

ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA SOBRE ASPECTOS CLÍNICOS, DIAGNÓSTICOS E TERAPÊUTICOS

ODS 3

Saúde e bem-estar Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todas e todos, em todas as idades

Amanda Pinheiro Serpa (Universidade de Taubaté)
Ana Paula Ferraz Toledo (Universidade de Taubaté)
Daniel Galdino da Rocha Almeida (Universidade de Taubaté)
Gabriel Purgato (Universidade de Taubaté)
Rafaela Bello Roveri (Universidade de Taubaté)
Letícia Alessandra Santiago (Universidade de Taubaté)

A ansiedade é uma resposta natural do organismo frente a situações percebidas como ameaçadoras. No entanto, quando ocorre de forma excessiva, persistente e sem causa justificável, pode ser caracterizada como transtorno de ansiedade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 260 milhões de pessoas são afetadas por transtornos ansiosos globalmente, o que evidencia sua relevância como problema de saúde pública. Esses transtornos impactam negativamente a qualidade de vida dos indivíduos, interferindo no desempenho acadêmico, profissional e nos relacionamentos interpessoais. Diante disso, torna-se necessário compreender os principais fatores envolvidos na manifestação da ansiedade e as estratégias terapêuticas mais eficazes. Este trabalho objetiva revisar a literatura científica sobre a ansiedade, abordando suas causas, manifestações clínicas, formas de diagnóstico e alternativas de tratamento, a fim de identificar os principais achados e tendências atuais sobre o tema. Realizada revisão integrativa da literatura, com buscas nas bases de dados PubMed, SciELO, LILACS e Google Scholar, considerando publicações entre 2015 e 2024 e que estivessem disponíveis gratuitamente na íntegra. Foram utilizados os seguintes descritores de forma individual: “ansiedade”, “transtornos de ansiedade”, “sintomas ansiosos”, “tratamento da ansiedade” e “impacto psicológico”. Incluídos artigos originais e de revisão em português, inglês e espanhol, que abordassem aspectos clínicos, diagnósticos e terapêuticos da ansiedade em adultos. Excluíram-se estudos repetidos, editoriais, resumos e artigos com foco exclusivo em populações pediátricas ou geriátricas. Os estudos analisados apontam que a ansiedade tem origem multifatorial, envolvendo componentes genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais. Os transtornos mais recorrentes incluem o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), fobia social, transtorno do pânico e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC). A nível neurobiológico, há disfunções no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) e na regulação de neurotransmissores como serotonina e noradrenalina. Experiências traumáticas na infância, estresse crônico e fatores sociais também estão fortemente

associados ao desenvolvimento de sintomas ansiosos. Em relação ao tratamento, os estudos demonstram que a combinação de psicoterapia – especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC) – e farmacoterapia (com destaque para os inibidores seletivos de recaptção de serotonina – ISRS) oferece melhores resultados. Estratégias complementares como meditação, mindfulness e atividade física também têm mostrado eficácia na redução dos sintomas, especialmente em casos leves ou moderados. A ansiedade é uma condição complexa, que requer abordagem multidisciplinar para seu manejo eficaz. A literatura evidencia que a combinação de abordagens terapêuticas é a forma mais eficiente de tratamento, considerando tanto os aspectos biológicos quanto os psicossociais da doença. Investigações futuras devem focar a prevenção, intervenções personalizadas e a eficácia de novas abordagens terapêuticas, sobretudo no contexto da saúde mental pós-pandemia.

Palavras-chave: Ansiedade; Transtornos de ansiedade; Saúde mental; Tratamento; Saúde pública.