



## **ABORDAGEM A ANSIEDADE: ESTRÁTÉGIAS DE MANEJO E BEM-ESTAR MENTAL**

Thamyres Maria Silva Barbosa<sup>1</sup>, Amanda Soares do Amaral<sup>2</sup>, Ana Julia Silva de Souza<sup>3</sup>, Adriana Siqueira de Sá<sup>4</sup>, Andres Santiago Quizhpi Lopez<sup>5</sup>, Carlos Alberto Feitosa dos Santos<sup>6</sup>, Fabio José Antônio da Silva<sup>7</sup>, Livia Soares Amaral<sup>8</sup>, Michelle Borcath de Lara<sup>9</sup>, Samara Linhares Carlos<sup>10</sup>, Silvialine Fontanele Ramos<sup>11</sup>, Rodrigo Daniel Zanoni<sup>12</sup>.

### **ARTIGO DE REVISÃO**

#### **RESUMO**

O propósito desta pesquisa é desenvolver intervenções práticas, embasadas em evidências, com o intuito de prevenir e tratar a ansiedade, considerando as diferenças demográficas e os desafios específicos. Para alcançar esse objetivo, conduzimos uma revisão narrativa de literatura em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scopus, SciELO, Biblioteca virtual de saúde, Lilacs e Google Scholar. Os critérios de inclusão abrangem trabalhos publicados nos últimos 10 anos, de acesso gratuito, disponíveis na íntegra e relacionados à temática proposta. Por outro lado, os critérios de exclusão compreendem trabalhos publicados fora do período selecionado, repetidos, não relacionados à temática proposta e incompletos. Na análise dos dados, foram lidos na íntegra 50 artigos, além de consultar 2 sites para obtenção de dados epidemiológicos. Destes, apenas 5 foram incluídos para compor o estudo. O referencial teórico foi organizado em tópicos distintos, proporcionando uma base sólida para a análise da ansiedade. Esses tópicos abordaram teorias psicológicas que exploram suas origens e manifestações, fatores biológicos que influenciam seu desenvolvimento, e uma variedade de intervenções eficazes na gestão e tratamento desse fenômeno complexo. Ao abordar cada tópico de forma separada, foi possível examinar detalhadamente as múltiplas facetas da ansiedade, proporcionando uma visão mais clara e abrangente deste tema relevante. A pesquisa destacou uma crescente inquietação em relação aos distúrbios de ansiedade, agravados por pressões socioculturais e desafios contemporâneos. Isso engloba a busca incessante por validação nas redes sociais, assim como nas esferas familiar e social, gerando uma crescente incerteza em relação à aprovação social e aos paradigmas estabelecidos na sociedade.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Bem-estar mental, Intervenções baseadas em evidências, Prevenção da ansiedade.

## APPROACHING ANXIETY: MANAGEMENT STRATEGIES AND MENTAL WELL-BEING

### ABSTRACT

The purpose of this research is to develop practical, evidence-based interventions to prevent and treat anxiety, considering demographic differences and specific challenges. To achieve this objective, we conducted a narrative literature review in academic databases, such as PubMed, Scopus, SciELO, Virtual Health Library, Lilacs and Google Scholar. The inclusion criteria cover works published in the last 10 years, free of charge, available in full and related to the proposed theme. On the other hand, the exclusion criteria include works published outside the selected period, repeated, unrelated to the proposed theme and incomplete. In data analysis, 50 articles were read in full, in addition to consulting 2 websites to obtain epidemiological data. Of these, only 5 were included in the study. The theoretical framework was organized into distinct topics, providing a solid basis for the analysis of anxiety. These topics covered psychological theories that explore its origins and manifestations, biological factors that influence its development, and a variety of effective interventions in managing and treating this complex phenomenon. By approaching each topic separately, it was possible to examine in detail the multiple facets of anxiety, providing a clearer and more comprehensive view of this relevant topic. The research highlighted a growing concern about anxiety disorders, compounded by sociocultural pressures and contemporary challenges. This encompasses the incessant search for validation on social networks, as well as in the family and social spheres, generating increasing uncertainty in relation to social approval and the paradigms established in society.

**Keywords:** Anxiety, Mental well-being, Evidence-based interventions, Anxiety prevention.

**Instituição afiliada** – Universidade Paulista, Universidade de Marília, Universidade do estado do Pará, Centro Universitário Leonardo Vincente, Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues - <https://orcid.org/0000-0002-6089-0389>, Universidade Ibirapuera, Faculdade Honpar, Faculdade Pequeno Príncipe, Universidade Brasil, Universidade, Estadual Vale do Acaraú, Gran Cursos, Universidade Católica de Campinas.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 11 de Dezembro e publicado em 21 de Janeiro de 2024.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n1p1597-1607>

**Autor correspondente:** Thamyres Maria Silva Barbosa - [Thamyresmaria726@gmail.com](mailto:Thamyresmaria726@gmail.com)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## 1. INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção universalmente experimentada em resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. No entanto, quando persistente ou intensa, a ansiedade pode se tornar debilitante e impactar significativamente a qualidade de vida de um indivíduo. Com o aumento das pressões socioculturais e ambientais na sociedade contemporânea, a incidência de distúrbios de ansiedade tem sido objeto de crescente preocupação (MANGOLINI, *et.al.*,2019).

Esse fenômeno complexo não conhece fronteiras demográficas; sua influência se estende a todas as idades, gêneros e contextos sociais. Jovens, estudantes enfrentam ansiedade diante de exames cruciais, enquanto profissionais no mercado de trabalho lidam com o estresse da concorrência e as demandas incessantes por produtividade. Para alguns, a ansiedade pode ser desencadeada por interações sociais aparentemente rotineiras, enquanto outros podem experimentar um constante estado de vigilância, mesmo em ambientes familiares (LOPES, *et.al.*,2018).

A era digital, embora repleta de avanços, também trouxe consigo um novo conjunto de desafios para a saúde mental. A constante exposição a estímulos virtuais e a pressão por uma perfeição inalcançável nas redes sociais contribuíram para um aumento nas taxas de ansiedade, particularmente entre os jovens. A busca incessante pela validação virtual muitas vezes aprofunda o abismo entre a realidade e as expectativas, criando um terreno fértil para o florescimento da ansiedade(LOPES, *et.al.*,2021).

Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil apresenta a maior prevalência de ansiedade, afetando aproximadamente 9,3% da população. Essa condição é mais comum entre as mulheres. Essa elevada incidência de ansiedade destaca a importância de abordagens abrangentes para o cuidado da saúde mental, visando tanto a prevenção quanto o tratamento adequado. O reconhecimento desses dados ressalta a necessidade de investimentos e políticas que promovam o bem-estar psicológico em diferentes setores da sociedade (BRASIL, 2023).

Além disso, a conscientização sobre os fatores desencadeantes da ansiedade e a promoção de estratégias de enfrentamento são essenciais.

Intervenções voltadas para a educação em saúde mental e o acesso facilitado a recursos psicológicos podem contribuir significativamente para lidar com esse desafio crescente. Dessa forma, é crucial adotar abordagens inclusivas e holísticas para melhorar a saúde mental da população brasileira.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral:**

Desenvolver intervenções práticas, baseadas em evidências que visem à prevenção e o tratamento da ansiedade, levando em consideração as diferenças demográficas e os desafios específicos.

### **2.2 Objetivo específico:**

- Compreender a natureza da ansiedade como uma emoção universal em resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras.
- Divulgar os resultados da pesquisa para educadores, profissionais de saúde mental e formuladores de políticas, a fim de aumentar a conscientização e promover a implementação de estratégias de manejo da ansiedade eficazes em diversas comunidades.
- Contribuir para a promoção de um ambiente sociocultural que reconheça a importância do bem-estar mental, visando à melhoria da qualidade de vida de indivíduos afetados pela ansiedade no mundo contemporânea.

## **3. METODOLOGIA**

Este estudo adotará uma abordagem de revisão narrativa de literatura para investigar a ansiedade como uma emoção universal em resposta a situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras. Esse estudo permitirá a síntese e interpretação de evidências existentes, proporcionando uma compreensão aprofundada do fenômeno.

A busca bibliográfica será conduzida em bases de dados acadêmicas, como PubMed, Scopus, SciELO, Biblioteca virtual de saúde, Lilacs, e Google Scholar, utilizando os descritores como "ansiedade", "bem-estar mental", "intervenções baseadas em evidências", "prevenção da ansiedade" e outros

relacionados.

Os critérios de inclusão incluem trabalhos publicados nos últimos 10 anos, disponíveis gratuitamente, disponíveis na íntegra e que estivessem relacionados a temática proposta. Por outro lado os critérios de exclusão incluem trabalhos publicados fora do período selecionado, trabalhos repetidos, fora da temática proposta e incompletos.

Para análise dos dados 50 artigos foram lidos na íntegra, além de 2 sites para obtenção de dados epidemiológicos, desses trabalhos citados apenas 5 foram incluídos para compor o estudo. Os resultados para esse estudo incluem as contribuições para o conhecimento a cerca da ansiedade como também os fatores que ocasionam.

## **4. REFERENCIAL TEÓRICO**

Com o objetivo de proporcionar uma compreensão mais abrangente do contexto da ansiedade, o referencial teórico deste estudo será organizado em tópicos distintos. Esses tópicos fornecerão uma base sólida para a análise da ansiedade, abrangendo teorias psicológicas que exploram suas origens e manifestações, fatores biológicos que influenciam seu desenvolvimento, e uma variedade de intervenções que são eficazes na gestão e tratamento desse fenômeno complexo. Ao abordar cada tópico de forma separada, será possível examinar detalhadamente as múltiplas facetas da ansiedade, permitindo uma visão mais clara e abrangente deste tema relevante.

### **4.1 Teorias Psicológicas da Ansiedade:**

Diversas teorias psicológicas buscam explicar a origem e a natureza da ansiedade. A Teoria Psicanalítica de Sigmund Freud, por exemplo, sugere que a ansiedade resulta de conflitos internos entre impulsos inconscientes e mecanismos de defesa. Para Freud, a ansiedade é uma reação à ameaça iminente, sendo um dos mecanismos de defesa fundamentais que o ego utiliza para lidar com o conflito entre a identidade e os desejos impulsivos e o superego que são caracterizado pelas normas e valores internalizados (GOLDGRUB, 2012).

Outra perspectiva é a Teoria Cognitiva, que destaca o papel dos

pensamentos distorcidos e irracionais na geração da ansiedade. De acordo com essa teoria, as interpretações negativas e catastróficas de eventos podem levar a estados de ansiedade. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se nessa teoria, visando identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais para reduzir a ansiedade. Além disso, a Teoria do Aprendizado enfatiza que a ansiedade pode ser condicionada por meio de aprendizado associativo, incluindo a observação do comportamento ansioso de outras pessoas e experiências traumáticas (GOLDGRUB, 2012).

#### 4.2 Fatores Biológicos da Ansiedade

Os fatores biológicos desempenham um papel significativo na ansiedade. O Sistema Nervoso Autônomo, que regula as funções involuntárias do corpo, está intimamente ligado à ansiedade. O Sistema Nervoso Simpático é ativado em situações de estresse, desencadeando uma resposta de "luta ou fuga" que inclui o aumento da frequência cardíaca e a liberação de hormônios do estresse, como o cortisol. Além disso, desequilíbrios neuroquímicos, como níveis anormais de neurotransmissores, podem influenciar transtornos de ansiedade. Por exemplo, baixos níveis de serotonina têm sido associados à depressão e a transtornos de ansiedade, enquanto a dopamina pode desempenhar um papel no transtorno do pânico (CAMPOS, *et.al.*, 2021).

A genética também desempenha um papel relevante na ansiedade. Estudos de famílias e gêmeos sugerem que a predisposição genética pode aumentar a vulnerabilidade a transtornos de ansiedade. Embora a genética não seja o único fator determinante, as pessoas com histórico familiar de transtornos de ansiedade podem ter um risco maior de desenvolvê-los. Portanto, os fatores biológicos interagem de maneira complexa com os fatores psicológicos e ambientais na manifestação da ansiedade (CAMPOS, *et.al.*, 2021).

#### 4.3 Intervenções para a Ansiedade:

Existem várias intervenções eficazes para lidar com a ansiedade. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz que se concentra na identificação e modificação de

pensamentos negativos e padrões de comportamento associados à ansiedade. Os terapeutas da TCC trabalham com os pacientes para desafiar e reformular crenças disfuncionais, ajudando a reduzir os níveis de ansiedade (ANDREOLI, *et.al.*,2020).

Outra intervenção comum é a terapia de exposição gradual, que é particularmente eficaz no tratamento de fobias e transtorno de estresse pós-traumático. Ela envolve a exposição controlada e progressiva a situações ou objetos que causam ansiedade, permitindo que os indivíduos se habituem gradualmente a esses estímulos, reduzindo a reatividade emocional (QUERIDO, *et.al.*,2020).

Medicamentos ansiolíticos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), são frequentemente prescritos em casos graves de transtornos de ansiedade, ajudando a regular os desequilíbrios químicos no cérebro. Além disso, técnicas de relaxamento, como a respiração profunda, a meditação e o biofeedback, são frequentemente recomendadas como intervenções complementares para reduzir a ansiedade e promover o bem-estar. Essas intervenções podem ser usadas de forma isolada ou em conjunto, dependendo das necessidades individuais do paciente e da gravidade do transtorno de ansiedade (CARVALHO, *et.al.*,2021).

#### 4.3 Campanhas de promoção à saúde mental

Com o objetivo de minimizar os impactos provocados pela ansiedade e por outras comorbidades que impactam a sociedade e seu bem-estar mental, surgiram diversas iniciativas, como o Janeiro Branco e o Setembro Amarelo. Tais campanhas buscam proporcionar uma abordagem abrangente para lidar com questões relacionadas à ansiedade e promover o bem-estar geral. Essas campanhas buscam conscientizar a população sobre a importância do cuidado psicológico, que é crucial na prevenção de transtornos mentais, incluindo a ansiedade (FURTADO, *et.al.*,2020).

Durante o "Janeiro Branco", a ênfase recai sobre a reflexão sobre a qualidade dos relacionamentos, o equilíbrio na vida e a promoção do autocuidado. Esses aspectos são fundamentais para a gestão da ansiedade, pois um suporte emocional sólido, o equilíbrio entre vida pessoal e profissional, e práticas de autocuidado podem contribuir significativamente para o controle

do estresse e da ansiedade (CARVALLÓ, *et.al.*,2021).

No contexto do "Setembro Amarelo", a prevenção do suicídio está no centro das atenções. A ansiedade muitas vezes está associada a quadros depressivos e outros transtornos mentais que podem, em casos extremos, levar ao suicídio. Portanto, ao abordar a conscientização sobre os fatores de risco e sinais de alerta durante essa campanha, também se está tratando indiretamente das condições que podem contribuir para a ansiedade (SOLIGO, *et.al.*,2022).

Ambas as campanhas têm um papel vital na quebra do estigma em torno dos problemas de saúde mental, encorajando as pessoas a procurarem ajuda quando necessário. A ansiedade, sendo uma das condições mentais mais prevalentes, se beneficia diretamente desses esforços, pois a conscientização e a promoção do diálogo aberto contribuem para criar ambientes mais compreensivos e solidários.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O presente estudo evidenciou uma crescente inquietação em relação aos distúrbios de ansiedade, os quais são amplificados por pressões socioculturais e desafios contemporâneos. Este cenário inclui a incessante busca por validação nas redes sociais, bem como nas esferas familiar e social. O impacto predominante dessa dinâmica é a crescente incerteza em relação à aprovação social e aos paradigmas estabelecidos na sociedade.

Essa inquietude quanto à aprovação social e aos padrões estabelecidos torna-se um fator crucial no agravamento dos distúrbios de ansiedade. A incessante busca por validação, especialmente nas plataformas digitais, contribui para um ciclo de ansiedade, onde a comparação constante com os outros e a pressão para atender às expectativas sociais geram um ambiente propício para o desenvolvimento e intensificação desses distúrbios.

Além disso, as pressões socioculturais e os desafios contemporâneos, como a constante exposição a padrões inatingíveis de sucesso e felicidade, alimentam a ansiedade, uma vez que as pessoas se veem constantemente confrontadas com ideais inalcançáveis.



Diante desse cenário, é crucial reconhecer a importância de iniciativas, como as campanhas "Janeiro Branco" e "Setembro Amarelo", que visam não apenas conscientizar sobre questões de saúde mental, mas também desafiar os estigmas associados. Ao promover uma compreensão mais ampla dos fatores que contribuem para a ansiedade, essas campanhas desempenham um papel fundamental na construção de uma sociedade mais solidária e receptiva às necessidades emocionais e psicológicas de seus membros.

## 6. REFERÊNCIAS

ANDREOLI, M. de A., de Oliveira, T. C., & Fonteles, D. S. R. (2020). **Um panorama das intervenções comportamentais para tratar estresse e ansiedade em atletas: revisão bibliográfica.** Cadernos De Pós-Graduação Em Distúrbios Do Desenvolvimento, 20(1). Recuperado de <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/cpgdd/article/view/12537>.

BRASIL, Ministério da saúde. **CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil.** Conselho Nacional de Saúde, <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente>. Acedido 19 de janeiro de 2024.

CARVALHO, L. G. .; LEITE, S. da C. .; COSTA, D. de A. F. **Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão.** Revista de Casos e Consultoria, [S. l.], v. 12, n. 1, p. e25178, 2021.

CAMPOS, Luís Antônio Monteiro, et al. **Ansiedade social: o que a boca não fala o corpo sente.** RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, vol. 2, n.o 3, abril de 2021, pp. 183–97. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.47820/recima21.v2i3.159>.

CARVALLÓ, Bruna Nogueira, et al. **Cartilha Janeiro Branco por uma cultura da saúde mental.** DAE/PROAES, 2021. [www.repositorio.ufra.edu.br, http://repositorio.ufra.edu.br/jspui/handle/123456789/1610](http://repositorio.ufra.edu.br/jspui/handle/123456789/1610).

FURTADO, Evelyn Nicoly Ferreira, et al. **Educação em saúde mental: palestra sobre o janeiro branco.** Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde, outubro de 2020, pp. 9–9. [www.revistaremece.com.br](http://www.revistaremece.com.br), <https://doi.org/10.24281/rremecs.2020.10.02a03.CIPCEn.9>.

GOLDGRUB, Franklin. **As teorias da ansiedade e das pulsões em Freud.** *Psic. Rev. São Paulo*, volume 19, n.1, 11-32, 2010.



LOPES, Amanda Brandão, et al. **Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa.** Revista Eletrônica Acervo Científico, vol. 35, setembro de 2021, p. e8773. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.25248/reac.e8773.2021>.

LOPES KC da SP, Santos WL dos. **Transtorno de ansiedade.** Rev Inic Cient Ext [Internet]. 25º de junho de 2018.

MANGOLINI, Vitor Iglesias, et al. **Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura.** Revista de Medicina, vol. 98, n.o 6, novembro de 2019, pp. 415–22. [www.revistas.usp.br](http://www.revistas.usp.br), <https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422>

QUERIDO, Ana Isabel Fernandes, et al. **Impacto de Uma Intervenção No Estigma Em Saúde Mental e Ansiedade Intergrupala.** Acta Paulista de Enfermagem, vol. 33, junho de 2020, p. eAPE20190226. DOI.org (Crossref), <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0226>.

SOLIGO, Silas Cleiton, e Almir Paulo dos Santos. **Setembro Amarelo.** SEPE - Seminário de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFFS, vol. 11, outubro de 2022. [portaleventos.uffs.edu.br](http://portaleventos.uffs.edu.br), <https://portaleventos.uffs.edu.br/index.php/SEPE-UFFS/article/view/17230>.