

# Adolescência e Ansiedade

A adolescência marca a transição entre a infância e a adultez, e inclui mudanças cognitivas, físicas, sociais e emocionais [1;2\*].

É esperado que o adolescente se adapte a novos papéis e desenvolva novos padrões de comportamento e competências sociais [3;4].

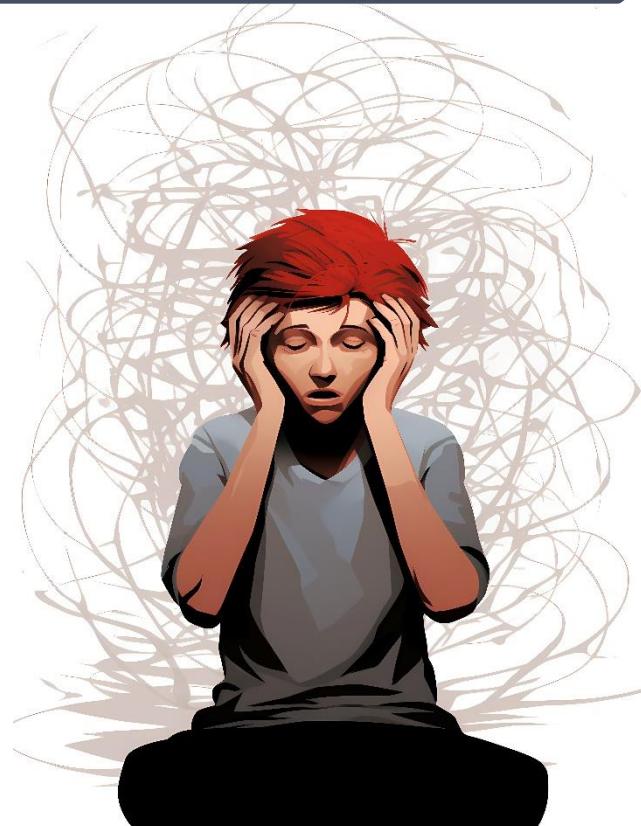
Por exigir transições e adaptações, a adolescência é uma fase de maior vulnerabilidade para o surgimento de sintomas ansiosos [5].

A exposição a eventos adversos ou situações de stress pode precipitar sintomas de ansiedade [6].



Portugal apresenta a taxa mais elevada de novos casos de perturbações de ansiedade na adolescência (10–19 anos), assim como o maior impacto destas perturbações em anos de vida saudável perdidos, entre 204 países analisados [7].

Como a ansiedade se faz notar...? [8]



Medos e preocupações persistentes

Comprometimento do rendimento escolar

Irritabilidade

Isolamento social

Reações intensas a mudanças ou críticas

Mal-estar físico (dores de cabeça ou de barriga)

Dificuldades de concentração

Padrão de sono insatisfatório

Evitamento de situações novas ou desafiantes

Necessidade constante de validação