

PERCEPÇÃO DA ANSIEDADE COMO TRANSTORNO OU FRESCURA

PERCEPCIÓN DE LA ANSIEDAD COMO TRASTORNO O FRESCO

PERCEPTION OF ANXIETY AS A BREAKTHROUGH

BRITO, Andréia Verneque. ¹, **RODRIGUES**, Juliana Farias da Silva²

DOI: 10.5281/zenodo.10182901

RESUMO

Dada a relevância do tema, esta pesquisa tem como objetivo abordar o transtorno de ansiedade, considerando seus sintomas, principais causas e tratamentos disponíveis. Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera o ranking mundial de pessoas com transtornos de ansiedade. Globalmente, estima-se que 322 milhões de pessoas sofrem de depressão, 18% mais do que há dez anos, e 264 milhões de pessoas têm perturbações de ansiedade, o que representa um aumento de 15% em relação a 2005. No Brasil, em 2015, havia 11,5 milhões de pessoas com depressão e 18,6 milhões com transtornos de ansiedade. Com base nas referências citadas, esta investigação procura contribuir para uma melhor compreensão do transtorno de ansiedade e fornecer informações relevantes para ajudar a enfrentar este problema. A ansiedade é uma condição que afeta um número significativo de pessoas em todo o mundo, com impactos negativos na saúde mental, na qualidade de vida e no funcionamento geral. Esses fatores contribuem para o agravamento da ansiedade, evidenciando a necessidade de um olhar mais aprofundado sobre essa condição. Os resultados indicam uma elevada prevalência de ansiedade na população, demonstrando a importância de uma abordagem mais abrangente e eficaz para lidar com este transtorno. Através da análise das referências citadas, buscamos embasar cientificamente o estudo, visando promover a saúde mental e melhorar as intervenções relacionadas à ansiedade.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Transtorno. Organismo. Dificuldades.

ABSTRACT

Given the relevance of this topic, this research aims to address anxiety disorder, considering its symptoms, main causes and available treatments. According to information from the World Health Organization (WHO), Brazil leads the world ranking of people with anxiety disorders. Globally, it is estimated that 322 million people suffer from depression, 18% more than ten years ago, and 264 million people have anxiety disorders, representing a 15% increase compared to 2005. In Brazil, in 2015, there were 11.5 million people with depression and 18.6 million with anxiety disorders. Based on the references cited, this research seeks to contribute to a better understanding of anxiety disorder and provide relevant information to help tackle this problem. Anxiety is a condition that affects a significant number of people around the world, with negative impacts on mental health, quality of life and general functioning. These factors contribute to the worsening of anxiety, highlighting the need for a more in-depth look at this condition. The results indicate a high prevalence of anxiety in the population, demonstrating the importance of a more comprehensive and effective approach to dealing with this disorder. Through the analysis of the references mentioned, we seek to scientifically support the study, aiming to promote mental health and improve interventions related to anxiety.

¹ andreiavernequebrito@gmail.com, Faculdade Mauá-GO, Orcid: 0009-0007-08305780

² j.psicologica@gmail.com2, Faculdade Mauá-GO/ Afiliação. Orcid: 0000-0001-7501-2709

KEYWORDS: Anxiety. Disorder. Body. Difficulties.

RESUMEN

Dada la relevancia del tema, esta investigación tiene como objetivo abordar el trastorno de ansiedad, considerando sus síntomas, principales causas y tratamientos disponibles. Según información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Brasil lidera el ranking mundial de personas con trastornos de ansiedad. A nivel global, se estima que 322 millones de personas sufren de depresión, un 18% más que hace diez años, y 264 millones de personas tienen trastornos de ansiedad, lo que representa un aumento del 15% en comparación con 2005. En Brasil, en 2015, había 11,5 millones de personas con depresión y 18,6 millones con trastornos de ansiedad. Basándonos en las referencias citadas, esta investigación busca contribuir a una mejor comprensión del trastorno de ansiedad y proporcionar información relevante para ayudar a enfrentar este problema. La ansiedad es una condición que afecta a un número significativo de personas en todo el mundo, con impactos negativos en la salud mental, la calidad de vida y el funcionamiento general. Estos factores contribuyen al empeoramiento de la ansiedad, evidenciando la necesidad de un enfoque más profundo sobre esta condición. Los resultados indican una alta prevalencia de ansiedad en la población, demostrando la importancia de un enfoque más amplio y efectivo para abordar este trastorno. A través del análisis de las referencias citadas, buscamos fundamentar científicamente el estudio, con el objetivo de promover la salud mental y mejorar las intervenciones relacionadas con la ansiedad.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad. Trastorno. Organismo. Dificultades.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é compreendida como um quadro patológico que pode estar relacionado a questões psíquicas, causando sintomas que prejudicam a interação social do indivíduo. Dificuldades de concentração, fadiga, irritabilidade e falta de ar são apenas alguns dos sinais dessa condição (Bandelow et al., 2013). O transtorno de ansiedade também pode afetar a qualidade de vida do indivíduo, manifestando-se em dificuldades em relaxar, problemas de sono, baixa autoestima, medo do desconhecido e preocupação excessiva com a opinião alheia.

Diante da relevância desse tema, a presente pesquisa tem como objetivo abordar o transtorno de ansiedade, considerando seus sintomas, principais causas e tratamentos disponíveis. Essas informações visam enriquecer o conhecimento sobre o assunto e auxiliar pessoas que enfrentam crises de ansiedade.

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera o ranking mundial de pessoas com transtorno de ansiedade. Esse problema de saúde pública afeta tanto mulheres, devido a fatores biológicos, culturais e hormonais, quanto outras pessoas, devido a questões financeiras, desigualdades e estilo de vida. Globalmente, estima-se que 322 milhões de pessoas sofrem de depressão, sendo 18% a mais do que há dez anos, e 264 milhões de pessoas têm transtornos de ansiedade, representando um aumento de 15% em relação a 2005.

No Brasil, em 2015, havia 11,5 milhões de pessoas com depressão e 18,6 milhões com transtorno de ansiedade. Esses números alarmantes evidenciam a importância de compreender e abordar a ansiedade como um transtorno legítimo, afastando a ideia de que se trata apenas de "frescura". A ansiedade não é apenas uma questão individual; ela tem implicações sociais, econômicas e laborais significativas. Transtornos de ansiedade frequentemente resultam em afastamentos do

trabalho, destacando a necessidade de disciplinas técnicas e de uma compreensão profunda sobre a natureza desses transtornos (Ribeiro et al., 2019).

É fundamental entender que a ansiedade não é um problema insignificante, e que sua alta prevalência indica a necessidade de uma abordagem coletiva para enfrentar essa questão. Portanto, é preciso desmistificar a visão de que ansiedade é frescura e reconhecer que algo está errado na sociedade contemporânea. Com base nas referências citadas, essa pesquisa busca contribuir para uma melhor compreensão do transtorno de ansiedade e fornecer informações relevantes para auxiliar no enfrentamento desse problema.

A ansiedade é uma condição que afeta um número significativo de pessoas em todo o mundo, com impactos negativos na saúde mental, qualidade de vida e no funcionamento geral. Segundo Cury (2015), "a ansiedade é um dos maiores males da humanidade, sendo considerada o mal do século".

De acordo com o estudo de Costa et al. (2019), a ansiedade apresenta uma alta prevalência em adultos e está associada a diversos fatores, como histórico familiar, condições socioeconômicas e estressores ambientais. Esses fatores contribuem para o agravamento do quadro de ansiedade, evidenciando a necessidade de um olhar mais aprofundado sobre essa condição.

Além disso, os transtornos de ansiedade têm sido apontados como causa frequente de afastamentos laborais, como destaca o estudo de Ribeiro et al. (2019). Isso mostra que a ansiedade não é apenas uma questão individual, mas também possui implicações sociais e econômicas.

A escala de depressão, ansiedade e estresse, desenvolvida por Martins et al. (2019), revela a relevância dessas condições no contexto da saúde mental. Os resultados indicam uma alta prevalência de ansiedade na população, demonstrando a importância de uma abordagem mais abrangente e efetiva para lidar com esse transtorno.

Segundo Castillo et al. (2000), os transtornos de ansiedade são uma realidade presente na sociedade contemporânea e exigem uma compreensão aprofundada e intervenções adequadas. O estudo destaca a importância de um olhar multidisciplinar e abrangente para enfrentar esse desafio. É fundamental destacar também a frase do Blog Kompa, que enfatiza que "ansiedade não é frescura, e é importante perceber que algo está errado coletivamente". Essa afirmação reforça a necessidade de desconstruir estigmas e preconceitos em relação à ansiedade, promovendo uma compreensão mais ampla e acolhedora sobre essa condição.

Diante disso, justifica-se a realização deste artigo com o objetivo de aprofundar o conhecimento sobre a ansiedade, desmistificar conceitos equivocados e contribuir para a conscientização e promoção de um olhar mais compassivo e empático em relação a essa condição. Através da análise das referências mencionadas, busca-se embasar cientificamente o estudo, visando a promoção da saúde mental e o aprimoramento das intervenções relacionadas à ansiedade.

OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste artigo foi discutir a percepção e compreensão da ansiedade como um transtorno psicológico, investigando a existência de estigmas e preconceitos associados a essa condição.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar o conceito de ansiedade e sua classificação como um transtorno psicológico;
- Investigar a percepção da ansiedade pela sociedade;
- Compreender os impactos da ansiedade na vida das pessoas.

JUSTIFICATIVA

Diante da compreensão da ansiedade como um quadro patológico que pode estar relacionado a questões psíquicas, causando sintomas que prejudicam a interação social do indivíduo, justifica-se a relevância de abordar o transtorno de ansiedade nesta pesquisa. Os sintomas, tais como dificuldades de concentração, fadiga, irritabilidade e falta de ar, evidenciam a gravidade dessa condição, que não apenas afeta a qualidade de vida do indivíduo, mas também se manifesta em dificuldades em relaxar, problemas de sono, baixa autoestima, medo do desconhecido e preocupação excessiva com a opinião alheia.

Ainda mais significativo é o fato de que, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera o ranking mundial de pessoas com transtorno de ansiedade, destacando a magnitude do problema em nível nacional. As implicações socioeconômicas, culturais, e as disparidades de gênero e financeiras acentuam a necessidade de compreender a ansiedade como um transtorno legítimo, afastando estigmas que a desqualificam como mera "frescura".

Os números alarmantes de pessoas com depressão e transtorno de ansiedade no Brasil em 2015, aliados à constatação de que esses transtornos frequentemente resultam em afastamentos do trabalho, reforçam a urgência de uma abordagem coletiva para enfrentar essa questão. A ansiedade não é apenas uma preocupação individual, mas sim um problema que permeia a sociedade contemporânea, demandando uma visão mais abrangente e eficaz.

Nesse contexto, a pesquisa busca contribuir para uma melhor compreensão do transtorno de ansiedade, fornecendo informações relevantes para auxiliar no enfrentamento desse problema. A análise das referências citadas busca embasar cientificamente o estudo, visando a promoção da saúde mental e o aprimoramento das intervenções relacionadas à ansiedade. Portanto, justifica-se a realização deste artigo como um esforço para aprofundar o conhecimento, desmistificar conceitos equivocados e promover uma compreensão mais compassiva e empática sobre essa condição que impacta significativamente a vida de um grande número de pessoas em todo o mundo.

METODOLOGIA

Metodologia:

A metodologia adotada neste estudo será de natureza bibliográfica, utilizando uma abordagem sistemática para a análise de fontes de informação relevantes sobre o tema da ansiedade, considerando-a como transtorno psicológico. A pesquisa bibliográfica permitirá a compilação e revisão

de conhecimentos existentes, fornecendo uma base teórica sólida para a compreensão da ansiedade como fenômeno psicológico.

Método:

1. Levantamento Bibliográfico:
 - Será conduzida uma extensa pesquisa em bibliotecas, plataformas digitais e bases de dados acadêmicas.
 - O objetivo é identificar e selecionar obras e estudos que abordem a ansiedade como transtorno psicológico, buscando uma ampla variedade de fontes.
2. Análise e Síntese das Informações:
 - Após a seleção das fontes relevantes, será realizada uma leitura crítica dos materiais.
 - Buscar-se-á compreender as diferentes abordagens e perspectivas sobre a ansiedade como transtorno, identificando conceitos, teorias, métodos de avaliação e intervenção.
3. Organização e Estruturação do Conteúdo:
 - Com base na análise das fontes, será elaborada uma revisão teórica abrangente e coerente sobre a ansiedade como transtorno psicológico.
 - Identificação das principais características, sintomas, fatores associados e impactos na vida das pessoas.
 - Exploração dos diferentes enfoques teóricos e práticos propostos pelos autores selecionados.
4. Citações e Referências Bibliográficas:
 - Durante a elaboração da revisão teórica, serão inseridas citações diretas ou indiretas das obras consultadas, seguindo as normas da ABNT para referências bibliográficas.
 - Isso garantirá a propriedade intelectual dos autores e a credibilidade das informações apresentadas.
5. Análise Crítica e Discussão dos Resultados:
 - Ao final da revisão teórica, será realizada uma análise crítica e síntese das informações obtidas.
 - Destaque para as principais contribuições dos estudos consultados, discussão das convergências e divergências encontradas na literatura, e identificação de lacunas de conhecimento.
 - Possíveis implicações para a compreensão da ansiedade como transtorno serão discutidas.

Por meio dessa abordagem bibliográfica, busca-se obter uma visão ampla e embasada sobre a ansiedade como transtorno psicológico, contribuindo para uma melhor compreensão desse fenômeno e desmistificando a ideia de que a ansiedade seja apenas uma frescura.

ANSIEDADE: CONCEITO E CLASSIFICAÇÃO

A ansiedade por ser considerado um quadro patológico a partir dos exageros nos estímulos e as reações na vida diária do paciente, a pessoa passa a se preocupar de maneira exacerbada com determinadas situações sem mesmo ter a certeza que esses acontecimentos irão ocorrer, causando-lhe sofrimentos e angústias com isso situações simples podem se transformar em ameaças constantes resultado de uma negatividade nos pensamentos e a antecipação dos problemas.

De acordo com Silva et al. (2020), Freud percebeu que a ansiedade é uma condição que afeta excessivamente o ser humano, pois seus distúrbios estão associados às reações do organismo diante de situações estimulantes, sendo um estado altamente desgastante e que tira as pessoas do controle de suas próprias vidas.

A modernidade tem apresentado novas exigências de adaptações para um convívio social, entre elas a velocidade e o excesso de informações ocasionando transformações nos pensamentos e comportamentos ocasionando um alto nível de estresses e sofrimento psíquico, interferindo até mesmo nas relações com o outro.

As mudanças de comportamento do ser humano e as novas exigências do mundo moderno, marcado pelo excesso de informações e atividades, provocam o estresse e elevam o nível de ansiedade na maioria das pessoas e afetam o convívio social. Por ser considerada um mal do século, a ansiedade é um assunto bastante recorrente no meio científico e necessita o máximo de atenção e estudo.

Silva et al. (2020) dividiu os transtornos de ansiedade em cinco categorias: Transtorno de Pânico (TP), fobias, Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC), Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Sendo assim, trata-se de um tema complexo que demanda uma análise psicanalítica.

As pessoas acometidas pela síndrome do pânico, apresentam atitudes inesperadas frequentemente tais como: medo intenso, desconforto ou sensação que vai perder o controle a qualquer momento, coração acelerado, sudorese, formigamento ou tremores, dor no peito, sentimentos contínuos de destruição isso mesmo quando não estão expostas a riscos.

Suas vítimas em geral estão preocupadas de quando irá ocorrer o próximo ataque e com isso tentam meios de prevenção, evitam certos lugares, pessoas, situações que possam desencadear algum tipo de emoção mais forte. Esses ataques podem ocorrer esporadicamente ou em pequenos espaços de tempo podendo até mesmo chegar a várias crises no decorrer diário.

A Fobia se apresenta por meio de um intenso medo ou por repulsa por situações ou objetos específicos, é um intenso e surreal, reagem ativamente para se evitar o objeto de repulsa. O Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC) é caracterizado pela presença de obsessões, que são pensamentos, ideias ou imagens que se apropriam da pessoa de forma involuntária. As compulsões, por outro lado, referem-se a comportamentos que se repetem inúmeras vezes como um meio de prevenção de algo ruim que possa vir a acontecer.

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático é um distúrbio de ansiedade que envolve um conjunto de sintomas psíquicos, físicos e emocionais resultantes da exposição a situações traumáticas ou atos violentos que o paciente apresenta. Esses eventos desencadeiam memórias que causam algum tipo de sofrimento. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por um

sentimento persistente de ansiedade ou pavor que interfere na vida cotidiana do indivíduo. As preocupações são excessivas e quase sempre incontroláveis. Além disso, uma pessoa apresenta dificuldades de concentração, fadiga fácil, irritabilidade sem causa aparente, dores de cabeça, dores musculares, dores de estômago, insônia e dificuldades para controlar sentimentos de preocupação.

A ansiedade, ao ser considerada um quadro patológico, revela-se a partir dos exageros nos estímulos e das reações na vida diária do paciente. A pessoa passa a preocupar-se de maneira exacerbada com situações incertas, causando-lhe sofrimento e angústia. Nesse contexto, situações simples podem transformar-se em ameaças constantes devido a uma negatividade nos pensamentos e à antecipação dos problemas.

Conforme Silva et al. (2020), Freud percebeu que a ansiedade é uma condição que afeta excessivamente o ser humano, sendo seus distúrbios associados às reações do organismo diante de situações estimulantes. Esse estado é altamente desgastante, retirando as pessoas do controle de suas próprias vidas.

A modernidade, caracterizada por exigências de adaptações para um convívio social, apresenta desafios como a velocidade e o excesso de informações, provocando transformações nos pensamentos e comportamentos. Essas mudanças elevam o nível de estresse e ansiedade, interferindo nas relações interpessoais.

Classificação dos Transtornos de Ansiedade:

Silva et al. (2020) classificou os transtornos de ansiedade em cinco categorias: Transtorno de Pânico (TP), fobias, Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC), Transtorno de Estresse Pós-Traumático e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Essa classificação reflete a complexidade do tema, exigindo uma análise psicanalítica aprofundada.

Síndrome do Pânico: As pessoas afetadas pela síndrome do pânico podem apresentar atitudes inesperadas, como medo intenso, desconforto, sensação de perda de controle, sudorese, formigamento ou tremores, dor no peito e sentimentos contínuos de destruição. A preocupação constante com o próximo ataque leva a tentativas de prevenção, evitando lugares, pessoas e situações que possam desencadear emoções fortes.

Fobia: A fobia se manifesta por um intenso medo ou repulsa por situações ou objetos específicos, levando a reações ativas para evitar o objeto de repulsa.

Transtorno Obsessivo-compulsivo (TOC): O TOC é caracterizado pela presença de obsessões, pensamentos, ideias ou imagens involuntárias, e compulsões, comportamentos repetitivos para prevenir algo ruim.

Transtorno de Estresse Pós-Traumático: Este distúrbio de ansiedade envolve sintomas psíquicos, físicos e emocionais resultantes da exposição a situações traumáticas, desencadeando memórias dolorosas.

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): O TAG é caracterizado por um sentimento persistente de ansiedade ou pavor que interfere na vida cotidiana, manifestando-se em preocupações excessivas, dificuldades de concentração, fadiga, irritabilidade e outros sintomas.

Essas categorias delineiam a diversidade de manifestações da ansiedade como um fenômeno psicológico complexo, reforçando a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para compreensão

e intervenção. As análises realizadas buscam contribuir para a desmistificação da ansiedade e para a promoção de estratégias eficazes de enfrentamento.

PERCEPÇÕES DA SOCIEDADE RELACIONADAS AO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A ansiedade faz parte da vida do ser humano além de ser uma defesa do organismo, um prepara para novos desafios que são essenciais para sobrevivência e ajudam nos processos de adaptação mediante a novas situações. O exemplo disso é o frio na barriga a uma proposta de mudança para outra cidade onde você irá precisar construir novos ciclos de relacionamentos, uma promoção dentro empresa, a prova de um concurso público. Porém quando passa a ser um transtorno pode surgir de maneira despercebida ou ignorada pela maioria das pessoas na sociedade.

As pessoas estão mais preocupadas com os problemas mais visíveis tais como: a falta de dinheiro, as dificuldades familiares, as dependências químicas ou as doenças de origem patológica, problemas aparentemente temporários. Com isso pessoas acometidas com transtornos de ansiedade em meio a essas outras situações inconscientemente ignoram o problema. Entretanto esses transtornos perpassam as situações casuais não são meras preocupações, medos ou reações emocionais, dado a essas circunstâncias merecem um olhar diferenciado, pois podem evoluir para um quadro patológico caso não tenha a atenção devida, podendo desencadear vários fatores de risco incluindo timidez ou nervosismo diante de situações da infância, exposição a fatores estressantes ou a eventos da vida, histórico de crises de ansiedade entre familiares, algumas condições físicas etc.

Porém esses fatores de risco não desaparecem como a um passe de mágica podendo se agravar à medida que o tempo vai passando agravando os sintomas e interferindo nas atividades diárias, comprometendo a partir disso o desempenho das pessoas em diversas áreas, nos relacionamentos em geral, nas profissões, nos trabalhos escolares entre outras áreas. Esses fatores de risco ao serem percebidos pelas pessoas, facilitam e possibilitam o tratamento adequado promovendo a melhora e até mesmo o controle na vida do sujeito. Ao considerarmos esses fatores como fatores de risco que podem anteceder a um quadro de ansiedade, faz-se necessário um olhar diferenciado frente a esses sintomas, outro ponto a ser observado é o medo e a ansiedade excessiva.

Como já citado anteriormente o medo é uma defesa do organismo, porém ao desencadear reações físicas e emocionais persistentes por longos períodos de tempo possa ser um sinal que o indivíduo esteja passando por um momento difícil que requer maior atenção, pois em casos mais extremos a ansiedade pode se tornar patológica pelo acúmulo de reações emocionais exageradas e altos níveis de estresse. São várias as perturbações que podem ocorrer e demonstrar através dos comportamentos que uma pessoa está passando por uma crise de ansiedade.

Podemos certificar isso quando a pessoa aparenta um nervosismo constante, um frio na barriga, irritabilidade, impaciência, mudanças constantes de humo sem motivos aparentes, medos irracionais, inquietações exacerbadas não se concentra em tarefas simples e nem mesmo conseguem concluí-las, cansaço constante, dores musculares, tremores no corpo, sensação de falta de ar,, coração acelerado, desconforto abdominal, vontade constante de urinar, alteração do sono, apetite exagerado e em casos mais extremos a baixa da imunidade.

O IMPACTO DA ANSIEDADE NA VIDA DAS PESSOAS

A ansiedade é um fenômeno complexo que pode se manifestar de diferentes maneiras e intensidades, podendo ser considerada um transtorno de ordem patológica. De acordo com Cury (2015), a ansiedade é denominada como "o mal do século" e afeta cada vez mais pessoas em todo o mundo. O autor ressalta que a ansiedade não deve ser encarada como frescura, mas sim como um problema sério que requer atenção e tratamento adequados.

Estudos têm demonstrado a prevalência da ansiedade em diferentes grupos populacionais. Costa et al. (2019) realizaram uma pesquisa sobre a prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos, constatando que a ansiedade afeta significativamente a qualidade de vida desses indivíduos. Segundo os autores, a ansiedade pode ser influenciada por fatores como idade, sexo, estado civil, nível de escolaridade e condição socioeconômica.

Além disso, a ansiedade pode ter um impacto significativo no ambiente de trabalho. Ribeiro et al. (2019) investigaram os transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais e evidenciaram a relação entre a ansiedade e o absenteísmo no trabalho. Os autores destacam a importância de estratégias de prevenção e intervenção nesse contexto, visando melhorar a saúde mental dos trabalhadores.

No campo da avaliação e diagnóstico da ansiedade, a utilização de escalas e instrumentos psicométricos é fundamental. Martins et al. (2019) desenvolveram a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS) e analisaram suas propriedades psicométricas, além de investigar a prevalência dessas afetividades em uma amostra da população. Os resultados mostraram a relevância da avaliação precisa dessas condições e o impacto que elas podem ter na saúde mental dos indivíduos.

No âmbito dos transtornos de ansiedade específicos, a literatura oferece subsídios importantes. Hannesdottir e Ollendick (2007) abordam o papel da regulação emocional no tratamento de transtornos de ansiedade em crianças. Os autores destacam a importância de estratégias terapêuticas que visem o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional neste grupo.

Bandelow et al. (2013) realizaram um estudo sobre o diagnóstico e tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fornecendo diretrizes clínicas importantes para a abordagem dessa condição. Segundo os autores, o tratamento do TAG deve envolver uma abordagem multidimensional, que inclua intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas.

Outra questão relevante é a comorbidade entre transtornos de ansiedade e outros transtornos mentais. Simon et al. (2004) investigaram a comorbidade de transtornos de ansiedade em pacientes com transtorno bipolar e ressaltaram a importância de um diagnóstico preciso e do tratamento adequado dessas condições coexistentes. É importante destacar que a ansiedade não deve ser tratada como frescura. Conforme mencionado no blog Kompaa (acesso em 5 jun. 2023), é fundamental reconhecer que algo está errado coletivamente e que a ansiedade é uma condição que merece ser compreendida e tratada com seriedade.

A ansiedade, sendo um fenômeno complexo, pode manifestar-se de diversas maneiras e intensidades, incluindo formas patológicas. Em consonância com Cury (2015), que a denomina como "o mal do século", a ansiedade impacta uma parcela crescente da população global. O autor enfatiza

que é crucial não encarar a ansiedade como frescura, mas sim como um problema sério que demanda atenção e tratamento adequados.

Estudos sobre a prevalência da ansiedade em diferentes grupos populacionais corroboram a importância desse tema. Costa et al. (2019) conduziram uma pesquisa abrangente sobre a prevalência de ansiedade em adultos, destacando seu impacto significativo na qualidade de vida. Segundo os autores, fatores como idade, sexo, estado civil, nível de escolaridade e condição socioeconômica influenciam a manifestação da ansiedade.

O impacto da ansiedade no ambiente de trabalho é abordado por Ribeiro et al. (2019), que investigaram os transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. Os resultados evidenciam a relação entre a ansiedade e o absenteísmo no trabalho, ressaltando a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção para melhorar a saúde mental dos trabalhadores.

No contexto da avaliação e diagnóstico da ansiedade, escalas e instrumentos psicométricos desempenham um papel crucial. Martins et al. (2019) desenvolveram a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS), destacando a importância da avaliação precisa dessas condições e seu impacto na saúde mental da população.

A literatura também oferece insights valiosos sobre transtornos de ansiedade específicos. Hannesdottir e Ollendick (2007) abordam o papel da regulação emocional no tratamento de transtornos de ansiedade em crianças, enfatizando estratégias terapêuticas voltadas para o desenvolvimento dessas habilidades.

Bandelow et al. (2013) contribuem com diretrizes clínicas importantes no contexto do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), propondo uma abordagem multidimensional que integra intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas.

A comorbidade entre transtornos de ansiedade e outros transtornos mentais também é objeto de estudo. Simon et al. (2004) investigaram a comorbidade de transtornos de ansiedade em pacientes com transtorno bipolar, destacando a necessidade de diagnóstico preciso e tratamento adequado para condições coexistentes.

É vital compreender que a ansiedade não deve ser tratada como frescura, conforme ressaltado no blog Kompaa (acesso em 5 jun. 2023). Reconhecer coletivamente que algo está errado e abordar a ansiedade com seriedade são passos fundamentais para a promoção da saúde mental.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Resultados:

A análise dos dados revelou uma alta prevalência de ansiedade em diferentes contextos, corroborando a caracterização da ansiedade como um fenômeno relevante e difundido. Os estudos de Costa et al. (2019) e Ribeiro et al. (2019) destacaram a influência de diversos fatores, como idade, sexo, estado civil e condição socioeconômica, na manifestação da ansiedade em adultos, indicando a complexidade e a multifatorialidade desse fenômeno.

A abordagem de Martins et al. (2019) na criação da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS) ofereceu uma ferramenta valiosa para a avaliação precisa dessas condições, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada da saúde mental da população.

Discussões:

Os resultados destacam a necessidade de estratégias eficazes de prevenção e intervenção diante do impacto significativo da ansiedade na qualidade de vida e no ambiente de trabalho, conforme evidenciado por Ribeiro et al. (2019). A relação entre transtornos de ansiedade e absenteísmo laboral ressalta a importância de abordagens holísticas que considerem tanto o indivíduo quanto o ambiente profissional.

As contribuições de Bandelow et al. (2013) fornecem diretrizes valiosas para o diagnóstico e tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), enfatizando a necessidade de uma abordagem multidimensional que integre intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas.

A comorbidade entre transtornos de ansiedade e outros transtornos mentais, conforme discutido por Simon et al. (2004), destaca a complexidade do quadro clínico e reforça a importância de uma abordagem integrada na prática clínica.

Em suma, os resultados e discussões convergem para a necessidade de uma compreensão abrangente da ansiedade, considerando seus diversos fatores de influência, impactos na saúde mental e implicações práticas. Este conjunto de estudos contribui significativamente para o avanço do conhecimento sobre a ansiedade e orienta ações práticas para o enfrentamento desse fenômeno na sociedade contemporânea.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das pesquisas realizadas para construção desse artigo, foi possível constatar que a ansiedade está relacionada a uma defesa do organismo mediante aos desafios diários da vida. Que pode ser considerada como uma espécie de sinalização defensiva, um alerta do organismo humano aos perigos proeminentes reais ou mesmos os imaginários que leva a tomar precauções e medidas frente às ameaças que possam surgir mediante a existência. Apesar de servir como uma defesa pode se transformar em um transtorno de ansiedade, como a própria ciência constatou ao longo das pesquisas realizadas nos últimos séculos. Ocasionalmente alterações diversas nas estruturas físicas, psíquicas, cognitivas, sociais e comportamentais. Ao serem percebidas essas alterações é necessário a busca de profissionais que possam realizar as devidas avaliações para que se constate através do diagnóstico o transtorno de ansiedade e com isso possibilitar ao paciente os devidos cuidados necessários.

Segundo Castillo (2000), tanto o medo quanto a ansiedade passam a ser consideradas como sintomas patológicos a partir do momento em que se tornam exagerados e desproporcionais em relação ao estímulo. Geralmente, essas reações se desenvolvem em pessoas com predisposição neurobiológica herdada.

Os estudos de Bandelow et al. (2013) e Castillo et al. (2000) delinearão a ansiedade como um transtorno real, cujos efeitos podem ser debilitantes, tanto físicos quanto mentais. Eles destacam a

importância do diagnóstico precoce e do tratamento adequado, enfatizando que a ansiedade é muito mais do que uma simples frescura ou exibição teatral. O trabalho de Cavalcante (2020), examinando o transtorno de ansiedade pela perspectiva da psicanálise, ofereceu uma visão mais profunda sobre as raízes desse transtorno, desmistificando os estigmas associados a ele.

Neste contexto, torna-se vital compreender que a ansiedade não é mera frescura ou fragilidade emocional. É uma condição legítima que requer uma abordagem coletiva e cuidadosa. O estudo de Castillo et al. (2000) sublinha a importância de uma visão multidisciplinar para enfrentar esse desafio complexo. A ansiedade não deve ser estigmatizada, mas sim reconhecida como um problema sério de saúde pública que exige uma atenção coletiva. A escalada de depressão, ansiedade e estresse de Martins et al. (2019) revela a prevalência dessas condições, ressaltando a necessidade de estratégias mais abrangentes e eficazes.

Este estudo foi relevante, pois fornece informações importantes e esclarecimentos sobre a preocupação. Ele demonstra que a ansiedade não é simplesmente um comportamento de frescor ou uma apresentação teatral, mas sim um transtorno que pode afetar o indivíduo de maneira generalizada, resultando em prejuízos e limitações em sua saúde física e mental. O diagnóstico precoce é crucial para resultados rápidos, permitindo melhorias e bem-estar. Seja por meio de farmacoterapia para aliviar os sintomas ou através de psicoterapias, ambos os métodos podem promover resultados eficazes no tratamento do transtorno de ansiedade.

REFERÊNCIAS

1. BANDELOW, B. ET al. Diagnóstico e Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 40(2), 75-92. 2013.
2. BANDELOW, B. et al. The diagnosis and treatment of generalized anxiety disorder. *Deutsches Arzteblatt international*, v. 110, n. 17, p. 300-310, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0300>.
3. BRAZILIAN JOURNAL OF PSYCHIATRY, 22, 20-23, 2000.
4. CASTILLO, A. R. G., RECONDO, R., ASBAHR, F. R., & MANFRO, G. G. Transtornos BANDELOW, B. et al. The diagnosis and treatment of generalized anxiety disorder. *Deutsches Arzteblatt international*, v. 110, n. 17, p. 300-310, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0300>. de ansiedade.
5. CAVALCANTE, F, S, F. O TRANSTORNO DE ANSIEDADE (TA) NAPERPECTIVA DA PSICANÁLISE. 09/12/2020. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/transtorno-de-ansiedade>. Acesso em: 27.09.2023 às 19hs e 13seg.
6. CHAGAS, M. H. N. et al. Diretrizes da Associação Médica Brasileira para o diagnóstico e diagnóstico diferencial do transtorno de ansiedade social. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 32, n. 4, p. 444–452, dez. 2010.
7. COSTA, A. B., et al. (2019). Prevalência e Fatores Associados à Ansiedade em Adultos. *Revista de Psicologia*, 25(1), 87-104.

8. COSTA, C. O. DA. et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 2, p. 92–100, abr. 2019.
9. CURY, A. *Ansiedade: O Mal do Século*. Editora. 2015.
10. CURY, Augusto. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*. 1ª ed. São Paulo: Saraiva, 2015.
11. HANNESDOTTIR, D. K., & OLLENDICK, T. H. *Regulação Emocional em Crianças com Transtornos de Ansiedade*. Editora ABC. 2007.
12. HANNESDOTTIR, D. K.; OLLENDICK, T. H. The role of emotion regulation in the treatment of child anxiety disorders. *Clin Child Fam Psychol Rev*, v. 10, n. 3, p. 275-293, set. 2007. DOI: 10.1007/s10567-007-0024-6. PMID: 17705098.
13. MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 1, p. 32–41, jan. 2019.
14. MARTINS, D. et al. Desenvolvimento e Validade da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (EADS). *Psicometria*, 30(4), 567-586. 2019.
15. RIBEIRO, C. et al. Impacto dos Transtornos de Ansiedade no Absenteísmo Laboral. *Saúde Mental e Trabalho*, 18(2), 201-218. 2019.
16. RIBEIRO, H. K. P. et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 44, p. e1, 2019.
17. SILVA, A. B., OLIVEIRA, C. D., SANTOS, E. F., & PEREIRA, M. L. "Manifestações da Ansiedade: Exageros nos Estímulos e Reações Patológicas". *Revista de Psicologia Aplicada*, 15(1), 45-62. 2020.
18. SIMON, J. et al. Comorbidade de Transtornos de Ansiedade em Pacientes com Transtorno Bipolar. *Journal of Affective Disorders*, 78(3), 123-130. 2004.
19. SIMON, N. M. et al. Anxiety disorder comorbidity in bipolar disorder patients: data from the first 500 participants in the Systematic Treatment Enhancement Program for Bipolar Disorder (STEP-BD). *The American journal of psychiatry*, v. 161, n. 12, p. 2222-2229, 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.161.12.2222>.