Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v5,2023/05
ISSN 2178-6925

SAÚDE MENTAL E ANSIEDADE: DA NORMALIDADE AO TRANSTORNO

MENTAL HEALTH AND ANXIETY: FROM NORMALITY TO DISORDER

George Carneiro Diniz
Graduado em Curso de Bacharelado em Psicologia
pelas Faculdades Integradas de Patos-PB
Especialista em Programas em Saúde da Família pela UCAM
Pós-Graduando em Saúde Mental, Psicopatologia e Atenção Psicossocial pela
Faculdade Descomplica
Itaporanga-PB, Brasil
E-mail: george.psic.arte@gamil.com

André Vieira Diniz
Graduado em Curso de Bacharelado em Administração
pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB
Patos-PB, Brasil
E-mail: dinizandre901@gmail.com

Recebimento 28/03/2023 Aceite 08/05/2023

Resumo

Ansiedade é um tema relevante e atual, que merece atenção tanto dos profissionais da saúde quanto da sociedade em geral. Pensando nisso, o objetivo principal desse artigo é compreender a ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, e suas implicações para a saúde mental. Para tanto, esse artigo é baseado em uma revisão bibliográfica que busca reunir informações a respeito da ansiedade, seus diferentes graus e aspectos. A partir da busca de artigos, livros e outras fontes confiáveis, serão selecionados os principais aspectos e características da ansiedade, bem como os tratamentos e terapias mais indicados para cada caso. Logo, visto a revisão bibliográfica realizada, foi possível observar que a ansiedade é um fenômeno que afeta muitas pessoas, em diferentes graus e intensidades. A ansiedade normal é uma resposta natural do organismo a situações de estresse e pressão, mas quando se torna excessiva e interfere na vida cotidiana, pode ser considerada um transtorno de ansiedade. A compreensão da ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. A promoção da saúde mental deve ser uma prioridade para toda a sociedade, a fim de garantir o bem-estar e o desenvolvimento humano.

Palavras-chave: Ansiedade; TAG; Transtorno de Pânico.

Abstract

Anxiety is a relevant and current topic, which deserves attention both from health professionals and from society in general. With this in mind, the main objective of this article is to understand anxiety in its different degrees, from normality to disorder, and its implications for mental health. Therefore, this article is based on a bibliographic review that seeks to gather information about anxiety, its different degrees and aspects. From the search for articles, books and other reliable sources, the main aspects and characteristics of anxiety will be selected, as well as the most appropriate treatments and therapies for each case. Therefore, after the literature review, it was possible to observe that anxiety is a phenomenon that affects many people, in different degrees and intensities. Normal anxiety is a natural response of the body to situations of stress and pressure, but when it becomes excessive and interferes with everyday life, it can be considered an anxiety disorder. Understanding anxiety in its different degrees, from normality to disorder, is critical to preventing and treating mental disorders and improving the quality of life of those affected. The promotion of mental health should be a priority for the whole of society in order to ensure human well-being and development.

Keywords: Anxiety; TAG; Panic Disorder.

1. Introdução

A saúde mental tem sido objeto de estudo e atenção crescentes nas últimas décadas. Em especial, a ansiedade é um problema que afeta um grande número de pessoas e pode gerar grande impacto na qualidade de vida e no bem-estar psicológico. Compreender a ansiedade e seus diversos níveis, desde a normalidade até o transtorno, é importante para a prevenção e o tratamento dessas questões. Assim, O objetivo geral deste trabalho é compreender a ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, e suas implicações para a saúde mental.

Este artigo se baseia em uma revisão bibliográfica que busca reunir informações a respeito da ansiedade, seus diferentes graus e aspectos. A partir da busca de artigos, livros e outras fontes confiáveis, serão selecionados os principais aspectos e características da ansiedade, bem como os tratamentos e terapias mais indicados para cada caso.

Para tano, sabe-se que a ansiedade é um tema relevante e atual, que merece atenção tanto dos profissionais da saúde quanto da sociedade em geral. A compreensão da ansiedade em seus diferentes níveis é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. Além disso, uma revisão bibliográfica é importante para a atualização e aprofundamento do conhecimento científico sobre o tema.

1.1 Objetivos Gerais

Compreender a ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, e suas implicações para a saúde mental.

2. Revisão da Literatura

Ao longo do tempo, foram constatadas diversas concepções acerca da ansiedade. Acredita-se que seja uma resposta normal ao estresse e que pode ser caracterizada por diferentes sintomas, tais como inquietude, dificuldade de concentração, distúrbios de sono, fadiga, tremores, entre outros. Esses sintomas podem resultar em consequências negativas para a vida pessoal e profissional do indivíduo, especialmente em jovens estudantes. Estudos indicam que a ansiedade afeta a percepção motora e intelectual dos jovens, e os Transtornos de Ansiedade acarretam morbidade desordenada, utilização excessiva de serviços de saúde e comprometimento do desempenho (SIMPSON, ET AL, 1994).

É amplamente aceito que a ansiedade se caracteriza por um sentimento vago e desconfortável de medo e apreensão, acompanhado de tensão ou desconforto decorrentes da antecipação de perigo ou de situações desconhecidas ou estranhas (RAMAGE-MORIN, 2004). Quando os níveis de ansiedade são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo ou qualitativamente diferentes do que é considerado normal para a faixa etária, isso pode ser um indicativo de um transtorno de ansiedade patológico, que pode prejudicar a qualidade de vida, o conforto emocional e o desempenho diário do indivíduo.1 Essas reações exageradas ao estímulo ansiogênico são mais comuns em pessoas com uma predisposição neurobiológica herdada (GOODWIN, ROY-BYRNE, 2006; SAREN ET AL, 2005). Uma maneira prática de distinguir a ansiedade normal da patológica é avaliar se a reação ansiosa é breve, autolimitada e está relacionada ao estímulo do momento.

Transtornos de ansiedade são condições clínicas nas quais os sintomas de ansiedade são primários e não decorrem de outras condições psiquiátricas, como depressão, psicose, transtornos do desenvolvimento ou transtorno hipercinético. Embora sintomas ansiosos possam ocorrer em outros transtornos psiquiátricos, a

ansiedade em si não constitui um conjunto de sintomas que caracteriza um transtorno de ansiedade típico, a menos que seja desproporcional em intensidade ou frequência em relação à situação desencadeadora, ou que não haja um objeto específico ao qual se direcione.

A ansiedade é considerada normal quando é uma resposta adaptativa do organismo que impulsiona o desempenho e apresenta componentes psicológicos e fisiológicos. A patologia surge quando a intensidade ou frequência da resposta ansiosa não corresponde à situação desencadeadora e causa sofrimento que prejudica o desempenho em situações importantes da vida acadêmica, social e profissional do indivíduo. (ANDRADE, GORENSTEIN, 1998).

1.1. Os transtornos de ansiedade

Dentre o grupo dos transtornos mentais, as descrições da ansiedade patológica são as mais recentes, As manifestações da ansiedade patológica são agrupadas nos transtornos da ansiedade. Os principais sintomas deste grupo de doença são compartilhados por indivíduos normais com características tanto de baixa como de alta resposta de ansiedade (BERNIK, 1999).

Será diagnosticado um transtorno mental caracterizado pela presença de ansiedade como principal sintoma. Todos os tipos de transtornos de ansiedade apresentam quatro componentes sintomáticos: sintomas cognitivos, somáticos, comportamentais e emocionais. Os sintomas cognitivos incluem preocupações com um desfecho negativo, tensão, irritabilidade, nervosismo, insegurança e desconforto geral, entre outros.

Serão observados sintomas físicos ou somáticos relacionados à hiperatividade autonômica (como boca seca, taquicardia, hiperpnéia, falta de ar, sudorese, náusea, diarréia, disfagia, entre outros), hiperventilação (como tontura, pressão no peito, parestesia, entre outros) e tensão muscular (como tremores, dores, dispnéia por contração diafragmática, entre outros) como parte das manifestações somáticas. As manifestações comportamentais podem incluir insônia, inquietação, comportamentos fóbicos e rituais compulsivos, enquanto as

manifestações emocionais envolvem vivências subjetivas de desconforto e desprazer (BERNIK, 1999).

Entre os vários tipos de transtornos acometidos pela ansiedade, serão destacados o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno do Pânico a seguir.

1.2.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um distúrbio em que o indivíduo experimenta ansiedade excessiva e crônica em relação a várias situações ou atividades, afetando negativamente seu funcionamento em diversas áreas da vida. É o transtorno de ansiedade mais comum em cuidados primários, sendo um dos dez motivos mais comuns para consulta médica. Sintomas somáticos, como tensão muscular, irritabilidade, insônia e inquietação, são frequentes. O diagnóstico requer a presença de sintomas por pelo menos seis meses, causando desconforto clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes. O início do TAG geralmente ocorre na infância (MIGUEL ET AL, 2011).

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição frequente caracterizada por preocupação excessiva e crônica acerca de diferentes assuntos, acompanhada de aumento de tensão. É o transtorno de ansiedade mais prevalente na atenção primária, estando entre as dez principais razões para consultas médicas (ASSUMPÇÃO E KUCZYNSKI, 2003). Os indivíduos com TAG frequentemente se sentem irritados e apresentam sintomas físicos, como inquietação, fadiga, e tensão muscular. Podem ter dificuldades de concentração e de sono. Para estabelecer um diagnóstico, os sintomas devem estar presentes por pelo menos seis meses e causar desconforto clinicamente significativo ou comprometer o funcionamento social, ocupacional ou outras áreas importantes.

Uma característica crucial do transtorno de ansiedade generalizada é a presença constante de preocupação associada a sintomas somáticos e psicológicos. As preocupações mais comuns incluem medo de ficar doente, de algo negativo acontecer com familiares, de não conseguir cumprir com

compromissos profissionais ou financeiros. Durante o curso do transtorno, é comum a mudança de foco das preocupações. Esse transtorno é especialmente prevalente entre donas de casa e, entre os homens, mais comum entre solteiros/separados e desempregados (COATES ET AL, 2003).

Sinônimo para "O tratamento para os transtornos de ansiedade inclui terapia psicológica e farmacoterapia, sendo a combinação de ambas uma proposta terapêutica com melhores resultados. A psicoterapia com maior nível de evidência é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Os medicamentos de primeira linha são os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) e os Inibidores da Recaptação da Serotonina e Norepinefrina (IRSN) (NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE), 2019).

Existem diversas opções de tratamento medicamentoso para os transtornos de ansiedade, incluindo antidepressivos tricíclicos, pregabalina, moclobemida e buspirona. No entanto, os benzodiazepínicos não são recomendados para uso rotineiro. Ao traçar um plano terapêutico, o médico deve considerar a eficácia, custo, interações e efeitos adversos das medicações. Após a remissão do quadro, o tratamento deve ser mantido de forma contínua por cerca de 6 a 12 meses para garantir um controle mais eficaz do distúrbio (MARON, 2017).

1.2.2 Transtorno de Pânico

O transtorno do pânico (TP) é caracterizado por episódios repetidos de ataques de pânico, que causam intensa sensação de medo ou desconforto, acompanhados de sintomas físicos e cognitivos súbitos e de curta duração. Esses ataques geram preocupações persistentes ou mudanças significativas no comportamento em relação à possibilidade de novos episódios (SALUM ET AL, 2009).

Os pacientes com TP podem procurar atendimento médico de emergência por um longo período, muitas vezes em busca de causas orgânicas para seus sintomas (MARCELLI E BRACONIER, 2008). Portanto, é importante que além de psiquiatras, também médicos em geral, especialmente aqueles que trabalham em atenção primária e serviços de emergência, estejam familiarizados com os

critérios do TP. O conhecimento desses profissionais é crucial devido à alta prevalência dos ataques de pânico na população em geral e à necessidade de distinguir o TP de outros problemas médicos que possam se manifestar como crises de ansiedade isoladas.

O diagnóstico do transtorno do pânico (TP) é baseado na ocorrência repetida dos ataques de pânico e nas implicações que esses ataques podem ter na vida do paciente. É importante notar que os ataques de pânico também podem ocorrer em outros quadros psiquiátricos ou serem desencadeados por condições médicas e uso de substâncias, o que não preencherá os critérios para TP (ASSUMPÇÃO E KUCZYNSKI, 2003).

O TP é mais comum em mulheres e geralmente começa no final da adolescência (SADOCK E SADOCK, 2010). Os ataques de pânico podem ser divididos em componentes somáticos e cognitivos (ASSUMPÇÃO E KUCZYNSKI, 2003), sendo que os primeiros são responsáveis pela maioria dos sintomas apresentados durante um ataque, enquanto os segundos estão relacionados ao pensamento abstrato. Isso pode explicar a maior incidência de TP na adolescência intermediária e de síndrome de hiperventilação em crianças e adolescentes mais jovens (ASSUMPÇÃO; BERHRMAN ET AL, 2005). O artigo contém mais informações sobre os sintomas dos ataques de pânico.

Dessa forma, tanto no tratamento do TAG quanto do TP, é fundamental considerar as necessidades e preferências individuais dos pacientes em cuidado. É crucial uma comunicação adequada, embasada em informações embasadas em evidências, que permita que as pessoas participem informadas nas decisões sobre seus cuidados. Os pacientes, cuidadores e familiares devem ter a oportunidade de participar das decisões relacionadas aos tratamentos terapêuticos.

A maioria dos pacientes apresenta uma melhora significativa dos sintomas de pânico com o tratamento. As duas abordagens terapêuticas mais efetivas são a farmacoterapia e a terapia cognitivo-comportamental.

3. Considerações Finais

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível observar que a ansiedade é um fenômeno que afeta muitas pessoas, em diferentes graus e intensidades. A ansiedade normal é uma resposta natural do organismo a situações de estresse e pressão, mas quando se torna excessiva e interfere na vida cotidiana, pode ser considerada um transtorno de ansiedade.

A compreensão da ansiedade em seus diferentes níveis é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. Os fatores de risco associados à ansiedade incluem genética, histórico familiar, traumas, estresse e fatores sociais e culturais. Por outro lado, existem várias terapias e tratamentos eficazes para lidar com a ansiedade, que incluem a terapia cognitivo-comportamental, a terapia de exposição, o relaxamento muscular progressivo, a medicação e outras abordagens.

A prevenção e a promoção da saúde mental são aspectos fundamentais para o bem-estar individual e coletivo. A educação e o conhecimento sobre a ansiedade, seus sintomas, causas e tratamentos, são importantes para que as pessoas possam identificar e buscar ajuda em caso de necessidade. Além disso, políticas públicas que promovam a saúde mental e a qualidade de vida devem ser incentivadas e implementadas em todas as esferas da sociedade.

Em suma, a ansiedade é um tema complexo e relevante que merece atenção e cuidado. A compreensão da ansiedade em seus diferentes graus, da normalidade ao transtorno, é fundamental para prevenir e tratar transtornos mentais e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas. A promoção da saúde mental deve ser uma prioridade para toda a sociedade, a fim de garantir o bem-estar e o desenvolvimento humano.

Referências

ANDRADE LHSG; GORENSTEIN C. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. Rev Psiq Clin 25 (6):285-290, 1998

ASSUMPÇÃO JUNIOR F.B.; KUCZYNSKI E. Tratado de psiquiatria da infância e adolescência. São Paulo: Atheneu; 2003.

Berhrman RE,Kliegman RM, Jenson HB. Tratado de pediatria. 17a ed. Rio de

Janeiro: Elsevier; 2005.

BERNIK MA. Benzodiazepínicos: quatro décadas de experiência. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, p. 45-57. 1999.

COATES V, BEZNOS GW, FRANÇOSO LA. Medicina do adolescente. 2a ed. rev. e ampl. São Paulo: Sarvier; 2003.

GOODWIN RD, ROY-BYRNE P. Panic and suicidal ideation and suicide attempts: results from the National Comorbidity Survey. Depress Anxiety. 2006;23(3):124-132.

MARCELLI D, BRACONIER A. Adolescência e psicopatologia. 6a ed. Porto Alegre: Artmed; 2008

MARON E. Biological markers of generalized anxiety disorder. **Dialogues Clinical Neuroscience,** 2017; 19(2):147- 158

MIGUEL EC, GENTIL V, GATTAZ WF. Clínica psiquiátrica: a visão do departamento e do instituto de psiquiatria do HCFMUSP. Barueri: Manole; 2011.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE (NICE). **Nice Guidiline. Generalised anxiety disorder and panic disorder in adults: management.** Subject to Notice of rights, United Kingdom, 2019; 1-41. Disponível em: https://www.nice.org.uk/guidance/cg113/resources/generalised-anxiety-disorder-and-panic-disorder in-adults-management-35109387756997. Acesso em: 03 out 2022.

RAMAGE-MORIN PL. Panic disorder and coping. Health Rep. 2004;15 Suppl:31-43

SADOCK BJ, SADOCK VA. Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 9a ed. Porto Alegre: Artmed; 2010.

SALUM, G.A; BLAYA, C.; MANFRO, G.G. Transtorno de Pânico. Rev.Psiquiatr. RS, 2009; 31(2):86-94.

SAREEN J, COX B.J, AFIFI T.O, DE GRAAF R., ASMUNDSON G.J. Anxiety disorders and risk for suicidal ideation and suicide attempts: a population-based longitudinal study of adults. Arch Gen Psychiatry. 2005;62(11):1249-57

SIMPSON RJ, KAZMIERCZAK T, POWER KG, SHARP DM. Controlled comparison of the characteristics of patients with panic disorder. Br J Gen Pract. 1994;44(385):352-6