

IMPACTO COGNITIVO DA ANSIEDADE: SEUS EFEITOS SOBRE A MEMÓRIA E CONCENTRAÇÃO

Manuela Antonocci Correia¹; Sofia Banzatto²

manuela.correia@sou.unaerp.edu.br

Introdução: No século XXI a ansiedade tem se tornado cada vez mais recorrente, no entanto, apenas uma pequena parcela dos indivíduos ansiosos procuram o tratamento e, quando procuram, grande parte não recebe o tratamento adequado. Por conta disso, é necessário falar mais sobre os transtornos ansiosos e, principalmente, sobre o impacto cognitivo da ansiedade tanto na memória quanto na concentração. **Objetivo:** O objetivo geral dessa pesquisa é analisar a relação entre a ansiedade e o declínio cognitivo nas pessoas ansiosas e os específicos são identificar qual o principal tipo de memória afetada e entender como os mecanismos do estresse podem ocasionar o declínio cognitivo. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica a partir de artigos em inglês e português, disponíveis nas plataformas Scielo e Pubmed. Foram incluídos 20 artigos entre os anos de 2003 à 2025 que se encaixaram no tema proposto. **Resultados e Discussão:** A partir dos artigos consultados, a ansiedade crônica leva a uma liberação excessiva de corticóides que agem diretamente e indiretamente sobre os receptores no hipocampo, estimulando mecanismos betanoradrenérgicos na amígdala. A ativação excessiva desses receptores e a interação com os corticóides pode distorcer ou prejudicar a consolidação da memória. Além disso, foram encontradas associações entre cortisol elevado e acúmulo das proteínas beta-amiloide, que contribui para o desenvolvimento e progressão da Doença de Alzheimer. Em adição, em situações de estresse crônico, como ocorre na ansiedade crônica, ocorre diminuição da ativação dos receptores de serotonina, logo, ocorre uma diminuição do fator neurotrófico derivado do cérebro, o que contribui para disfunções cognitivas e emocionais. Desse modo, os principais tipos de memória afetados são a memória episódica, uma vez que a ansiedade pode causar distorções negativas na recordação de eventos e a memória de trabalho, por diminuir a capacidade de focar, reter e manipular informações recentes. **Considerações Finais:** Portanto, é importante conhecer os impactos da ansiedade no desempenho cognitivo, dado que, com esse conhecimento, torna-se possível diagnosticar a ansiedade precocemente e prevenir o declínio cognitivo, além de promover reabilitação e tratamento.

Palavras-chave: Ansiedade, concentração, memória.

Área Temática: Temas livres em Medicina.
