

Entenda quando a ansiedade deixa de ser uma reação natural e passa a exigir atenção

124

A ansiedade é uma resposta psíquica e fisiológica inerente ao ser humano, caracterizada por sentimentos de apreensão, tensão e expectativa diante de situações desconhecidas, mas percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras. Trata-se de um mecanismo adaptativo essencial à sobrevivência. Contudo, quando excessiva, persistente e desproporcional, a ansiedade passa a configurar um problema das dimensões de saúde e, pode vir a se tornar também, um problema de saúde pública, sendo considerada um dos principais males da sociedade.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS)¹, o Brasil é o país com a maior taxa de pessoas ansiosas no mundo, com cerca de 9,3% da população sofrendo de transtornos de ansiedade. Esse dado corrobora a magnitude do problema e reforça a necessidade de compreensão mais aprofundada sobre suas causas, sintomas e consequências.

Causas

As causas da ansiedade envolvem múltiplos fatores: biológicos, psicológicos e sociais. No âmbito biológico, alterações nos níveis de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, estão associadas ao desenvolvimento de transtornos ansiosos. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)², esses desequilíbrios podem afetar diretamente a vulnerabilidade emocional. Já no campo psicológico, experiências traumáticas, padrões cognitivos disfuncionais e dificuldades no enfrentamento de situações adversas contribuem para o surgimento do problema. No contexto social, fatores como a pressão por produtividade, a instabilidade econômica e o uso excessivo das tecnologias digitais intensificam os níveis de estresse.

Sintomas

O início da ansiedade patológica pode ocorrer de forma gradual ou repentina. Em muitos casos, manifesta-se inicialmente por meio de preocupações excessivas relacionadas a situações do cotidiano, evoluindo para um estado constante de alerta. Em outros, apresenta-se de forma exacerbada, como nos episódios de pânico. Conforme o psiquiatra Augusto Cury,³ “a ansiedade é o excesso de futuro”, evidenciando a tendência do indivíduo, com vulnerabilidade para o desequilíbrio emocional, de antecipar negativamente situações que ainda não ocorreram.

A identificação da ansiedade exige atenção aos sinais e sintomas, que podem ser tanto psicológicos quanto físicos. Entre os sintomas psicológicos, os mais comuns são: preocupação excessiva, irritabilidade, dificuldade de concentração e sensação de perigo iminente. Já os sintomas físicos incluem taquicardia, sudorese, tremores, tensão muscular, distúrbios do sono e/ou alimentares. Segundo a OMS¹, muitos indivíduos demoram a buscar ajuda, o que contribui para a intensificação do quadro.

Tratamento

O tratamento da ansiedade deve ser individualizado. A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), é a mais reconhecida por sua eficácia. De acordo com estudos publicados pela American Psychological Association (APA)⁴, essa abordagem apresenta resultados significativos na redução dos sintomas ansiosos. Em casos mais graves, deve-se também incluir o acompanhamento psiquiátrico e, se necessário, o uso de medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos. A prática regular de atividade física, as técnicas de relaxamento e meditação, além de atividades ao ar livre, também têm demonstrado efeitos positivos na redução do estresse e na promoção do bem-estar mental.

Conclusão

Diante de uma sociedade marcada pela velocidade e pelas constantes exigências, o cuidado com a saúde mental torna-se indispensável e prioritário. Reconhecer os sinais da ansiedade, compreender suas causas e buscar tratamento adequado são passos fundamentais para garantir uma vida mais equilibrada, saudável e consciente.

A conscientização sobre a ansiedade é fundamental para combater o estigma associado aos transtornos mentais.

Falar sobre ansiedade é essencial para reduzir o preconceito e incentivar as pessoas a buscarem ajuda. Reconhecer os sinais e compreender que não se trata de fraqueza, mas sim de uma condição de saúde é o primeiro passo para a recuperação.

Assim, compreender a ansiedade não apenas como um problema individual, mas como um fenômeno social, é essencial para a construção de estratégias eficazes de enfrentamento.

Referências

1- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.

2- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5. ed. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2013.

3- CURY, Augusto. Ansiedade: Como enfrentar o mal do século. São Paulo: Saraiva, 2013.

4- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Clinical Practice Guideline for the Treatment of Anxiety. Washington, DC: APA, 2017.

Por:

Dra. Glauce Cerqueira Corrêa da Silva

Psicóloga da FAPES/BNDES

Programa Saúde da Família FAPES

Fonte: [Fapes](#), em 15.07.2026.