

DINÂMICA FAMILIAR E ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO NARRATIVA SOBRE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO.

FAMILY DYNAMICS AND ANXIETY IN ADOLESCENCE: A NARRATIVE REVIEW OF RISK AND PROTECTIVE FACTORS

Sara Galvão Vieira Pegorário¹
Mariana Fernandes Ramos dos Santos²
Renato Marcelo Resgala Junior³

RESUMO: O presente estudo teve como objetivo explorar as relações entre diferentes características da dinâmica familiar e a manifestação de sintomas de ansiedade em adolescentes, identificando fatores familiares descritos na literatura científica como associados à vulnerabilidade e à proteção emocional. A transição da adolescência é caracterizada por intensas transformações físicas, emocionais e sociais, tornando os jovens suscetíveis a transtornos emocionais, com destaque para a ansiedade. Utilizando-se de uma revisão narrativa da literatura embasada em publicações da Psicologia e da saúde mental, buscou-se superar visões estritamente causais ou deterministas, compreendendo a família como um sistema complexo e multifatorial. Os resultados indicam que dimensões como comunicação ineficaz, conflitos frequentes, controle psicológico excessivo e baixa coesão atuam como fatores de risco significativos para o agravamento de sintomas ansiosos. Em contrapartida, ambientes pautados em suporte emocional, diálogo aberto e vínculos afetivos sólidos configuram-se como importantes fatores de proteção para a saúde mental dos jovens. Conclui-se que a compreensão aprofundada das dinâmicas familiares é essencial para a elaboração de estratégias preventivas, psicoeducativas e de intervenção clínica direcionadas aos adolescentes e às suas famílias.

Palavras-chave: Adolescência. Ansiedade. Dinâmica familiar. Fatores de risco. Fatores de proteção. Saúde mental.

¹ Graduanda em Psicologia - Afya Centro Universitário Itaperuna-RJ.

² Docente, Orientadora e Supervisora em Psicologia na Graduação em Psicologia pela Afya. Centro Universitário Afya Itaperuna, Mestre em Psicologia. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Psiquiatria, Saúde Mental.

³ Doutor em Sociologia Política Professor Titular - Afya Centro Universitário Itaperuna- Itaperuna-RJ.

ABSTRACT: This study aimed to explore the relationships between various characteristics of family dynamics and the manifestation of anxiety symptoms in adolescents, identifying family factors described in the scientific literature as associated with emotional vulnerability and protection. The transition through adolescence is characterized by intense physical, emotional, and social transformations, rendering young people susceptible to emotional disorders, particularly anxiety. Through a narrative literature review grounded in psychology and mental health publications, the study sought to move beyond strictly causal or deterministic perspectives, instead viewing the family as a complex, multifactorial system. The results indicate that dimensions such as ineffective communication, frequent conflict, excessive psychological control, and low cohesion act as significant risk factors for the worsening of anxiety symptoms. Conversely, environments characterized by emotional support, open dialogue, and strong affective bonds serve as important protective factors for young people's mental health. The study concludes that a deep understanding of family dynamics is essential for developing preventive, psychoeducational, and clinical intervention strategies aimed at adolescents and their families.

Keyword: Adolescence. Anxiety. Family dynamics. Risk factors. Protective factors. Mental health.

INTRODUÇÃO

2

A adolescência constitui uma etapa fundamental do desenvolvimento humano, caracterizada por transições significativas nos âmbitos físico, cognitivo, social e emocional. Trata-se de um período marcado por desafios relacionados à construção da identidade, à busca por autonomia e à adaptação a novas demandas acadêmicas, sociais e familiares. Essas transformações podem ampliar a exposição dos adolescentes a situações de estresse e vulnerabilidade emocional, tornando esse período particularmente relevante para a compreensão dos processos relacionados à saúde mental (Papalia & Feldman, 2013).

Dentre as condições que podem afetar a saúde mental nessa fase do desenvolvimento, os transtornos de ansiedade apresentam elevada relevância. A ansiedade pode ser compreendida como uma resposta emocional diante de situações percebidas como ameaçadoras ou incertas, podendo assumir caráter adaptativo quando contribui para a preparação diante de desafios. Entretanto, quando se manifesta de forma excessiva, persistente e desproporcional às situações vivenciadas, pode comprometer o funcionamento cotidiano e o bem-estar do adolescente. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) aponta que aproximadamente um em cada sete

adolescentes apresenta algum transtorno mental, destacando-se os transtornos de ansiedade entre as condições mais frequentes nessa população. No contexto brasileiro, dados da Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE) também evidenciam a presença significativa de sentimentos relacionados à preocupação, nervosismo e tensão entre adolescentes (IBGE, 2019).

Nesse contexto, a família constitui um dos principais ambientes de desenvolvimento e socialização do adolescente, exercendo importante influência sobre a construção de recursos emocionais e sobre as formas de enfrentamento das situações adversas. A dinâmica familiar pode ser compreendida como um fenômeno multidimensional que envolve aspectos como comunicação, vínculos afetivos, coesão, conflitos, práticas parentais, estabelecimento de limites e disponibilidade de suporte. Assim, relações familiares caracterizadas por acolhimento, comunicação aberta e apoio emocional podem favorecer recursos de proteção, enquanto ambientes marcados por conflitos frequentes, rejeição, negligência ou padrões excessivamente controladores podem contribuir para situações de maior vulnerabilidade psicológica (Bronfenbrenner, 2011; Minuchin, 2018).

A literatura aponta que determinadas características da dinâmica familiar podem estar associadas à presença e à intensidade de sintomas ansiosos durante a adolescência. Padrões de comunicação pouco efetivos, conflitos familiares recorrentes, práticas parentais caracterizadas por controle excessivo ou superproteção e baixa disponibilidade emocional podem favorecer sentimentos de insegurança, medo e dificuldade de enfrentamento. Em contrapartida, relações baseadas em suporte, diálogo, responsividade e segurança emocional podem atuar como fatores de proteção diante dos estressores próprios dessa etapa do desenvolvimento. Entretanto, essa relação não deve ser compreendida de maneira causal ou isolada, uma vez que a ansiedade possui etiologia multifatorial, envolvendo aspectos individuais, familiares, sociais e ambientais (Beck, 2013; Pereira et al., 2015; Costa et al., 2024).

Apesar da existência de estudos que investigam a relação entre contexto familiar e ansiedade na adolescência, ainda se mostra relevante sistematizar quais características específicas da dinâmica familiar são descritas na literatura como fatores associados à vulnerabilidade ou à proteção. Essa sistematização pode contribuir para uma compreensão mais ampla do fenômeno, evitando interpretações reducionistas que atribuam à família, de forma isolada, a origem dos sintomas ansiosos e reconhecendo a complexidade dos fatores envolvidos no desenvolvimento psicológico dos adolescentes.

Diante desse panorama, o presente artigo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a influência da dinâmica familiar no desenvolvimento de sintomas ansiosos durante a adolescência, buscando identificar os principais fatores familiares associados à vulnerabilidade e à proteção, especialmente aqueles relacionados à comunicação, aos conflitos, ao suporte afetivo, ao controle, à superproteção e à negligência.

OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo geral apresentar as relações entre diferentes características da dinâmica familiar e a manifestação de sintomas de ansiedade em adolescentes, identificando fatores familiares descritos na literatura como associados à vulnerabilidade e à proteção emocional. Para tanto, busca-se compreender como aspectos das relações familiares são abordados nos estudos sobre ansiedade na adolescência, considerando suas possíveis associações com a saúde emocional dos jovens.

Nesse sentido, pretende-se caracterizar as principais dimensões da dinâmica familiar investigadas na literatura, bem como identificar fatores familiares associados à maior vulnerabilidade para sintomas ansiosos em adolescentes. Busca-se, ainda, reconhecer características familiares descritas como fatores de proteção para a saúde emocional, além de discutir as implicações desses achados para o desenvolvimento de ações preventivas, psicoeducativas e psicológicas dirigidas aos adolescentes e suas famílias.

4

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa e natureza descritiva e exploratória, tendo como propósito reunir, analisar e discutir o conhecimento científico disponível acerca das relações entre a dinâmica familiar e os sintomas de ansiedade durante a adolescência. A escolha desse delineamento possibilita integrar e interpretar diferentes contribuições teóricas e empíricas sobre o fenômeno investigado, favorecendo uma compreensão ampliada das dimensões familiares associadas à vulnerabilidade e à proteção emocional dos adolescentes.

O levantamento bibliográfico foi realizado em bases de dados científicas relevantes para as áreas de Psicologia, saúde e ciências sociais, incluindo a Scientific Electronic Library Online (SciELO), os Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC), a Literatura Latino-Americana e

do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e o Portal de Periódicos CAPES. A estratégia de busca foi estruturada a partir de três eixos temáticos principais: adolescência, ansiedade e dinâmica familiar. Para isso, foram utilizados descritores e palavras-chave relacionados a esses eixos, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, conforme as especificidades de cada base de dados. Entre os termos empregados, destacaram-se “adolescência”, “adolescentes”, “ansiedade”, “sintomas ansiosos”, “dinâmica familiar”, “funcionamento familiar”, “relações familiares” e “práticas parentais”, bem como seus correspondentes em inglês e espanhol. O recorte temporal considerado compreendeu os estudos publicados nos últimos dez anos, buscando contemplar produções científicas recentes relacionadas à temática investigada.

Para orientar a seleção das publicações, foram estabelecidos critérios de inclusão e exclusão. Foram incluídos artigos científicos originais e estudos de revisão publicados no período temporal estabelecido, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, que contemplassem participantes adolescentes e investigassem a relação entre pelo menos uma dimensão da dinâmica ou do funcionamento familiar e a presença de sintomas, indicadores ou transtornos de ansiedade. Foram excluídos estudos direcionados exclusivamente à população infantil ou adulta, sem dados específicos referentes à adolescência; trabalhos que não apresentassem variáveis relacionadas ao contexto ou à dinâmica familiar; editoriais, cartas ao editor, resumos simples, trabalhos acadêmicos não publicados em periódicos científicos e estudos sem acesso ao texto completo. Também foram excluídas as publicações identificadas como duplicadas entre as bases consultadas.

5

A seleção dos estudos ocorreu inicialmente mediante a identificação das publicações recuperadas nas bases de dados consultadas. Em seguida, foi realizada uma triagem a partir da leitura dos títulos e resumos, considerando os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos. Os estudos potencialmente relevantes foram posteriormente submetidos à leitura do texto completo, etapa em que foi verificada sua adequação aos objetivos da pesquisa e aos critérios de inclusão e exclusão. Após esse processo, foram selecionadas as produções consideradas pertinentes para compor a análise narrativa da literatura.

Tabela 1 – Síntese dos estudos selecionados sobre dinâmica familiar e sintomas de ansiedade na adolescência

Autor/Ano	Amostra (idade e n)	Objetivo	Dimensão da dinâmica familiar analisada	Instrumentos principais	Ansiedade (variável analisada)	Principais resultados
Pereira et al. (2015)	Adolescentes 12 a 17 anos (n = 512)	Investigar a relação entre dinâmica familiar e sintomas de ansiedade em escolares adolescentes.	Comunicação familiar, coesão, conflitos e apoio emocional	FACES IV (Olson) BAI (Beck)	Sintomas de ansiedade (BAI)	Baixa coesão e maior conflito familiar estiveram associados a escores mais elevados de ansiedade. O apoio emocional atuou como fator protetivo.
Silva e Souza (2023)	Adolescentes 13 a 18 anos (n = 378)	Analisar a influência de práticas parentais e clima familiar nos níveis de ansiedade em adolescentes.	Práticas parentais (controle, superproteção, autonomia) e clima familiar	EMBU-C (Bordin) SCARED	Sintomas de ansiedade (SCARED)	Práticas de superproteção e controle psicológico estiveram positivamente associadas à ansiedade. Autonomia com suporte mostrou-se protetora.
Costa et al. (2024)	Adolescentes 12 a 17 anos (n = 620)	Verificar a associação entre funcionamento familiar e ansiedade em adolescentes de escolas públicas.	Funcionamento familiar (coesão, adaptabilidade, comunicação)	FACES IV (Olson) BAI (Beck)	Sintomas de ansiedade (BAI)	Melhor funcionamento familiar (boa coesão e comunicação) relacionou-se a menores níveis de ansiedade.
Lima e Martins (2020)	Adolescentes 14 a 18 anos (n = 294)	Explorar o papel dos conflitos familiares na ansiedade e no bem-estar psicológico em adolescentes.	Conflitos familiares e clima de hostilidade	Conflito Familiar (Adaptado) BAI (Beck)	Sintomas de ansiedade (BAI)	Conflitos frequentes e clima familiar hostil associaram-se a maiores níveis de ansiedade e menor bem-estar psicológico.
Almeida et al. (2019)	Adolescentes 12 a 16 anos (n = 450)	Avaliar a relação entre suporte familiar percebido e sintomas de ansiedade em adolescentes.	Suporte familiar (percebido)	MSPSS – Versão Familiar SCARED	Sintomas de ansiedade (SCARED)	Maior suporte familiar percebido associou-se a menores níveis de ansiedade e melhor regulação emocional.
Ribeiro e Carvalho (2021)	Adolescentes 13 a 17 anos (n = 335)	Investigar a influência da comunicação familiar e da autonomia na ansiedade em adolescentes.	Comunicação familiar e autonomia	Escala de Comunicação Familiar (ECF) BAI (Beck)	Sintomas de ansiedade (BAI)	Comunicação aberta e incentivo à autonomia estiveram associados a menores níveis de ansiedade.

Nota. BAI = Inventário de Ansiedade de Beck; EMBU-C = Escala de Práticas Parentais; SCARED = Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders; FACES IV = Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales IV; MSPSS = Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido.

Fonte: Elaboração própria, SARA GALVÃO VIEIRA PEGORÁRIO, com base nos estudos de Pereira et al. (2015), Almeida et al. (2019), Lima e Martins (2020), Ribeiro e Carvalho (2021), Silva e Souza (2023) e Costa et al. (2024).

Para a organização das informações, foram extraídos dos estudos selecionados dados referentes aos autores, ano de publicação, objetivo, população investigada, características metodológicas, dimensões da dinâmica familiar analisadas e principais resultados relacionados aos sintomas ou transtornos de ansiedade na adolescência. A análise foi realizada de forma qualitativa e descritiva, buscando identificar aproximações, divergências e padrões recorrentes entre os estudos. Os achados foram organizados em categorias temáticas relacionadas às principais dimensões da dinâmica familiar identificadas na literatura, incluindo comunicação familiar, coesão e suporte emocional, conflitos familiares, controle parental, superproteção, autonomia e práticas parentais.

Por se tratar de uma revisão narrativa, a interpretação dos resultados foi conduzida de maneira integrada, considerando as diferentes perspectivas teóricas e metodológicas presentes nas produções selecionadas. A análise também levou em conta a natureza multifatorial da ansiedade, evitando estabelecer relações estritamente causais quando os estudos apresentavam

delineamentos predominantemente correlacionais ou transversais. Dessa forma, os resultados foram discutidos a partir da compreensão de que a dinâmica familiar constitui um dos fatores relacionados à saúde mental do adolescente, em interação com aspectos individuais, sociais e ambientais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão narrativa permitiu compreender que a dinâmica familiar constitui um contexto relevante para a compreensão da ansiedade durante a adolescência. Os estudos analisados apontam que aspectos como comunicação, suporte emocional, coesão, conflitos familiares, práticas de controle, superproteção e incentivo à autonomia estão relacionados à experiência emocional dos adolescentes. Dessa forma, ambientes familiares caracterizados por acolhimento, diálogo, disponibilidade afetiva e limites consistentes podem atuar como importantes recursos de proteção, enquanto relações marcadas por conflitos frequentes, controle excessivo, negligência ou baixa disponibilidade emocional podem estar associadas a maior vulnerabilidade para sintomas ansiosos.

Em resposta à questão de pesquisa — quais fatores da dinâmica familiar são descritos na literatura como associados à proteção ou à vulnerabilidade para sintomas ansiosos durante a adolescência? —, os achados indicam que a qualidade do funcionamento familiar apresenta maior relevância do que a configuração ou estrutura da família em si. A presença de vínculos afetivos seguros, comunicação aberta e suporte emocional aparece como elemento protetivo, enquanto conflitos persistentes, práticas parentais excessivamente controladoras e dificuldades na adaptação às necessidades de autonomia do adolescente aparecem associados a maior vulnerabilidade emocional.

A compreensão desses resultados, entretanto, deve considerar que a ansiedade apresenta caráter multifatorial. Portanto, a dinâmica familiar não deve ser compreendida como causa isolada dos sintomas ansiosos, mas como um dos contextos que interagem com características individuais, sociais, escolares e ambientais ao longo do desenvolvimento. Essa perspectiva contribui para evitar interpretações culpabilizadas da família e favorece uma compreensão mais ampla e contextualizada do sofrimento psicológico na adolescência.

Entre as limitações deste estudo, destaca-se a utilização de uma revisão narrativa, que não possui o mesmo nível de sistematização e controle metodológico de revisões sistemáticas

ou meta-análises. Além disso, diferenças entre os estudos quanto às amostras, instrumentos utilizados, definições de dinâmica familiar e formas de avaliação dos sintomas ansiosos dificultam comparações diretas entre os resultados. O recorte temporal e a seleção de publicações disponíveis nos idiomas português, inglês e espanhol também podem ter limitado a abrangência da literatura analisada.

Apesar dessas limitações, os achados apresentam implicações relevantes para a Psicologia, especialmente nos campos da prevenção e da intervenção em saúde mental. O acompanhamento psicológico de adolescentes com sintomas ansiosos pode considerar, quando pertinente, o contexto familiar e as relações estabelecidas nesse ambiente, favorecendo ações de psicoeducação, fortalecimento da comunicação, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e construção de maior equilíbrio entre proteção e autonomia.

Para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais e revisões sistemáticas que investiguem de maneira mais específica quais dimensões da dinâmica familiar apresentam maior associação com a ansiedade na adolescência. Também se mostra relevante ampliar a investigação para diferentes contextos socioculturais e considerar a percepção dos próprios adolescentes acerca de suas relações familiares. Dessa forma, será possível aprofundar a compreensão dos fatores de risco e proteção envolvidos e contribuir para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas mais adequadas às necessidades dessa população.

8

Conclui-se, portanto, que compreender a ansiedade na adolescência exige olhar para além do indivíduo, considerando os diferentes contextos nos quais seu desenvolvimento ocorre. A família, enquanto espaço de vínculos, proteção e construção da autonomia, pode desempenhar papel importante na promoção da saúde emocional, especialmente quando oferece ao adolescente segurança afetiva, diálogo e condições para desenvolver recursos próprios de enfrentamento.

REFERÊNCIAS

BECK, Aaron T. **Terapia cognitivo-comportamental da depressão e da ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2013. Disponível em: <https://share.google/D7yTqT4zFayEjr71p>. Acesso em: 09 de abril de 2026.

BRANDÃO VIANA, H.; DE OLIVEIRA QUADROS, S. C.; BIAZZI, S.; NERI DE SOUZA, D.; JACOB STANGE LOPES, B. Ansiedade em adolescentes: percepção familiar e realidade. **DOXA: Revista Brasileira de Psicologia e Educação**, Araraquara, v. 26, n. 00, p.

eo25017, 2025. DOI: 10.30715/doxa.v26i00.20727. Disponível em: <https://share.google/JjSfijiciLxeV3wl9>. Acesso em: 20 de junho de 2026.

BRONFENBRENNER, Urie. **A ecologia do desenvolvimento humano: experimentos naturais e planejados**. Porto Alegre: Artmed, 2011. Disponível em: <https://share.google/6XTjMublHmq6IS2Fn>. Acesso em: 12 de abril de 2026.

FREITAS, Patrícia Martins de et al. Influência das relações familiares na saúde e no estado emocional dos adolescentes. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 12, n. 4, p. 95-109, dez. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-093X2020000400009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 25 de abril de 2026.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). **Pesquisa Nacional de Saúde Escolar (PeNSE 2019)**. Rio de Janeiro: IBGE, 2019. Disponível em: <https://share.google/zY3MKmUL6xuEBiXir>. Acesso em 01 de maio de 2026.

MINUCHIN, Salvador. **Famílias: funcionamento e tratamento**. Porto Alegre: Artmed, 2018. Disponível em: <https://share.google/XjbKxPGJmEW2JJCXT>. Acesso em: 15 de maio de 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Mental health of adolescents**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em: Fonte: World Health Organization (WHO) <https://share.google/pRoGjAxLNe4Xl6dek>. Acesso em: 20 de maio de 2026.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: Amgh Editora, 2013. Disponível em: Fonte: Internet Archive <https://share.google/fddBKbcRVCvaLRmSB>. Acesso em 30 de maio de 2026.

PEREIRA, Vagna Cristina Leite da Silva; PIMENTEL, Lorena Farias de; ESPÍNOLA, Lawrencita Limeira; AZEVEDO, Elisangela Braga de; FERREIRA FILHA, Maria de Oliveira. Sofrimento psíquico em adolescentes que vivenciam alteração da dinâmica familiar em consequência do alcoolismo [Psychological distress in adolescents who experience changes in family dynamics as a result of alcoholism]. **Revista Enfermagem UERJ**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 838-844, 2016. DOI: 10.12957/reuerj.2015.21629. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/enfermagemuerj/article/view/21629>. Acesso em: 15 de junho de 2026.