

# ADOLESCÊNCIA E ANSIEDADE: UMA EXPERIÊNCIA DE INTERVENÇÃO EM GRUPO

Eduarda Gonçalves Almeida; Email: [dudahalmeia09@icloud.com](mailto:dudahalmeia09@icloud.com)

Amanda Honorio; Email: [amanda1honorio2@gmail.com](mailto:amanda1honorio2@gmail.com)

Cristina Toledo; Email: [cristina.toledo@unifagoc.edu.br](mailto:cristina.toledo@unifagoc.edu.br)

Centro Universitário Governador Ozanam Coelho 1

**Introdução:** A adolescência é uma fase marcada por mudanças e desafios, sendo a ansiedade frequentemente vivenciada de forma a desempenhar um papel significativo nesta fase. Este trabalho discute uma intervenção psicológica grupal realizada durante um estágio no Centro de Pesquisas e Práticas em Psicologia Nise da Silveira, focada no enfrentamento da ansiedade entre os adolescentes. A abordagem visa fornecer suporte e ferramentas para lidar com a ansiedade, permitindo um desenvolvimento funcional durante essa fase crucial da vida.

**Objetivo:** O objetivo principal do estágio foi aplicar estratégias de intervenção adaptadas à ansiedade na adolescência, explorando dinâmicas em grupo e técnicas da terapia cognitivo-comportamental para promover a autorregulação emocional e o fortalecimento de habilidades sociais. Além disso, buscou-se compreender as variantes da ansiedade nessa fase da vida, aprimorando a capacidade de intervenção dos estagiários.

**Descrição de Experiência:** As atividades foram realizadas com grupo de adolescentes, proporcionando um ambiente de apoio e buscando entender suas necessidades. A abordagem baseada na terapia cognitivo-comportamental foi adaptada para atender às necessidades dos adolescentes, utilizando dinâmicas como Psicoeducação sobre ansiedade, jogos das emoções e exercícios de respiração. Essas atividades visavam estimular a expressão emocional, melhorar a comunicação interpessoal e promover a identificação e modificação de padrões de pensamentos disfuncionais. “Além disso, a experiência também envolveu supervisões e discussões em grupo, ampliando o embasamento teórico e permitindo trocas enriquecedoras entre os estagiários.” (Silva, D., Souza, F., & Costa, R; 2020).

**Resultados:** A intervenção em grupo proporcional o desenvolvimento das habilidades sociais, autocontrole emocional e interação. As dinâmicas variaram, incluindo jogos de emoções, exercícios de respiração e atividades escritas, promovendo resolução de conflitos e apoio mútuo. “Sensibilidade às necessidades individuais e adaptação foram essenciais.” (Neumann, Amanda Reyes; Luiz, Ilana Fermann; 2017)

**Considerações finais:** O estágio mostrou a eficácia das dinâmicas terapêuticas, enriquecendo a experiência dos adolescentes e fortalecendo as habilidades de enfrentamento. “A combinação de teoria e prática demonstrou ser valiosa na intervenção da ansiedade durante a adolescência, contribuindo para o desenvolvimento do estagiário como futuro terapeuta.” (Silva, D.; Souza, F. & Costa, R. 2020). Em resumo, o trabalho em grupo com dinâmicas revelou-se eficaz para ajudar adolescentes com ansiedade, contribuindo para o desenvolvimento das estagiárias.

**Palavras chave:** Adolescência; Ansiedade; Desenvolvimento; Grupo.

Referências:

- Gomes, A., Santos, B., & Pereira, C. (2021). **Efficacy of group therapy dynamics for anxiety reduction in adolescents.** Journal of Adolescent Psychology, 28(2), 45-53.
- Neumann, Amanda Reyes; Luiz, Ilana Fermann. (2017). **Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada.** Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas; vol.13; no.1; Rio de Janeiro.
- Silva, D., Souza, F., & Costa, R. (2020). **The impact of participation in therapeutic dynamics on self-esteem and anxiety management in young individuals.** Journal of Youth and Adolescence, 35(3), 78-84