

# ADOLESCÊNCIA

AUTORES:

**Bruna Queiróz de Lima Falleiros;**  
**Bruno Ricardo Oliveira Randazzo;**  
**Heloísa Bianca Pinheiro da Silva;**

*Crises de ansiedade  
como passar por isso?*

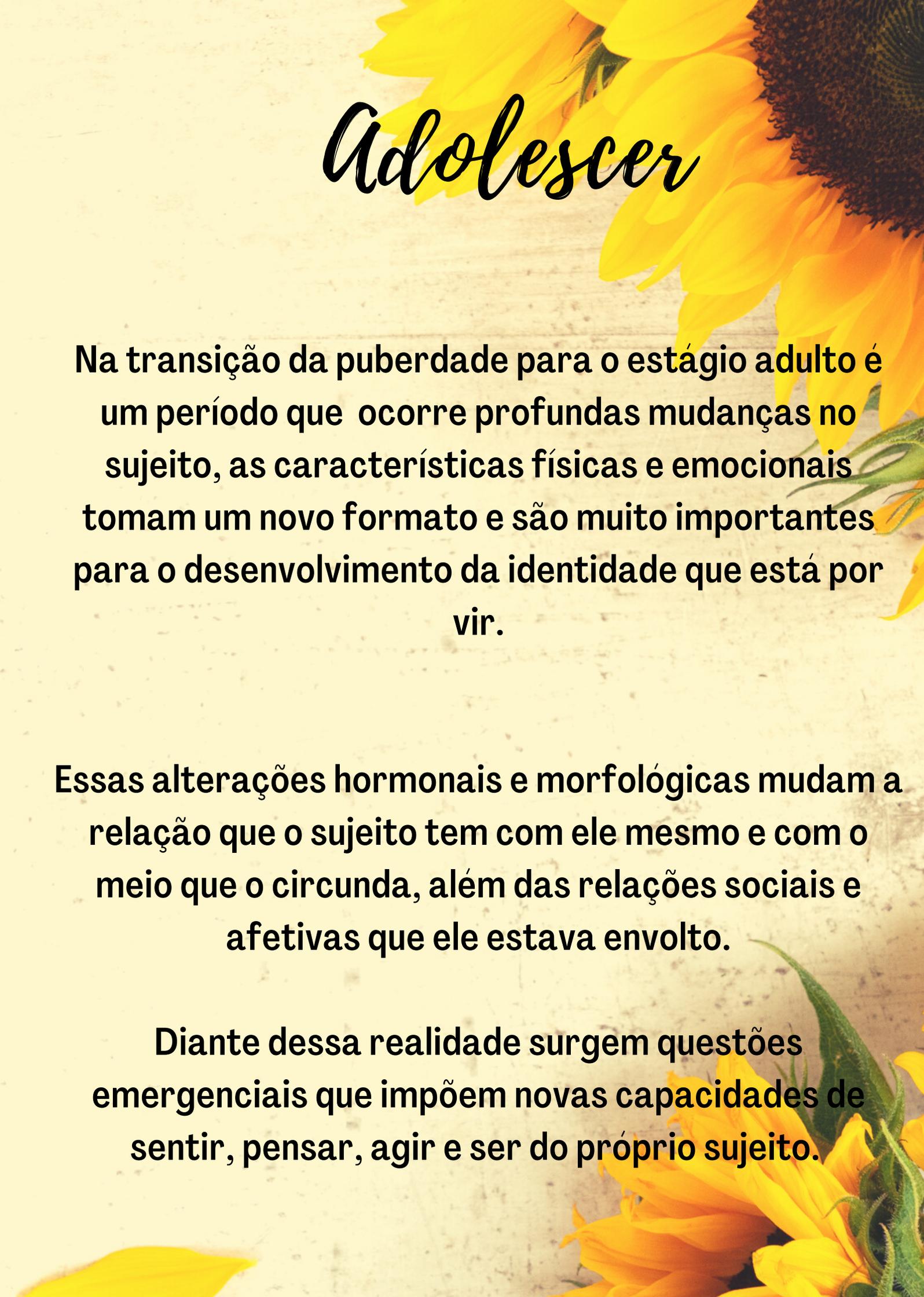


# *APRESENTAÇÃO*

**Essa cartilha foi desenvolvida com intuito de auxiliar adolescentes a identificar e lidar com as crises de ansiedade, tendo como objetivo promover melhorias em sua saúde mental.**



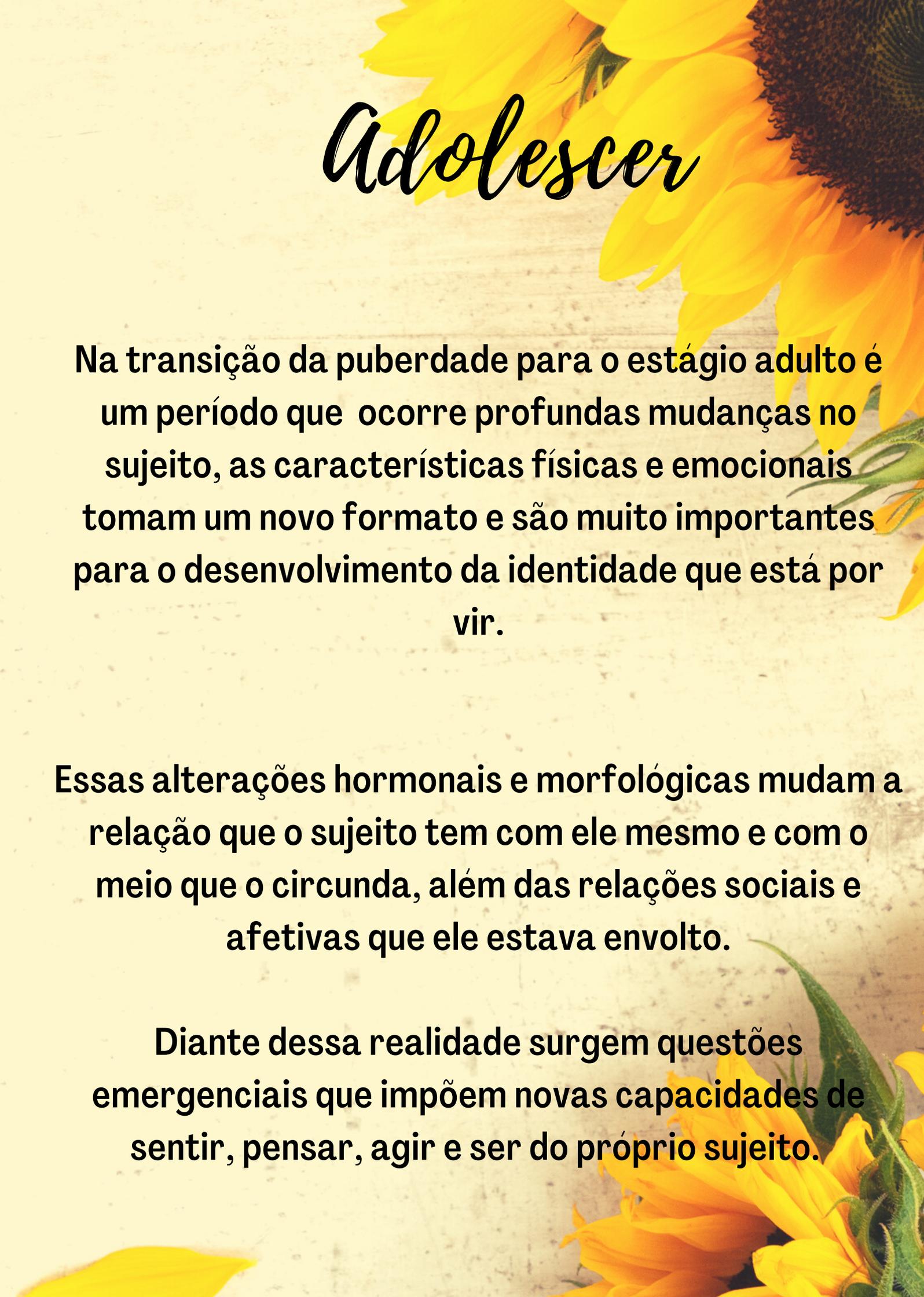
# Adolescer

A large, vibrant sunflower with bright yellow petals and a dark brown center is positioned in the upper right corner of the page. The background is a light, textured surface, possibly wood or stone, with soft shadows and highlights. The overall aesthetic is warm and natural.

**Na transição da puberdade para o estágio adulto é um período que ocorre profundas mudanças no sujeito, as características físicas e emocionais tomam um novo formato e são muito importantes para o desenvolvimento da identidade que está por vir.**

**Essas alterações hormonais e morfológicas mudam a relação que o sujeito tem com ele mesmo e com o meio que o circunda, além das relações sociais e afetivas que ele estava envolto.**

**Diante dessa realidade surgem questões emergenciais que impõem novas capacidades de sentir, pensar, agir e ser do próprio sujeito.**

A large, vibrant sunflower with bright yellow petals and a dark brown center is positioned in the upper right corner of the page. The background is a light, textured surface, possibly wood or stone, with soft shadows and highlights. The overall aesthetic is warm and natural.

# Ansiiedade

Os transtorno de ansiedades compartilham duas características que provocam perturbações cognitivas e comportamentais, sendo elas : medo e ansiedade.

O medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida e a ansiedade é a antecipação a ameaça futura.

Esses dois estados são frequentes dentro da fase da adolescência, uma vez que o adolescente se sente ameaçado pelas transformações que estão ocorrendo em seu corpo, na relação com os pais e com tudo aquilo que ele convive.

# Principais Sintomas

**Sensação de fraqueza, tensão ou dor muscular;**

**Fadiga e falta de ar ;**

**Sudorese, boca seca, vertigens e náuseas;**

**Dificuldade de concentração;**

**Dificuldade de manter o sono ;**



# *Tipos de Ansiedade*

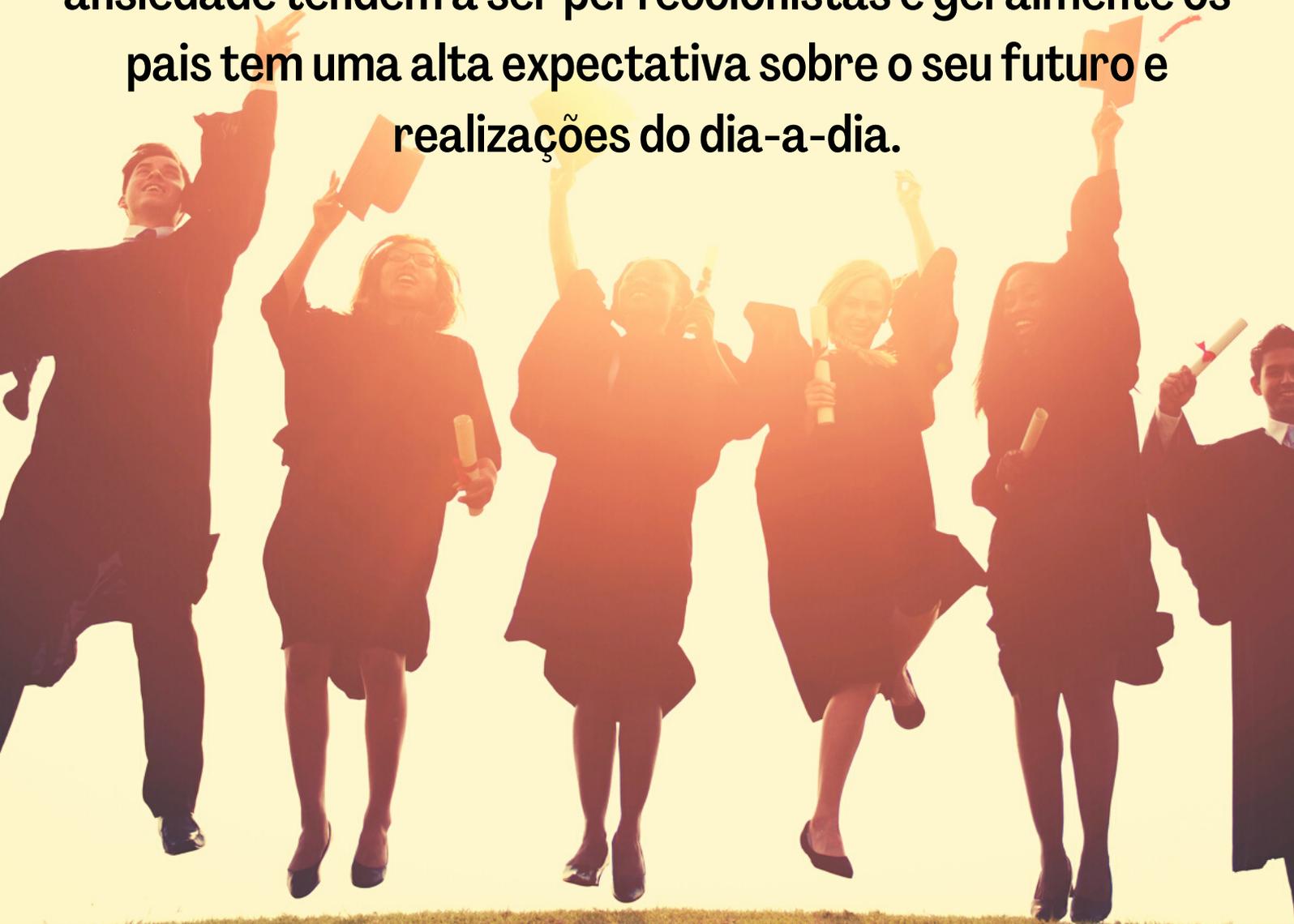
## *Ansiedade da separação*

**Essa ansiedade acontece quando o adolescente tem medo de se separar dos seus pais e da sua casa, apresentando estar sempre muito preocupado. A ansiedade da separação normalmente acontece a partir do divórcios dos pais, uma doença ou a morte de algum membro familiar.**



# *Perturbação de Ansiedade Generalizada*

A ansiedade generalizada é a preocupação excessiva que o adolescente tem em várias áreas, sendo elas escolares, familiares, sociais e saúde. Pessoas que sofrem dessa ansiedade tendem a ser perfeccionistas e geralmente os pais tem uma alta expectativa sobre o seu futuro e realizações do dia-a-dia.

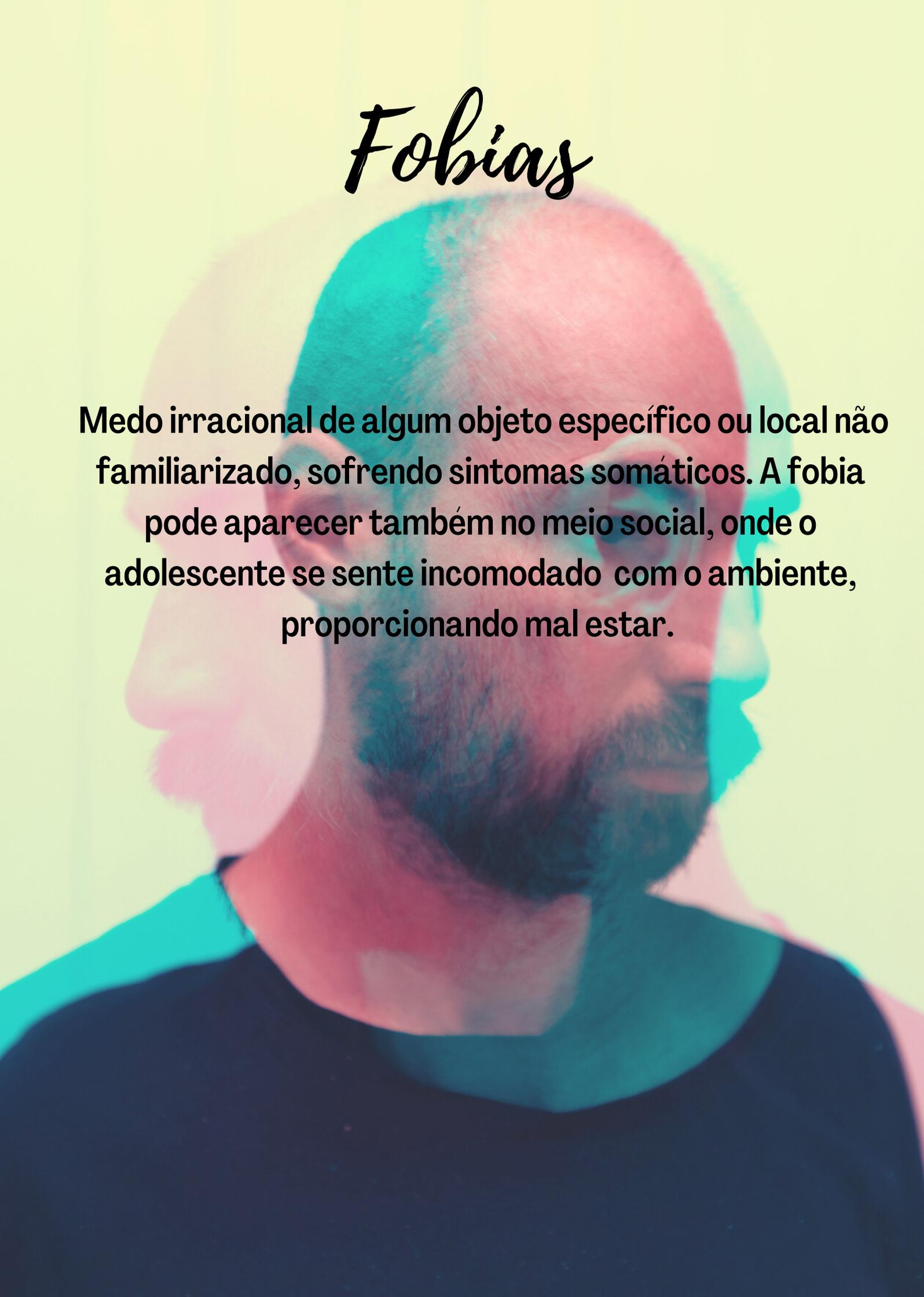


# *Perturbação de Pânico*

**Nessa ansiedade o adolescente começa a sentir um medo excessivo, fazendo com que sintam dores no peito, dificuldade de respiração, tonturas e muitas vezes começar a pensar que vai morrer. Esse ataque de pânico faz com que o indivíduo abandone as atividades que está realizando e comece a ter dificuldades de voltar a realiza-las**



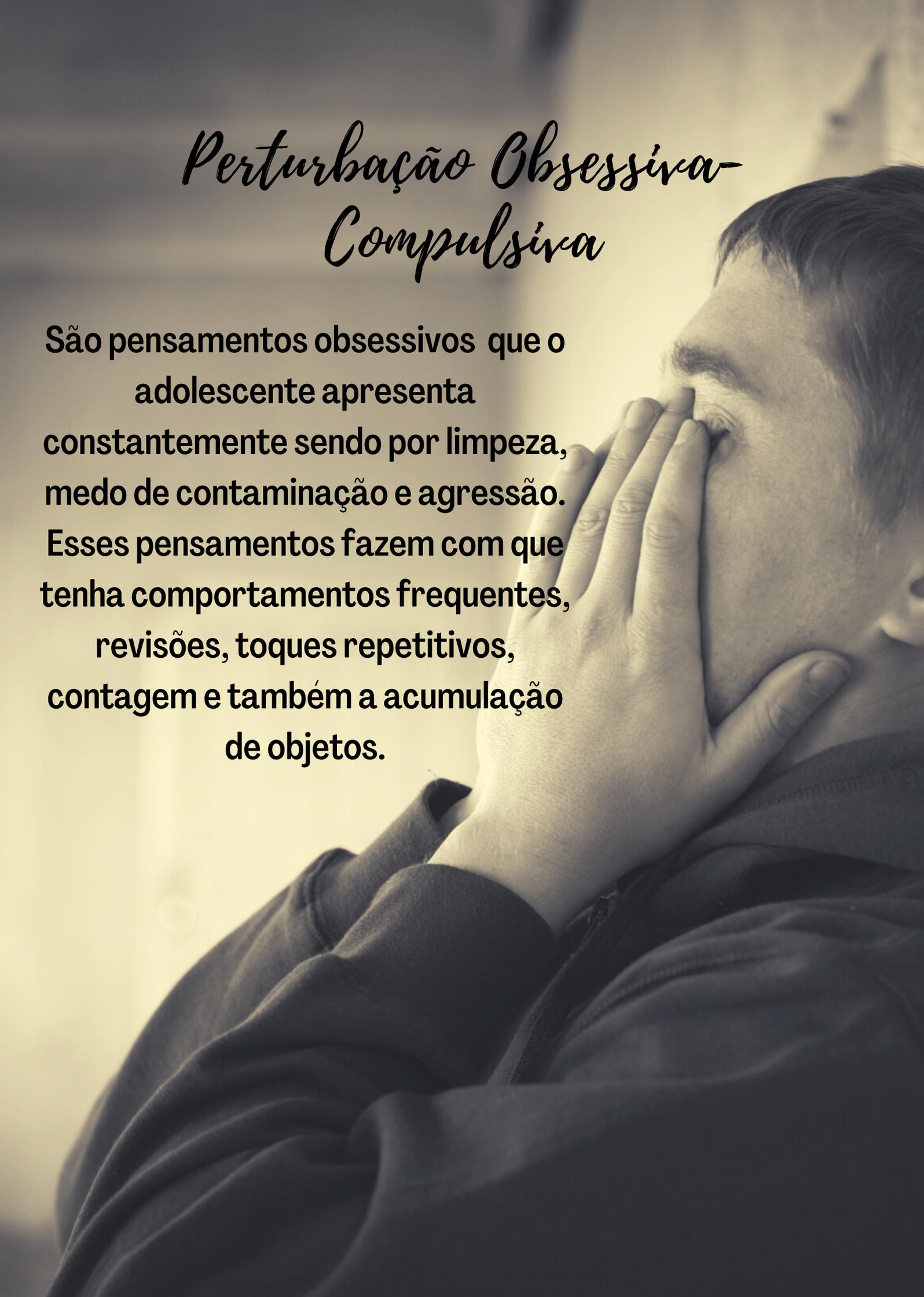
# Fobias



**Medo irracional de algum objeto específico ou local não familiarizado, sofrendo sintomas somáticos. A fobia pode aparecer também no meio social, onde o adolescente se sente incomodado com o ambiente, proporcionando mal estar.**

# *Perturbação Obsessiva-Compulsiva*

**São pensamentos obsessivos que o adolescente apresenta constantemente sendo por limpeza, medo de contaminação e agressão. Esses pensamentos fazem com que tenha comportamentos frequentes, revisões, toques repetitivos, contagem e também a acumulação de objetos.**



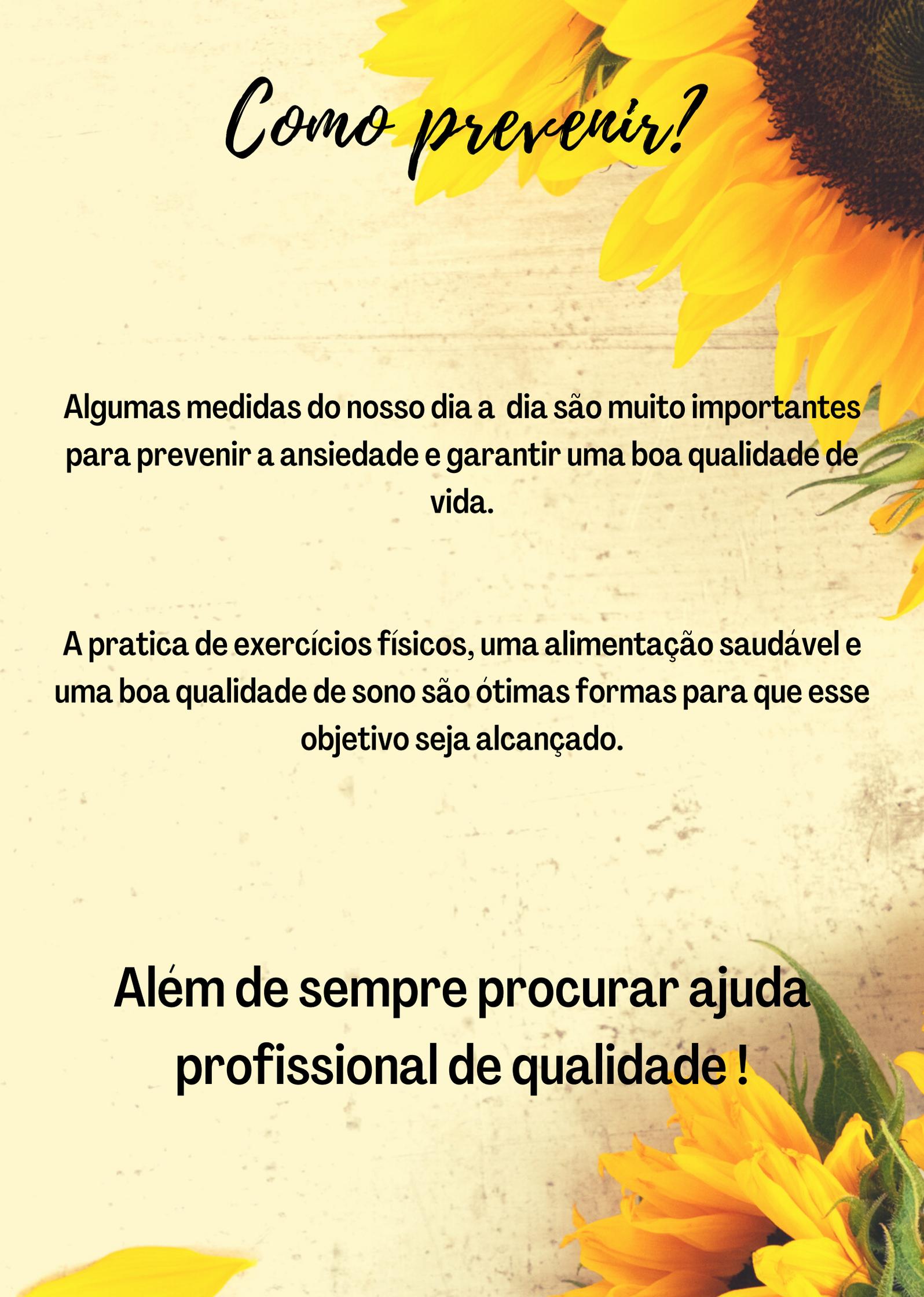
# Possibilidades de tratamento

No tratamento da ansiedade é utilizado remédios antidepressivos ou ansiolíticos que possibilitam a recaptação da serotonina, hormônio responsável pela regularização do humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidade e funções intelectuais.

Além do tratamento medicamentoso, a intervenção psicológica apresenta bastante eficácia, pois é necessário entender os reais motivos do aparecimento da ansiedade e como lidar com os sintomas. A terapia cognitiva uma das abordagens mais indicadas, tem como objetivo modificar os comportamentos que geram medo, esquiva ou fuga no sujeito, fazendo com que o adolescente se sinta seguro e consiga elaborar as respostas ansiosas que ocorrem no cotidiano.

O tratamento combinado dessas duas formas proporcionam grande melhoras nos sintomas e em todo o quadro de ansiedade instalada no sujeito.

# *Como prevenir?*

A background image featuring a close-up of a sunflower with bright yellow petals and a dark brown center, set against a light, textured wooden surface. The sunflower is positioned in the upper right and lower right corners of the frame.

**Algumas medidas do nosso dia a dia são muito importantes para prevenir a ansiedade e garantir uma boa qualidade de vida.**

**A pratica de exercícios físicos, uma alimentação saudável e uma boa qualidade de sono são ótimas formas para que esse objetivo seja alcançado.**

**Além de sempre procurar ajuda profissional de qualidade !**

# Referências

**Brito. I** Ansiedade e depressão na adolescência. Rev Port Clin Geral 2011;27:208-14 disponível <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcg/v27n2/v27n2a10.pdf>>

**Knobel, M.** *A síndrome da adolescência normal*. In A. Aberastury & M. Knobel, *A adolescência normal* (pp. 24-62). Porto Alegre: Artes Médicas. 1981.

**Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.