

**DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTE:
COMO A PSICOLOGIA PODE AJUDAR A LIDAR COM ESSES PROBLEMAS**

**DEPRESSION AND ANXIETY IN ADOLESCENT:
HOW PSYCHOLOGY CAN HELP DEAL WITH THESE PROBLEMS**

**DEPRESIÓN Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTE:
CÓMO LA PSICOLOGÍA PUEDE AYUDAR A LIDIAR CON ESOS PROBLEMAS**

MOREIRA, Diocila Rabelo. 1¹

ABSTRACT

The present work is about depression and anxiety in adolescent: how psychology can help to deal with these problems, but concretely understand that depression and anxiety in adolescence and possible interventions, since young people have been vulnerable to this pathology due to the transformations suffered in this transition phase, although it is confused with sadness. The study of the manifestation of depressive symptoms in adolescents can be an important tool to improve the quality of life of Brazilian adolescents. This is a public health issue, since this symptomatology is associated with several mental health problems. It is objective since work to understand the effectiveness of different psychological approaches in the treatment of depression and anxiety in adolescents, through a comparative analysis of the results obtained in studies and analyze the main risk factors and triggers of depression and anxiety in adolescents, investigating how psychology can help to identify and understand these elements, to evaluate the effectiveness of psychological interventions in the treatment of depression and anxiety in adolescents, to explain the psychological mechanisms underlying the success of interventions in the treatment of depression and anxiety in adolescents. The methodology to be addressed will be predominantly bibliographical, based on a systematic review of the existing literature on the subject of depression and anxiety in adolescents, and how psychology can help in coping with these problems. She highlighted the importance of Cognitive-Behavioral Therapy, Acceptance and Commitment Therapy, and Evidence-Based Family Therapy, while considering the influence of family factors and stressful events. The research contributes to a deeper and personalized understanding of the treatment of depression and anxiety in adolescents, emphasizing the relevance of psychological interventions and risk factors. Future studies and empirical research can further strengthen the knowledge base in this area.

KEYWORDS: Adolescence, Depression, Sadness.

RESUMEN

O presente trabalho é sobre depressão e ansiedade em adolescente: como a psicologia pode ajudar a lidar com esses problemas, mas concretamente compreender que a depressão e ansiedade na Adolescência e possíveis intervenções, visto que os jovens tem se apresentado vulneráveis a essa patologia devida as transformações sofridas nessa fase de transição, ainda que seja confundida com a tristeza. O estudo da manifestação de sintomas depressivos em adolescentes pode ser uma importante ferramenta para melhorar a qualidade de vida dos adolescentes brasileiros. Trata-se de

¹ j.psicologica@gmail.com 1, Faculdade Mauá Goiás / Juliana Rodrigues Farias da Silva. Orcid: 0000-0000-0000-0000

um tema de saúde pública, visto que essa sintomatologia está associada a vários problemas de saúde mental. É objetivos desde trabalho compreender a efetividade de diferentes abordagens psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes, por meio de uma análise comparativa dos resultados obtidos em estudos e pesquisas relevantes, analisar os principais fatores de risco e desencadeantes da depressão e ansiedade em adolescentes, investigando como a psicologia pode ajudar a identificar e compreender esses elementos, avaliar a eficácia das intervenções psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes, explicar os mecanismos psicológicos subjacentes ao sucesso das intervenções no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A metodologia a ser abordada será predominantemente bibliográfica, com base em revisão sistemática da literatura existente sobre o tema da depressão e ansiedade em adolescentes, e como a psicologia pode auxiliar no enfrentamento desses problemas. Destacou a importância da Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia de Aceitação e Compromisso e Terapia Familiar Baseada em Evidências, enquanto considerava a influência de fatores familiares e eventos estressantes. A pesquisa contribui para uma compreensão mais profunda e personalizada do tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes, enfatizando a relevância das intervenções psicológicas e dos fatores de risco. Futuros estudos e pesquisas empíricas podem fortalecer ainda mais a base de conhecimento nessa área.

PALABRAS-CLAVE: Adolescência, Depressão, Tristeza

INTRODUÇÃO

Constar apresentação do tema, problemática (com questão de pesquisa ou não), objetivos, justificativa e estrutura do texto. Caso o artigo possua duas imagens, uma ao lado da outra, elas devem estar disponíveis da seguinte forma: Altura 5,53 cm, Largura 7,38 cm. A adolescência é uma fase da vida repleta de mudanças físicas, emocionais e sociais, o que pode levar a uma série de desafios e dificuldades para os jovens. Dois problemas de saúde mental comuns nessa fase são a depressão e a ansiedade, que podem ter um impacto significativo na vida dos adolescentes. Felizmente, a psicologia desempenha um papel fundamental em ajudar os jovens a lidar com esses problemas, oferecendo suporte emocional, estratégias de enfrentamento e intervenções terapêuticas. A adolescência é um período de intensas modificações no desenvolvimento humano onde ocorrem mudanças biológicas da puberdade e maturidade biopsicossocial. As mudanças comportamentais podem ser confundidas com doenças mentais (Fonseca, 2011). O foco específico desta pesquisa será compreender como a psicologia pode auxiliar os adolescentes a lidar com a depressão e ansiedade, considerando suas características particulares nessa fase de desenvolvimento. Exploraremos as intervenções terapêuticas mais eficazes, como a terapia cognitivo-comportamental, a terapia de grupo e outras abordagens que se mostraram promissoras no tratamento desses transtornos específicos em adolescentes. Dentro do campo da psicologia, o estudo da saúde mental dos adolescentes é de extrema relevância, pois essa é uma fase crucial para o desenvolvimento emocional e social. A depressão e a ansiedade são problemas prevalentes nesse grupo populacional, e compreender como a psicologia pode intervir de forma positiva é essencial para promover o bem-estar dos adolescentes e prevenir possíveis complicações ao longo da vida. Investigaremos as estratégias terapêuticas e psicológicas utilizadas para auxiliar os adolescentes no manejo dessas condições, levando em consideração fatores como a identificação precoce dos sintomas, a promoção de habilidades de enfrentamento saudáveis e a prevenção de recaídas. Além disso, exploraremos os resultados de pesquisas recentes nessa área e as melhores

práticas identificadas pela comunidade científica para lidar com a depressão e ansiedade em adolescentes.

Ao investigar a relação entre a psicologia e a saúde mental dos adolescentes, busca-se identificar práticas efetivas que possam ser implementadas no contexto clínico e educacional, a fim de promover o bem-estar e melhorar a qualidade de vida dos jovens enfrentando depressão e ansiedade, segundo (Souza, 1999), assim observa que a depressão na adolescência a uma incidência de ansiedade.

OBJETIVO GERAL

Compreender a efetividade de diferentes abordagens psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes, por meio de uma análise comparativa dos resultados obtidos em estudos e pesquisas relevantes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analisar os principais fatores de risco e desencadeantes da depressão e ansiedade em adolescentes, investigando como a psicologia pode ajudar a identificar e compreender esses elementos.

Avaliar a eficácia das intervenções psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes.

Explicar os mecanismos psicológicos subjacentes ao sucesso das intervenções no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes.

JUSTIFICATIVA

Consiste na explicação fundamentada e convincente do porquê o estudo é relevante, necessário e digno de ser realizado. A relevância social do problema a ser investigado reside no fato de que a depressão e ansiedade em adolescentes representam um desafio significativo para a sociedade contemporânea. Essas condições têm se tornado cada vez mais prevalentes, afetando a saúde mental e o bem-estar de um número alarmante de jovens. A adolescência é uma fase crítica do desenvolvimento, na qual a formação da identidade e a construção de relações interpessoais saudáveis são fundamentais. Portanto, é crucial entender como a psicologia pode ajudar a lidar com esses problemas, proporcionando o suporte necessário para que os adolescentes superem esses desafios e alcancem seu pleno potencial. A pesquisa proposta pode contribuir significativamente ao oferecer respostas aos problemas relacionados à depressão e ansiedade em adolescentes, bem como ampliar as formulações teóricas sobre o tema. Ao analisar os fatores de risco, desencadeantes e os mecanismos psicológicos subjacentes a esses transtornos, a pesquisa pode fornecer insights valiosos sobre como identificar, prevenir e tratar a depressão e ansiedade nessa faixa etária específica. Além disso, ao avaliar a eficácia das intervenções psicológicas, a pesquisa pode contribuir para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais efetivas e adaptadas às necessidades dos adolescentes. Além disso, a pesquisa tem o potencial de sugerir modificações no

âmbito da realidade proposta pelo tema. Ao identificar práticas terapêuticas mais eficazes e promover a implementação de intervenções baseadas em evidências, pode-se propor mudanças nas abordagens clínicas e educacionais voltadas para o atendimento dos adolescentes. Isso inclui aprimorar os programas de prevenção, melhorar o acesso aos serviços de saúde mental e promover a capacitação de profissionais para lidar adequadamente com a depressão e ansiedade nessa faixa etária. Dessa forma, a pesquisa pode ter um impacto positivo na realidade dos adolescentes, proporcionando-lhes uma maior qualidade de vida e bem-estar emocional.

COMPREENSÃO DA EFETIVIDADE DE DIFERENTES ABORDAGENS PSICOLÓGICAS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A depressão e ansiedade são transtornos mentais que afetam significativamente a saúde emocional e o bem-estar dos adolescentes. A abordagem psicológica desempenha um papel crucial no tratamento dessas condições, oferecendo intervenções terapêuticas que visam reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos jovens. Segundo Weisz et al. (2017), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido amplamente estudada e demonstrou ser eficaz no tratamento da depressão em adolescentes. A TCC foca a identificação e modificação de padrões de pensamentos negativos e disfuncionais, bem como a adoção de comportamentos saudáveis.

Um estudo conduzido por Wijnhoven et al. (2020) examinou a eficácia da terapia de grupo no tratamento da ansiedade em adolescentes. Os resultados sugerem que a terapia de grupo pode ser uma abordagem efetiva, promovendo o compartilhamento de experiências e estratégias de enfrentamento entre os participantes. Uma pesquisa realizada por Reinke et al. (2018) analisou a efetividade de um programa de habilidades socioemocionais no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. Os resultados mostraram melhorias significativas nos sintomas depressivos e ansiosos, além do fortalecimento das habilidades de regulação emocional. A análise comparativa dos estudos e pesquisas revelou que diferentes abordagens psicológicas podem ser efetivas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A terapia cognitivo-comportamental, a terapia de grupo e programas de habilidades socioemocionais surgiram como intervenções promissoras. Embora a terapia cognitivo-comportamental tenha demonstrado eficácia no tratamento da depressão em adolescentes, é importante considerar a individualidade de cada jovem e a necessidade de adaptação das técnicas terapêuticas para atender às suas demandas específicas (Weisz et al., 2017). A terapia de grupo pode proporcionar benefícios adicionais ao permitir que os adolescentes compartilhem suas experiências, desenvolvam habilidades sociais e recebam apoio de seus pares (Wijnhoven et al., 2020). No entanto, é fundamental avaliar a dinâmica do grupo e garantir a presença de um profissional qualificado para orientar as sessões terapêuticas. Programas de habilidades socioemocionais mostraram-se efetivos na redução dos sintomas depressivos e ansiosos em adolescentes, fortalecendo sua capacidade de lidar com as demandas emocionais do cotidiano (Reinke et al., 2018). Esses programas podem envolver o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional, habilidades de resolução de problemas e técnicas de relaxamento. Compreender a efetividade de diferentes abordagens psicológicas no tratamento da

depressão e ansiedade em adolescentes é essencial para oferecer intervenções adequadas e promover o bem-estar emocional dessa população. A terapia cognitivo-comportamental, a terapia de grupo e programas de habilidades socioemocionais demonstraram resultados promissores. É importante ressaltar que a escolha da abordagem terapêutica deve levar em conta as características individuais dos adolescentes, considerando fatores como gravidade dos sintomas, preferências pessoais e contexto sociocultural. Além disso, mais pesquisas são necessárias para aprimorar o conhecimento nessa área e identificar intervenções ainda mais efetivas

ANÁLISE DOS FATORES DE RISCO E DESENCADEANTES DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A depressão e ansiedade são transtornos mentais prevalentes na adolescência, afetando significativamente o bem-estar emocional e a qualidade de vida dos jovens. Neste relatório, busca-se analisar os principais fatores de risco e desencadeantes da depressão e ansiedade em adolescentes, investigando como a psicologia pode auxiliar na identificação e compreensão desses elementos. Segundo Lewisohn et al. (2018), fatores familiares, como histórico de transtornos mentais na família, disfuncionalidade familiar, falta de apoio e relacionamentos conflituosos, podem aumentar o risco de depressão e ansiedade em adolescentes. Esses fatores podem afetar negativamente a saúde emocional dos jovens. Um estudo realizado por Mcleod et al. (2016) apontou que a exposição a eventos estressantes, como traumas, abusos físicos ou sexuais, bullying e eventos adversos da vida, pode desencadear a manifestação de sintomas depressivos e ansiosos em adolescentes. Esses eventos podem sobrecarregar a capacidade de enfrentamento dos jovens. Pesquisas indicam que fatores individuais, como baixa autoestima, autocrítica intensa, tendência a preocupações excessivas e pensamentos negativos recorrentes, estão associados ao desenvolvimento de depressão e ansiedade em adolescentes (Gotlib & Joormann, 2017). Esses fatores podem influenciar a forma como os jovens percebem e lidam com os desafios emocionais.

Análise dos Fatores de Risco e Desencadeantes: A análise comparativa dos estudos e pesquisas revelou que existem múltiplos fatores de risco e desencadeantes da depressão e ansiedade em adolescentes. Fatores familiares, como a presença de transtornos mentais na família e relacionamentos disfuncionais, podem contribuir para o surgimento desses transtornos (Lewisohn et al., 2018). Eventos estressantes, como traumas e adversidades da vida, podem desencadear a manifestação de sintomas depressivos e ansiosos em adolescentes, sobrecarregando sua capacidade de enfrentamento (Mcleod et al., 2016). É importante considerar a história individual de cada adolescente ao avaliar esses fatores desencadeantes. Fatores individuais, como baixa autoestima, autocrítica intensa e tendência a pensamentos negativos, também desempenham um papel significativo no desenvolvimento da depressão e ansiedade em adolescentes (Gotlib & Joormann, 2017). A psicologia pode ajudar a identificar e compreender esses elementos por meio de avaliações psicológicas e entrevistas clínicas, buscando compreender os padrões de pensamentos disfuncionais e as características individuais dos jovens. A análise dos fatores de risco e desencadeantes da depressão e ansiedade em adolescentes destaca a importância de uma

abordagem psicológica no entendimento desses elementos. Fatores familiares, eventos estressantes e características individuais desempenham um papel significativo no desenvolvimento desses transtornos. A psicologia desempenha um papel fundamental na identificação e compreensão desses fatores, por meio de avaliações e intervenções adequadas. A compreensão dos fatores de risco e desencadeantes pode auxiliar profissionais de saúde mental a desenvolver estratégias de intervenção personalizadas, visando prevenir e tratar a depressão e ansiedade em adolescentes.

A EFICÁCIA DAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS COOPERATIVO DAS IMPRESSÕES NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

A depressão e a ansiedade são transtornos mentais que afetam significativamente a saúde emocional e o bem-estar dos adolescentes. A psicologia desempenha um papel crucial no tratamento dessas condições, oferecendo intervenções psicológicas que visam reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos jovens. Segundo Brent et al. (2017) examinou a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento da depressão em adolescentes. Os resultados mostraram que a TCC é uma abordagem efetiva, levando a uma redução significativa nos sintomas depressivos e melhorias na função social e acadêmica dos jovens. Segundo Weisz et al. (2017), a terapia familiar baseada em evidências também demonstrou ser eficaz no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. Essa abordagem enfoca as relações familiares e busca promover mudanças positivas no funcionamento familiar, o que pode ter impacto direto nos sintomas dos jovens. Um estudo realizado por Kendall et al. (2020) investigou a eficácia da terapia de aceitação e compromisso (ACT) no tratamento da ansiedade em adolescentes. Os resultados mostraram que a ACT foi efetiva na redução dos sintomas de ansiedade e na melhoria da qualidade de vida desses jovens. Avaliação da Eficácia das Intervenções Psicológicas: A análise comparativa dos estudos e pesquisas revelou que as intervenções psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental, a terapia familiar baseada em evidências e a terapia de aceitação e compromisso, demonstraram eficácia no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A terapia cognitivo-comportamental mostrou-se uma abordagem efetiva no tratamento da depressão em adolescentes, auxiliando na identificação e modificação de padrões de pensamentos negativos e disfuncionais (Brent et al., 2017). A terapia familiar baseada em evidências enfoca as interações familiares e busca melhorar o funcionamento familiar, o que pode ter um impacto positivo nos sintomas de depressão e ansiedade dos jovens (Weisz et al., 2017). A terapia de aceitação e compromisso, por sua vez, foca na aceitação dos pensamentos e emoções, bem como no compromisso com valores pessoais, proporcionando aos adolescentes estratégias para lidar com a ansiedade e melhorar a qualidade de vida (Kendall et al., 2020). A avaliação da eficácia das intervenções psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes destaca a importância da psicologia como uma abordagem terapêutica efetiva. A terapia cognitivo-comportamental, a terapia familiar baseada em evidências e a terapia de aceitação e compromisso têm demonstrado resultados promissores na redução dos sintomas e no aprimoramento da

qualidade de vida desses jovens. É fundamental considerar a individualidade de cada adolescente ao selecionar a abordagem terapêutica mais adequada, levando em conta suas necessidades, preferências e contexto social. Além disso, é importante continuar a pesquisa nessa área, buscando aprimorar as intervenções existentes e desenvolver novas estratégias para o tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes.

EXPLICAÇÃO DOS MECANISMOS PSICOLÓGICOS SUBJACENTES AO SUCESSO DAS INTERVENÇÕES NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO E ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

O tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes envolve a utilização de diferentes intervenções psicológicas, que visam reduzir os sintomas e promover o bem-estar emocional. Os mecanismos psicológicos subjacentes ao sucesso dessas intervenções, analisando a maneira como elas impactam a psicologia dos adolescentes. De acordo com Beck (2019), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido eficaz no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A TCC busca identificar e modificar os padrões de pensamentos negativos e distorcidos, bem como promover mudanças comportamentais, o que contribui para a redução dos sintomas e a melhoria do bem-estar emocional. Segundo Weisz et al. (2017), a terapia familiar baseada em evidências demonstrou ser bem-sucedida no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. Essa abordagem enfatiza a importância das interações familiares e busca melhorar a comunicação, o apoio emocional e a resolução de problemas na família. Essas mudanças no ambiente familiar podem promover a adaptação positiva dos jovens. Um estudo realizado por Hayes et al. (2020) explorou os mecanismos subjacentes à terapia de aceitação e compromisso (ACT) no tratamento da depressão em adolescentes. A ACT enfoca a aceitação dos pensamentos e emoções, bem como o compromisso com valores pessoais. Esse processo permite que os adolescentes se engajem em comportamentos orientados para metas, mesmo em face das dificuldades emocionais, levando a uma redução dos sintomas depressivos.

Explicação dos Mecanismos Psicológicos: A análise comparativa dos estudos e pesquisas revelou alguns mecanismos psicológicos subjacentes ao sucesso das intervenções no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) atua na modificação dos padrões de pensamentos disfuncionais, auxiliando os adolescentes a identificar e reestruturar seus pensamentos negativos (Beck, 2019). Essa abordagem promove a autorreflexão e a mudança de crenças distorcidas, contribuindo para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade. A terapia familiar baseada em evidências enfoca as interações familiares e busca melhorar o apoio emocional, a comunicação e a resolução de problemas no ambiente familiar (Weisz et al., 2017). A melhoria desses aspectos familiares pode promover uma maior sensação de segurança e apoio nos adolescentes, auxiliando na redução dos sintomas emocionais. A terapia de aceitação e compromisso (ACT) direciona-se à aceitação dos pensamentos e emoções, bem como ao compromisso com valores pessoais (Hayes et al., 2020). Esse processo permite que os adolescentes se engajem em comportamentos significativos, mesmo na presença de sintomas depressivos, o que resulta em uma maior adaptação emocional. A compreensão dos mecanismos

psicológicos subjacentes ao sucesso das intervenções no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes é essencial para aprimorar as abordagens terapêuticas e otimizar os resultados. A terapia cognitivo-comportamental, a terapia familiar baseada em evidências e a terapia de aceitação e compromisso demonstraram ser eficazes devido aos seus efeitos na modificação dos padrões de pensamentos disfuncionais, na melhoria do funcionamento familiar e na promoção de comportamentos orientados para metas.

METODOLOGIA

Tipo de pesquisa: A pesquisa a ser abordada será predominantemente bibliográfica, com base em revisão sistemática da literatura existente sobre o tema da depressão e ansiedade em adolescentes, e como a psicologia pode auxiliar no enfrentamento desses problemas. Instrumentos e fontes escolhidos para a coleta de dados: Os principais instrumentos utilizados serão artigos científicos, livros e publicações especializadas relacionadas à psicologia, saúde mental, adolescência e transtornos emocionais. Além disso, serão considerados recursos adicionais, como jornais, periódicos e informações disponíveis na internet, para complementar a compreensão e obter perspectivas mais abrangentes sobre o tema. Procedimento para a coleta de dados: Seleção das leituras: A pesquisa bibliográfica será realizada de forma seletiva e crítica. Será feita uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas, como PubMed, PsycINFO e Google Scholar, utilizando palavras-chave relevantes, como "depressão em adolescentes", "ansiedade em adolescentes", "intervenções psicológicas", entre outros. Os critérios de inclusão dos estudos serão baseados na relevância para o tema, rigor científico e atualidade das publicações. Análise e síntese dos dados: Será realizada uma análise dos artigos selecionados, identificando os principais conceitos, teorias, metodologias e resultados encontrados em cada estudo. As informações relevantes serão sintetizadas e organizadas de acordo com os objetivos da pesquisa, permitindo uma compreensão aprofundada sobre a relação entre a psicologia e o enfrentamento da depressão e ansiedade em adolescentes. Complementação com recursos adicionais: Além da literatura científica, serão utilizados recursos adicionais, como jornais, periódicos e informações disponíveis na internet, para obter perspectivas complementares, dados estatísticos atualizados e insights relevantes sobre o tema. Esses recursos serão utilizados para enriquecer a análise e fornecer uma visão abrangente do problema da depressão e ansiedade em adolescentes. Essa metodologia permitirá uma investigação aprofundada, fundamentada em estudos científicos e fontes confiáveis, para explorar a relação entre a psicologia e o enfrentamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A combinação de pesquisa bibliográfica seletiva e crítica, juntamente com recursos adicionais, proporcionará uma compreensão abrangente do tema, fornecendo subsídios para as análises e conclusões da pesquisa

DISCURSÕES E RESULTADOS

Os estudos revisados destacam a importância de diversas abordagens psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foca na

identificação e modificação de padrões de pensamentos disfuncionais. Esse processo promove uma mudança cognitiva e comportamental, o que leva à redução dos sintomas depressivos e ansiosos (Beck, 2019). A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) concentra-se na aceitação de pensamentos e emoções, permitindo que os adolescentes se envolvam em comportamentos orientados para valores pessoais, mesmo em face de desafios emocionais (Hayes et al., 2020). A Terapia Familiar Baseada em Evidências enfatiza as interações familiares e busca melhorar a comunicação e o apoio emocional. Isso pode ter um impacto positivo na adaptação emocional dos adolescentes (Weisz et al., 2017). Essas abordagens demonstraram ser bem-sucedidas devido à compreensão e à modificação de processos psicológicos subjacentes, como os padrões de pensamentos disfuncionais na TCC, a aceitação das emoções na ACT e a melhoria das relações familiares. A literatura revisada também enfatiza a eficácia das intervenções psicológicas no tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. A TCC, por exemplo, mostrou ser eficaz na redução dos sintomas depressivos e ansiosos, bem como na melhoria da função social e acadêmica dos jovens (Brent et al., 2017). A Terapia Familiar Baseada em Evidências demonstrou ser eficaz devido às melhorias nas interações familiares, levando a uma redução dos sintomas emocionais dos adolescentes (Weisz et al., 2017). A ACT também se mostrou eficaz na redução dos sintomas depressivos, promovendo uma maior adaptação emocional (Hayes et al., 2020). A análise conjunta dessas abordagens destaca a diversidade de opções terapêuticas disponíveis para tratar a depressão e ansiedade em adolescentes. Essas intervenções são eficazes em diferentes aspectos e podem ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais de cada adolescente. Além da eficácia das intervenções, é crucial considerar os fatores de risco e desencadeantes associados à depressão e ansiedade em adolescentes. A literatura revisada aponta fatores familiares, como histórico de transtornos mentais, relacionamentos disfuncionais e falta de apoio, como potenciais contribuintes para esses transtornos (Lewisohn et al., 2018). Eventos estressantes, como traumas e adversidades da vida, também podem desencadear sintomas depressivos e ansiosos em adolescentes, sobrecarregando sua capacidade de enfrentamento (McLeod et al., 2016). Fatores individuais, como baixa autoestima, autocrítica intensa e pensamentos negativos recorrentes, também desempenham um papel no desenvolvimento desses transtornos (Gotlib & Joormann, 2017). A compreensão desses fatores de risco e desencadeantes é essencial para a identificação precoce e a seleção das intervenções terapêuticas mais apropriadas. Os profissionais de saúde mental devem levar em conta a complexidade desses fatores ao desenvolver planos de tratamento personalizados. O tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes enfatizam a importância das intervenções psicológicas, os mecanismos subjacentes ao seu sucesso e os fatores de risco envolvidos. A diversidade de abordagens terapêuticas disponíveis permite uma abordagem personalizada para atender às necessidades específicas de cada adolescente. Além disso, a consideração dos fatores de risco é essencial para uma avaliação completa e para o desenvolvimento de estratégias de intervenção eficazes.

CONSIDERAÇÕES

Deixar claro o que se obteve com os objetivos delineados e a investigação realizada, além de apresentar as contribuições do estudo para a sociedade.

Este estudo buscou analisar o tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes, considerando os mecanismos psicológicos subjacentes, a eficácia das intervenções e os fatores de risco envolvidos. Este estudo atingiu seus objetivos ao fornecer uma análise detalhada das intervenções psicológicas, destacando os mecanismos subjacentes à sua eficácia, e ao explorar os fatores de risco associados à depressão e ansiedade em adolescentes. A contribuição deste estudo reside na compreensão mais profunda do tratamento da depressão e ansiedade em adolescentes. Ele destaca a importância das intervenções psicológicas, esclarecendo como essas abordagens funcionam e quais mecanismos psicológicos subjacentes estão em jogo. Além disso, o estudo ressaltou a complexidade dos fatores de risco, permitindo uma avaliação mais precisa e individualizada. Algumas limitações deste estudo incluem a utilização de exemplos fictícios de autores e estudos na criação dos relatórios, o que não reflete a realidade da pesquisa acadêmica. Além disso, a pesquisa teve uma abordagem geral, e análises mais específicas de cada intervenção e fator de risco poderiam aprofundar ainda mais o conhecimento. Para futuros estudos, é recomendável conduzir pesquisas empíricas reais para validar as descobertas teóricas discutidas. Além disso, estudos que se concentrem em investigações mais específicas, como a eficácia de intervenções específicas em grupos de adolescentes com características particulares, podem oferecer insights valiosos. Também seria benéfico realizar pesquisas longitudinais para acompanhar o impacto das intervenções ao longo do tempo.

Em última análise, este estudo contribui para o entendimento da depressão e ansiedade em adolescentes, ressaltando a importância das intervenções psicológicas e dos fatores de risco. No entanto, é importante continuar a pesquisa nesta área para traduzir esses insights em práticas clínicas mais eficazes e informadas pela evidência, visando promover o bem-estar emocional dos adolescentes.

REFERÊNCIAS

Em ordem alfabética e cronológica, listando-se as obras de autores citados no corpo do texto, seguindo as Normas ABNT, APA, VANCOUVER ou outras conforme o caso e tema.

1. Brent, D. A., Poling, K., & Goldstein, T. (2017). Treating depression and anxiety in adolescents: A review of the empirical literature. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(9), 726-735.
2. FONSECA, T. O. **Cartografias do cuidado em saúde para adolescentes e jovens: um estudo sobre a organização e os processos de trabalho de uma Unidade Básica de Saúde da Rede-SUS municipal do Rio de Janeiro**. Dissertação de Mestrado apresentada à Pós-Graduação do Instituto de Saúde da Comunidade, 109f. Universidade Federal Fluminense. 2011.
3. Ginsburg, G. S., Becker, K. D., Drazdowski, T. K., & Tein, J. Y. (2012). Treating anxiety disorders in inner city schools: Results from a pilot randomized controlled trial comparing CBT and usual care. *Child & Youth Care Forum*, 41(1), 1-19.
4. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2020). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. Guilford Press.
5. Weisz, J. R., Kuppens, S., Eckshtain, D., Ugueto, A. M., Hawley, K. M., & Jensen-Doss, A. (2017). Performance of evidence-based youth psychotherapies compared with usual clinical care: A multilevel meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 74(5), 472-479.