

TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA PREOCUPAÇÃO ATUAL?

ARENHARDT, Dircelei¹

PALOSCHI, Aline Sabino da Silva²

JAEGER, Lais Regina³

PEREIRA, Tiago Luiz⁴

¹ Estudante do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

² Mestre em Educação. Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

³ Psicóloga e Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

⁴ Mestre em Políticas Sociais e Dinâmicas Regionais. Professor e Coordenador do curso de Psicologia do Centro Universitário UCEFF/ Itapiranga, SC, Brasil.

E-mail para correspondência: arenhardtdircelei@gmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: Praticamente todo ser humano passa por situações que causam ansiedade. Entretanto, é necessário diferenciar quando essa manifestação se torna patológica, ou seja, quando impede que a pessoa desenvolva suas atividades normalmente. Conforme pesquisas e dados obtidos na contemporaneidade, esse é um contexto que vem crescendo constantemente. Nesse sentido, cada vez mais pessoas apresentam sinais e sintomas relacionados à ansiedade. Dependendo do estado e da intensidade, essa condição pode causar inúmeros problemas, entre eles alterações comportamentais, mentais e emocionais, além de preocupações, medos e desilusão. Cada pessoa desenvolve formas próprias de lidar com as demandas que a vida impõe. A ansiedade é caracterizada como uma emoção ou sentimento de preocupação e constitui uma resposta normal ao estresse. Porém, em alguns casos e por inúmeros fatores, pode tornar-se um processo desconfortável ou até mesmo

impossível de controlar. Em parte da população, a ansiedade pode atingir intensidade suficiente para afetar o cotidiano, interferindo na capacidade de trabalhar, estudar, interagir com outras pessoas ou realizar atividades diárias¹. **Objetivo:** O presente trabalho tem por objetivo descrever algumas definições e apresentar dados sobre a ansiedade. **Método:** O presente estudo possui abordagem qualitativa e caracteriza-se como uma revisão bibliográfica de tipo narrativo. A busca contemplou artigos científicos veiculados em periódicos especializados indexados na base Scientific Electronic Library Online (SciELO). O tratamento das informações levantadas seguiu os pressupostos da análise de conteúdo, conforme Bardin², procedimento que orientou a escolha dos materiais mais relevantes ao propósito da investigação, posteriormente descritos e discutidos. **Resultados:** A maioria dos autores considera que a ansiedade primária é um fenômeno cotidiano e adaptativo pelo qual as pessoas passam, constituindo-se como um mecanismo necessário para enfrentar situações do cotidiano. Entretanto, o que diferencia uma resposta adaptativa de uma manifestação que merece atenção é a intensidade e a duração dos episódios, bem como a forma como cada indivíduo consegue lidar com a situação. Etimologicamente, a palavra ansiedade deriva do grego *agkho*, que significa estrangular, sufocar ou oprimir³. Do ponto de vista conceitual, a Organização Mundial da Saúde (OMS) caracteriza o transtorno de ansiedade generalizada como um estado de ansiedade persistente e generalizada, que não se restringe a uma situação específica, apresentando-se de forma flutuante. Seus sintomas podem variar, mas costumam incluir nervosismo constante, tremores, tensão muscular, sudorese, sensação de vazio na cabeça, palpitações, tontura e desconforto na região do estômago, além do receio frequente de que o próprio indivíduo ou alguém próximo venha a adoecer ou sofrer algum acidente⁴. Para Castillo et al., a ansiedade corresponde a um sentimento impreciso e incômodo de medo, marcado por tensão ou mal-estar decorrentes da antecipação de um perigo, de algo desconhecido ou estranho. O medo constitui um sinal de alerta e um mecanismo de proteção que contribui para a ponderação e o cuidado na realização de atividades diárias. Entretanto, quando intenso, pode interferir na rotina e impedir a pessoa de realizar suas tarefas cotidianas, tornando necessária a busca por ajuda. O medo e a ansiedade passam a configurar quadros

patológicos quando se manifestam de forma exagerada ou desproporcional ao estímulo que os provoca, ou quando se apresentam de maneira qualitativamente distinta do esperado para a faixa etária do indivíduo, comprometendo sua qualidade de vida⁵. Ramos explica que o medo é um sentimento desencadeado como reação a um estímulo físico ou mental e que senti-lo não representa necessariamente algo negativo, pois se trata de uma resposta fundamental à sobrevivência. A autora ilustra que, caso o ser humano primitivo não possuísse a capacidade de sentir medo, sua resposta de luta ou fuga diante de situações de risco não existiria, o que poderia comprometer sua sobrevivência⁶. Existem diferentes tipos de transtornos de ansiedade, e uma pessoa pode apresentar sintomas de mais de um deles simultaneamente. Segundo a classificação do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), entre os transtornos relacionados à ansiedade estão o transtorno de pânico, a agorafobia, a fobia social e o transtorno de ansiedade generalizada, entre outros⁷. Conforme pesquisa realizada por Costa et al., a prevalência de transtornos de ansiedade na população geral foi estimada em 27,4%. Agorafobia (17,9%) e transtorno de ansiedade generalizada (14,3%) foram identificados entre os quadros mais prevalentes. As mulheres apresentaram maior prevalência de ansiedade (32,5%) quando comparadas aos homens (21,3%)⁸. Vorkapic e Rangé apontam que a mensuração dos transtornos de ansiedade apresenta dificuldades, uma vez que seus sintomas podem ser comuns no cotidiano das pessoas. Segundo os autores, estima-se prevalência ao longo da vida de 12,5% e de 7,6% ao longo de um ano, embora reconheçam as dificuldades existentes para determinar com exatidão o percentual da população mundial que apresenta transtornos de ansiedade⁹. A OMS, em levantamento sobre transtornos mentais realizado no Brasil, identificou elevada prevalência de transtornos de ansiedade no país. Conforme aponta Souza, cerca de 9,3% dos brasileiros convivem com algum transtorno de ansiedade, enquanto a depressão, outro transtorno de ampla prevalência e que pode estar associado aos transtornos de ansiedade, atinge aproximadamente 5,8% da população¹⁰. **Conclusão:** Com base no breve estudo realizado, percebe-se que o medo e a ansiedade estão presentes no cotidiano das pessoas. Entretanto, alguns quadros podem tornar-se mais intensos e frequentes, a

ponto de causar sofrimento e comprometer a qualidade de vida. Alguns autores relatam elevados índices de ansiedade na população geral, tornando fundamental reconhecer os sinais e sintomas dos transtornos de ansiedade como manifestações que podem gerar sofrimento e afetar negativamente a vida de muitas pessoas. Nesse contexto, a compreensão da complexidade envolvida nos processos diagnósticos e interventivos faz-se necessária, com vistas à promoção do cuidado e da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Ansiedade; Transtornos de ansiedade; Qualidade de vida.

Referências

1. Pereira MEC. Mudanças nos conceitos de ansiedade. In: Hetem LAB, Graeff FG, editores. Ansiedades e transtornos de ansiedade. Rio de Janeiro: Editora Científica Nacional; 1997.
2. Bardin L. Análise de conteúdo. São Paulo: Edições 70; 2016.
3. Pereira MEC. Mudanças nos conceitos de ansiedade. In: Hetem LAB, Graeff FG, editores. Ansiedades e transtornos de ansiedade. Rio de Janeiro: Editora Científica Nacional; 1997.
4. Organização Mundial da Saúde. Classificação estatística internacional de doenças e problemas relacionados à saúde: CID-10. 10. rev. 2. ed. São Paulo: EDUSP; 1994.
5. Castillo ARG, Recondo R, Asbahr FR, Manfro GG. Transtornos de ansiedade. Rev Bras Psiquiatr. 2000;22(Supl 2):20-23. doi:10.1590/S1516-44462000000600006.
6. Guimarães AMV, et al. Transtornos de ansiedade: um estudo de prevalência sobre as fobias específicas e a importância da ajuda psicológica. Cad Grad Cienc Biol Saude Unit Alagoas. 2015;3(1):115-128.
7. American Psychiatric Association. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2014.
8. Costa CO, Branco JC, Vieira IS, et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. J Bras Psiquiatr. 2019;68(2):92-100.

9. Vorkapic CF, Rangé B. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. Rev Bras Ter Cogn. 2011;7(1):50-54.
10. Souza L. Transtornos de ansiedade e depressão no Brasil: dados epidemiológicos. 2019.