Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE

doi.org/10.51891/rease.v12i11.32951

SAÚDE MENTAL DE JOVENS MULHERES NA ADULTEZ EMERGENTE: IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS

MENTAL HEALTH OF YOUNG WOMEN IN EMERGING ADULTHOOD: PSYCHOLOGICAL IMPLICATIONS

SALUD MENTAL DE LAS JÓVENES EN LA ADULTEZ EMERGENTE: IMPLICACIONES PSICOLÓGICAS

Geovana de Oliveira Militão[1]
Adrielly Lorrane Azevedo Melo[2]

RESUMO: Esse artigo buscou analisar a relação entre as características psicossociais da adultez emergente e a saúde mental de jovens mulheres, com ênfase em sintomas de ansiedade, além de discutir possíveis contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o manejo da ansiedade. Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa, com busca de estudos publicados entre 2016 e 2026 nas bases PePSIC, SciELO e BVS Psicologia de Periódicos CAPES. Foram utilizados os descritores "adultez emergente", "ansiedade", "mulheres" "saúde mental" e "terapia cognitivo comportamental", em português e inglês, considerando estudos relacionados à população de 18 a 29 anos. A literatura analisada, composta por 14 referências utilizadas na discussão, sugere que as transições próprias da adultez emergente podem se articular aos estressores sociais e de gênero, favorecendo manifestações de ansiedade, estresse, exaustão, culpa, inadequação e autocobrança. Os achados também indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para o manejo da ansiedade por meio da identificação da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, da reestruturação cognitiva e do automonitoramento. Conclui-se que a saúde mental de jovens mulheres na adultez emergente deve ser compreendida a partir da integração entre fatores individuais, desenvolvimentais e socioculturais.

Palavras-chave: Adultez emergente. Mulheres. Saúde mental.

ABSTRACT: This article sought to analyze the relationship between the psychosocial characteristics of emerging adulthood and the mental health of young women, with an emphasis on anxiety symptoms, as well as to discuss the potential contributions of Cognitive-Behavioral Therapy to the management of anxiety. A narrative literature review was conducted, employing a descriptive and qualitative approach, searching for studies published between 2016 and 2026 in the PePSIC, SciELO, and BVS Psicologia de Periódicos CAPES databases. The search terms "emerging adulthood," "anxiety," "women," "mental health," and "cognitive-behavioral therapy" were used in both Portuguese and English, focusing on studies related to the 18- to 29-year-old population. The analyzed literature, comprising 14 references used in the discussion, suggests that the transitions inherent to emerging adulthood may be linked to social and gender-related stressors, contributing to manifestations of anxiety, stress, exhaustion, guilt, feelings of inadequacy, and self-criticism. The findings also indicate that Cognitive Behavioral Therapy can contribute to anxiety management through the identification of the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, cognitive restructuring, and self-

[1] Tecnóloga em Gestão de Recursos Humanos e discente em Psicologia. Universidade Católica de Brasília (RH) e Faculdade Mauá GO (Psicologia).
[2] Enfermeira especialista em Ginecologia e Obstetrícia, professora orientadora de TCC da Faculdade Mauá GO. Escola Superior de Ciências da Saúde – ESCS.

monitoring. It is concluded that the mental health of young women in emerging adulthood should be understood through the integration of individual, developmental, and sociocultural factors.

Keywords: Emerging adulthood. Women. Mental health.

RESUMEN: El presente artículo ha tenido como objetivo analizar la relación entre las características psicosociales de la edad adulta emergente y la salud mental de las mujeres jóvenes, haciendo hincapié en los síntomas de ansiedad, además de abordar las posibles aportaciones de la terapia cognitivo-conductual al tratamiento de la ansiedad. Se llevó a cabo una revisión narrativa de la literatura, de carácter descriptivo y enfoque cualitativo, en la que se buscaron estudios publicados entre 2016 y 2026 en las bases de datos PePSIC, SciELO y BVS Psicología de Periódicos CAPES. Se utilizaron los descriptores «adultez emergente», «ansiedad», «mujeres», «salud mental» y «terapia cognitivo-conductual», en portugués e inglés, teniendo en cuenta los estudios relacionados con la población de entre 18 y 29 años. La bibliografía analizada, compuesta por 14 referencias utilizadas en la discusión, sugiere que las transiciones propias de la edad adulta emergente pueden estar relacionadas con factores de estrés sociales y de género, lo que favorece la aparición de ansiedad, estrés, agotamiento, culpa, sensación de inadecuación y exigencia excesiva hacia uno mismo. Los resultados también indican que la terapia cognitivo-conductual puede contribuir al manejo de la ansiedad mediante la identificación de la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos, la reestructuración cognitiva y la autocontrol. Se concluye que la salud mental de las mujeres jóvenes en la edad adulta emergente debe entenderse a partir de la integración entre factores individuales, de desarrollo y socioculturales.

Palabras clave: Adultez emergente. Mujeres. Salud mental.

1 INTRODUÇÃO

A adultez emergente é compreendida como um período do desenvolvimento situado entre a adolescência e a vida adulta, podendo ser considerado o recorte entre 18 até os 29 anos, embora seus limites não sejam rigidos ou universais. Proposto por Jeffrey Jensen Arnett, o conceito descreve uma etapa marcada pela exploração da identidade, pela instabilidade, pelo foco em si, pelo sentimento de estar entre a adolescência e a vida adulta e pela percepção de possibilidades futuras (ARNETT, 2000; MONTEIRO; TAVARES; PEREIRA, 2018). Nesse período, os jovens vivenciam transições relacionadas à formação acadêmica, à inserção profissional, à autonomia financeira, aos relacionamentos afetivos e à construção de projetos de vida. No caso das jovens mulheres, essas transições podem ser atravessadas por desigualdades de gênero, expectativas sociais, responsabilidades domésticas e familiares, pressão estética e cobranças relacionadas ao desempenho profissional e afetivo (DE SOUSA et al., 2026).

A relevância do tema é evidenciada pela frequência dos transtornos de ansiedade e dos sintomas associados entre jovens e estudantes universitários. De Sousa et al. (2026) discutem a prevalência dos transtornos de ansiedade e depressão no Brasil e relacionam o sofrimento psíquico a fatores individuais, sociais e contextuais. No âmbito universitário, Leão et al. (2018) identificaram maior prevalência de ansiedade entre as participantes mulheres de um estudo com

estudantes da área da saúde, associando os sintomas a fatores como insônia, ausência de atividade física e relações insatisfatórias com familiares e amigos. Além disso, Queiroz e Souza (2025) destacam que mulheres no ensino superior podem vivenciar sobrecarga emocional, fatores socioeconômicos adversos, desigualdades de gênero, assédio e violência simbólica, condições relacionadas a manifestações de ansiedade, depressão e estresse.

Apesar do crescimento de estudos sobre adultez emergente, ansiedade e saúde mental feminina, ainda existem lacunas na literatura que articula esses três campos de forma integrada. Parte das pesquisas concentra-se em estudantes universitários, mulheres adultas ou jovens de maneira geral, sem examinar especificamente como as características da adultez emergente se relacionam aos sintomas de ansiedade e estresse em jovens mulheres. Diante dessa lacuna, formula-se a seguinte questão de pesquisa: como as características da fase de adultez emergente, relacionam-se com sintomas de ansiedade em jovens mulheres, segundo a literatura científica?

A realização desta revisão justifica-se pela necessidade de reunir conhecimentos que aparecem dispersos na literatura. A teoria de Arnett contribui para compreender as transições e incertezas próprias da adultez emergente, enquanto os estudos sobre mulheres evidenciam a influência da dupla jornada, da sobreposição de papéis, das responsabilidades de cuidado, da pressão estética e das expectativas relacionadas à maternidade. Santos e Almeida (2026) discutem que a participação feminina no mercado de trabalho não foi acompanhada, necessariamente, por uma redistribuição equivalente das responsabilidades domésticas. Brito et al. (2024) também analisam como a multiplicidade de papéis pode produzir sobrecarga e sofrimento psíquico.

Assim, para responder à questão proposta, realizou-se uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e abordagem qualitativa. Foram considerados estudos publicados entre 2016 e 2026, localizados nas bases PePSIC, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) Psicologia de Periódicos CAPES. Utilizaram-se os descritores “adultez emergente”, “ansiedade”, “mulheres”, “saúde mental” e “terapia cognitivo-comportamental”, em português e inglês, priorizando estudos relacionados à população entre 18 e 29 anos. A análise foi organizada em três eixos: a conceituação da adultez emergente segundo Jeffrey Jensen Arnett; a identificação dos principais estressores enfrentados por jovens mulheres, com ênfase nas pressões sociais e na sobreposição de papéis; e a discussão das contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o manejo da ansiedade nessa população.

O objetivo geral deste estudo é analisar a relação entre as características psicossociais da adultez emergente e os sintomas de ansiedade e estresse em jovens mulheres, considerando as contribuições da literatura científica e da Terapia Cognitivo-Comportamental. Como objetivos específicos, pretende-se: descrever o conceito de adultez emergente à luz da teoria de Jeffrey Jensen Arnett e suas principais características; identificar os principais estressores enfrentados por jovens mulheres nessa fase do desenvolvimento, incluindo as pressões sociais e a sobreposição de papéis; e discutir as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental como abordagem de intervenção para o manejo da ansiedade nessa população.

2 MÉTODOS

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, de abordagem qualitativa, caráter descritivo e natureza analítico-interpretativa, fundamentada em produções científicas relacionadas à adultez emergente, à saúde mental de jovens mulheres, à ansiedade e à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases PePSIC, SciELO, BVS Psicologia e Portal de Periódicos CAPES, considerando publicações entre 2016 e 2026, nos idiomas português e inglês. Foram utilizados os descritores “adultez emergente”, “ansiedade”, “mulheres”, “saúde mental” e “terapia cognitivo-comportamental”. Foram considerados artigos empíricos e teóricos e revisões relacionados à população de 18 a 29 anos, além da obra de Arnett (2000), adotada como referencial teórico central. A literatura analisada compôs-se de 14 referências, utilizadas na discussão.

A análise consistiu na leitura crítica e na integração interpretativa dos estudos selecionados, organizados em três eixos: a conceituação da adultez emergente segundo Arnett; os principais estressores enfrentados por jovens mulheres, com ênfase nas pressões sociais e na sobreposição de papéis; e as contribuições da TCC para o manejo da ansiedade. Os achados foram interpretados considerando as características das amostras e os limites metodológicos de cada estudo, sem estabelecer relações causais quando elas não foram demonstradas.

Por utilizar exclusivamente material bibliográfico de acesso público, sem coleta de dados com seres humanos ou animais, o estudo não foi submetido à apreciação de Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a Resolução CNS nº 510/2016.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Teoria da adultez emergente segundo Arnett

Vivemos em uma sociedade marcada por transformações culturais, políticas e econômicas que modificaram os modos de passagem da adolescência para a vida adulta. Nas últimas décadas, essas mudanças contribuíram para tornar menos definidos os marcadores tradicionais dessa transição, como a conclusão dos estudos, a inserção profissional, o casamento e a parentalidade (Gobbo e Dellazzana-Zanon 2023). Nesse contexto, Jeffrey Jensen Arnett propôs, no início dos anos 2000, o conceito de adultez emergente para designar o período do desenvolvimento situado entre o final da adolescência e a entrada na vida adulta.

A teoria da adultez emergente proposta por Arnett (2000) dialoga com as contribuições de Erik Erikson (1950, 1968) acerca do desenvolvimento psicossocial na adolescência e no início da vida adulta. Embora Erikson não tenha delimitado uma fase específica correspondente à adultez emergente, seus estudos abordam a chamada moratória psicossocial, compreendida como um período de exploração de papéis, valores, relacionamentos e possibilidades profissionais antes da assunção de compromissos adultos duradouros (Arnett, 2000, p. 470). Essa condição seria mais frequente em sociedades industrializadas, nas quais os jovens podem permanecer por mais tempo em processos de formação educacional e preparação profissional, adiando determinadas responsabilidades adultas (Monteiro; Tavares e Pereira, 2018). Dessa forma, as contribuições de Erikson oferecem uma base teórica importante para a compreensão de um período de transição entre a adolescência e a vida adulta, no qual a experimentação e a construção da identidade ocupam posição central.

Com isso, a adultez emergente distingue-se tanto da adolescência quanto da vida adulta. Embora a faixa etária entre 18 e 29 anos seja frequentemente utilizada como referência, esse período não deve ser compreendido como uma etapa rígida ou universal (Brito e Soares, 2025 apud Arnett, 2010). Trata-se de uma construção desenvolvimental e sociocultural que se manifesta principalmente em sociedades industrializadas ou pós-industrializadas, nas quais a preparação profissional é mais prolongada e a formação de uma família tende a ser adiada. Durante esse período, os jovens passam a experimentar maior autonomia em diferentes áreas da vida, como os relacionamentos afetivos, a formação educacional e o trabalho, mas ainda não assumem, necessariamente, responsabilidades adultas duradouras (Arnett, 2000).

De acordo com Monteiro, Tavares e Pereira (2018) citando Arnett (2000a, 2004, 2006), a adultez emergente apresenta cinco características principais: exploração da identidade, instabilidade, foco em si, sentimento de estar entre a adolescência e a vida adulta e idade das possibilidades. A primeira característica, a exploração da identidade, refere-se ao processo de experimentar diferentes alternativas e realizar escolhas relacionadas aos relacionamentos, à formação educacional, à profissão e aos valores pessoais. Nesse momento, os jovens podem vivenciar diferentes experiências antes de estabelecer compromissos mais duradouros, buscando articular seus interesses, projetos e oportunidades disponíveis (Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023).

A segunda característica é a instabilidade. Como consequência das experiências de exploração, os adultos emergentes podem vivenciar mudanças frequentes em suas relações afetivas, na moradia, na formação acadêmica e no trabalho. Essas mudanças podem ampliar as possibilidades de escolha, mas também podem gerar insegurança e dificuldades para estabelecer planos estáveis para o futuro (Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023).

A terceira característica corresponde ao foco em si. Ela se refere ao período em que os jovens possuem relativamente menos obrigações sociais e familiares permanentes, o que lhes permite tomar decisões com maior autonomia e desenvolver habilidades necessárias à autossuficiência, contribuindo para a visão de ser adulto (Monteiro; Tavares e Pereira, 2018).

A quarta característica é o sentimento de estar entre a adolescência e a vida adulta. Os jovens adultos emergentes podem não se perceber totalmente adolescentes, mas também não se consideram plenamente adultos, obtendo características de ambas as fases do desenvolvimento. Assim, de forma gradual os jovens vão conquistando os traços do adulto, como a autonomia financeira, a responsabilidade por si mesmo e tomada de decisões de forma independente (Arnett, 2000; Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023).

A quinta característica é a chamada idade das possibilidades. A adultez emergente é considerada um período de possibilidades porque os jovens tendem a perceber que ainda podem modificar diferentes aspectos de suas vidas, como a formação, a profissão, os relacionamentos e o local de moradia. Essa percepção pode favorecer o otimismo e a esperança em relação ao futuro, além de possibilitar a construção de uma identidade mais independente e de projetos pessoais (Monteiro; Tavares e Pereira, 2018; Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023).

Arnett (2000) ressalta que, assim como a adolescência, a adultez emergente é influenciada pelo contexto cultural e não se manifesta de maneira universal. Ele também aborda que sua ocorrência é mais característica de sociedades industrializadas ou pós-industrializadas:

> A idade adulta emergente seria mais provável de ser encontrada em países altamente industrializados ou pós-industriais. Esses países exigem um alto nível de educação e treinamento para o ingresso nas profissões baseadas em informação, que são as mais prestigiadas e lucrativas; por isso, muitos de seus jovens permanecem na escola até o início e meados dos vinte anos. O casamento e a paternidade são normalmente adiados até bem depois do término dos estudos, o que permite um período de exploração de vários relacionamentos antes do casamento e de exploração de vários empregos antes de assumir a responsabilidade de sustentar financeiramente um filho (Arnett, 2000, p. 478).

Embora existam experiências semelhantes em países em desenvolvimento, sua vivência é atravessada por desigualdades socioeconômicas. No Brasil, por exemplo, muitos jovens enfrentam dificuldades de acesso à educação de qualidade, à formação profissional e ao emprego. Além disso, alguns precisam assumir precocemente responsabilidades adultas, como trabalhar para contribuir com a renda familiar. Essas condições podem reduzir as oportunidades de exploração e experimentação que caracterizam a adultez emergente (Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023).

Em contrapartida, jovens no Brasil de níveis socioeconômicos mais altos apresentam maior acesso ao ensino superior, maior possibilidade de adiar a inserção profissional, o casamento e a parentalidade, vivenciando de maneira mais próxima as características descritas por Arnett (Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023 apud Dutra-Thomé; Koller, 2014, 2019). Estudos brasileiros também identificam os fenômenos denominados “geração canguru” e “ninho cheio”, caracterizados pela permanência prolongada de adultos jovens na casa dos pais. Essa permanência pode estar relacionada ao familismo, ao apoio financeiro e à possibilidade de investir na formação e na carreira profissional (Gobbo; Dellazzana-Zanon, 2023 apud Henriques et al., 2004; Silveira; Wagner, 2006; Dutra-Thomé; Koller, 2019). Assim, no contexto brasileiro, a adultez emergente não constitui uma experiência uniforme, mas uma etapa marcada pelas desigualdades sociais e pelas diferentes possibilidades de transição para a vida adulta.

Dessa forma, a compreensão da adultez emergente exige a consideração do contexto social, econômico e cultural no qual os jovens estão inseridos. As oportunidades e as adversidades presentes nesse contexto podem favorecer ou dificultar o desenvolvimento da autonomia, da identidade e dos projetos de vida (Brito e Soares, 2025). Essa perspectiva é especialmente relevante quando se analisam as experiências de jovens mulheres, que podem

vivenciar essa etapa sob a influência de expectativas de gênero, pressões culturais e múltiplas responsabilidades sociais (Brito e Soares, 2025, p. 174-175). Portanto, a discussão sobre a adultez emergente constitui uma base importante para compreender as implicações psicológicas e os possíveis impactos sobre a saúde mental de mulheres nessa fase do desenvolvimento.

3.2 Saúde mental e estressores em jovens mulheres

A adultez emergente é marcada por diversas transições relacionadas à construção da identidade, à formação acadêmica e profissional, à busca por autonomia financeira e ao estabelecimento de vínculos afetivos (Arnett, 2000). Para as jovens mulheres, essas demandas podem ser intensificadas por desigualdades de gênero e por expectativas sociais relacionadas ao desempenho profissional, à aparência, aos relacionamentos e à maternidade.

Estudos populacionais indicam que as mulheres apresentam maior prevalência de alguns transtornos mentais e sintomas psicológicos em comparação com os homens. Essa diferença tem sido relacionada a um conjunto de fatores, como aspectos biológicos, desigualdades de gênero, sobrecarga de trabalho e maior exposição à violência (De Sousa et al., 2026).

Entre os jovens adultos, também se destacam as pressões relacionadas à entrada no mercado de trabalho, à construção da identidade e à formação de vínculos afetivos. No estudo de Nekic (2023) sobre ansiedade e estressores na adultez emergente, as mulheres apresentaram níveis mais elevados de ansiedade e estresse, classificados como moderados, além de maior intolerância à incerteza.

A transição acadêmica e profissional constitui um importante estressor nessa etapa. No contexto acadêmico, essa combinação pode ser acompanhada por ansiedade, estresse e sintomas depressivos, especialmente quando as demandas educacionais se somam às responsabilidades familiares. Queiroz e Souza (2025) destacam que as mulheres inseridas no ensino superior podem vivenciar uma dupla jornada, caracterizada pela conciliação entre os estudos e as tarefas de cuidado e manutenção da família.

A sobreposição de papéis constitui, portanto, uma dimensão central da experiência de jovens mulheres. Historicamente, a sociedade brasileira associou as mulheres às funções de cuidadora, esposa, mãe e responsável pelo trabalho doméstico. Embora as transformações sociais e as conquistas dos movimentos feministas tenham ampliado a participação feminina na educação e no mercado de trabalho, não houve a eliminação completa das expectativas que vinculam as mulheres ao cuidado do lar e da família (Brito et al., 2023 apud Tonelli, 2023). Como

consequência, muitas mulheres passam a acumular responsabilidades profissionais, acadêmicas, domésticas e afetivas, sem que ocorra uma distribuição equivalente das tarefas de cuidado, produzindo uma sobrecarga física e emocional. Santos e Almeida (2026) associam esse contexto a sentimentos de exaustão, ansiedade, culpa e sensação de insuficiência.

As redes sociais também podem ampliar essas pressões. Por meio de mecanismos de seleção, edição e personalização de conteúdo, as plataformas digitais favorecem a exposição repetida a padrões estéticos e estilos de vida idealizados. A comparação com imagens que não representam a totalidade da vida cotidiana pode estimular a insatisfação corporal, a autovigilância e a percepção de que não se corresponde aos padrões socialmente valorizados (Santos e Almeida, 2026). Esses processos podem afetar a autoestima e estar associados ao aumento de sentimentos de ansiedade, inadequação e preocupação com a aparência.

As expectativas relacionadas à maternidade constituem outro possível estressor. Em determinados contextos, a realização feminina ainda é associada à experiência de ser mãe, o que pode gerar pressão sobre as mulheres para que tenham filhos ou definam precocemente seus projetos reprodutivos (Santos e Almeida, 2026). Na adultez emergente, essa pressão pode entrar em conflito com a busca por formação profissional, autonomia financeira e construção de uma identidade independente. Além disso, a idealização da maternidade pode ocultar a intensidade do trabalho de cuidado e contribuir para expectativas pouco realistas sobre a disponibilidade, o corpo e o desempenho das mulheres (Santos; Almeida, 2026). Os autores reforçam que:

As mulheres enfrentam intensas cobranças sociais relacionadas ao sucesso no desempenho dos diversos papéis a que são submetidas, somadas a pressões estéticas que impõem a busca por corpos padronizados e idealizados (Santos e Almeida, 2026, p.6).

Ademais, as responsabilidades de cuidado também podem envolver crianças pequenas, familiares idosos ou pessoas dependentes. Quando essas tarefas são concentradas nas mulheres, elas podem reduzir o tempo destinado ao descanso, à formação, ao trabalho remunerado e ao autocuidado. Conforme discutido por Silva e Silva (2023), entre as experiências potencialmente estressoras estão o cuidado de crianças pequenas e de familiares idosos, a sobrecarga de trabalho e as pressões para alcançar padrões sociais elevados.

Os estressores identificados não atuam de forma isolada. A jovem mulher que precisa estudar, trabalhar, contribuir com a renda familiar, realizar tarefas domésticas, cuidar de parentes, manter relacionamentos e corresponder a padrões estéticos pode experimentar uma sobreposição de exigências. Portanto, a análise da saúde mental de jovens mulheres na adultez

emergente deve considerar tanto as transições próprias dessa fase quanto as desigualdades de gênero que organizam a distribuição das responsabilidades e das expectativas sociais.

3.3 Terapia cognitivo comportamental (TCC) e ansiedade

A ansiedade pode ser compreendida como uma resposta emocional diante de situações interpretadas como ameaçadoras, incertas ou difíceis de controlar. Em determinadas circunstâncias, essa resposta é esperada e pode favorecer a preparação para lidar com desafios. Entretanto, quando os sintomas se tornam persistentes, intensos ou desproporcionais à situação, provocando sofrimento e prejuízos no funcionamento acadêmico, profissional, social ou familiar, pode haver um quadro de ansiedade clinicamente significativo (Oliveira et al., 2024, p. 203).

As manifestações da ansiedade podem ocorrer em diferentes dimensões. No plano físico, podem incluir aumento da frequência cardíaca, sudorese, tensão muscular, cefaleia, falta de ar e tontura. No plano cognitivo, podem envolver preocupação excessiva, medo de perder o controle, antecipação de resultados negativos e dificuldade de concentração. No plano comportamental, podem aparecer esquivas, fuga, agitação e redução da participação em situações percebidas como ameaçadoras. No plano emocional, são comuns sentimentos de nervosismo, tensão, irritabilidade e apreensão (Oliveira, et al., 2024, p. 204).

Na adultez emergente, as manifestações ansiosas podem estar relacionadas às incertezas próprias das transições acadêmicas, profissionais, afetivas e familiares. Toledo et al. (2025) discutem que jovens adultos podem enfrentar pressões acadêmicas, insegurança econômica, crises relacionadas à identidade, cobranças sociais e exposição intensa às redes digitais. Essas demandas podem ser particularmente complexas para as jovens mulheres quando se articulam à sobreposição de papéis, à pressão por desempenho, à comparação social e às expectativas relacionadas ao cuidado e à maternidade.

Em estudo com estudantes universitários da área da saúde, Leão et al. (2018) identificaram maior prevalência de ansiedade entre as participantes mulheres. O estudo também associou a ansiedade a fatores como insônia, ausência de atividade física e relações insatisfatórias com familiares e amigos. Esses achados devem ser interpretados considerando o contexto específico da amostra e do estudo, não sendo suficiente para afirmar que todas as mulheres universitárias apresentam maior ansiedade ou que os fatores identificados produzem diretamente o transtorno.

Considerando os sintomas e impactos descritos, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode contribuir para o cuidado de jovens mulheres com ansiedade. A TCC é uma abordagem estruturada, colaborativa e orientada para objetivos, geralmente focalizada nas dificuldades atuais e na identificação de relações entre pensamentos, emoções e comportamentos. Embora muitos protocolos sejam breves ou tenham duração delimitada, o tempo de tratamento pode variar de acordo com a demanda clínica, a gravidade dos sintomas, as comorbidades e as condições da paciente (Oliveira et al., 2024).

Reyes e Fermann (2017) discutem a eficácia da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e mencionam recursos como automonitoramento, relaxamento muscular progressivo e técnicas de autocontrole. Essas estratégias podem auxiliar na redução da ativação fisiológica e no desenvolvimento de maior percepção sobre as respostas ansiosas.

A intolerância à incerteza, identificada por Nekic (2023) como uma variável associada à ansiedade e ao estresse entre mulheres adultas emergentes, também pode ser trabalhada na TCC. O tratamento pode auxiliar o paciente a reconhecer a preocupação excessiva, avaliar tentativas de controle e evitação e desenvolver maior tolerância a situações que não podem ser completamente previstas. Esse trabalho é especialmente relevante quando a jovem enfrenta indefinições acadêmicas, profissionais, financeiras ou afetivas.

Assim, a TCC pode contribuir para o manejo da ansiedade em jovens mulheres na adultez emergente por meio da psicoeducação, da identificação de pensamentos e comportamentos associados aos sintomas, da reestruturação cognitiva, do automonitoramento, do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, do trabalho com a intolerância à incerteza, da redução da esquiva e do fortalecimento da autonomia. Sua contribuição torna-se mais consistente quando a intervenção considera tanto os processos cognitivo-comportamentais quanto às condições sociais, acadêmicas, profissionais e familiares que estruturam a experiência dessas mulheres.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão narrativa de literatura indica como as características da adultez emergente se relacionam com sintomas de ansiedade em jovens mulheres. A adultez emergente constitui um período marcado por exploração da identidade, instabilidade, autonomia progressiva, sentimento de estar entre a adolescência e a vida adulta e percepção de

possibilidades futuras. Embora essas características não determinem, por si só, o surgimento de sofrimento psicológico, podem se articular a condições sociais e econômicas que intensificam a incerteza e a sobrecarga.

Entre jovens mulheres, as transições próprias da adultez emergente podem ser ampliadas por desigualdades de gênero, sobreposição de papéis, dupla jornada, responsabilidades de cuidado, expectativas relacionadas à maternidade, pressão estética e insegurança acadêmica ou profissional. A literatura sugere associação entre esse conjunto de estressores e manifestações como ansiedade, estresse, exaustão, culpa, inadequação e autocobrança. Essas associações devem ser interpretadas considerando as características das amostras e os limites metodológicos de cada estudo, sem estabelecer relações causais quando elas não foram demonstradas.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta contribuições relevantes para o manejo da ansiedade, especialmente por possibilitar a identificação das relações entre pensamentos, emoções e comportamentos e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Assim, a TCC pode ajudar as jovens mulheres da adultez emergente a reconhecer a preocupação excessiva, avaliar as tentativas de controle e a desenvolver maior tolerância a situações que não podem ser previstas, abrangendo as pressões que afetam esse público.

Por fim, recomenda-se que pesquisas futuras realizem estudos com amostras maiores e diversificadas de jovens mulheres entre 18 e 29 anos, contemplando diferentes regiões do país, contextos urbanos e rurais, classes sociais, raças e situações de maternidade. Sugere-se, ainda, a realização de pesquisas que investiguem especificamente a sobreposição de papéis e a divisão do trabalho doméstico entre jovens mulheres, bem como o papel das redes de apoio familiares, acadêmicas, comunitárias e institucionais.

REFERÊNCIAS

ARNETT, JEFFREY JENSEN. Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American Psychologist, 55 (5), 469–480. 2000. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

BRITO, ALMIR DIEGO; SOARES, ADRIANA BENEVIDES. Desafios e potencialidades em adultas emergentes brasileiras. Revista Pesquisa Qualitativa, [S. l.], v. 13, n. 33, p. 169–198, 2025. DOI: 10.33361/RPQ.2025.v.13.n.33.817.

BRITO, CLARISSA RAQUEL BEZERRIL, et. al. A Multiplicidade De Papéis Da Mulher Contemporânea E Os Impactos Na Saúde Mental. TCC - Psicologia. 2024.

DE SOUSA, FRANCISCO ROBERTO, et. al. Prevalência De Transtornos De Ansiedade E Depressão No Brasil: Desafios Contemporâneos. ARACÊ , [S. l.], v. 8, n. 2, p. e12018, 2026. DOI: 10.56238/arev8n2-006.

GOBBO, JESSICA PARTICELLI; DELLAZZANA-ZANON, LETÍCIA. Sentido na Vida na Adultez Emergente: Contribuições para a Psicologia do Desenvolvimento. Revista Subjetividades, [S. l.], v. 23, n. 2, p. 1–12, 2023. DOI: 10.5020/23590777.rs.v23i2.e12968. Disponível em: https://ojs.unifor.br/rmes/article/view/12968. Acesso em: 11 ago. 2026.

LEÃO, ANDREA MENDES, et. al. Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 42, n. 4, p. 55–65, out. 2018. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-52712015v42n4RB20180092.

MONTEIRO, SARA; TAVARES, JOSÉ; PEREIRA, ANABELA. ADULTEZ emergente: na fronteira entre a adolescência e a adultez. Revista @mbienteeducação, São Paulo, v. 2, n. 1, p. 129–137, 2018. DOI: 10.26843/v2.n1.2009.545.p129 - 137.

NEKIĆ, MARINA. How anxious and stressed are emerging adults? The role of mindfulness and intolerance of uncertainty. Psych, v. 5, n. 4, p. 1019–1029, 2023. DOI: 10.3390/psych5040068.

OLIVEIRA JONAS DE ALMEIDA; RANGEL, MÔNICA CRISTINA DOS SANTOS; LIMA, RUY PINHEIRO DE; SILVA, RÔMULO TERMINELIS DA . A Intervenção Da Terapia Cognitivo Comportamental No Transtorno De Ansiedade Em Jovens e Adultos. Epitaya E-books, [S. l.], v. 1, n. 57, p. 201-226, 2024. DOI: 10.47879/ed.ep.2024991p201.

QUEIROZ, EVILLA CAROLINE FIGUEIREDO; SOUZA , JÚLIO CÉSAR PINTO DE. Os Impactos Na Saúde Mental Das Mulheres No Ensino Superior. REVISTA FOCO, [S. l.], v. 18, n. 11, p. e10388, 2025. DOI: 10.54751/revistafoco.v18n11-027.

REYES, AMANDA NEUMANN; FERMANN, ILANA LUIZ. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro , v. 13, n. 1, p. 49-54, jun. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008&lng=pt&nrm=iso>.

SANTOS, THALITA JULIA AGUIAR SILVA; ALMEIDA, SUENYA TALITA DE. O Protagonismo Feminino Contemporâneo E Seus Reflexos Na Saúde Mental: Uma Análise Da Pressão Social E Da Dupla Jornada Vivenciadas Pelas Mulheres. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 12, n. 2, p. 1–14, 2026. DOI: 10.51891/rease.v12i2.24220.

SILVA, EULA PAULA; SILVA, JULIANA RODRIGUES FARIA DA. Fatores que contribuem para ansiedade em mulheres. Vistacien: Revista Científica Multidisciplinar, v. 1, n. 5, p. 83-96, 2023. DOI: 10.5281/zenodo.10359640

TOLEDO, LUCAS TENÓRIO SABINO, et. al. Ansiedade Na Vida Adulta Jovem: Uma Revisão Integrativa Dos Sintomas e Das Repercussões Sociofuncionais. Revista Contemporânea, 5(5), e8112. 2025. DOI: 10.56083/RCV5N5-049.