

# ANSIEDADE SOCIAL NA ADOLESCÊNCIA: UM OLHAR ANALÍTICO-COMPORTAMENTAL SOBRE O DIAGNÓSTICO E A INTERVENÇÃO

BERNARDO, F. N.<sup>1</sup>; CARVALHO, T. M.<sup>2</sup>

## RESUMO

A ansiedade encontra-se presente em inúmeros indivíduos, sendo caracterizada por diferentes transtornos ansiosos. O transtorno de ansiedade social (TAS) é o mais comum, sendo mais presente na infância e na adolescência, entretanto, em muitos casos, o diagnóstico só é esclarecido já na fase adulta. O presente trabalho apresenta um olhar analítico-comportamental acerca do transtorno de ansiedade social, bem como possibilidades de intervenção nesta abordagem, e a partir de pesquisas bibliográficas, evidencia a contribuição da análise do comportamento para o desenvolvimento do bem-estar do sujeito com fobia social.

**Palavras-Chave:** Ansiedade. Ansiedade Social. Intervenção. Análise do Comportamento

## ABSTRACT

Anxiety is present in numerous individuals, being characterized by different anxiety disorders. Social anxiety disorder (SAD) is the most common, being more present in childhood and adolescence, however, in many cases, the diagnosis is only clarified in adulthood. The present work presents a behavioral-analytic look at social anxiety disorder, as well as possibilities of intervention in this approach, and based on bibliographic research, it highlights the contribution of behavior analysis to the development of the well-being of the subject with social phobia.

**Key Words:** Anxiety. Social Anxiety. Intervention. Behavior Analysis

## INTRODUÇÃO

Atualmente a ansiedade torna-se uma das doenças mais presentes na sociedade. Na adolescência, a cada 100 jovens, 20 possuem problemas de saúde mental. Neste momento da vida, se vivenciam milhares de emoções e pensamentos, o sujeito padece pelo escasso autoconhecimento e inúmeras transformações que

---

<sup>1</sup> Francieli Nayara Bernardo. Acadêmica do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana-FAP. Apucarana- PR.2022. Contato: Francielinayber@gmail.com

<sup>2</sup> Thaísa Mara de Carvalho. Orientadora da Pesquisa. Docente e Especialista do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade de Apucarana- FAP. Apucarana- PR. 2022. Contato: thaisa m.carvalho@homail.com

sensibilizam a sua autoimagem e autoconfiança. A vida social se sobrepõe, caracterizada pela tentativa de ser aceita dentro da sociedade, e em alguns casos estas interações cotidianas causam ansiedade, transformando-se em medo excessivo, constrangimento e confusão mental.

O transtorno de ansiedade mais comum e prevalente é o da ansiedade social, também conhecido como fobia social, o qual possui um início precoce, sendo mais desenvolvido no período da adolescência. A ansiedade social na adolescência tem como característica o medo persistente de críticas e de rejeição, que pode acontecer em diversas ocasiões do cotidiano, como ao falar em público ou sair e se relacionar, desencadeando um padrão de comportamento de fuga e evitação.

## **OBJETIVO**

Realizar um estudo bibliográfico, sob a ótica da análise do comportamento, a respeito do Transtorno de Ansiedade Social (TAS), também conhecido como fobia social, especialmente no contexto da adolescência, incluindo o tratamento psicoterapêutico analítico-comportamental para esta classe de comportamentos.

## **MÉTODO**

A concepção deste trabalho foi desenvolvida através de pesquisas bibliográficas que, segundo Lima e Mito (2007) auxiliam na construção de um projeto científico e na designação dos procedimentos metodológicos que orientam este processo. A abordagem desenvolvida neste projeto, é o modelo de pesquisa qualitativa e como procedimento o método hipotético-dedutivo.

Para a construção deste trabalho, foram estudados e analisados, literaturas de artigos publicados em revistas na língua portuguesa brasileira, livros e trabalhos acadêmicos. Esta pesquisa também utilizou materiais buscados na internet, meio que disponibiliza uma vasta biblioteca de periódicos eletrônicos. A partir da leitura de materiais, foram designadas citações de autores com conhecimento a respeito da ansiedade social, acarretando a compreensão deste transtorno em adolescentes e a contribuição do papel do psicólogo neste transtorno.

## **DESENVOLVIMENTO**

Zamignani e Banaco (2005), salientam que o paradigma comportamental específico dos transtornos de ansiedade é o de esquiva fóbica, ou seja, na aparição

de um evento alarmante ou desconfortável, o sujeito manifesta uma reação que extingue, alivia ou posterga o evento. Estes autores consideram que as respostas da ansiedade podem ser eliciadas por estímulos aversivos que foram condicionados, abrangendo situações diversas, tanto a eventos ou métodos comportamentais que provocam condições internas. Na análise do comportamento, este estado é visto como sensações fisiológicas, acionadas por estímulos aversivos condicionados.

Zamignani e Banaco (2005), apontam que o padrão de comportamento da ansiedade é denominado de esquiva fóbica, que está presente em muitos transtornos psicológicos. Esta esquiva pode acontecer na existência de um episódio que gera incômodo, manifestando uma resposta que extingue ou possa postergar esta circunstância.

Os autores frisam que o que difere cada um destes transtornos são as especificidades destes eventos, se eles são ameaçadores ou incômodos, e também, o tipo da resposta frente a eles, se é de fuga ou de esquiva. A seguir, a tabela abaixo evidencia uma comparação entre os diferentes tipos de ansiedade.

Tabela 1: Caracterização dos diferentes transtornos de ansiedade de acordo com o tipo de evento aversivo e a resposta de fuga/esquiva.

<b>Diagnóstico</b>	<b>Ss aversivos</b>	<b>Resposta de Fuga-Esquiva</b>
Fobias simples	Específicos	Evitação / eliminação
Fobia social	Crítica ou avaliação de terceiros	Evitação/ eliminação, Verificação
Pânico	- Estimulação privada de medo ou desconforto físico	Evitação/ eliminação, Verificação
Agorafobia	Ambientes sem possibilidade de proteção ou escape	Evitação/ e eliminação
Stress Pós-Traumático	Diversos (relacionados ao trauma)	Verificação, Evitação/ eliminação, e etc.
Ansiedade Generalizada e Aguda	Generalizado	Verificação, Evitação/ eliminação, e etc.
TOC	Estímulos específicos e obsessões (idéias, pensamentos, impulsos e imagens intrusivos)	Respostas repetitivas e/ ou estereotipadas/ evitação/ e eliminação

Fonte: ZAMIGNANI e BANACO, 2005, p.79.

Falcão, et al (2020), definem a ansiedade social como um transtorno de ansiedade que sucede de maneira periódica. O encontro social, apresenta uma sensação de temor, onde o sujeito consegue auto visualizar com pensamentos e

ações que podem ampliar o grau da ansiedade, tornando o encontro social lembrado e previsto de maneira negativa.

O transtorno de ansiedade social pode ser classificado em dois tipos, o generalizado e o específico. O generalizado é caracterizado pelo medo intenso que envolve os convívios sociais e da performance pública, como dialogar e interagir em grupo ou com pessoas do sexo oposto. O específico se define pelo pavor frente a um contexto específico. A resposta ansiosa diante ao ambiente social, pode alcançar um grau de intensidade específico de uma crise de pânico. (APA, 2014).

A ansiedade pode desenvolver-se em qualquer momento da vida do indivíduo, entretanto na adolescência ela pode intensificar-se devido ao conjunto de mudanças evolutivas apresentadas, como os autores Da Rocha, Bolsoni-Silva e Verdu (2012), ressaltam. Em concordância com os autores supracitados, Salvador (2010), salienta que no contexto escolar, a fobia social interfere significativamente no desempenho do aluno, especificamente em sua admissão ao ensino médio.

O início do processo terapêutico analítico-comportamental, segundo Martin e Pear (2009, *apud* De- Farias, Fonseca e Nery, 2018) é a realização da avaliação comportamental acerca do caso, identificando os comportamentos-alvos, estabelecendo hipóteses acerca das possíveis causas deste comportamento e assim, desenvolvendo estratégias de intervenção.

No caso do TAS e, sobretudo do TPE, observa-se sistematicamente um padrão de controle dos eventos privados, esquiva experiencial e atribuição dos problemas a sentimentos negativos. Desse modo, as estratégias propostas pela ACT mostram-se bastante apropriadas para esses clientes. Por exemplo, o contato com a ansiedade ante uma situação de falar em público e a sua aceitação como uma experiência natural, além do engajamento em comportamentos incompatíveis com a esquiva, podem produzir mudanças importantes no repertório do cliente, favorecendo o desenvolvimento de ações mais construtivas, especialmente no âmbito das habilidades sociais. (DE- FARIAS, FONSECA E NERY, 2018, p. 430).

A capacitação, segundo Bolsoni-Silva (2002, *apud* Da Rocha, Bolsoni-Silva e Verdu, 2012), tem como objetivo reduzir os déficits no comportamento social com a promoção de repertório socialmente esperado, através de intervenções educativas. Os autores ainda salientam que a psicoeducação no tratamento da TAS, tem como objetivo, contribuir na identificação dos sintomas, distinguir o quadro do transtorno e enfrentar as dificuldades habituais dos padrões comportamentais, auxiliando no processo de desenvolver um repertório de enfrentamento adequado da doença.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da revisão bibliográfica, pode-se concluir que a intervenção analítico-comportamental, mostrou-se relevante no tratamento da doença. A análise do comportamento, investiga o histórico de aquisição do paciente e os contextos atuais mantenedores, que reforçam ou punem seus comportamentos. Ao averiguar estes dados, posteriormente, pode-se estabelecer os objetivos terapêuticos e estratégias de intervenção, como o role-play e a orientação parental.

No quadro de TAS, a clínica analítico-comportamental realiza sua intervenção a partir de uma psicoeducação, desenvolvendo as habilidades sociais, promovendo um repertório socialmente esperado para lidar com o transtorno. Os pais possuem papel fundamental neste processo, uma vez que, a orientação dos mesmos auxilia na empatia com o filho e no incentivo à busca pelo tratamento. Desta forma, o conhecimento mostra-se relevante para o tratamento e o bem-estar dos jovens.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DE-FARIAS, A. K. CR; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. **Teoria e Formulação de Casos em Análise Comportamental Clínica**. Artmed Editora, 2018.

FALCÃO, E., et al. Ansiedade. 2020

DA ROCHA, J. F.; BOLSONI-SILVA, A. T.; VERDU, A. C. M. A. O uso do treino de habilidades sociais em pessoas com fobia social na terapia comportamental. **Perspectivas em análise do comportamento**, v. 3, n. 1, p. 38-56, 2012.

LIMA, T. C. S. de; MIOTO, R. C. T. . Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, p. 37-45, 2007.

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 77-92, 2005.