário para tratamento as intervenções farmacológicas ou não farmacológicas, que podem estar associadas.

Desse modo, neste estudo destaca-se a importância do tratamento para a promoção e o controle da saúde mental dos adolescentes, salientando-se a utilização das intervenções não farmacológicas, dentre elas o *Mindfulness*, o Yoga, as técnicas de Relaxamento e a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), com o intuito de reduzir a ansiedade, além de promover a diminuição dos pensamentos negativos e dos sintomas associados ao transtorno. Com isso, devemos evidenciar a importância do tratamento no controle da ansiedade dos adolescentes, possibilitando melhora da qualidade de vida, do convívio familiar e em sociedade, além da sua própria aceitação.

REFERÊNCIAS

1. Sadock BJ, Sadock VA, Ruiz P. Compêndio de Psiquiatria. 11ed. Porto Alegre: Artmed; 2017.
2. Lenhardt G, Calvetti PÜ. Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia*. 2017 Dec 1; 50(1-2):111–22.
3. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5). American Psychiatric Association. Porto Alegre: Artmed; 2014.
4. Grolli V, Wagner MF, Dalbosco SNP. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. *Revista de Psicologia da IMED*. 2017 Nov 14; 9(1):87.
5. Oliveira TA de, Oliveira AA. A percepção da ansiedade pelos adolescentes. *Anais do Seminário Científico do UNIFACIG* [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 15]; (6). Available from: <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/2231/1853>.
6. Taboga A, Junior R. Influência de redes sociais na saúde mental e autoimagem de adolescentes. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura* [Internet]. 2021 May 31 [cited 2023 Dec 15]; XXV(1):20-30. Available from: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/36684>
7. Oliveira ACC de. Impacto da prática de *mindfulness* na intensidade dos sintomas de ansiedade. *Repositório Ânima Educação* [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 15]. Available from: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/10475>
8. Moura IM, Rocha VHC, Bergamini GB, Samuelsson E, Joner C, Schneider LF, et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente* [Internet]. 2018 Apr 13 [cited 2023 Dec 15];9(1):423–41. Available from: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>
9. Muller AK de O. Relação da ansiedade com o exercício físico: uma revisão analítica. *Repositório UNESP BR* [Internet]. 2022 Jan 12 [cited 2023 Dec 15]. Available from: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/216451>
10. Souza YVL. A importância do exercício físico aeróbico no controle da ansiedade. *Pucgoiasedubr* [Internet]. 2020 [cited 2023 Dec 15]. Available from: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/435>.
11. Stephens I. Case report: The use of medical yoga for adolescent mental health. *Complementary Therapies in Medicine*. 2019 Apr;43:60–5.
12. Lipp A, Cohen Kadosh K. Training the anxious brain: using fMRI based neurofeedback to change brain activity in adolescence. *Developmental Medicine & Child Neurology*. 2020 Jul 7; 62(11):1239-44.
13. James-Palmer A, Anderson EZ, Zucker L, Kofman Y, Daneault JF. Yoga as an Intervention for the Reduction of Symptoms of Anxiety and Depression in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Frontiers in Pediatrics*. 2020 Mar 13; 8.
14. Blum H, Rutt C, Nash C, Joyce V, Buonopane R. *Mindfulness Meditation and Anxiety in Adolescents on an Inpatient Psychiatric Unit*. *Journal of health care chaplaincy* [Internet]. 2019 [cited 2023 Dec 15]; 1-19. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31021310>.
15. Sherlee JI, David A. Effectiveness of yogic visual concentration (Trataka) on cognitive performance and anxiety among

- adolescents. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*. 2020 May 16; 0(0).
16. Scheufler A, Wallace DP, Fox E. Comparing Three Music Therapy Interventions for Anxiety and Relaxation in Youth With Amplified Pain. *Journal of Music Therapy*. 2020 Nov 30;
 17. Vizeu MT, Ferraz TCP. Mindfulness e sua contribuição para a clínica da ansiedade. *Cadernos de Psicologia [Internet]*. 2019 Aug 20 [cited 2023 Dec 15]; 1(1). Available from: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/1983>
 18. White LK, Sequeira S, Britton JC, Brotman MA, Gold AL, Berman E, et al. Complementary Features of Attention Bias Modification Therapy and Cognitive-Behavioral Therapy in Pediatric Anxiety Disorders. *American Journal of Psychiatry*. 2017 Aug; 174(8):775-84.
 19. Leigh E, Chiu K, Clark DM. The effects of modifying mental imagery in adolescent social anxiety. Fernandez KC, editor. *PLOS ONE*. 2020 Apr 6; 15(4):e0230826.
 20. López-González L, Amutio A, Oriol X, Gázquez JJ, Pérez-Fuentes MC, Molero MM. Development and validation of the Relaxation-Mindfulness Scale for Adolescents (EREMIND-A). *Psicothema [Internet]*. 2018 May 1 [cited 2023 Dec 15]; 30(2):224–31. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29694326/>
 21. Egenti NT, Ede MO, Nwokenna EN, Oforka T, Nwokeoma BN, Mezieobi DI, et al. Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms. *Medicine*. 2019 Aug; 98(32):e16495.
 22. Brunton L, Lazo J. Goodman & Gilman: as bases farmacológicas da terapêutica. São Paulo: Grupo A - AMGH; 2019.
 23. Ghita A, Tooley E, Lawrence PJ. Intrusive imagery in anxiety disorders in adolescents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy [Internet]*. 2021 [cited 2023 Dec 15]; 49(5):556-568. Available from: <https://www.cambridge.org/core/journals/behavioural-and-cognitive-psychotherapy/article/abs/intrusive-imagery-in-anxiety-disorders-in-adolescents/F838F8BAE4301A381BB5B21D6016CC44>.
 24. Hayes D, Moore A, Stapley E, Humphrey N, Mansfield R, Santos J, et al. Promoting mental health and wellbeing in schools: examining Mindfulness, Relaxation and Strategies for Safety and Wellbeing in English primary and secondary schools: study protocol for a multi-school, cluster randomised controlled trial (INSPIRE). *Trials [Internet]*. 2019 Nov 21 [cited 2023 Dec 15]; 20(1). Available from: <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-019-3762-0>.
 25. Leung B, Takeda W, Holec V. Pilot study of acupuncture to treat anxiety in children and adolescents. *Journal of Paediatrics and Child Health*. 2018 Apr 6; 54(8):881-8.
 26. Lin J, Chadi N, Shrier L. Mindfulness-based interventions for adolescent health. *Current Opinion in Pediatrics*. 2019 Aug; 31(4):469-75.
 27. Rodrigues JM, Matos LC, Francisco N, Dias A, Azevedo J, Machado J. Assessment of Qigong Effects on Anxiety of High-school Students: A Randomized Controlled Trial. *Advances in Mind-Body Medicine [Internet]*. 2021 [cited 2023 Dec 15]; 35(3):10–9. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34237025/>.

DECLARAÇÕES

Contribuição dos autores

Concepção: ASN, ACG. Metodologia: ASN. Coleta de dados: ASN. Tratamento e análise de dados: ASN. Discussão dos resultados: ASN. Redação: ASN. Revisão: ACG. Aprovação da versão final: ASN, ACG. Supervisão: ACG.

Financiamento

O artigo contou com financiamento próprio.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse.

Disponibilidade de dados de pesquisa e outros materiais

Dados de pesquisa e outros materiais podem ser obtidos por meio de contato com os autores.

Editores responsáveis

Carolina Fiorin Anhoque, Blima Fux, Márcia Regina de Oliveira Pedroso.

Endereço para correspondência

Av. Jerônimo Simão, qd 25, lt 39, Residencial Monteiro, apto. 107, Setor Aeroporto, Mineiros/GO, Brasil, CEP: 75833-142.