

FRONTEIRAS DA MATURIDADE: A ANSIEDADE DOS ADOLESCENTES DO ENSINO MÉDIO DIANTE DA VIDA ADULTA

CASTILHOS, Marília Herardt¹
MACHADO, Érica Costa¹
SILVA, Maria Eduarda Silva¹
PRESTES, Isadora Rosa¹
GOMES, Melina Britto²
VISENTINI, Danielle Machado²

RESUMO: A adolescência é uma fase intensa, cheia de mudanças físicas, emocionais e sociais que levam o jovem a se questionar sobre seu lugar no mundo. Este estudo buscou entender melhor o que os adolescentes sentem e enfrentam ao longo desse período de transição, especialmente em relação à ansiedade e às pressões sobre o futuro. Tendo por objetivo geral: Descobrir como as expectativas sobre a vida adulta podem ocasionar a ansiedade. Com base em pesquisa de natureza aplicada de caráter descritivo e abordagem qualitativa, através de entrevistas com quatro adolescentes do ensino médio de escolas públicas e privadas da região da campanha no período de agosto a novembro do mesmo, o trabalho procurou captar os aspectos emocionais e subjetivos dessa etapa. Em momentos de decisão, como a escolha de uma carreira, muitos se sentem sozinhos, sem o apoio que esperavam dos outros. O enfrentamento dessa solidão é, muitas vezes, introspectivo: cada um busca maneiras próprias de lidar, seja mantendo uma certa reserva emocional ou desabafando com alguém de confiança. Também ficou claro o peso do desejo por independência financeira e por uma vida mais autônoma. Alguns já têm planos claros, como o sonho de se tornarem profissionais de uma determinada área, enquanto outros ainda enfrentam dúvidas e pressões familiares para escolher uma carreira. A ansiedade mostrou uma presença constante nos entrevistados, especialmente diante das incertezas do futuro. Ambos sonham com uma vida adulta em que consigam equilíbrio entre independência e segurança. No fundo, todos expressam o desejo de construir um futuro seguro, com base sólida para realizar seus sonhos e se sentirem prontos para os desafios da vida adulta. Este estudo mostra a importância de compreender o adolescente para além das obrigações escolares e da pressão por resultados.

Palavras-chave: ansiedade; adolescência; desenvolvimento humano;

ABSTRACT: Adolescence is an intense phase, full of physical, emotional and social changes that lead young people to question their place in the world. This study sought to better understand what adolescents feel and face during this transition period, especially in relation to anxiety and pressures about the future. The general objective was to discover how expectations about adult life can cause anxiety. Based on applied research of a descriptive nature and qualitative approach, through interviews with four high school adolescents from public and private schools in the Campinas region between August and November, the study sought to capture the emotional and subjective aspects of this stage. At moments of decision, such as choosing a career, many feel alone, without the support they expected from others. Coping with this loneliness is often introspective: each person seeks their own ways of dealing with it, whether by maintaining a certain emotional reserve or by confiding in someone they trust. The weight of the desire for financial independence and a more autonomous life also became clear. Some already have clear plans, such as the dream of becoming professionals in a certain field, while others still face doubts and family pressures when choosing a career. Anxiety was a constant presence among the interviewees, especially when faced with uncertainties about the future. Both dream of an adult life in which they can balance independence and security. Deep down, all express the desire to build a secure future, with a solid foundation to realize their dreams and feel ready for the challenges of adult life. This study shows the importance of understanding adolescents beyond school obligations and the pressure to achieve results.

Keywords: anxiety; adolescence; human development;

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

1. CONSIDERAÇÕES INICIAIS

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a adolescência é um período da vida marcado pelo surgimento das características sexuais secundárias e pelo desenvolvimento de processos psicológicos que conduzem à transição da infância para a fase adulta, resultando em um estado de maior autonomia. Esse período, que ocorre entre os 10 e 19 anos, é dividido em adolescência inicial (10 a 14 anos) e final (15 a 19 anos), sendo caracterizado por intensas mudanças biológicas e psicossociais. Segundo Peres e Rosenburg (1998), essas transformações podem levar a manifestações comportamentais que, embora normais para a faixa etária, podem ser confundidas com doenças mentais. Aberastury e colaboradores (1992) ressaltam que a adolescência envolve a vivência de vários processos de luto, conforme indicado por Knobel (1992), que denomina essas experiências como "síndrome normal da adolescência" (SNA). As principais perdas envolvem o corpo infantil, os pais da infância e a identidade sócio familiar infantil, as quais precisam ser elaboradas para a transição definitiva para a vida adulta. (JATOBÁ, BASTOS, 2007)

De acordo com Grolli, Vagner e Dalbosco (2017), a instabilidade emocional, comum na adolescência, pode ser agravada pelo medo e frustração de não atingir as expectativas impostas, tanto externas quanto internas, em relação ao futuro profissional. Essa instabilidade pode surgir também em outras fases do desenvolvimento, especialmente quando se enfrentam eventos estressores. Além disso, a pressão escolar, associada a prazos, apresentações e à competitividade social, pode gerar crises nos estudantes, muitas vezes caracterizadas por altos níveis de ansiedade, que podem comprometer o desempenho escolar, especialmente quando a vida acadêmica é vista como decisiva para o futuro. De forma semelhante, Andrade, De Souza e De Castro (2018) apontam que a pressão psicológica em estudantes é intensificada pela cobrança familiar e pelas exigências escolares, somadas à autocobrança do próprio jovem, que internaliza expectativas elevadas sobre o futuro acadêmico e profissional. Isso reforça a necessidade de discutir e pesquisar sobre a ansiedade entre os jovens, que enfrentam múltiplos

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

fatores que influenciam suas decisões e ações durante o processo de transição para a vida adulta (DE SOUZA, 2020). (ROCHA, et al, 2022)

O presente estudo tem como objetivo: Descobrir como as expectativas sobre a vida adulta podem ocasionar a ansiedade; Analisar de que forma os adolescentes reagem a situações estressoras; Compreender o por que os adolescentes tendem a temer a transição para a fase adulto jovem; Buscar a solução para os altos níveis de ansiedade em jovens do ensino médio. A pesquisa será conduzida por meio de observações e entrevistas realizadas pelas integrantes do grupo em escolas da região da campanha, que serão respondidas por adolescentes com idades entre 15 a 18 anos.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 REFERENCIAL TEÓRICO

A adolescência é uma fase marcada por profundas mudanças biológicas, cognitivas e emocionais. Esse período de transição entre a infância e a vida adulta envolve a busca de identidade e autonomia, elementos essenciais para o desenvolvimento saudável do adolescente. Segundo Erikson (1968), o principal desafio da adolescência é a formação da identidade, um processo que demanda a exploração de diversas possibilidades e a definição de uma perspectiva de futuro. Essa fase é caracterizada por um sentimento de "margem", onde o adolescente se encontra entre o mundo infantil e o adulto, sem pertencimento definitivo a nenhum dos dois (ERIKSON, 1968).

A transição para a vida adulta, especialmente para os adolescentes em idade escolar, traz à tona incertezas sobre o futuro, incluindo questões relacionadas à carreira, independência e responsabilidades adultas (Arnett, 2000). Essas questões podem gerar ansiedade, uma resposta emocional natural que ocorre quando o indivíduo se sente pressionado a atender demandas percebidas como difíceis ou ameaçadoras (Spielberger, 1972). Segundo Beck (1997), a ansiedade é caracterizada por um conjunto de sintomas fisiológicos e emocionais, como medo,

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

insegurança e preocupação excessiva, que podem interferir na qualidade de vida e no desenvolvimento emocional dos adolescentes.

As demandas escolares e as expectativas da sociedade para que o adolescente decida sobre sua vida profissional são fontes de estresse e podem exacerbar a ansiedade. Arnett (2004) observa que o período da adolescência é cada vez mais estendido, criando uma "fase de preparação prolongada" em que o indivíduo se vê obrigado a adiar a independência e as responsabilidades. Para adolescentes que estão no ensino médio, isso representa um período ambíguo, no qual são incentivados a planejar seu futuro e, ao mesmo tempo, restritos a uma autonomia plena (ARNETT, 2004).

Um aspecto crucial dessa fase é o conflito entre o desejo de autonomia e a dependência familiar, o que contribui para o aumento da ansiedade (Papalia & Olds, 2000). A dependência emocional e financeira dos pais, combinada com a pressão para alcançar autonomia, gera uma situação paradoxal para muitos adolescentes, que se sentem ansiosos diante da necessidade de corresponder a expectativas adultas sem se sentirem plenamente preparados (Papalia & Olds, 2000). Como sugere Steinberg (2005), a falta de uma rede de suporte adequada pode potencializar o sentimento de vulnerabilidade e aumentar os níveis de ansiedade.

A cultura contemporânea, centrada no desempenho e na realização, adiciona uma camada de pressão, levando muitos adolescentes a sentir que não são "bons o suficiente" para atender aos padrões sociais (BAUMAN, 2007). Beck (1997) também aponta que o medo do fracasso e a autocrítica podem ser fatores desencadeantes da ansiedade, particularmente entre aqueles que internalizam padrões rígidos de sucesso e perfeição. Esses jovens podem desenvolver uma visão catastrófica do futuro, alimentando um ciclo de preocupação e angústia.

É importante mencionar que alguns adolescentes desenvolvem estratégias de *coping* para lidar com essa ansiedade, utilizando técnicas de enfrentamento como suporte social, atividades físicas e práticas de *mindfulness* (Lazarus & Folkman, 1984). A resiliência, definida como a capacidade de superar desafios e se adaptar às adversidades, é um fator de proteção importante que pode auxiliar os adolescentes na transição para a vida adulta (RUTTER, 1987).

A escola tem um papel importante no desenvolvimento dessas estratégias de enfrentamento. Segundo Bernardes (2012), as instituições de ensino podem colaborar no manejo da ansiedade ao fornecer espaços de orientação vocacional e suporte emocional,

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

preparando os alunos para lidar com os desafios da vida adulta. O apoio de professores, psicólogos e familiares é fundamental para ajudar o adolescente a reduzir as inseguranças e fortalecer sua capacidade de enfrentamento (BERNARDES, 2012).

2.1.1 O QUE É ADOLESCÊNCIA?

A adolescência é um período biopsicossocial que, conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1965, abrange a segunda década da vida, isto é, dos 10 aos 20 anos. Esse critério também é utilizado pelo Ministério da Saúde do Brasil (Brasil, 2007a) e pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (Brasil, 2007b). De maneira geral, a adolescência começa com as transformações corporais da puberdade e se encerra com a integração social, profissional e econômica do indivíduo na vida adulta (Formigli, Costa & Porto, 2000).

Caracteriza-se para Eisenstein (2005), como um período de transição entre a infância e a vida adulta, caracterizado pelos impulsos do desenvolvimento físico, mental, emocional, sexual e social e pelos esforços do indivíduo em alcançar os objetivos relacionados às expectativas culturais da sociedade em que vive. A adolescência se inicia com as mudanças corporais da puberdade e termina quando o indivíduo consolida seu crescimento e sua personalidade, obtendo progressivamente sua independência econômica, além da integração em seu grupo social.

Já para Papalia e Feldman (2000), a adolescência é uma fase única e cheia de mudanças na vida de qualquer pessoa. Diferente de sociedades tradicionais, onde a passagem da infância para a vida adulta era marcada por rituais específicos, como o ritual de cânticos de quatro dias entre as tribos apaches para celebrar a primeira menstruação de uma menina, nas sociedades modernas, essa transição é muito mais complexa e se estende por vários anos. É um período que envolve não apenas mudanças físicas, mas também profundas transformações cognitivas, emocionais e sociais.

Uma das primeiras mudanças físicas que os adolescentes enfrentam é a puberdade, que marca o início da maturidade sexual e a capacidade de reprodução. Papalia e Feldman (2013), descreve a puberdade como um período em que ocorrem mudanças hormonais que levam ao

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

desenvolvimento das características sexuais primárias e secundárias. Elizabeth Hurlock (1976), por sua vez, enfatiza a puberdade como o primeiro estágio das mudanças na adolescência, indicando a transição para a maturidade sexual e reprodutiva.

2.1.2 A ADOLESCÊNCIA E AS TEORIAS

O artigo "A Adolescência segundo a Psicologia Histórico-Cultural: A concepção de Vygotsky", escrito por Zaira Fátima de Rezende Gonzalez (2016), nos convida a refletir sobre a adolescência não apenas como uma fase de transição biológica, mas como um período de intensas mudanças sociais e psicológicas, profundamente moldadas pelo ambiente cultural em que o jovem está inserido. A partir da perspectiva de Lev Vygotsky, que defende que o desenvolvimento humano é inseparável do contexto histórico e social, a autora explora como os adolescentes se desenvolvem não apenas através de experiências individuais, mas sobretudo pelas interações com outras pessoas.

Vygotsky argumenta que as funções psicológicas superiores – como o pensamento crítico e a autorreflexão – não nascem de forma espontânea, mas sim da mediação social, ou seja, das interações com pais, professores, amigos e outras figuras importantes da sociedade. Gonzalez (2016) coloca que "o aprendizado precede o desenvolvimento", ou seja, são as experiências e os desafios vividos pelo adolescente que impulsionam seu crescimento psicológico. Nesse processo, a escola desempenha um papel essencial, mas, como salienta a autora, muitas vezes essa instituição falha em fornecer os estímulos adequados para que o jovem se aproprie do conhecimento científico de maneira significativa.

A adolescência, segundo essa visão, é uma fase de transição complexa, onde o jovem busca seu lugar no mundo, enfrentando conflitos entre o que ele acredita sobre si mesmo e o que a sociedade espera dele. Esse olhar sobre a adolescência nos faz questionar: como podemos criar um ambiente que valorize a voz do jovem, que o ajude a se enxergar não apenas como alguém em conflito, mas como um agente de mudança? Para Vygotsky (1934), a chave está na mediação – no diálogo constante entre o jovem e os adultos ao seu redor, no ambiente escolar, familiar e social. A autora também faz uma crítica às instituições educacionais, que muitas

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

vezes reproduzem um sistema que não acolhe as complexidades dessa fase. Ao invés de ajudar o jovem a compreender o mundo e a si mesmo, a escola, por vezes, limita seu desenvolvimento ao não oferecer ferramentas adequadas para o pensamento crítico.

A adolescência é uma fase de profundas transformações, tanto no corpo quanto na mente. Durante esse período, os jovens enfrentam uma série de mudanças físicas, emocionais e cognitivas, o que muitas vezes resulta em comportamentos e sentimentos que podem ser mal interpretados, como sinais de distúrbios ou problemas psicológicos. No entanto, segundo a teoria da síndrome normal da adolescência, esses desafios são uma parte natural do processo de amadurecimento e não devem ser vistos como patologias. O conceito, que foi desenvolvido pelo psiquiatra Robert Havighurst (1948), descreve a adolescência como uma fase de transição, marcada por conflitos internos e externos, mas esses conflitos são considerados normais, já que fazem parte do processo de formação da identidade e da preparação para a vida adulta.

Para Havighurst (1972), a adolescência envolve a realização de várias tarefas de desenvolvimento, como a busca por uma identidade própria, a afirmação da independência em relação aos pais e a exploração da sexualidade. Esse é um período de intensas descobertas, onde os jovens começam a definir seus valores, seus interesses e seus ideais, ao mesmo tempo em que enfrentam questões relacionadas à imagem corporal, à sexualidade e às expectativas de futuro. Embora essas questões possam gerar insegurança, conflitos familiares e até mesmo comportamentos mais rebeldes, elas são, na verdade, manifestações de um processo normal e saudável de construção do self.

Ao longo dessa fase, muitos adolescentes se deparam com desafios relacionados à pressão acadêmica e social. As escolhas de carreira, as expectativas para o futuro e a busca por aprovação social podem ser fontes constantes de ansiedade. Esse processo de tomada de decisões é, muitas vezes, acompanhado por uma sensação de insegurança, já que os jovens ainda estão em busca de seu papel no mundo e se sentem perdidos diante das incertezas da vida adulta. Essas pressões, combinadas com as mudanças hormonais e o desenvolvimento do cérebro, fazem com que os adolescentes passem por flutuações emocionais intensas, o que pode ser confundido com sintomas de ansiedade ou depressão, mas que, na realidade, são respostas normais às circunstâncias dessa fase (Havighurst, 1972).

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

Além de Havighurst, outras teorias do desenvolvimento humano também ajudam a entender melhor as dinâmicas da adolescência. O psicólogo Erik Erikson apresenta a adolescência como um período crucial para a resolução do conflito entre identidade e confusão de papéis. Segundo ele, os adolescentes são desafiados a construir uma identidade sólida e a definir quem são, o que, em muitos casos, provoca uma sensação de confusão e insegurança (Erikson, 1950). Esse processo de exploração de identidade é fundamental para o desenvolvimento de uma autoconfiança saudável e de uma visão clara sobre seu papel na sociedade.

Em termos de desenvolvimento cognitivo, Jean Piaget descreve a adolescência como o momento em que os indivíduos atingem a capacidade de pensamento formal, ou seja, a habilidade de pensar de forma mais abstrata e reflexiva (Piaget, 1955). Os adolescentes começam a pensar em possibilidades futuras, a questionar normas e valores e a desenvolver uma visão mais complexa do mundo ao seu redor. Isso pode gerar uma sensação de instabilidade emocional, já que a mente adolescente está tentando se adaptar a essas novas formas de pensar e agir.

Ainda que, em muitos casos, os adolescentes enfrentam situações de ansiedade, insegurança e incerteza, a teoria da síndrome normal da adolescência nos ensina que esses desafios não devem ser considerados patológicos, mas sim como parte de um processo de adaptação e crescimento (Blos, 1962). Esses momentos de conflito são cruciais para o desenvolvimento emocional e social dos jovens, pois eles representam a busca pela independência, pela identidade e pela maturidade. Portanto, os comportamentos de resistência, rebeldia e incerteza, por mais intensos que possam ser, são normais e necessários para que o adolescente consiga se encontrar e se preparar para as responsabilidades da vida adulta.

Ao entender que a adolescência é uma fase de transição e de autodescoberta, é possível adotar uma abordagem mais empática e cuidadosa ao lidar com os adolescentes. Em vez de rotular comportamentos típicos dessa fase como problemas, é importante oferecer apoio, orientação e espaço para que eles possam viver essas experiências de maneira saudável, sem pressões excessivas ou julgamentos precipitados. O conceito da síndrome normal da adolescência nos lembra, portanto, que essas dificuldades são temporárias e fazem parte de um

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

ciclo natural de desenvolvimento, essencial para a construção da identidade e o amadurecimento psicológico (Blos, 1962).

Essa compreensão pode ajudar pais, educadores e profissionais da saúde mental a oferecerem suporte mais eficaz aos adolescentes, criando ambientes mais seguros e acolhedores para que eles possam navegar por essa fase desafiadora da melhor forma possível, sem a sensação de que estão sozinhos ou errados.

2.1.3 O QUE É A ANSIEDADE?

Luiz Dratcu e Malcolm Lader (1993) oferecem uma visão abrangente sobre a ansiedade, abordando tanto suas definições e classificações quanto os aspectos biológicos relacionados. Os autores analisam a ansiedade como uma resposta normal do ser humano diante de situações de perigo ou ameaça, mas que pode se tornar patológica em certos contextos. Eles classificam os transtornos de ansiedade em diferentes categorias, como transtorno de pânico, transtorno de ansiedade generalizada e fobias, com base em suas manifestações clínicas.

Um ponto central discutido no artigo é a relação entre ansiedade e biologia. Dratcu e Lader (1993) explicam que "a ansiedade é mediada por múltiplos sistemas neuroquímicos, incluindo serotonina, norepinefrina e ácido gama-aminobutírico (GABA)", o que ajuda a entender o impacto dos tratamentos farmacológicos na gestão desses transtornos. Os autores destacam também a importância de identificar os fatores genéticos e ambientais que influenciam a vulnerabilidade de uma pessoa à ansiedade.

A ansiedade pode ser entendida como uma resposta natural do organismo ou como uma condição patológica, dependendo de sua intensidade e impacto. A ansiedade normal é descrita por Lucena (2022) como uma reação proporcional e temporária a desafios ou ameaças reais, funcionando como um estímulo para a ação.

Já a ansiedade patológica, segundo Miguel et al. (2011), caracteriza-se por preocupações desproporcionais e persistentes, acompanhadas de sintomas como insônia, taquicardia e dificuldade de concentração. Estudos recentes da Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

destacam que seus componentes físicos e cognitivos podem evoluir para transtornos graves, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Esses transtornos afetam pessoas de diferentes contextos, desde indivíduos em situações de vulnerabilidade até profissionais com demandas altas, reforçando a importância de reconhecer e tratar os sintomas precocemente.

De forma geral, a ansiedade normal é caracterizada como uma resposta adaptativa, relacionada à sobrevivência, preparando o indivíduo para reagir a situações de perigo ou estresse (Peregrino, 1996). Esse tipo de ansiedade, dentro de certos limites, é funcional e auxilia na mobilização de recursos psicológicos e físicos para enfrentar desafios cotidianos. Por exemplo, uma dose moderada de ansiedade pode melhorar o desempenho em situações de avaliação ou trabalho.

Contudo, quando a ansiedade se torna desproporcional ao estímulo, persistente e afeta negativamente a qualidade de vida do indivíduo, ela passa a ser considerada patológica (Peregrino, 1996). Os transtornos de ansiedade, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de pânico e fobias, estão associados a sintomas como medo excessivo, preocupações irracionais e respostas fisiológicas exacerbadas, como taquicardia e sudorese.

Segundo Peregrino (1996), a ansiedade patológica pode ter origem em fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Neurotransmissores como a serotonina e o GABA desempenham um papel significativo na regulação da ansiedade, e desequilíbrios nesses sistemas estão frequentemente associados ao desenvolvimento de transtornos ansiosos (DRATCU; LADER, 1993). Além disso, experiências traumáticas ou estressores constantes, como pressões sociais ou financeiras, podem desencadear ou agravar condições de ansiedade patológica.

2.1.4 ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

Para Soares e Martins (2010), que examinam a ansiedade que os estudantes sentem ao se prepararem para o exame vestibular, um momento que pode ser extremamente estressante e desafiador.

A teoria da ansiedade de Spielberger distingue entre a ansiedade como uma característica pessoal (ansiedade traço) e a ansiedade que surge em resposta a situações

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

específicas (ansiedade estado). No caso do vestibular, muitos estudantes experimentam uma forma aguda de ansiedade, que pode ser temporária, mas intensa, causada pela pressão do exame.

3. MÉTODO

A pesquisa adotou uma abordagem qualitativa de natureza aplicada, com o objetivo de compreender as experiências e percepções de adolescentes que cursam o ensino médio. Para isso, foram realizadas entrevistas semi-estruturadas com quatro estudantes, com idades entre 15 e 18 anos. Cada entrevista teve duração aproximada de uma hora e meia, permitindo que os participantes expressassem livremente suas opiniões e sentimentos sobre os temas discutidos.

A escolha pela entrevista semi-estruturada teve como propósito flexibilizar o roteiro de perguntas, possibilitando ao entrevistador adaptar a conversa conforme o desenrolar das respostas e aprofundar aspectos emergentes ao longo das interações. Além das entrevistas, utilizou-se um diário de bordo para registrar observações e reflexões complementares durante e após cada encontro. Esse recurso contribuiu para uma análise mais rica e detalhada, captando nuances que poderiam ter passado despercebidas apenas com as transcrições das entrevistas.

Os dados foram analisados por meio da técnica de análise de conteúdo, que permitiu a identificação de temas recorrentes e categorias relevantes, revelando aspectos significativos das experiências dos adolescentes no contexto do ensino médio. Essa abordagem está em consonância com a discussão de Minayo (2013), que destaca a importância da análise qualitativa para a compreensão profunda dos fenômenos sociais (p. 95).

Foram então realizadas quatro entrevistas com duas adolescentes do ensino médio público e dois do ensino médio privado. Com a duração de uma hora e meia cada entrevista, semi estruturada.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

Quando perguntado sobre a escolha profissional, uma entrevistada disse a seguinte frase: “sinto a pressão para escolher uma carreira, principalmente devido ao desejo da minha mãe de que eu faça medicina.” Outros entrevistados mencionam o desejo de independência, mas enfrentam dúvidas sobre suas capacidades e futuro profissional. Essa fase, marcada pela crise de identidade versus confusão de papéis, pode ser acompanhada de ansiedade, especialmente quando há pressão para tomar decisões definitivas, como a escolha de uma carreira. De acordo com Erik Erikson (1968), o período da adolescência é caracterizado pela busca de identidade, um momento crucial em que os jovens enfrentam o desafio de conciliar suas aspirações pessoais com as expectativas sociais e familiares. Ele sugere que “a formação da identidade é fundamental para a construção de uma vida adulta saudável” (ERIKSON, 1968).

Além disso, uma das entrevistadas apontou por exemplo que: “O que mais me preocupa sobre a vida adulta é o trabalho. Sei que, hoje em dia, ainda não estou totalmente preparada para lidar com todas as responsabilidades.” Enquanto outra, demonstra tranquilidade quanto ao futuro por ter escolhido a área de medicina veterinária ainda na infância. “Desde criança, já tinha clareza de sua vocação: seguir a área da medicina veterinária, com o objetivo de atuar na cavalaria ou canil da brigada militar.” Conforme apontado por Papalia e Feldman (2013), o desenvolvimento humano na adolescência envolve não apenas mudanças cognitivas e emocionais, mas também o estabelecimento de metas e a construção de uma visão de futuro. No entanto, esses processos nem sempre são lineares, especialmente em um contexto de altos níveis de ansiedade.

A transição para a vida adulta é vista pelos entrevistados como um período repleto de desafios e inseguranças, mas também como uma oportunidade para conquistar liberdade e independência, conforme proposto por Erikson, que destaca o papel dessa fase no fortalecimento da autonomia. Arnett (2000), propôs o conceito de “emerging adulthood” para descrever o período de transição entre a adolescência e a vida adulta. Ele afirma que essa fase é caracterizada por “exploração de identidade, instabilidade e foco no self”. Muitos adolescentes, no entanto, relatam medo de não estarem preparados para lidar com responsabilidades como o ingresso no mercado de trabalho e a conclusão de uma graduação.

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

Para Erikson, esses sentimentos são naturais, já que a adolescência é um período de exploração e tentativa de integrar as várias facetas da identidade.

As reações a situações estressoras variam entre os entrevistados, enquanto alguns preferem se isolar e refletir sozinhos, “nos momentos de estresse e ansiedade, prefiro me isolar”, outros buscam apoio emocional em amigos ou familiares, “no ambiente familiar e entre amigos, sinto apoio emocional, o que é muito importante para mim, especialmente em momentos de incerteza ou tristeza.” A importância de redes de suporte social é fundamental nesta etapa, especialmente para jovens que enfrentam pressões externas, refletindo os diferentes estágios do desenvolvimento emocional descritos por Papalia e Feldman (2013).

A ansiedade, uma constante nos relatos, “a ansiedade faz parte da minha rotina, especialmente ao pensar no futuro. Me preocupo com a vida financeira e a pressão para escolher uma carreira”, “na verdade, em uma escala de 1 a 10, meu nível de ansiedade em relação ao futuro é um 10”, “sou extremamente ansiosa, busco constantemente ferramentas para lidar com a ansiedade, e desde os 9 anos de idade faço terapia.” Pode ser entendida como parte do processo de adaptação às mudanças dessa etapa da vida. Charles Spielberger, especialista no estudo da ansiedade, explica que “a ansiedade é uma reação comum em situações de incerteza, especialmente em períodos de transição” (Spielberger, 1972). Papalia sugere que a aquisição de habilidades de enfrentamento, como a busca por terapia e o autocuidado, é essencial para superar os desafios. Nas entrevistas, essas estratégias foram mencionadas por adolescentes que utilizam a escrita, exercícios físicos, desenho e artesanato para lidar com seus sentimentos.

Por fim, é necessário destacar que o apoio emocional e o preparo para a vida adulta são essenciais para reduzir a ansiedade dos jovens. Erikson (1968), reforça a importância do equilíbrio entre as expectativas externas e a busca pela própria identidade, enquanto Papalia (2013), destaca o papel de ferramentas práticas e suporte emocional no fortalecimento da autoconfiança. O estudo evidencia a necessidade de iniciativas que promovam saúde mental, orientação vocacional e preparação prática, possibilitando que os jovens enfrentem a transição para a vida adulta com mais segurança e menos ansiedade.

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a ansiedade relacionada ao futuro é uma realidade comum entre adolescentes, manifestando-se independentemente de classe social e condição socioeconômica. Essa ansiedade, ainda que variando em intensidade e modo de expressão entre indivíduos, reflete as expectativas sobre o futuro e o desejo de alcançar estabilidade e sucesso na vida adulta. O modo como cada adolescente percebe essas expectativas é influenciado por fatores como o ambiente em que vive, seu nível de desenvolvimento cognitivo e psicossocial, e as experiências pessoais acumuladas ao longo do tempo, reforçando que cada jovem experimenta essa fase de forma única e subjetiva.

Além das pressões que o próprio adolescente impõe a si mesmo, muitas vezes a família também contribui para o aumento dessa carga emocional. Pais e familiares, com boas intenções, podem projetar expectativas relacionadas à carreira e ao futuro do adolescente, adicionando um peso que ele já sente internamente. Esse acúmulo de expectativas e a presença de padrões elevados podem gerar desde episódios de ansiedade momentânea até quadros mais graves, de caráter patológico, quando a pressão se torna contínua e intensa. Tal situação pode dificultar o desenvolvimento saudável do adolescente, gerando insegurança e medo no que diz respeito às suas escolhas futuras.

Diante desse cenário, este estudo sugere que a presença de profissionais da psicologia no ambiente escolar é essencial para proporcionar suporte emocional aos adolescentes. A realização de psicoterapia individual, aliada a atividades em grupo e workshops sobre controle emocional e escolhas vocacionais, podem ajudá-los a lidar melhor com as expectativas associadas à transição para a vida adulta. Essas intervenções auxiliam no fortalecimento da saúde mental dos jovens, promovendo um desenvolvimento mais equilibrado e preparando-os para enfrentar os desafios da vida adulta de forma mais segura e confiante.

6. REFERÊNCIAS

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

ABERASTURY DE PICHÓN RIVIÈRE, Arminda; KNOBEL, Maurício. **Adolescência normal**. 1992.

ARNETT, Jeffrey Jensen. **Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties**. *American Psychologist*, v. 55, n. 5, p. 469, 2000.

BAUMAN, Zygmund. **Liquid Modernity**. Cambridge: Polity Press, 2000.

BAUMAN, Zygmund. **Vida líquida** (C. A. Medeiros, Trad.). Rio de Janeiro: Jorge Zahar. (Trabalho original publicado em 2005), 2007.

BECK, Aaron T. **Cognitive Therapy and the Emotional Disorders**. New York: International Universities Press, 1976.

BECK, Aaron T. **Cognitive therapy and the emotional disorders**. Penguin, 1979.

BERNARDES, Maria Marta. **Psicopedagogia na adolescência: desafios e intervenções**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

EISENSTEIN, Evelyn. **Adolescência: definições, conceitos e critérios**. *Adolesc. Saúde (Online)*, p. 6-7, 2005.

ERIKSON, Erik H. **Identity: Youth and Crisis**. New York: W. W. Norton & Company, 1968.

ERIKSON, Erik H. **Identidade e Ciclos de Vida**. 2ª ed. Ed. Editora Vozes, 1968.

GONZALES, M. L. **Identity Formation and Cultural Expectations**. In *Developmental Psychology in Cultural Context*. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1999.

GROLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas depressivos e de ansiedade em adolescentes do ensino médio. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 87-103, 2017.

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

HAVIGHURST, R. J. ***Developmental Tasks and Education***. Longmans, Green & Co, 1953.

JABLOSKI, B. ***Family and Adolescent Development: A Psychological Perspective***. São Paulo: Editora Casa do Psicólogo, 2002.

JATOBÁ, Joana D.; BASTOS, Othon. **Depressão e ansiedade em adolescentes de escolas públicas e privadas**. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 56, p. 171-179, 2007.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. ***Stress, Appraisal, and Coping***. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LEAL, Zaira Fátima de Rezende Gonzalez. **A Adolescência segundo a Psicologia Histórico-Cultural: A concepção de Vygotsky**. *Adolescence according*. NÚMERO 41–ANO XXI–DEZEMBRO 2016, v. 41, p. 77-99, 2016.

MINAYO, Maria de Souza. ***Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade***. 30. ed. São Paulo: Editora Vozes, 2013.

PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. ***Human Development***. New York: McGraw-Hill, 1995.

PAPALIA, Diane E.; OLDS, Sally Wendkos; FELDMAN, Ruth Duskin. ***Desenvolvimento humano***. Porto Alegre: Artmed, 2000.

PIAGET, Jean. ***O Estágio da Adolescência***. São Paulo: Editora Moderna, 1972.

ROCHA, Joel Bruno Angelo et al. Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura/Anxiety in High School Students: An integrative review of the literature. *ID on line*. ***Revista de psicologia***, v. 16, n. 60, p. 141-158, 2022.

RUTTER, Michael. *Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms*. ***American Journal of Orthopsychiatry***, v. 57, n. 3, p. 316-331, 1987.

SANTROCK, John W. ***Adolescência***. AMGH Editora, 2014.

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

SCHOEN-FERREIRA, Teresa Helena; AZNAR-FARIAS, Maria; SILVARES, Edwiges Ferreira de Mattos. Adolescência através dos séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 26, p. 227-234, 2010.

SPIELBERGER, Charles D. (Ed.). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Elsevier, 2013.

SPIELBERGER, C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press, 1972.

STEINBERG, Laurence. *Cognitive and Affective Development in Adolescence*. *Trends in Cognitive Sciences*, v. 9, n. 2, p. 69-74, 2005.

STEINBERG, Laurence. *Adolescence*. New York: McGraw-Hill, 2011.

VYGOTSKY, Lev S. *A Formação Social da Mente*. São Paulo: Martins Fontes, 1987.

VYGOTSKY, Lev S. *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.

APÊNDICES

Guia de entrevista semi-estruturada:

1. Como você lida com situações em que precisa tomar decisões difíceis?
2. Como você descreve o seu círculo de amigos?
3. Já teve que lidar com conflitos entre amigos? Como foi?
4. Como você expressa suas emoções? Você fala com alguém ou guarda para si?
5. O que você faz para lidar com o estresse ou a ansiedade?
6. Já enfrentou alguma situação que te deixou muito triste ou com raiva? Como lidou com isso?
7. Você sente que tem apoio emocional de sua família e amigos? Como isso é importante para você?
8. Quais são seus hobbies ou interesses fora da escola?
9. Você tem algum projeto pessoal ou atividade que gosta de fazer nas horas vagas?
10. Você tem algum sonho ou objetivo para o futuro? Qual é?

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

11. Você já pensou sobre o que quer fazer no futuro, em termos de carreira?
12. O que você acha que é mais importante para alcançar seus objetivos futuros?
13. Como você descreveria quem você é?
14. Você se considera uma pessoa ansiosa?
15. Em uma escala de 1 a 10, como você avaliaria seu nível de ansiedade em relação ao futuro?
16. O que mais te preocupa em relação à vida adulta (ex: trabalho, finanças, relacionamentos)?
17. Você sente que está preparado(a) para lidar com responsabilidades adultas?
18. O que você acredita que é essencial para ser bem-sucedido(a) na vida adulta?
19. Você se sente pressionado(a) a escolher uma carreira? Por quê?
20. Qual é o seu maior medo em relação ao mercado de trabalho?
21. Você acha que a escola te preparou adequadamente para o mercado de trabalho?
22. Como você imagina o seu primeiro emprego?
23. O que te deixa mais ansioso(a) sobre ingressar na universidade ou em um curso técnico?
24. Quais são suas expectativas em relação à sua carreira nos próximos cinco anos?
25. Você tem momentos em que se sente sobrecarregado(a) com as responsabilidades futuras?
26. Como você lida com o estresse causado pela ansiedade sobre o futuro?
27. Você procura apoio emocional quando está ansioso(a) sobre o futuro? De quem?
28. Você sente que tem ferramentas ou estratégias para lidar com a ansiedade?
29. Você já pensou em procurar ajuda profissional para lidar com sua ansiedade?
30. A questão financeira te causa ansiedade? Por quê?
31. Você se preocupa em perder contato com amigos ao iniciar a vida adulta?
32. Como você imagina que serão seus relacionamentos pessoais e profissionais na vida adulta?
33. O que te deixa mais animado(a) em relação à vida adulta?
34. Você sente que as expectativas dos outros influenciam suas decisões sobre o futuro? Como?
35. Quais habilidades você gostaria de desenvolver para se sentir mais confiante na transição para a vida adulta?

¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.



INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO
EDUCACIONAL DE BAGÉ
FACULDADE IDEAU DE BAGÉ



¹ Discentes do Curso de Psicologia, 2º semestre 2024/2 – Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Docentes do Curso de Psicologia, Faculdade IDEAU – Bagé/RS.