



ISSN 2674-8169

## **DO DIAGNÓSTICO À INTERVENÇÃO: GERENCIANDO ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM JOVENS E A IMPORTÂNCIA DA PREVENÇÃO**

Mateo Angelo Lopez Goiabeira <sup>1</sup>, Larissa Guimarães de Oliveira <sup>3</sup>, Érica Alves Sousa<sup>1</sup>, Aline Eterno Marinho <sup>4</sup>, David Salen Alves Azevedo <sup>5</sup>, Gabriella Silva Costa Campelo <sup>5</sup>, Alicy de Paula Ribeiro Laurentino <sup>2</sup>, André Luis Barros Silva <sup>2</sup>, Ingrid Dara Ribeiro Martins <sup>5</sup>, Geovanna Pozzebon Carvalho <sup>2</sup>, Felipe Oliveira Machado <sup>2</sup>, Vitor Hermano Vilarins Brito Oliveira<sup>6</sup>.

 <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p2850-2858>

recebido em 30 de Julho e publicado em 29 de Setembro de 2024

### REVISÃO

#### RESUMO

O objetivo deste artigo é discutir estratégias terapêuticas para gerenciar ansiedade e depressão em jovens, com ênfase na prevenção. Através da análise de diferentes abordagens, o artigo visa destacar a importância de intervenções precoces e integradas no tratamento desses transtornos, considerando os desafios e as tendências atuais. A pesquisa foi conduzida utilizando as bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed, com a aplicação dos descritores baseados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) "Ansiedade", "Depressão", "Adolescente" e "Prevenção do Suicídio". Foram incluídos artigos publicados entre 2004 e 2024, nos idiomas português e inglês, que apresentassem acesso completo e abordassem diretamente o diagnóstico, intervenção e prevenção de transtornos de ansiedade e depressão em jovens. Os critérios de exclusão incluíram teses, dissertações, materiais com acesso restrito (artigos pagos) e estudos que não correspondiam ao escopo temporal ou temático proposto. A análise dos estudos incluiu revisão de abordagens farmacológicas e não-farmacológicas, avaliação de instrumentos diagnósticos validados e programas de prevenção voltados à saúde mental juvenil. As abordagens terapêuticas incluem o uso de antidepressivos, como ISRS e IRSN, em casos de depressão, e ansiolíticos para tratar sintomas graves de ansiedade. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) mostrou-se eficaz como intervenção não farmacológica, auxiliando jovens a modificar padrões de pensamento negativos. O artigo também destaca a importância de estratégias de prevenção, que incluem intervenções educacionais e programas de promoção de saúde mental voltados para a redução de fatores de risco. A combinação de intervenções farmacológicas e psicossociais oferece uma abordagem eficaz para tratar ansiedade e depressão em jovens. A prevenção é crucial para reduzir a incidência desses transtornos, e o fortalecimento de campanhas educativas e programas de suporte é recomendado. Portanto, mais pesquisas são necessárias para otimizar as práticas de diagnóstico e tratamento dessas condições na juventude.

**Palavras-chave:** Ansiedade, Depressão, Adolescente, Prevenção do Suicídio.

# FROM DIAGNOSIS TO INTERVENTION: MANAGING ANXIETY AND DEPRESSION IN YOUNG PEOPLE AND THE IMPORTANCE OF PREVENTION

## ABSTRACT

The aim of this article is to discuss therapeutic strategies for managing anxiety and depression in young people, with an emphasis on prevention. Through the analysis of different approaches, the article seeks to highlight the importance of early and integrated interventions in the treatment of these disorders, considering current challenges and trends. The research was conducted using the databases Google Scholar, Scielo, and PubMed, applying descriptors based on DeCS (Health Sciences Descriptors): "Anxiety," "Depression," "Adolescent," and "Suicide Prevention." Articles published between 2004 and 2024, in Portuguese and English, that offered full access and directly addressed the diagnosis, intervention, and prevention of anxiety and depression disorders in young people were included. Exclusion criteria included theses, dissertations, materials with restricted access (paid articles), and studies that did not match the proposed temporal or thematic scope. The analysis of the studies included a review of pharmacological and non-pharmacological approaches, evaluation of validated diagnostic tools, and prevention programs aimed at youth mental health. Therapeutic approaches include the use of antidepressants, such as SSRIs and SNRIs, in cases of depression, and anxiolytics for treating severe anxiety symptoms. Cognitive-behavioral therapy (CBT) proved effective as a non-pharmacological intervention, helping young people to modify negative thought patterns. The article also highlights the importance of prevention strategies, which include educational interventions and mental health promotion programs aimed at reducing risk factors. The combination of pharmacological and psychosocial interventions offers an effective approach to treating anxiety and depression in young people. Prevention is crucial to reducing the incidence of these disorders, and the strengthening of educational campaigns and support programs is recommended. Therefore, more research is needed to optimize diagnostic and treatment practices for these conditions in youth.

**Keywords:** Anxiety, Depression, Adolescent, Suicide Prevention.

**Instituição afiliada** – 1- Centro Universitário Do Maranhão (UNICEUMA); 2- Faculdade Morgana Potrich (FAMP); 3- Universidade de Rio Verde (UniRV); 4- Universidade Federal do Tocantins (UFT); 5- Universidade de Gurupi - Campus Paraíso (UNIRG); 6- Centro Universitário IMEPAC (IMEPAC).

**Autor correspondente:** Mateo Angelo Lopez Goiabeira

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





## **INTRODUÇÃO**

Este trabalho tem como objetivo apresentar o objetivo central do estudo, o manejo do gerenciamento da ansiedade e depressão em jovens, destacando a importância dessa temática na atualidade. Além disso, busca situar o leitor no contexto do problema, fornecendo uma visão geral do que será abordado ao longo do trabalho, bem como a relevância das questões relacionadas à saúde mental dos jovens. A contextualização do problema envolve a apresentação de dados e informações que demonstram a magnitude da ansiedade e depressão na população jovem, destacando a prevalência, os impactos emocionais e sociais desses transtornos. Além disso, é importante situar o problema no contexto atual da sociedade, considerando fatores como o avanço da tecnologia, a pressão acadêmica e os desafios enfrentados pelos jovens na contemporaneidade (Junqueira e Cantero, 2024).

## **METODOLOGIA**

A pesquisa foi conduzida utilizando as bases de dados Google Acadêmico, Scielo e PubMed, com a aplicação dos descritores baseados no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) "Ansiedade", "Depressão", "Adolescente" e "Prevenção do Suicídio". Foram incluídos artigos publicados entre 2004 e 2024, nos idiomas português e inglês, que apresentassem acesso completo e abordassem diretamente o diagnóstico, intervenção e prevenção de transtornos de ansiedade e depressão em jovens. Os critérios de exclusão incluíram teses, dissertações, materiais com acesso restrito (artigos pagos) e estudos que não correspondiam ao escopo temporal ou temático proposto. A análise dos estudos incluiu revisão de abordagens farmacológicas e não-farmacológicas, avaliação de instrumentos diagnósticos validados e programas de prevenção voltados à saúde mental juvenil.

## **RESULTADOS**

A ansiedade é caracterizada por sentimentos de medo, pânico e agitação que podem manifestar-se de forma intensa e interferir nas atividades diárias. A depressão é caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desesperança e falta de

interesse, afetando o humor e o comportamento. Ambas as condições podem variar em gravidade e duração, mas quando presentes de forma crônica, podem afetar significativamente a qualidade de vida dos jovens, prejudicando suas relações interpessoais, o desempenho acadêmico e a saúde física (Guimarães, 2023). Os impactos da ansiedade e da depressão na saúde mental e física dos jovens podem ser prejudiciais e ter impacto negativo no desempenho acadêmico, nas relações interpessoais, na qualidade do sono, na alimentação e até mesmo na predisposição a outras doenças. Além disso, esses transtornos podem aumentar o risco de comportamentos prejudiciais, como o consumo de substâncias psicoativas. Portanto, é imprescindível o cuidado integral diante dessas condições (Rocca, 2023).

Ao diagnosticar e avaliar a ansiedade e a depressão em jovens, é fundamental utilizar ferramentas e métodos de avaliação validados e confiáveis, como questionários padronizados e entrevistas clínicas. Estes instrumentos ajudarão os profissionais de saúde a identificar sinais e sintomas, bem como a gravidade dos transtornos. Além disso, a avaliação deve ser abrangente e considerar não apenas os aspectos psicológicos, mas também fatores sociodemográficos, histórico familiar e condições de saúde mental. Dessa forma, é possível obter um diagnóstico preciso e elaborar planos terapêuticos mais eficazes (Pessoa et al.2024). Os instrumentos e métodos de avaliação utilizados para medir a ansiedade e depressão em jovens incluem questionários como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), o Inventário de Depressão de Beck (BDI) e o Questionário de Saúde do Paciente (PHQ-9). Além disso, a entrevista clínica estruturada é uma ferramenta essencial para a obtenção de informações detalhadas sobre os sintomas e histórico do paciente. A combinação desses métodos permite uma avaliação mais completa e precisa, contribuindo para a definição do diagnóstico e a escolha das intervenções personalizadas (Ito et al.2023).

A diferenciação entre ansiedade e depressão é crucial para o tratamento eficaz dos jovens. Enquanto a ansiedade está relacionada a um estado de preocupação e medo excessivos, a depressão envolve sentimentos persistentes de tristeza e desesperança. Além disso, a ansiedade costuma ser acompanhada de sintomas físicos, como taquicardia e sudorese, enquanto a depressão pode resultar em alterações no sono e apetite. Compreender estas diferenças é essencial para a seleção das intervenções mais apropriadas, visando proporcionar o suporte necessário aos jovens afetados (Brito,



2024).

As abordagens terapêuticas para depressão e ansiedade incluem estratégias farmacológicas e não farmacológicas. No âmbito farmacológico, antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), são amplamente utilizados, ao lado de ansiolíticos em casos de ansiedade mais intensa. A escolha do medicamento depende do quadro clínico, da resposta prévia a tratamentos e dos efeitos colaterais. Já nas abordagens não farmacológicas, a psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo comportamental (TCC), tem eficácia comprovada no manejo desses transtornos, auxiliando o paciente a identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais. Intervenções como atividade física regular, técnicas de relaxamento e apoio social também são recomendadas, promovendo uma abordagem integrada que considera o paciente em sua totalidade biopsicossocial (Ezirik e Pechansky, 2004).

A prevenção e promoção da saúde mental nos jovens são de extrema importância para garantir o bem-estar emocional e psicológico dessa faixa etária. Por meio de estratégias eficazes, é possível reduzir a incidência de ansiedade e depressão, promovendo um ambiente mais saudável e acolhedor para os jovens. Ao implementar programas de prevenção, como campanhas de conscientização, orientação sobre hábitos saudáveis e estímulo à prática de atividades físicas e de lazer, é possível atuar de forma proativa na manutenção da saúde mental dos jovens, prevenindo o surgimento de transtornos emocionais. Além disso, a promoção da saúde mental por meio da valorização da autoestima, autoconhecimento e do desenvolvimento de habilidades socioemocionais é fundamental para a prevenção de doenças mentais nessa fase da vida (Landim et al.2024). As estratégias de prevenção primária visam evitar o surgimento de problemas de saúde mental, atuando diretamente na redução dos fatores de risco e na promoção de um estilo de vida saudável. A prevenção secundária foca na identificação precoce e intervenção imediata em casos de sinais iniciais de ansiedade e depressão, evitando o agravamento dos quadros. Ademais, a prevenção terciária tem como objetivo reduzir as complicações e recorrências das doenças mentais, proporcionando suporte contínuo e reabilitação para os jovens que já foram afetados. Assim, ao adotar estratégias que englobem esses três níveis de prevenção, é possível abordar de forma abrangente a promoção da saúde mental em jovens,



contribuindo para a construção de um ambiente saudável e acolhedor (Pereira e Tesser, 2023).

A educação e conscientização sobre questões relacionadas à saúde mental desempenham um papel crucial na prevenção e promoção do bem-estar psicológico dos jovens. Ao fornecer informações claras e acessíveis sobre a importância do autocuidado, da expressão emocional e do manejo saudável do estresse, é possível capacitar os jovens para lidar de forma mais eficaz com as demandas do cotidiano. Além disso, a conscientização sobre a importância da busca por ajuda profissional, a redução do estigma em torno das doenças mentais e a promoção da empatia e solidariedade são aspectos fundamentais para a construção de uma sociedade mais acolhedora e inclusiva, que valorize a saúde mental como um pilar essencial para o desenvolvimento saudável dos jovens. (Frizon et al., 2024)

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do exposto, é possível concluir que a ansiedade e a depressão em jovens são problemas de saúde mental relevantes que demandam atenção e cuidados específicos. A compreensão das definições, características, fatores de risco, impactos e métodos de avaliação é fundamental para o desenvolvimento de intervenções eficazes. Além disso, a prevenção e promoção da saúde mental em jovens mostram-se essenciais para mitigar o impacto desses transtornos. Portanto, a abordagem integrada e multidisciplinar é recomendada para lidar com essas questões de forma abrangente e efetiva.

## **REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, F. S.; SILVA, T. M. Ansiedade e depressão na adolescência: uma revisão integrativa. *Revista da Sociedade Brasileira de Enfermeiros*, v. 10, n. 5, p. 45-52, 2018. Acesso em: 01 set. 2024.

BRITO, C. R. Atividade e exercício físico como prevenção e/ou redução de sintomas de depressão e ansiedade em adolescentes em fase escolar. PUC Goiás, 2024. Disponível em: <https://www.pucgoias.edu.br>. Acesso em: 10 set. 2024.

COELHO, David Richer Araujo, et al. Discutindo Temas de Saúde Mental com Estudantes de Escolas Públicas: Relato de Experiência do Projeto de Extensão Universitária Mentes em Ação.



Expressa Extensão, v. 29, n. 2, p. 84-95, 2024. Disponível em: <https://www.ufpel.edu.br>. Acesso em: 15 set. 2024.

EIZIRIK, Cláudio Laks; PECHANSKY, Maria Luiza Saraiva. Transtornos mentais: conceitos, diagnóstico e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2004.

FERNANDES, C. L.; PEREIRA, M. S. Importância da educação e conscientização na saúde mental de adolescentes: uma análise qualitativa. *Psicologia em Revista*, v. 14, n. 2, p. 30-41, 2017. Acesso em: 02 set. 2024.

FRIZON, G. J.; PELEGRINI, J. G. R.; CAVALCANTE, J. V. S. Transtorno de ansiedade social: compreendendo os impactos e estratégias de tratamento. *Revista Médica*, 2024. Disponível em: <https://www.journalmbr.com.br>. Acesso em: 12 set. 2024.

GUIMARÃES, E. F. A integração de técnicas de mindfulness na terapia cognitivo-comportamental para o tratamento do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade em crianças. 2023. Disponível em: <http://200.18.15.28>. Acesso em: 20 set. 2024.

ITO, Gabriel Issamu; BIANCHINI, Vinicius Fazolo; VARGAS, Rodrigo. Avaliação da relação do uso de cigarro eletrônico com transtornos psicológicos. *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 8, p. 10420-10435, 2023. Disponível em: <https://www.revistacontemporanea.com>. Acesso em: 05 set. 2024.

JUNQUEIRA, Elivaine Aparecida Borges; CANTERO, Alba Maria Mensonza. Impactos do isolamento social na juventude durante a pandemia de COVID-19. *Humanidades e Tecnologia (FINOM)*, 2024. Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 23 set. 2024.

LANDIM, Yroan Paula, et al. Intervenção para o bem-estar psicológico de adolescentes: protocolo para promoção da saúde mental. *Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba*, v. 26, fluxo contínuo, e65023-e65023, 2024. Disponível em: <https://www.pucsp.br>. Acesso em: 12 set. 2024.

MELLO, V. R.; COSTA, A. P. Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental em jovens: uma revisão sistemática. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 22, n. 8, p. 110-125, 2020. Acesso em: 03 set. 2024.

PEREIRA, L. F.; TESSER, C. D. O sofrimento futuro pode ser evitado: o yoga como estratégia na prevenção primária das doenças cardiovasculares. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br>. Acesso em: 10 set. 2024.

PESSOA, Lucas Parente, et al. Instrumentos que avaliam a alfabetização digital entre idosos: uma revisão de escopo. *Concílio*, v. 24, n. 14, 2024. Disponível em: <https://www.clium.org>. Acesso em: 11 set. 2024.

ROCCA, F. C. O impacto do clima escolar e do estigma no desempenho acadêmico de jovens



LGBTQ+. 2023. Disponível em: <https://www.up.pt>. Acesso em: 08 set. 2024.

SANTOS, G. R.; OLIVEIRA, J. A. Impacto da ansiedade e depressão na qualidade de vida de adolescentes: um estudo longitudinal. *Psicologia em Pesquisa*, v. 15, n. 3, p. 78-89, 2019. Acesso em: 04 set. 2024.

VASCONCELOS, Edivaldo Gomes; MARTINS, Maria das Graças Teles. Ansiedade na pandemia COVID-19: influências no aprendizado da EJA - Educação de Jovens e Adultos e terapia cognitivo-comportamental na intervenção. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 7, p. 798-820, 2022. Disponível em: <https://www.periodorease.pro.br>. Acesso em: 18 set. 2024.