

## Transtorno de ansiedade: Uma revisão bibliográfica sobre o mal do século XXI



<https://doi.org/10.56238/sevened2023.006-012>

### Pedro Augusto Resende da Fonseca

Graduando em Psicologia

Instituição: Faculdade Pitágoras

E-mail: [pedroaugustoresendedafonseca@yahoo.com.br](mailto:pedroaugustoresendedafonseca@yahoo.com.br)

### RESUMO

Visto o grande mal que o transtorno de ansiedade pode causar na sociedade, como familiares, relacionamentos amorosos e interpessoais de amizade e trabalho, e principalmente em indivíduos

que o tenham. Esse trabalho teve como objetivo coletar dados de revistas científicas e livros científicos para abordar o tema de forma clara e objetiva, sobre um dos grandes males do século XXI. O trabalho também busca aumentar o acervo bibliográfico sobre o tema, dessa forma reforçando a necessidade de se estudar sobre o transtorno de ansiedade.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade, Sintomas, Psicologia.

## 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade pode ser descrita como um sentimento confuso e angustiante de incerteza sobre algo futuro que possa ocorrer ou não, de forma que se sentir ansioso em determinado momento do dia possa ser natural para todas as pessoas, frente que o ser humano sempre tem medo de algo que não tem controle, como o futuro.

Entretanto, quando o sentimento de ansiedade começa a ser percebido como algo muito recorrente, sem explicação e começa a interferir de forma danosa na vida da pessoa, ela já se torna um transtorno, que se não percebido e tratado de forma rápida, pode se tornar um transtorno de ansiedade.

O transtorno de ansiedade é descrito como inquietação, medo extremo, vulnerabilidade, sufocamento, falta de ar. Ademais outras reações fisiológicas podem ser notadas como vertigem, diarreia, tremores, palpitação, enjoo, taquicardia, medo de desmaio e até de morte, devido a intensidade violenta do corpo a algum estímulo desencadeante (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5/[American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. – 5. ed.).

A manifestação patológica da ansiedade pode ser explicada de várias formas, desde a forma imediatista atual da sociedade, onde tudo tem prazo definido e metas, traumas psicológicos que gerem gatilhos, doença físicas, abuso de substâncias como drogas ilícitas e lícitas e fatores genéticos que predispõe o indivíduo a doença (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5/[American Psychiatric Association; tradução:



Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed.).

## 2 METODOLOGIA

A pesquisa será realizada a partir de referencial bibliográfico de tipologia qualitativa e descritiva, utilizando de materiais publicados em livros, artigos e dissertações encontrados na internet, restrito a sites de comprovada relevância científica como Google acadêmico, Scielo e catálogo de teses do capes a fim de analisá-los e correlaciona-los com a temática apresentada para contribuir com a comunidade acadêmica e a sociedade de modo geral.

Serão utilizados materiais científicos dos anos de 2000 a 2023, englobando assim vasta gama de material para abordar o tema de forma mais clara e eficiente.

Se torna critério de exclusão todo material que aborde outro tema se não o transtorno de ansiedade de modo geral.

## 3 RESULTADO E DISCUSSÃO

A ansiedade mostra-se como uma reação emocional normal a diversas situações da vida (Braga, 2010). Ela passa a ser reconhecida como de fato uma doença quando é exacerbada e desproporcional em relação a um estímulo, formando um transtorno de humor, que no caso é o transtorno de ansiedade o qual compromete o pensamento, o comportamento, a atividade psicológica e a qualidade de vida do indivíduo (Castillo, 2000; Rosa, 2012).

A pessoa nesse estado pode se sentir inquieto, muito vulnerável, as vezes encurralado, a falta de ar é muito recorrente, juntamente com o sentimento de sufocamento. Além de sentir muito medo e grande preocupação, ideias hipocondríacas e até mesmo sentimento de culpa são frequentes. Além disso também pode ter manifestações fisiológicas como diarreia, vertigem, palpitações, dilatação da pupila, inquietação, síncope, taquicardia, formigamento das extremidades, tremores, entre outros sintomas (Kaplan, 2017; Oyebode, 2017).

O aumento de casos de transtorno de ansiedade pode se dar pela falta de planejamento cotidiano ou até mesmo algum trauma passado, desestrutura familiar e algum tipo de abuso físico ou psicológico, alinhando a fatores genéticos e até deficiências físicas (Lopes KCSP, Santos WL, 2018).

Outros fatores mais detalhados que podem gerar o transtorno de ansiedade é a pressão no trabalho que pode desestabiliza a pessoa por conta da obrigação, o perfeccionismo apresentado e estimulado tanto em bater metas, quanto em rendimento sempre buscando a excelência, isso pode causar o transtorno ansioso pelo fato de se sentir incapaz, quando essas idealizações no trabalho não são concluídas ou ainda deveram ser. Contudo, o transtorno de ansiedade por aceitação é o que está mais comum e difundido, onde você se cobra mediante a ideias difundidas e a necessidade de aceitação



pública. Um fenômeno recente desse século é as redes sociais que impõem a constante felicidade e ostentação, em jovens e adultos, mirando em sua própria autoestima, até relacionamentos afetivos e de trabalho (Lopes KCSP, Santos WL, 2018).

Na população adulta em geral o transtorno de ansiedade vem crescendo exponencialmente. Entre os transtornos psiquiátricos os transtornos de ansiedade estão entre os mais frequentes, com prevalências de 12,5% ao longo da vida e 7,6% no ano. Os sintomas ansiosos são os mais comuns, podendo ser encontrados em qualquer pessoa em diferentes períodos da vida (Vorkapic e Rangé, 2011).

Já em uma amostra de adolescentes brasileiros da cidade de São Paulo foi encontrado que 7,8% dos participantes evidenciaram sintomas compatíveis com o diagnóstico (D'el Rey et al., 2006). No entanto, em um estudo realizado com adolescentes de escolas de Porto Alegre, 23,12% da amostra apresentou sintomas compatíveis com o transtorno (Fernandes e Terra, 2008).

O transtorno de ansiedade no mundo e no Brasil, segundo (Costa CO, et al., 2019), mostra dados publicados em 2017 pela Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que a prevalência mundial do transtorno de ansiedade é de aproximadamente 3,6%, alcançando maiores proporções no continente americano quando relacionado ao sexo; para as mulheres, atinge 7,7% e para os homens, 3,6%, mostrando que o sexo feminino é o mais acometido. O transtorno de ansiedade foi bastante prevalente em todas as faixas etárias estudadas. Entretanto, não apresentou diferença significativa quanto à idade. O Relatório de Saúde Mental da ONU, em 2001, já apontava o quanto o transtorno de ansiedade era comum e incapacitante em todas as idades.

Ainda seguindo (Costa CO, et al., 2019), O Brasil, onde o transtorno de ansiedade está presente em 9,3% da população geral, se destaca, possuindo o maior número de casos de ansiedade entre todos os países do mundo de acordo com a OMS. Em outro estudo populacional com participantes de 18 a 24 anos, foram diagnosticados 12,3% dos participantes com transtorno de ansiedade. Quando analisados, estudos com crianças e adolescentes mostram que a prevalência de ansiedade na vida adulta pode ser um reflexo originado desde a infância e juventude; dados de uma revisão sistemática com crianças e jovens revelaram uma variação nas taxas de transtornos de ansiedade entre 3,3% e 32,3%. Assim como esses transtornos podem prejudicar o desenvolvimento das crianças e adolescentes, podem também levar a consequências como prejuízo funcional e social, afetando a vida de adulto, afirma o autor do artigo científico.

Visto a literatura psicologia e estática do transtorno de ansiedade, a forma de tratamento é fundamental para o indivíduo que sofre do transtorno. A Terapia cognitivo-comportamental (TCC) é vista como padrão ouro para vários transtornos psicológicos, isso inclui o transtorno de ansiedade, resumindo a TCC é uma terapia de curto prazo, com duração média de cinco a vinte sessões, é focalizada diretamente no problema, para os casos de comorbidade, o tratamento pode ser estendido por um período acima de vinte sessões. A TCC tem como premissa o princípio de que as cognições



influenciam e controlam as emoções e os comportamentos, o modo como o indivíduo age ou se comporta pode afetar de forma significativa os padrões de pensamentos e emoção de um sujeito. A função cognitiva tem um papel essencial na TCC, visto que o ser humano avalia constantemente a relevância dos acontecimentos, tendo as cognições associadas às reações emocionais. Assim, no momento em que ocorre um evento, ocorre à avaliação cognitiva, desencadeando as emoções e consequentemente o comportamento do sujeito definido por (Moura et al., 2018). Dessa forma a TCC pode trabalhar o evento traumático, os ressignificando.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O transtorno de ansiedade é um tema de grande relevância social e humanitária, visto o grande sofrimento infligido a pessoa para o qual o transtorno é acometido. O transtorno de ansiedade é visto como um dos grandes males da atualidade e alvo cada vez maior de estudos psicológicos, farmacológicos e psiquiátricos, visto a impotência causada por ele, alinhado ao grande aumento de queixas em consultórios de profissionais da saúde mental como mostrado na pesquisa.

A relevância da pesquisa se dá pela necessidade cada vez maior de estudar o tema abordado, o transtorno de ansiedade vem ganhando notoriedade maior no último século XX. Com o surgimento de uma nova ciência, a psicologia, e estudos da área da psiquiatria e farmacologia, no século XXI, com o aumento da tecnologia tanto para pesquisa, quanto para tratamento, a necessidade de aprimorar o conhecimento sobre o tema, alinhado com o maior surgimento de casos do transtorno se faz necessário e indispensável

Uma pesquisa bibliográfica, busca abarcar as principais pesquisas acadêmicas sobre o tema abordado, contribuindo assim para um maior entendimento sobre o transtorno de ansiedade, alinhando a visão de pesquisadores e cientistas em um único trabalho acadêmico, enriquecendo e dando relevância sobre o tema abordado, instigando mais pesquisadores e a própria sociedade a se atentar e ter conhecimento sobre o assunto, pois toda a pesquisa visa o bem social.



## REFERÊNCIAS

- BRAGA, João Euclides Fernandes et al. Ansiedade patológica: bases neurais e avanços na abordagem psicofarmacológica. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, v. 14, n. 2, p. 93-100, 2010.
- CASTILLO, A. R. G. et al. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, dez., 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?lang=pt#>. Acesso em: 17 de maio 2023.
- COSTA, C. O. D., BRANCO, J. C., VIEIRA, I. S., SOUZA, L. D. D. M., & SILVA, R. A. D. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68, 92-100.
- DA SILVA, I. B. L.; VERONEZ, F. D. S. Estratégias da Atenção Básica sobre os casos de Transtorno de Ansiedade em adultos e idosos / Primary Care Strategies on cases of Anxiety Disorder in adults and the elderly. *Brazilian Journal of Health Review*, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 8020–8029, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n2-334. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/28023> Acesso em: 17 maio 2023.
- D'EL REY, G.J.F.; BEIDEL, D.C.; PACINI, C.A. 2006b. Tratamento da fobia social generalizada: comparação entre técnicas. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 8(1):1-12.
- GUIMARÃES, A. M. V.; SILVA NETO, A. C. da; VILAR, A. T. S.; ALMEIDA, B.G. da C.; FERMOSELI, A. F. de O.; ALBUQUERQUE, C. M. F. de. TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UM ESTUDO DE PREVALÊNCIA SOBRE AS FOBIAS ESPECÍFICAS E A IMPORTÂNCIA DA AJUDA PSICOLÓGICA. *Caderno de Graduação - Ciências Biológicas e da Saúde - UNIT - ALAGOAS*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 115-128, 2015. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/2611>. Acesso em: 17 maio 2023.
- KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J.; GREBB, J. A. *Compêndio de psiquiatria: ciências do comportamento e psiquiatria clínica*. 11. ed. Porto Alegre, 2017.
- LOPES, K. C. da S. P.; SANTOS, W. L. dos. Transtorno de ansiedade. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 45–50, 2018. Disponível em: <https://revistasfasesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/47>. Acesso em: 17 maio 2023.
- MANUAL DIAGNÓSTICO E ESTATÍSTICO DE TRANSTORNOS MENTAIS: DSM5/[AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION; TRADUÇÃO: MARIA INÊS CORRÊA NASCIMENTO ... ET AL.]; REVISÃO TÉCNICA: ARISTIDES VOLPATO CORDIOLI ... [ET AL.]. – 5. ED.
- MOURA, INARA MORENO ET AL. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.
- ROSA, MARINE RAQUEL DINIZ DA ET AL. Zumbido e ansiedade: uma revisão da literatura. *Rev. CEFAC*, São Paulo, v. 14, n. 4, p. 742-754, Aug. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&p](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&p). Acesso em: 18 março 2023.