

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIDADE DE ENSINO SUPERIOR DOM BOSCO
CURSO PSICOLOGIA

LETÍCIA DE FÁTIMA MATOS SANTOS

A EXPERIÊNCIA DA ANSIEDADE NO INÍCIO DA VIDA ADULTA

São Luís

2021

LETÍCIA DE FÁTIMA MATOS SANTOS

A EXPERIÊNCIA DA ANSIEDADE NO INÍCIO DA VIDA ADULTA

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia. Orientador: Prof.^a. Ma. Lidiane Veronica Collares da Silva.

São Luís

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Centro Universitário – UNDB / Biblioteca

Santos, Letícia de Fátima Matos

A experiência da ansiedade no início da vida adulta. / Letícia de Fátima Matos Santos. __ São Luís, 2021.

34 f.

Orientador: Prof.^a Ma. Lidiane Veronica Collares da Silva.

Monografia (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia – Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco – UNDB, 2021.

1. Ansiedade. 2. Início da vida adulta. 3. Psicologia. I. Título.

CDU 159.9: 616.89

LETÍCIA DE FÁTIMA MATOS SANTOS

A EXPERIÊNCIA DA ANSIEDADE NO INÍCIO DA VIDA ADULTA.

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia do Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Aprovada em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof. Ma. Lidiane Verônica Collares da Silva (Orientadora)

Mestra em Psicologia - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Dr. Jomar Diogo Costa Nunes

Doutor em Ciências da Saúde - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Prof. Ma. Valéria Maria Lima Cardoso

Mestra em Psicologia - UFMA

Centro Universitário Unidade de Ensino Superior Dom Bosco (UNDB)

Dedico à Deus, minha mãe, meu pai, meu irmão, minha família e a minha orientadora.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pela vida, segurança, bênçãos e sabedoria que me concedeu na conclusão de mais um sonho realizado em minha vida.

À minha mãe, pelo exemplo de resiliência e coragem de todos os dias.

Aos meu pai, por sempre me lembrar de seguir em frente.

Ao meu irmão, por me fazer rir nos momentos de cansaço.

Aos meus familiares, pelo apoio e torcidas constantes.

À minha orientadora pela oportunidade no momento em que eu mais precisei.

“O importante não é aquilo que fazem de nós, mas o que nós mesmos fazemos do que os outros fizeram de nós.”
(SARTRE, 1952/2002, p.61).

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo principal apresentar de que forma a ansiedade experimentada pelo jovem adulto é compreendida na sociedade atual. Assim, foi necessário caracterizar o início da vida adulta na contemporaneidade, apontar as diferenças entre a vivência de ansiedade e os transtornos de ansiedade e investigar a postura do psicólogo de orientação fenomenológico-existencial diante do fenômeno da ansiedade. Para o alcance dos objetivos, a metodologia utilizada foi um estudo exploratório-descritivo que teve como procedimento técnico a revisão narrativa de literatura, a qual consistiu na busca em meio virtual de artigos e livros sobre a temática deste trabalho. Percebeu-se que as mudanças e responsabilidades que surgem no início da vida adulta podem causar sofrimento ao jovem, tornando-o propenso à ansiedade, seja “normal” ou “patológica”. A ansiedade considerada “normal” refere-se à preocupação natural, seus sintomas são parecidos com os do medo, como a sudorese, taquicardia e complicações gastrointestinais, entretanto, torna-se “patológica” quando a ansiedade começa a ser persistente de modo a prejudicar o dia a dia da pessoa. O trabalho psicoterápico deve levar em consideração a singularidade do jovem adulto na clínica, assim, através da *epoché*, o psicólogo de orientação fenomenológico-existencial poderá compreender as vivências trazidas pelo cliente no ambiente psicoterápico, inclusive as vivências de ansiedade. Dessa maneira, o trabalho do psicólogo deverá ser o de compreender o “modo de ser” do jovem e de auxiliá-lo a encontrar outras possibilidades de vida, para além do “modo de ser ansioso”.

Palavras-chave: Ansiedade. Psicoterapia fenomenológico-existencial. Início da vida adulta. Psicologia.

ABSTRACT

The main objective of this study is to present how the anxiety experienced by young adults is understood in today's society. Thus, it was necessary to characterize the beginning of adult life in contemporaneity, to point out the differences between the experience of anxiety and anxiety disorders, and to investigate the phenomenological-existential psychologist's attitude towards the phenomenon of anxiety. To achieve the objectives, the methodology used was an exploratory-descriptive study that had as a technical procedure the narrative review of literature, which consisted of a search in a virtual medium for articles and books on the subject of this work. It was noticed that the changes and responsibilities that arise in early adulthood can cause suffering to young people, making them prone to anxiety, whether "normal" or "pathological". Anxiety considered "normal" refers to natural worry, its symptoms are similar to fear, such as sweating, tachycardia and gastrointestinal complications, however, it becomes "pathological" when anxiety begins to be persistent in order to harm the person's daily life. The psychotherapeutic work must take into account the uniqueness of the young adult in the clinic, thus, through epoché, the existential-phenomenological psychologist will be able to understand the experiences brought by the client in the psychotherapeutic environment, including the experiences of anxiety. Thus, the psychologist's job should be to understand the young person's "way of being" and to help them find other life possibilities, in addition to the "anxious way of being".

Keywords: Anxiety. Phenomenological-Existential Psychotherapy. Early adulthood. Psychology.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APA	American Psychiatric Association
G1	Globo
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 INÍCIO DA VIDA ADULTA NA CONTEMPORANEIDADE	14
3 DIVERGÊNCIAS ENTRE A VIVÊNCIA DE ANSIEDADE E TRANSTORNOS DE ANSIEDADE	20
4 CONDUTAS E POSTURA DO PSICÓLOGO DIANTE DE CASOS DE ANSIEDADE.....	25
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
REFERÊNCIAS.....	31

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade possuem diversas características e que podem se manifestar em diversas idades. Segundo o Portal de Notícias G1 (2021), o Ministério da Saúde conduziu uma pesquisa com 17 mil pessoas para avaliar a saúde mental dos brasileiros, segundo os resultados, 86,5% dos entrevistados estavam enquadrados em algum tipo de ansiedade patológica. Segundo o DSM-V (APA, 2014), a ansiedade é um transtorno que tem como características o medo e ansiedade excessivos bem como perturbações comportamentais relacionadas, contudo, a ansiedade vai muito além disso, é um fenômeno, uma vez que a sociedade está sempre discutindo sobre o que é ou não considerando um transtorno.

Nos tempos atuais, a globalização acompanhada do Capitalismo, tem tornado o mundo um lugar mais competitivo, onde o desempenho profissional e pessoal são determinados pelo lucro e a felicidade é alcançada através do consumismo.

Segundo Canetti (2017) a felicidade é lançada como objetivo e passa a ficar evidente em cada espaço – passa a existir uma necessidade de sua afirmação positiva. Todavia, há aí um logro, e a promessa de felicidade a partir dos objetos de consumo (e de se fazer consumível segundo os padrões ditados pelo Capitalismo) não se realiza. Assim, a felicidade nunca é completa, mas sempre falida.

Desse modo, devido a falsa noção de felicidade dos tempos atuais, o aumento do número de casos de ansiedade citados anteriormente podem ser justificado. Portanto, devido a frequência e ao aumento de casos de diversos tipos de ansiedade e do número de indivíduos que se identificam com esse fenômeno, principalmente o jovem adulto, há a necessidade de compreensão da diferença entre estar ansioso e ter transtorno de ansiedade, o que suscita vários questionamentos em torno do assunto.

Diante da necessidade de mais estudos que diferenciem os transtornos de ansiedade do sentimento de ansiedade, além de estudos que os correlacionam com jovens adultos, este trabalho busca responder a seguinte questão-problema: De que forma é possível compreender a experiência da ansiedade na fase do desenvolvimento humano conhecida como início da vida adulta?

Levando em consideração a questão-problema, tem-se por hipótese que o destaque do fenômeno da ansiedade nos últimos tempos, levou muitas pessoas a observarem e identificarem em si mesmos muitos sintomas. Segundo Barnhill (2020) ainda é possível ter esses sintomas quando se vivencia qualquer evento desagradável, o que nem sempre implica dizer que ele sofre de algum transtorno da ansiedade. Desse modo, torna-se necessário compreender a diferença entre ter ansiedade e ser ansioso.

Independentemente do tipo de ansiedade, o indivíduo pode apresentar sintomas quando está sobrecarregado, por exemplo, por algum projeto, quando assume tarefas e responsabilidades que o colocam sob um olhar e/ou julgamento social. Desse modo, ao se compreender essa diferença o jovem adulto poderá reconhecer os sintomas e procurar orientação de um profissional da psicologia para que possa fazer a intervenção adequada.

Apesar de ter vários estudos sobre ansiedade em geral, pouco se fala sobre como especificamente o jovem adulto lida com esse fenômeno, o que torna esse estudo significativo no meio acadêmico, também para que a sociedade tenha subsídios para compreender a experiência da ansiedade nessa faixa etária.

Desse modo, levando em consideração o assunto discutido e os questionamentos levantados, o objetivo geral desse trabalho consiste em apresentar de que forma a experiência da ansiedade pelo jovem adulto é compreendida na sociedade atual. Quanto aos objetivos específicos tratam em: caracterizar o início da vida adulta na contemporaneidade; apontar as diferenças entre a vivência de ansiedade e os transtornos de ansiedade e investigar a postura do psicólogo diante do fenômeno da ansiedade no início da vida adulta.

A ansiedade é um fenômeno que pode ter diversas causas e cada sujeito tem uma experiência singular, o que abre portas para diversos questionamentos e discussões. Essas questões chamaram minha atenção durante meu percurso acadêmico.

Após tantos debates e pesquisas, percebe-se que as pessoas se classificam ora como ansiosas ora que estão com ansiedade em diversas situações, inclusive os jovens adultos, dessa forma a sociedade brasileira precisa compreender a diferença entre ter ansiedade e ser ansioso.

No que diz respeito ao profissional da psicologia e sua comunidade científica, esta pesquisa é relevante uma vez que, proporciona oportunidade para a

reflexão acerca do fenômeno da ansiedade na nossa sociedade, para além da psicopatologização das experiências consideradas “anormais” vividas pelos jovens adultos da nossa época.

Desse modo, espera-se que este estudo possa contribuir para que os sujeitos no início da vida adulta possam compreender o fenômeno da ansiedade e suas consequências, além de contribuir para que os psicólogos possam fazer intervenções que auxiliem o indivíduo a encontrar novas possibilidades de vida para além do modo de ser ansioso.

2 INÍCIO DA VIDA ADULTA NA CONTEMPORANEIDADE.

O desenvolvimento humano se dá em diversas fases até chegar na fase adulta. Segundo Papalia e Feldman (2013) essas são nomeadas de período pré-natal (concepção até o nascimento), primeira infância (até os 3 anos), segunda infância (3-6 anos), terceira infância (6-11 anos), adolescência (11 até aprox. 20 anos), início da vida adulta (20-40 anos), vida adulta intermediária (40-65 anos) e vida adulta tardia (65 anos em diante) Observa-se em cada fase conflitos, desafios e dificuldades específicas.

A fase da vida conhecida como início da vida adulta tem como características mudanças, novas responsabilidades, busca da autonomia, pensamentos sobre o futuro, dentre outras obrigações e expectativas que poderão afetar significativamente a vida e saúde dos jovens.

A personalidade, as emoções e o ambiente social frequentemente pesam mais do que aquilo que as pessoas sabem que devem fazer e levam a comportamentos não saudáveis. (PAPALIA e FELDMAN ,2013, p. 454)

Essas mudanças evocam no jovem muitas perguntas e dúvidas sobre os seus desafios do dia a dia, uma vez que há uma maior cobrança para que a pessoa na idade adulta consiga tomar decisões sobre a sua vida de uma maneira mais efetiva. Observa-se que esse pensamento ainda é presente na sociedade atual, pois muitos acreditam que quando o indivíduo chega na idade adulta, ele tem o dever de pensar e decidir naquele momento certos aspectos importantes de sua vida.

Portanto, alguns cientistas do desenvolvimento sugerem que, para os muitos jovens nas sociedades industrializadas, o fim da adolescência e a fase intermediária e final da segunda década de vida tornaram-se um período característico do curso de vida, o início da vida adulta. Ele é um momento na vida em que os adultos jovens podem descobrir quem são e podem ter uma oportunidade de tentar formas de vida novas e diferentes. Basicamente, é um período de tempo durante o qual os jovens não são mais adolescentes, mas ainda não se firmaram nos papéis adultos. (PAPALIA; FELDMAN ,2013, p. 453).

Embora o relatório da Organização Mundial da Saúde/OMS (BRASIL, 2007), defina que os adultos jovens são aqueles na faixa etária de 20 a 24 anos, Papalia (2013) afirma que o início da vida adulta se dá entre os 20 e 40 anos de

idade, pois deve-se considerar as questões socioeconômicas, culturais e pessoais que envolve a vida do humano, em certos casos podemos consideram o início da vida adulta até os 45 anos de idade.

Nessa fase do desenvolvimento, o sujeito estabelece seus próprios objetivos e se vê obrigado a pensar em temáticas como carreira e constituição da própria família, sendo essas responsabilidades e obrigações impostas pela sociedade sob o jovem adulto, pois a mesma espera que ele se constitua e assuma sua posição social a partir dessas temáticas.

Segundo Zittoun (apud Monteiro,2011, p.106)

A juventude pode ser qualificada como o período durante o qual pessoas vivem através de rupturas e transições; a eles é pedido que exerçam sua responsabilidade simbólica para conferir uma perspectiva de tempo e um sistema de orientação para suas condutas.

As mudanças, transições e responsabilidades assumidas e enfrentadas pelos jovens adultos estão entre os desafios que os mesmos tem que lidar constantemente. Na atualidade, observam-se inúmeras mudanças culturais em diversos setores da sociedade, o que pode afetar significativamente o modo de vida no início da vida adulta.

Se anteriormente a responsabilidade aparecia relacionada a funções desempenhadas na sociedade, aos papéis sociais designados, sendo melhor traduzida por uma responsabilidade intergeracional (obrigações e deveres familiares e comunitários); na atualidade, a responsabilidade que jovens têm hoje é de construção de si enquanto adultos, enquanto sujeitos. (MONTEIRO, 2011, p.105)

Atualmente, os jovens adultos não se preocupam apenas em ajudar em casa e concluir seus estudos, pois muitos também se preocupam em se constituir e integrar na sociedade através das novas normas de conduta e expectativas sociais dos novos tempos que são proporcionadas, e isso, afeta significativamente o modo do jovem de ser e se encaixar no mundo contemporâneo.

O mundo contemporâneo, por meio da internet, novas tecnologias e meios de comunicação, mudou drasticamente a forma como a sociedade se relaciona. Segundo Ferreira (2012), com a época industrial (modernidade), entra em cena o significante multidão que será, posteriormente, substituído por massa, cuja significação gira em torno da noção de quantidade e de volume.

A noção de multidão e quantidade presente na nossa atualidade, traz a ideia que deve-se priorizar o bem da maioria, ou seja, da multidão. Tal ideia se reforça quando observa-se nos meios sociais protocolos, responsabilidades e obrigações implícitas sobre o sujeito para que o mesmo possa se integrar socialmente, contudo, tais pressões podem afetar o indivíduo alterando seu modo de ser.

O ser humano contemporâneo se mostra suspenso em uma precariedade ontológica (a perda do ser) que alterou grandemente a percepção no mundo pelos determinados modos de proceder, decorrentes do mar de possibilidades que viabilizam certos sofrimentos e tonalidades afetivas. (SILVA, 2020, p.288)

Desse modo, observa-se que dentre os desafios do mundo contemporâneo estão as pressões e expectativas da sociedade sobre o indivíduo e atendendo as demandas da multidão, o jovem não consegue se perceber diante disso, a sua singularidade é colocada em segundo plano em detrimento do que a multidão determina que ele seja. Os tempos atuais e suas complexidades fazem com que os jovens adultos tenham que assumir tarefas e responsabilidades que os colocam sob um olhar e/ou julgamento social isso, dependendo do jovem observa-se que a autoestima, confiança, atividades e desempenho geral são comprometidos.

Cada vez mais o sujeito percebe-se esmagado pelas pressões que a sociedade contemporânea exerce sobre a sua subjetividade, como se constata pelas desigualdades sociais do mundo globalizado, a violência crescente, está concretizada não só nos conflitos urbanos, mas também nos confrontos políticos e étnicos internacionais. (DUTRA, 2004, p. 385)

Desse modo, devido às muitas mudanças, adaptações e responsabilidades trazidas pelo mundo moderno, e conseqüentemente novos desafios, faz-se necessário que os mesmos recebam um acolhimento maior, o que fez com que diversas áreas do conhecimento tivessem que se adaptar e rever suas atuações para que pudessem atender e acolher às demandas do novo contexto e reduzir o sofrimentos e cobranças que recaem sobre os jovens adultos.

Dutra (2004) reforça a ideia de que a realidade do homem contemporâneo faz necessário que a psicologia reveja alguns dos seus saberes para que se adapte às necessidades do mundo moderno. Essa reflexão visa atender novos tipos de

demandas que se apresentem além da clínica para que possam ser acolhidas em qualquer contexto em que haja sofrimento da subjetividade humana.

Essas necessidades de adaptação de áreas como a psicologia no mundo contemporâneo se deve pelo fato do mesmo estar sempre em movimento, o que justifica quando a sociedade moderna é chamada por Bauman (2004) de “sociedade líquida”.

Segundo Pallares-Burke (2003), é usada “a metáfora da liquidez” para caracterizar o estado da sociedade moderna, que, como os líquidos, se caracteriza por uma incapacidade de manter a forma. Nossas instituições, quadros de referência, estilos de vida, crenças e convicções mudam antes que tenham tempo de se solidificar.

É nesse sentido que pós-modernidade é, para mim, modernidade sem ilusões. Diferentemente da sociedade moderna anterior, a que eu chamo de modernidade sólida, que também estava sempre a desmontar a realidade herdada, a de agora não o faz com uma perspectiva de longa duração, com a intenção de torná-la melhor e novamente sólida. Tudo está agora sempre a ser permanentemente desmontado, mas sem perspectiva de nenhuma permanência. (PALLARES-BURKE, 2003, p. 2)

Portanto, com a modernidade e o movimento constante da chamada “sociedade líquida”, nota-se um aumento das responsabilidades e obrigações que o sujeito moderno deve cumprir pelo bem da multidão para que sempre se consiga atender e lidar com novas demandas que surjam possibilitando a adaptação da sociedade aos novos tempos fazendo com que ocorra mudanças na forma como ocorre a transição para a vida adulta, sendo esses reflexos dos efeitos do mundo moderno para essa fase da vida.

Os impactos da contemporaneidade tais como: a evolução das mídias, a ideia de valorização do coletivo, o aumento da subjetividade e de opções de carreira leva a percepção de como o modo de viver em sociedade mudou. Com essas mudanças, acredita-se que houve o aumento da independência e de possibilidades de escolha dos jovens, principalmente em comparação à épocas remotas em que a maioria das decisões a respeito da vida do indivíduo era feito por seus pais ou responsáveis.

Se por um lado antigamente a decisão de quando aquele jovem deveria casar, que carreira iria seguir e onde iria morar era tomada por seus responsáveis,

hoje, com maiores oportunidades e opções de escolha, o jovem crie para si mesmo seu plano de vida, mesmo que ainda o faça preocupado com o olhar e julgamento social. Tal ideia reforça que durante a transição para vida adulta, ao mesmo tempo que os jovens se preocupem em assumir papéis sociais, eles o fazem de maneira particular e individualizada.

Para Monteiro (2011) essa transição no contemporâneo é vivida, elaborada e experienciada de forma individualizada, não mais como parte da socialização que envolveria, no processo de construção identitária, a interação e aporte de outros, a partir da inserção em papéis sociais.

Portanto, ao mesmo tempo em que os jovens adultos planejam seu futuro levando em conta seus desejos e vontades, o fazem preocupados com julgamento social e em cumprir as expectativas implícitas existente, trazendo à tona o que teóricos como Sartre dizem quando toda a existência dos indivíduos e seus atos estão relacionados. (VICENTE, 2016)

Vicente (2016, p. 31), nos lembra quando Sartre disse que “a existência precede a essência”, ou seja, para dizermos em outros termos, é necessário que o indivíduo comece a partir da sua subjetividade. Contudo, deve-se entender que quando Sartre falou que é preciso começar a partir da subjetividade, ele não quis e nem pretendia dizer que o indivíduo e a sua existência devem ser reduzidos ao individualismo, pois o filósofo francês tinha convicção clara de que todo e qualquer ato humano apenas faz sentido por ser exatamente um ato não isolado.

As palavras de Sartre podem ser observadas no mundo contemporâneo, pois apesar de ser reconhecida a importância da subjetividade, a valorização das multidões ainda é muito presente na atualidade, essa é uma das formas como o mundo contemporâneo afeta os jovens adultos da atualidade.

Desse modo, observa-se que para o jovem adulto moderno, aspectos que tradicionalmente marcam a vida adulta como casar, criar uma carreira e ter filhos, que eram pensados visando maior integração e bem social, não são mais o foco e estão perdendo sua prioridade.

Os jovens agora buscam formar sua identidade adulta e se integrar na sociedade a partir de planos e projetos em cima de uma visão mais particular e individual, mesmo que ainda seja levada em consideração a opinião social, tendo que aprender a lidar com o poder de escolha.

Considerando o que foi colocado anteriormente sobre desenvolvimento do jovem adulto e o mundo contemporâneo, é possível que os jovens apresentem comportamentos considerados ansiosos, que podem caracterizar um transtorno ou não. Assim, no próximo capítulo, serão melhores caracterizados os comportamentos ansiosos.

3 DIVERGÊNCIAS ENTRE A VIVÊNCIA DE ANSIEDADE E TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

O fenômeno da ansiedade se tornou uma questão contemporânea e levou muitas pessoas a observarem e identificarem em si sintomas e comportamentos ditos ansiosos, no entanto, nem sempre implica dizer que o indivíduo possui algum transtorno de ansiedade.

A classificação por vezes equivocada das pessoas quando confundem uma experiência de ansiedade com o transtorno faz surgir a necessidade de diferenciar a ansiedade normal da ansiedade patológica.

A ansiedade pode ser vista como sintoma psiquiátrico e/ou como reação emocional não patológica associada a diversos contextos de vida, além disso, a ansiedade pode ser compreendida como mecanismo evolutivo, isto é, uma ferramenta que nos ajuda a detectar o perigo e adotar as medidas necessárias para lidar com ele. (TELESSAÚDERS-UFRGS, 2017)

Desse modo, a ansiedade é uma reação normal diante de eventos desagradáveis, nem sempre é um sinal patológico relacionado a um problema psiquiátrico. Contudo, deve-se atentar para quando a ansiedade afeta a rotina do indivíduo de maneira negativa, nesse ponto é recomendável que o indivíduo procure ajuda profissional.

Segundo Castillo (et al 2000) os transtornos ansiosos são quadros clínicos em que os sintomas são primários, ou seja, não são derivados de outras condições psiquiátricas. Dentre os transtornos psiquiátricos estão o transtorno de ansiedade por separação, transtorno de ansiedade generalizada, fobias específicas, dentre outros.

Segundo o APA (2014) a ansiedade enquanto transtorno tem como características medo, ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionadas, causando também reações físicas como as chamadas “nervos à flor da pele”; fadigabilidade; dificuldade de concentração ou “ter brancos”; irritabilidade; tensão muscular; e perturbação do sono, além disso, para ser considerado um transtorno, é preciso apresentar pelo menos três desses sintomas por um período de seis meses.

Há uma expressão do senso comum que diz que “ansiedade é excesso de futuro”. Dessa forma, percebe-se que no cotidiano o fenômeno conhecido como ansiedade pode ter diversas causas e cada sujeito tem uma experiência própria, além de seus sintomas. Essa experiência individual, pode corresponder à com a expectativa, boa ou ruim, que cada ser humano tem em relação ao seu próprio futuro.

Segundo Tess (1996) a ansiedade alerta sobre perigos iminentes e ajuda o indivíduo a se preparar para enfrentar e dar uma resposta a uma ameaça que pode ser vaga, sem origem clara e voltada para o futuro.

Segundo Casanova (2017, apud Silva 2020), a ansiedade se mostra pelo próprio ser-no-mundo, onde nos encontramos em relação com os outros (ser-com) e com as coisas (ser-em), nas experiências mundanas que incorporamos e Silva (2020) ainda reforça que a ansiedade como um modo de ser que faz parte da nossa existência, portanto, se manifesta na relação com o mundo, seja com outros seres ou com objetos.

Nesse contexto, quais seriam as consequências para quem sofre da ansiedade patológica? Ao ter que lidar com esse fenômeno, o indivíduo entra em constante estado de alerta, sentindo como se algo ruim estivesse prestes a ocorrer o que pode afetar seu estilo de vida, a forma como realiza suas atividades do dia a dia e refletindo em seus relacionamentos.

As pessoas com transtornos de ansiedade frequentemente se descobrem incapazes de trabalhar de modo eficaz, de ter uma vida social, de viajar ou de ter relações estáveis[...] Podem não conseguir enfrentar multidões, participar de reuniões sociais, estar em espaços abertos ou se deparar com mínimas quantidades de sujeira. Em geral, não conseguem dormir bem. Algumas delas se tornam socialmente reclusas ou caseiras. (LEAHY,2011, p.12)

Dessa forma, pode-se ter uma melhor compreensão do que é o fenômeno da ansiedade, como ela pode afetar a saúde e modo de vida de quem sofre desse adoecimento psicológico, contudo, como já foi dito, não existe apenas a ansiedade patológica e é comum confundir a mesma com vivências de um sentimento ansioso, portanto, é necessário compreender tanto o transtorno de ansiedade quanto a vivência de ansiedade para que se possa visualizar melhor a diferença entre ambos.

A maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não. (CASTILLO et al, 2000, p.20)

No que diz respeito às vivências de ansiedade, com o intuito de diferenciá-la do transtorno da ansiedade, Whitbourne e Halgin (2015, p. 186) afirma que

[...] transtornos de ansiedade são caracterizados por medo e ansiedade excessivos e distúrbios relacionados no comportamento, já a ansiedade dita como “normal” é uma resposta global e orientada ao futuro, envolvendo tanto componentes cognitivos como emocionais, na qual um indivíduo fica excessivamente apreensivo, tenso e inquieto sobre a perspectiva de algum acontecimento terrível.

A vivência de ansiedade ocorre quando o indivíduo, por alguma razão, sente os mesmos sintomas característicos do transtorno de ansiedade, mas não o suficiente para ser diagnosticado com o mesmo. Segundo Castillo et al (2000) a maneira prática de se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não.

Sintomas ansiosos (e não os transtornos propriamente) são frequentes em outros transtornos psiquiátricos. É uma ansiedade que se explica pelos sintomas do transtorno primário [...]e não constitui um conjunto de sintomas que determina um transtorno ansioso típico (CASTILLO et al,2000, p. 20).

Em casos em que essa vivência ocorre, é possível que o indivíduo se apresente ansioso sem qualquer ameaça perceptível no momento, o que não significa que seu sofrimento e angústia presentes não sejam relevantes, portanto, deve-se dar importância aos seus impactos.

Observando o que foi apresentado anteriormente, que os sintomas ansiosos podem ocorrer sem que haja perigo imediato, surge a pergunta: o que pode causar a vivência de ansiedade? Independentemente do tipo de ansiedade, o indivíduo pode apresentar sintomas e vivências ansiosas quando está sobrecarregado, por exemplo, por algum projeto, quando assume tarefas e responsabilidades que o colocam sob um olhar e/ou julgamento social.

No que diz respeito a vivências de ansiedade, Barnhill (2020) ainda diz que o indivíduo pode apresentar esses sintomas quando se depara com qualquer evento desagradável, o que nem sempre implica dizer que ele sofre do transtorno da ansiedade.

Apesar de possuir impactos semelhantes, enquanto o transtorno de ansiedade afeta quem sofre desse fenômeno de modo que todo seu estilo de vida e suas formas de relacionamento sejam afetados de maneira negativa, as crises de vivências de ansiedade afetam o comportamento fazendo com que o indivíduo se esquive e evite qualquer pessoa ou situação que desperte seus sintomas e comportamentos ansiosos.

Elas podem passar deliberadamente por todo tipo de estratégias, somente para evitar encontrar certas pessoas, locais ou atividades, inclusive dirigir um carro, viajar de avião e entrar em elevadores. (LEAHY,2011, p.12)

Desse modo, não é de se surpreender que aqueles que sofrem constantemente com crises de sintomas ansiosos vivenciem um sofrimento vindo da grande angústia de visualizar situações com risco e perigos desproporcionalmente menores do que são na realidade.

Desse modo, pode-se concluir que a vivência de ansiedade causa muitos impactos na vida do indivíduo. Manso (2019) ainda reforça a necessidade de compreensão deste tema na vida do jovem adulto, pois o mesmo tem sido um dos fatores de maior adoecimento, principalmente no contexto contemporâneo.

Atualmente, Manso (2019) relata que o jovem adulto é colocado precocemente diante de escolhas, momento em que ainda não está amadurecido para conseguir tanto, sendo assim, o que seria “liberdade” se torna “desamparo”.

Perpassados pela imediatidade, pela competitividade, pelo peso que a sociedade impõe de sermos sempre vencedores, pela pressão das obrigações e pela frustração de “não responder no presente” a solicitação excessiva, gerando, assim, o *stress* que desemboca na ansiedade. (SILVA, 2020, p.294)

Para fortalecer essa ideia, Manso (2019) ainda coloca que fatores externos que desencadeiam todo esse processo bem como a vivência no imediatismo têm levado os jovens à ansiedade. Desse modo, pode-se observar que a ansiedade do jovem adulto atual, está relacionada às exigências da

contemporaneidade, o que tem como consequência uma vivência angustiante que faz o sujeito querer uma solução imediata para seus problemas.

Para Sartre, a angústia se estende à captação da idealidade dos valores, ou seja, ao reconhecimento de que os valores são adotados sem que nada os justifique. Daí a tentativa de mascaramento da liberdade por ela mesma, através da "mentira para si", ou má-fé, e o espírito de seriedade, que substantiva e coisifica os valores, a fim de tentar (sempre de maneira fadada ao fracasso) eliminar a angústia. (CASTRO, 2020, p. 159)

Desse modo, levando em consideração tudo o que foi discutido, compreender a ansiedade patológica e a "normal" ajuda o indivíduo a encontrar a melhor forma de lidar com o fenômeno da ansiedade e auxilia o profissional a encontrar a melhor conduta para resolver os problemas advindos da ansiedade, tais condutas que veremos no próximo capítulo.

4 ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DIANTE DOS CASOS DE ANSIEDADE.

Diante de um quadro de ansiedade, seja normal ou patológica, a psicologia surge para proporcionar uma reflexão acerca deste fenômeno para além da sua patologização. Tomando como foco a abordagem fenomenológica da psicologia, vale ressaltar que ela trabalha com o que se manifesta, ou seja, mostrar como a experiência do sujeito se forma e é vivenciada, o que se pode aplicar na ansiedade já que esse fenômeno trata da relação do indivíduo com o mundo que se apresenta a ele, ou seja, suas vivências com e no mundo.

Nós escolhemos o peso e o valor dos acontecimentos na nossa existência. Não é possível escapar das contingências, mas temos sempre possibilidade de nos relacionar com elas de vários modos. O seu sentido e o seu alcance dependem do modo como nos relacionamos com elas em direção ao futuro, ao nosso projeto de ser. (BORIS; BARATA,2017, p.10)

A forma como o sujeito lida com o ambiente e com as próprias expectativas, pode ter um impacto significativo na sua vida. Nesse momento, o profissional de psicologia acompanha o paciente em sua vivência de angústia, auxiliando o cliente a compreender a sua própria existência.

Quando referida ao futuro, a angústia revela uma face da liberdade que inquieta. Não nos poderemos determinar no presente a sermos no futuro como gostaríamos de nos determinar agora. [...] O perfil ansioso, ou o simples comportamento ansioso, inquietam-se com a demora do futuro em fazer-se presente, como se exigissem do tempo que corresse mais depressa, assegurando que se concretiza. De certo modo, a ansiedade é já um tipo de resposta à angústia dirigida para o futuro. (BORIS; BARATA,2017, p. 7)

Segundo Boris e Barata (2017) é na descrição da angústia vivida pelo paciente em seu mundo existencial que o psicoterapeuta deve se centrar, buscando compreendê-la e favorecer que o paciente se aproprie da existência que ele mesmo construiu a partir de suas próprias escolhas.

Ao ajudar o cliente a avaliar sua própria existência, é comum notar a falsa noção de controle presente na maioria dos indivíduos. Nos tempo atuais, percebe-se indivíduos fazem planos para ajudar a nortear suas escolhas, mas não é possível garantir que esses planos se concretizem e quando de fato eles não ocorrem, o

sujeito pode sofrer uma ansiedade existencial por seu controle ter sido violado, o que leva a uma sensação de insegurança.

A psicologia fenomenológico-existencial busca compreender o ser do homem, ou seja, buscar sentido na existência do homem. No contexto clínico, um dos objetivos é auxiliar o cliente na compreensão que ele tem de suas escolhas, que é livre para tomar decisões para que, a partir disso, o psicoterapeuta possa avaliar como o indivíduo percebe sua realidade e suas singularidades para que durante o processo terapêutico possa ajudá-lo a se apropriar da sua existência e encontrar soluções para seus problemas.

O processo terapêutico fenomenológico-existencial envolve primeiramente o estabelecimento da relação terapêutica, em seguida o foco da avaliação é o problema que o cliente enfrenta e não o transtorno em si e, a partir disso, há a construção, junto com o paciente, de modos de enfrentamento do problema. (WERNECK,2011)

Segundo Lima (2020), é necessário considerar que, para além do diagnóstico, estamos falando de pessoas: ainda que os sintomas sejam semelhantes, a experiência do sujeito que sofre sempre será única em seu contexto de existência, e, portanto, deve ser considerada como essencial a qualquer proposta de tratamento.

Desta forma, ao escutar a respeito da percepção do indivíduo sobre sua capacidade de concentrar-se é importante que levemos em conta seu modo de vida e o contexto no qual se insere, assim como observar se esta falta de concentração é generalizada ou restrita a setores específicos de sua vida, como no trabalho ou nas relações. (LIMA,2020, p.89)

Segundo Magliano e Sá (2015) a psicoterapia trata-se, sobretudo, de um encontro entre terapeuta e cliente, que juntos conduzem um trabalho de interpretação pelo qual destecem e re-tecem a situação que causa o fenômeno restritivo vivenciado.

Portanto, pode-se concluir que psicoterapeuta e paciente devem juntos analisar e compreender os novos modos de existir no mundo, inclusive com a presença do fenômeno da ansiedade para decidir a melhor forma de lidar com ela.

À vista disso, pode-se pensar em algumas formas de intervir diante de casos de ansiedade normal e/ou patológicas, dentre elas, através da auto-observação por parte do cliente considerando sua singularidade, uso de

medicamentos e das psicoterapias fenomenológico-existenciais é possível intervir auxiliando-a lidar com sua ansiedade.

Não restam dúvidas de que o referencial teórico do psicólogo clínico constitui-se numa das ferramentas com as quais ele constrói o espaço da clínica. Porém, ao mesmo tempo em que necessita desse referencial para visualizar a queixa, problema ou sofrimento do indivíduo, ele precisa se afastar desse mesmo referencial para poder enxergar a singularidade do sujeito, sem correr o risco de impor o seu saber sobre ele. (DUTRA, 2004, p.4)

Em relação à psicoterapia, a abordagem fenomenológico-existencial realiza sua intervenção através do “voltar-se” à existência do indivíduo acompanhando-o, pacientemente, na sua abertura às novas possibilidades de ser no mundo e auxiliando-o no enfrentamento das experiências de ansiedade realizando uma fenomenologia do sofrimento trazido pela ansiedade.

Fazer uma fenomenologia do sofrimento é reconhecer, recuperar, os sentidos múltiplos desse sofrer, na multiplicidade de suas manifestações, em seu caráter presentacional; recuperando, assim, o sentido do patológico não mais como “objeto”, mas como expressão de um sujeito. (HOLANDA,2014, p. 148)

O que a reflexão fenomenológica pode acrescentar à clínica psicológica é, principalmente, a possibilidade de pensarmos em uma perspectiva mais ampla, possibilitando, assim, que nos posicionemos também de forma distinta em relação às concepções de eficácia do mundo moderno. (MAGLIANO; SÁ, 2015)

No que diz respeito a tratamentos medicamentosos, as intervenções farmacológicas devem ser prescritas e acompanhadas pelo médico psiquiatra e utilizadas quando os sintomas se apresentarem de forma incapacitante, mais comumente em situações de ansiedade patológica.

Apesar das formas de tratamento apresentadas, o ponto mais importante que se deve considerar é que o tratamento para a ansiedade deve ser feito de forma individualizada e única, respeitando as particularidades do sujeito.

O cuidado psicoterapêutico demanda do profissional Psicólogo uma atenção e uma forma de pensar diferente do senso comum e do caráter apenas científico. Por isso deve-se ter a suspensão de pressupostos, crenças e saberes, proporcionando o surgimento de tudo que se encontra em suas

próprias possibilidades e que acontecem de forma singular para quem o vive e experimenta. (FIGUEIREDO, 2021, n.p)

Portanto, ao lidar com uma demanda de ansiedade, o profissional de psicologia no referencial fenomenológico-existencial deve realizar a *Epoché* – suspensão temporária de pré-conceitos e juízos de valor acerca daquilo que o cliente apresenta.

A “suspensão de juízos” realizada pela epoché fenomenológica não elimina, nem nega o mundo e sua existência, ela apenas se apresenta com atitude fundamental de não fazer uso das crenças e afirmações que já supõem o mundo, que são feitas a partir do mundo. (MATOS,2016, p.15)

Desse modo o olhar do psicólogo não seja enviesado por outros pressupostos. Isso não significa desconsiderar o que a teoria e a prática profissional podem dizer sobre esse cliente, mas sim tentar primeiramente compreender como a experiência vivida pela pessoa, sua relação com o mundo e o modo como ela faz tais descrições sobre si.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.

As mudanças que ocorrem no início da vida adulta trazem muitas dúvidas sobre os seus desafios, já que é uma fase marcada por novas responsabilidades e pensamentos sobre o futuro uma vez que há uma maior cobrança para que a pessoa na idade adulta consiga tomar decisões sobre a sua vida de uma maneira mais efetiva.

A cobrança se deve ao fato de que através da decisão do rumo da sua vida e das expectativas sociais, o jovem adulto possa se integrar na sociedade. Para realizar essa integração, os jovens planejam seu futuro levando em conta seus desejos e vontades, também preocupando-se com o julgamento social, o que pode se tornar angustiante.

O sofrimento existencial decorrente da pressão para cumprir as normas sociais pelo bem da multidão vivenciada pelo adulto moderno, o torna propenso a transtornos como os variados tipos transtornos de ansiedade. Atualmente, pode-se observar que os indivíduos passaram a identificar em si mesmas sintomas e comportamentos ansiosos, o que nem sempre implica dizer que o indivíduo possui algum transtorno de ansiedade, podendo-se confundir ansiedade normal com a patológica.

Desse modo, deve-se compreender a diferença entre a ansiedade patológica e a “normal” e seus impactos na vida dos jovens adultos para que o profissional de psicologia possa encontrar a forma mais adequada de atuação diante do fenômeno da ansiedade e auxiliar o cliente na resolução dos problemas enfrentados.

A ansiedade patológica se difere da “normal” na sua duração e causa. A ansiedade deixa de ser normal e se torna patológica quando se torna exagerada e desproporcional em relação ao evento vivenciado e interfere com a qualidade de vida e emocional do indivíduo.

A ansiedade é uma reação normal diante de eventos adversos, nem sempre está relacionado a um problema psiquiátrico. Desse modo, o indivíduo deve se atentar para quando a ansiedade afeta a rotina de maneira negativa, nesse ponto é recomendável procurar ajuda profissional.

Diante de um caso de ansiedade, seja ela normal ou patológica, o psicólogo tem algumas alternativas, dentre elas a psicoterapia. Considerando a

abordagem fenomenológico-existencial, o psicoterapeuta deve trabalhar a partir do que o sujeito manifesta, ou seja, mostrar como a experiência do sujeito se forma e é vivenciada agindo que angústia, condição ontológica do ser, o homem possa encontrar novas possibilidades de vida para além do modo de ser ansioso.

Desse modo, percebeu-se que as mudanças e responsabilidades que surgem no início da vida adulta, podem trazer sofrimento ao jovem adulto, o que o torna propenso à ansiedade, seja ela normal ou patológica. A ansiedade patológica e a dita “normal” são diferentes, o que faz necessário compreender suas consequências e impactos na vida de quem sofre com esse fenômeno, independentemente do tipo.

Para que o trabalho psicoterápico leve em consideração a singularidade do jovem adulto na clínica, o psicólogo de orientação fenomenológico-existencial, deverá fazer uso da *epoché*, o que possibilita a compreensão das vivências trazidas pelo cliente no ambiente psicoterápico, inclusive as vivências de ansiedade.

As conclusões obtidas através desse estudo permitiram compreender melhor o fenômeno da ansiedade na vida do jovem adulto contemporâneo, contudo, ainda é necessário discutir a respeito das técnicas de enfrentamento utilizadas pelos jovens para lidar com a ansiedade, medicamentos utilizados para conter os comportamentos ansiosos e os impactos da ansiedade em outras etapas da vida.

Tais aspectos a serem trabalhados possibilitam discussões futuras que servirão para reforçar e acrescentar o que se tem atualmente a respeito da ansiedade, desse modo, contribuindo para maior compreensão a respeito desse fenômeno.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANSIEDADE: o Brasil tem maior índice de pessoas com o transtorno no mundo. **G1**, 12 de Dezembro de 2020 Disponível em: < <https://g1.globo.com/fantastico/noticia/2020/12/06/ansiedade-e-o-transtorno-mais-comum-entre-os-brasileiros-sintomas-pioraram-durante-a-pandemia.ghtml> >. Acesso em 10 de agosto de 2021.

ARNETT, J. J. Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. **American Psychology**, v. 55, n. 5, p. 469-480, 2000.

BARNHILL. **Considerações gerais sobre transtornos de ansiedade**. Manual MSD. 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/disturbios-de-saude-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/consideracoes-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade>. Acesso em: 15 jun. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. **Marco legal: saúde, um direito de adolescentes /** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Área de Saúde do Adolescente e do Jovem. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2007.

BORIS, Georges Daniel Janja Bloc; Barata, André. Angústia e ansiedade: um esboço histórico-conceitual e uma perspectiva sartreana. **ResearchGate**, 2017. Disponível em: < https://www.researchgate.net/publication/321069379_angustia_e_ansiedade_um_esboço_historico-conceitual_e_uma_perspectiva_sartreana >. Acesso em: 05 de out. de 2021.

CANETTIERI, Thiago. A falsa felicidade no neoliberalismo. **In debate**, 2017. Disponível em: < <http://indebate.indisciplinar.com/2017/10/16/a-falsa-felicidade-do-neoliberalismo/> >. Acesso em: 05 de agosto de 2021.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry** [online]. 2000, v. 22, suppl 2, pp. 20-23. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-4446200000600006>>. Acesso em: 26 Set. 2021.

CASTRO, Fabio Caprio Leite de. A angústia em Kierkegaard, Heidegger e Sartre – sobre o que a ciência não pode objetificar. **Revista Ética e Filosofia Política**. v.1, n.23, jun. de 2020.

DUTRA, Elza. **Considerações sobre as significações da psicologia clínica na contemporaneidade**. Scielo, 2004. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/epsic/a/7dTyvpTbPQW9XfFsgk4shcn/?lang=pt>>. Acesso em 01 de setembro de 2021.

FERREIRA, Nadiá Paulo. **Reflexões Sobre a Contemporaneidade**. Revista de Psicologia, Fortaleza, p. 70-75, 28 de dezembro de 2012.

FIGUEIREDO, Juliane Flávia da Silva. O “cuidado”: reflexões fenomenológicas sobre a psicoterapia na contemporaneidade. **Vittude**, 2021. Disponível em: <<https://www.vittude.com/blog/fala-psico/o-cuidado-reflexoes-fenomenologicas-sobre-a-psicoterapia-na-contemporaneidade/>>. Acesso em 14 out. 2021

HOLANDA, A. F. (2014) **O sofrer é do sofrente e do existente**. In Costa, I. I., Sofrimento Humano, crise psíquica e cuidado (pp. 117-153). Brasília: UNB.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed,2011.

LIMA, Mariana Monção de. **Depressão e ansiedade como expressões da angústia existencial: uma perspectiva fenomenológica do sofrimento psíquico na pós-modernidade**. 2020. 119 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura). Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

MAGLIANO F. R., SÁ R. N. **Reflexões heideggerianas sobre técnica, liberdade e práticas psicológicas clínicas**. 2015. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672015000200003>. Acesso em: 03 Nov. 2021.

MANSO, Natália M. G. **A vivência do jovem adulto com sua ansiedade sob a perspectiva da abordagem gestáltica**. 2019. Disponível em: <https://itgt.com.br/wp-content/uploads/2020/04/TCC_Nat%C3%A1lia-Montecelli-G.-Manso_Gr.29.pdf>. Acesso em: 26 Set. 2021.

MATOS, E. S. **A operacionalização do método de ἐποχή (epoché) e redução na fenomenologia de Edmund Husserl pelas vias cartesiana e psicológica**. 2016. Disponível em: <<https://repositorio.bc.ufg.br/tede/bitstream/tede/6244/5/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20-%20Ester%20Sales%20Matos%20-%202016.pdf>>. Acesso em: 03 Nov. 2021.

MONTEIRO, Renata Alves de Paula. **A transição para a vida adulta no contemporâneo: um estudo com jovens cariocas e quebequenses**. 2011. Tese (Doutorado em psicologia) - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2011.

PALLARES-BURKE, Maria Lúcia Garcia. **A sociedade líquida**. Folha de S. Paulo, São Paulo, 19 de outubro de 2003.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). **Desenvolvimento Humano**. 12ª ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.

SARTRE, J. P. (2002). **Saint Genet: ator e mártir**. Petrópolis, RJ: Vozes. (Original publicado em 1952).

SILVA, Rogério Holanda; DÉCIO, Ricardo. **Um olhar fenomenológico sobre as crises existenciais na contemporaneidade**. Revista de Filosofia Moderna e Contemporânea, Brasília, v.8, n.1, abr. 2020, p. 285-305.

TELESSAÚDERS-UFRGS. **Telecondutas - transtornos de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo**. Porto Alegre: TelessaúdeRS-UFRGS, 2017. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedade_20170331.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2021.

TESS, V. L. C. (1996). **Disfunções sexuais em pacientes com transtorno de pânico com e sem agorafobia**. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo.

VICENTE, José João Neves Barbosa. **Uma interpretação da liberdade a partir do conceito de fenomenologia**. Revista Ítaca, Rio de Janeiro, v.31, out. 2016. Disponível em: < <https://revistas.ufrj.br/index.php/Itaca/article/view/3319> >. Acesso em: 15 de setembro de 2021.

WERNECK FILHO, Braz Dario. Terapia cognitiva fenomenológica para ansiedade e depressão em adultos jovens. **Psychiatry online**. vol.16, n. 9, set. de 2011. Disponível em: < <http://www.polbr.med.br/ano11/pcl0911.php> >. Acesso em 17 de out. de 2021.

WHITBOURNE, Susan K.; HALGIN, Richard P. (Colab.). **Psicopatologia: perspectivas clínicas dos transtornos psicológicos** [7ª ed. Porto Alegre: AMGH Editora, 2015.

ZITTOUN, T. Symbolic resources and responsibility in transitions. **Young**, v. 15, n. 2, p. 193-211, 2007.