Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.10, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

COMPREENDENDO A ANSIEDADE: DA TEORIA À INTERVENÇÃO PRÁTICA

UNDERSTANDING ANXIETY: FROM THEORY TO PRACTICAL INTERVENTION

WALLACE ROSA GOMES
Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés
Especialista em Educação em Direitos Humanos, UFES.
E-mail:wallace.gomeseso@gmail.com

VERÔNICA PONTES DORNELAS PEREIRA
Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG
Especialista em Filosofia e Psicanalise, UFES.
E-mail: veronicadornelas4@gmail.com

MARIA CLARA MAZZARIOL NEITEZEL
Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG
Especialista em Psicanalise.
E-mail: mariacmneitezel@hotmail.com

CHANIELLE VENTURIM DE OLIVEIRA NASCIMENTO
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG
Graduanda em Psicologia.
E-mail: chanielle2012@gmail.com

Recebido: 15/05/2025 – Aceito: 30/05/2025

Resumo

Este estudo propõe uma análise aprofundada da ansiedade enquanto condição psicológica de alta prevalência e impacto global, cuja relevância tem se intensificado nas últimas décadas, especialmente no contexto pós-pandêmico. Dados recentes apontam para o crescimento expressivo dos transtornos de ansiedade em diferentes faixas etárias, o que justifica a necessidade de investigações que ampliem a compreensão sobre seus determinantes e formas de manejo. A partir da pergunta norteadora — quais os fatores biopsicossociais mais relevantes para o aumento dos transtornos de ansiedade e como abordagens integradas podem contribuir para sua prevenção e tratamento? — busca-se desenvolver uma reflexão crítica e interdisciplinar sobre o tema. O objetivo geral consiste em analisar a ansiedade sob uma perspectiva biopsicossocial, articulando aspectos teóricos e práticos. Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa qualitativa, de natureza exploratória, fundamentada em revisão bibliográfica. As fontes foram selecionadas a partir de bases científicas como SciELO, PePSIC e Google Scholar, com prioridade para publicações dos últimos dez anos. A análise foi guiada por critérios de relevância científica, atualidade e validade teórica. Autores como Beck, Segal, Williams, Teasdale, Hofmann, Padesky e Mooney fundamentam a discussão, oferecendo subsídios para pensar estratégias de enfrentamento que integrem diferentes saberes. Este estudo contribui para o campo ao enfatizar a importância de intervenções integrativas e preventivas, promovendo uma abordagem mais abrangente, ética e sensível à complexidade da ansiedade no mundo contemporâneo.

Palavras-chave: Ansiedade; Saúde Mental; Prevenção; Tratamento; Abordagem Multidisciplinar.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.10, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

Abstract

This study proposes an in-depth analysis of anxiety as a psychological condition of high prevalence and global impact, whose relevance has intensified in recent decades, especially in the post-pandemic context. Recent data point to the significant growth of anxiety disorders in different age groups, which justifies the need for research that broadens the understanding of their determinants and forms of management. Based on the guiding question — what are the most relevant biopsychosocial factors for the increase in anxiety disorders and how can integrated approaches contribute to their prevention and treatment? — we seek to develop a critical and interdisciplinary reflection on the topic. The general objective is to analyze anxiety from a biopsychosocial perspective, articulating theoretical and practical aspects. Methodologically, this is a qualitative research, of an exploratory nature, based on a bibliographic review. The sources were selected from scientific databases such as SciELO, PePSIC and Google Scholar, with priority given to publications from the last ten years. The analysis was guided by criteria of scientific relevance, currentness and theoretical validity. Authors such as Beck, Segal, Williams, Teasdale, Hofmann, Padesky and Mooney provide the basis for the discussion, offering support for thinking about coping strategies that integrate different knowledge. This study contributes to the field by emphasizing the importance of integrative and preventive interventions, promoting a more comprehensive, ethical and sensitive approach to the complexity of anxiety in the contemporary world.

Keywords: Anxiety; Mental Health; Prevention; Treatment; Multidisciplinary Approach.

1. Introdução

A ansiedade é uma resposta emocional comum diante de situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras, como falar em público, realizar provas escolares ou enfrentar mudanças inesperadas. Embora seja uma reação fisiológica esperada e, em muitos casos, adaptativa, a ansiedade pode se tornar um problema clínico quando atinge níveis excessivos de intensidade e duração, interferindo no funcionamento cotidiano do indivíduo. Nessas condições, ela deixa de ser um mecanismo natural de alerta para configurar um transtorno psicológico que demanda atenção profissional.

Historicamente, o conceito de ansiedade tem sido objeto de estudo em diferentes campos do conhecimento. O termo origina-se do latim *anxietas*, que remete a sensações de inquietação ou perturbação (CARVALHO, 2021). No entanto, foi apenas a partir do século XIX que a ansiedade começou a ser abordada com maior precisão no âmbito médico e psicológico. Carl Gustav Jung, em 1907, foi um dos primeiros a utilizar o termo em sentido psicológico, referindo-se a estados de tensão e apreensão. Sigmund Freud (1895), fundador da psicanálise, também teve papel fundamental ao compreender a ansiedade como uma reação psíquica frente a ameaças internas ou externas.

A ansiedade pode se manifestar de múltiplas formas, tanto emocionais quanto físicas, como preocupação excessiva, irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, taquicardia, respiração ofegante e sudorese. Essas manifestações variam em intensidade e frequência, atingindo indivíduos de todas as idades e grupos sociais. O cenário contemporâneo, marcado por rápidas transformações sociais, incertezas econômicas, uso intensivo de tecnologias e exposição constante

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

às redes sociais, tem contribuído para o crescimento expressivo dos quadros ansiosos em diferentes contextos.

A relevância do estudo sobre a ansiedade é justificada pela sua alta prevalência e pelo impacto significativo que pode causar na saúde mental, no rendimento acadêmico, nas relações sociais e na qualidade de vida das pessoas. Diante disso, o presente trabalho parte da seguinte questão de pesquisa: quais os fatores biopsicossociais mais relevantes para o aumento dos transtornos de ansiedade e como abordagens integradas podem contribuir para sua prevenção e tratamento?

O objetivo geral deste estudo é analisar a ansiedade sob uma perspectiva biopsicossocial, buscando ampliar a compreensão teórica do fenômeno e propor caminhos de intervenção eficazes. Como objetivos específicos, pretende-se: (1) compreender os principais fatores de risco associados ao desenvolvimento da ansiedade; (2) identificar os tipos de transtornos ansiosos mais comuns, conforme critérios do DSM-5; (3) avaliar as abordagens terapêuticas mais utilizadas atualmente; (4) investigar os efeitos da pandemia da COVID-19 sobre o agravamento da ansiedade; e (5) apontar estratégias preventivas que possam ser aplicadas em diferentes contextos sociais.

Para tanto, esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, de caráter exploratório, baseada em revisão bibliográfica. As fontes utilizadas foram selecionadas em bases como SciELO, PePSIC e Google Scholar, priorizando publicações dos últimos dez anos. A análise contempla contribuições relevantes de autores como Beck, Segal, Williams, Teasdale, Hofmann, Padesky e Mooney, permitindo uma leitura integrada e atualizada da temática.

Ao reunir diferentes perspectivas teóricas e evidências empíricas, o estudo visa colaborar com o avanço do conhecimento sobre os transtornos de ansiedade e incentivar práticas preventivas e terapêuticas que sejam mais humanas, integrativas e eficazes frente à complexidade desse fenômeno psicológico na contemporaneidade.

O estudo sistemático da ansiedade como uma condição clínica também começa a ganhar destaque no final do século XIX e início do século XX, com o surgimento da psicanálise e da psicologia como disciplinas científicas. Sigmund Freud 1895, o fundador da psicanálise, contribuiu significativamente para a compreensão da ansiedade como um fenômeno psicológico, descrevendo-a como uma resposta à ameaça interna ou externa. Freud (1895) explica que a ansiedade é uma emoção marcada pela sensação de ameaça iminente, acompanhada de desconforto e pela antecipação de um mal, mesmo quando tal perigo não é objetivamente identificável.

Vejamos, a seguir, um pouco mais sobre os aspectos biopsicossocial da ansiedade e outras perspectivas.

1.1 Objetivo Geral

Analisar a ansiedade sob uma perspectiva biopsicossocial, buscando ampliar a compreensão teórica do fenômeno e propor caminhos de intervenção eficazes.

2. CONTEXTO DA ANSIEDADE NA CONTEMPORANEIDADE

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

O crescente interesse pelo estudo da ansiedade decorre da necessidade de compreender e enfrentar uma condição psicológica cada vez mais prevalente e impactante na sociedade contemporânea. Trata-se de um dos transtornos mentais mais comuns no mundo, com efeitos profundos sobre a saúde mental e o funcionamento diário de milhões de pessoas. A pesquisa nessa área é essencial para o avanço da conscientização social, para a identificação de fatores de risco, o desenvolvimento de estratégias terapêuticas eficazes e a melhoria dos serviços de saúde mental, com vistas ao acolhimento qualificado daqueles que vivenciam esse sofrimento psíquico.

De acordo com Beck e Clark (1997), a rápida evolução da sociedade moderna — marcada por mudanças tecnológicas aceleradas, pressões econômicas e desafios nas relações interpessoais — tem contribuído significativamente para o aumento dos níveis de estresse e ansiedade. Nesse cenário, torna-se indispensável compreender os mecanismos que sustentam esse fenômeno para que se possam elaborar estratégias de enfrentamento mais eficazes e adaptadas à realidade atual.

Além da compreensão teórica, é urgente ampliar o investimento em respostas práticas voltadas à prevenção, ao diagnóstico precoce e ao tratamento da ansiedade. À medida que os sistemas de saúde enfrentam uma demanda crescente por atendimento em saúde mental, cresce também a importância de estudos que forneçam subsídios para identificar e tratar os transtornos ansiosos com mais precisão e sensibilidade.

É importante destacar que os impactos da ansiedade extrapolam o indivíduo, afetando diretamente suas relações familiares, escolares, acadêmicas e profissionais. Compreender como ela se manifesta e como pode ser manejada contribui não apenas para o bem-estar da pessoa, mas também para a promoção da saúde coletiva e da qualidade de vida social.

A visibilidade crescente da ansiedade em diferentes esferas da vida cotidiana pode estar relacionada à interação entre múltiplos fatores sociais, culturais, econômicos e tecnológicos que favorecem o surgimento e a intensificação de sintomas ansiosos. O jornalista André (2023), especializado em psicanálise, salienta que o mundo moderno nos expõe constantemente a uma avalanche de informações, cobranças e exigências que muitas vezes excedem nossa capacidade psíquica de processamento e enfrentamento. O ritmo acelerado da vida, somado à instabilidade quanto ao futuro e à busca incessante por sucesso e validação, favorece a manutenção de um estado de tensão constante e preocupação crônica.

As redes sociais e a cultura da exposição permanente também exercem influência significativa, criando ambientes de comparação contínua, reforçando padrões inalcançáveis e incentivando a autocrítica e a insegurança. O medo do julgamento e a pressão por pertencimento contribuem diretamente para o aumento dos níveis de ansiedade, especialmente entre os mais jovens.

Crises coletivas, como a pandemia da COVID-19, acentuaram ainda mais esses efeitos. O distanciamento social, a instabilidade econômica, o luto, as rupturas nas rotinas e as incertezas em relação ao futuro intensificaram sentimentos de vulnerabilidade e solidão, desencadeando ou agravando quadros

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

de ansiedade em muitas pessoas.

Além disso, a escassez de recursos adequados de saúde mental e o estigma social que ainda recai sobre os transtornos psíquicos dificultam o acesso ao cuidado e à busca por apoio profissional. Muitas pessoas acabam enfrentando a ansiedade de forma solitária, o que tende a agravar ainda mais sua condição, reforçando a necessidade de políticas públicas efetivas, que considerem a ansiedade como uma questão coletiva e multicausal.

Outro aspecto que merece destaque diz respeito à evolução da compreensão sobre os medos na infância. Durante muito tempo, acreditou-se que esses medos eram transitórios e inerentes ao desenvolvimento infantil. No entanto, pesquisas mais recentes, como as realizadas por Castillo, Recondo, Asbahr e Manfro (2000), indicam que, quando não acolhidos ou devidamente acompanhados, esses medos podem se intensificar, evoluindo para transtornos de ansiedade na vida adulta.

Esse dado reforça a importância do reconhecimento precoce de sinais de ansiedade ainda na infância, bem como da adoção de estratégias de intervenção adequadas, como terapias cognitivo-comportamentais adaptadas para crianças, programas de promoção da saúde mental nas escolas e apoio psicossocial às famílias. Tais medidas têm potencial para reduzir significativamente os impactos da ansiedade ao longo do desenvolvimento, prevenindo quadros mais graves na adolescência e na vida adulta.

A relevância da pesquisa se estende também ao contexto universitário. Pereira (2022), por exemplo, investigou a relação entre ansiedade e habilidades sociais entre estudantes do ensino superior. Os dados indicaram que 45% dos alunos apresentavam sintomas de ansiedade, com maior prevalência entre mulheres e estudantes dos períodos finais do curso. A pesquisa ainda revelou uma correlação negativa entre ansiedade e competências sociais, como a habilidade de se comunicar com autoridades ou pedir ajuda — habilidades fundamentais para o sucesso acadêmico e emocional no ambiente universitário.

A partir dos achados, a autora sugeriu a implementação de ações práticas, como oficinas de oratória, rodas de conversa e palestras motivacionais, para ajudar os estudantes a desenvolverem recursos emocionais e sociais que lhes permitam enfrentar a ansiedade com mais segurança. O estudo contribui significativamente para o debate acadêmico ao destacar a importância de abordagens integradas no processo de ensino-aprendizagem, que considerem os aspectos emocionais dos discentes.

Por fim, destaca-se a contribuição de Araújo, Mello e Leite (2007), que exploraram os efeitos do exercício físico sobre os transtornos de ansiedade. Até meados da década de 1990, os estudos na área eram concentrados em jovens e atletas, com pouca aplicabilidade aos indivíduos com transtornos clínicos. Mais recentemente, pesquisas com pacientes ansiosos têm indicado que exercícios aeróbicos podem contribuir positivamente para o tratamento desses transtornos, com destaque para o transtorno do pânico. No entanto, ainda existem lacunas quanto à eficácia dos exercícios anaeróbios, sendo necessário cautela em sua recomendação. Além disso, os autores alertam que a baixa aptidão física entre pessoas com ansiedade pode aumentar a vulnerabilidade a outras condições de saúde, evidenciando a importância de estratégias terapêuticas integradas.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

Diante de todos esses aspectos, reafirma-se a necessidade de ampliar o investimento em estudos sobre ansiedade e sua complexa rede de causas, manifestações e desdobramentos. A pesquisa científica é fundamental para a construção de políticas públicas, práticas clínicas e estratégias de prevenção que sejam sensíveis à realidade emocional das pessoas e capazes de promover saúde mental de forma ética, integrada e acessível.

2.1 Aspectos Biopsicossociais da Ansiedade

Ansiedade, medo e depressão compartilham sintomas semelhantes — como desconforto emocional e manifestações fisiológicas —, porém apresentam distinções conceituais importantes. Beck e Emery (1985) definem o medo como uma reação emocional aguda diante de uma ameaça imediata, enquanto a ansiedade se refere a uma preocupação persistente com eventos futuros e incertos. Já a depressão se caracteriza por sentimentos contínuos de tristeza, desesperança e desinteresse por atividades habituais.

A ansiedade está associada a uma sensação constante de apreensão, o medo a uma resposta aguda de defesa, e a depressão, à alteração do humor e da funcionalidade cotidiana. Tais condições, apesar de distintas, podem coexistir, exigindo abordagens terapêuticas específicas e, por vezes, integradas.

Avanços nos estudos neurobiológicos da ansiedade, com destaque para pesquisas em neuroimagem funcional, revelam que regiões como a amígdala, o córtex cingulado anterior e o córtex pré-frontal dorsolateral exercem papel fundamental na regulação emocional (LeDoux, 2000). Além disso, investigações com modelos animais têm evidenciado a importância de neurotransmissores como serotonina, noradrenalina e GABA na mediação dos estados ansiosos.

2.2 Classificação dos transtornos de ansiedade

Segundo o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição), existem diversos tipos de transtornos de ansiedade, cada um com características específicas, vejamos minimamente:

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma preocupação excessiva e persistente que ocorre na maioria dos dias por pelo menos seis meses, envolvendo uma variedade de eventos ou atividades. Pessoas com TAG frequentemente acham difícil controlar suas preocupações e podem apresentar sintomas físicos como inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tenssão muscular e problemas de sono (American Psychiatric Association, 2013).

Transtorno de Pânico é marcado por ataques de pânico recorrentes e inesperados, que são períodos de medo intenso ou desconforto que se desenvolvem abruptamente e atingem um pico em minutos. Durante um ataque de pânico, uma pessoa pode experimentar palpitações, sudorese, tremores, sensação de falta de ar, sensação de asfixia, dor no peito, náusea, tontura, calafrios ou ondas de calor, e medo de perder o controle ou morrer (American Psychiatric Association, 2013).

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

As Fobisas Específicas envolvem um medo intenso e irracional de objetos ou situações específicas, como alturas, animais ou voar. A exposição ao objeto ou situação fóbica quase sempre provoca uma resposta imediata de ansiedade, que pode evoluir para um ataque de pânico. A pessoa reconhece que o medo é excessivo ou irracional, mas ainda assim evita o objeto ou situação fóbica (American Psychiatric Association, 2013).

O Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC) é caracterizado por obsessões e/ou compulsões que são excessivas e causam sofrimento significativo ou interferem nas atividades diárias. Obsessões são pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que são experimentados como intrusivos e indesejados. Compulsões são comportamentos repetitivos ou atos mentais que a pessoa se sente compelida a realizar em resposta a uma obsessão ou de acordo com regras rígidas (American Psychiatric Association, 2013).

Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) ocorre após a exposição a um evento traumático, como agressão física, acidente grave, desastre natural ou guerra. As pessoas com TEPT podem experimentar flashbacks, pesadelhos, evitação de estímulos associados ao trauma, alterações negativas em cognições e humor, e aumento da reatividade fisiológica (American Psychiatric Association, 2013).

O tratamento dos transtornos de ansiedade pode envolver diferentes abordagens, incluindo terapias psicológicas, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), que se mostrou eficaz em ajudar os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento negativos. Medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos, também podem ser prescritos para aliviar os sintomas. Em muitos casos, uma combinação de terapia e medicação é considerada a abordagem mais eficaz.

2.3 Estratégias de Enfrentamento da Ansiedade como Condição de Saúde Mental

Lidar com a ansiedade constitui um desafio multidimensional que demanda tanto conhecimento teórico quanto aplicação prática no cotidiano. A compreensão dessa condição psicológica, seus gatilhos, sintomas e possibilidades terapêuticas é essencial para que indivíduos e profissionais possam adotar estratégias eficazes de enfrentamento e prevenção.

A produção científica tem desempenhado papel central na ampliação do conhecimento sobre a ansiedade. Beck (2011) destaca que "a educação é a chave para entender e manejar a ansiedade. Quanto mais informadas as pessoas estão sobre os mecanismos da ansiedade, mais eficazes são as estratégias de enfrentamento que podem adotar". Assim, o acesso à informação permite reconhecer os sinais do transtorno e buscar apoio qualificado, fortalecendo a autonomia do sujeito no cuidado com sua saúde mental.

Segundo Segal, Williams e Teasdale (2002), a autoconsciência é elemento fundamental no processo de manejo da ansiedade. Identificar precocemente os sintomas e compreender as próprias respostas emocionais favorece intervenções rápidas e direcionadas, prevenindo o agravamento do quadro. Trata-se de uma habilidade subjetiva que pode ser desenvolvida por meio de educação em saúde

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

mental e acompanhamento clínico.

Além disso, a disseminação de informações contribui para a desconstrução de estigmas associados aos transtornos ansiosos. Corrigan (2004) afirma que "quanto mais falamos sobre saúde mental, mais desestigmatizamos as condições associadas, como a ansiedade". Nesse sentido, campanhas públicas, espaços de escuta e ações educativas são essenciais para promover ambientes de acolhimento, onde as pessoas se sintam seguras para buscar ajuda.

As estratégias terapêuticas também vêm sendo aprimoradas a partir da pesquisa. Hofmann et al. (2012) demonstram a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) como uma das principais abordagens no tratamento da ansiedade, por meio da reestruturação de pensamentos disfuncionais e do desenvolvimento de habilidades comportamentais. Técnicas complementares, como a meditação, o relaxamento guiado e a mudança de hábitos de vida, têm sido integradas às práticas clínicas com bons resultados.

O conhecimento sobre a ansiedade também favorece a criação de redes de apoio. Padesky e Mooney (2012) apontam que oferecer suporte empático e prático a pessoas que vivenciam quadros ansiosos pode ser determinante para sua recuperação. O apoio social, aliado à intervenção profissional, fortalece o sentimento de pertencimento e segurança.

Ademais, o reconhecimento de fatores de risco e de sinais precoces é indispensável para a formulação de políticas preventivas. Rapee et al. (2009) ressaltam que o tratamento da ansiedade em seus estágios iniciais reduz a probabilidade de evolução para quadros mais severos. Iniciativas de educação emocional em escolas, campanhas de conscientização em ambientes de trabalho e inclusão da saúde mental nas políticas públicas são exemplos de medidas eficazes na promoção do bem-estar coletivo.

Portanto, enfrentar a ansiedade exige uma articulação entre ciência, prática clínica, educação e políticas sociais. Compreender a complexidade dessa condição e investir em estratégias integradas é fundamental para garantir uma resposta mais humana, acessível e eficaz às demandas em saúde mental.

3. Considerações Finais

A presente pesquisa justificou-se pela relevância crescente da ansiedade enquanto fenômeno biopsicossocial que afeta expressivamente a qualidade de vida de indivíduos em diversos contextos. Compreender suas manifestações, causas e possibilidades de manejo é essencial não apenas para o campo acadêmico, mas sobretudo para a prática clínica, educacional e comunitária.

A investigação revelou que o enfrentamento da ansiedade demanda uma abordagem integrada, que considere suas dimensões emocionais, cognitivas e fisiológicas. Ao estudar os transtornos ansiosos, foi possível identificar sintomas recorrentes, compreender os fatores desencadeantes e mapear estratégias terapêuticas eficazes. Destacam-se, nesse percurso, a terapia cognitivo-comportamental (TCC), a farmacoterapia em casos específicos, e as práticas complementares como meditação, técnicas de respiração e mindfulness, que vêm se consolidando como importantes recursos no cuidado integral à saúde mental.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v10i1.4002

Um dos pontos centrais destacados foi a urgência de desmistificar os transtornos de ansiedade e combater o estigma social que ainda impede muitos indivíduos de buscar apoio profissional. A educação em saúde mental, aliada a campanhas de conscientização, pode ser uma ferramenta poderosa para fomentar uma cultura de acolhimento e empatia.

Adicionalmente, o estudo demonstrou que os conhecimentos produzidos sobre a ansiedade precisam ser disseminados e adaptados a diferentes realidades e faixas etárias. Ambientes escolares, locais de trabalho e espaços comunitários representam contextos estratégicos para a implementação de ações preventivas e educativas que favoreçam o autocuidado e o bem-estar coletivo.

O presente trabalho não se propôs a esgotar o tema, mas a lançar bases para reflexões futuras, evidenciando a necessidade de aprofundamento teórico e empírico sobre a temática. A continuidade dessa investigação poderá abranger, por exemplo, o desenvolvimento de projetos de intervenção psicossocial, rodas de conversa em escolas e empresas, e parcerias interdisciplinares com profissionais da saúde e da educação.

Assim, conclui-se que a compreensão da ansiedade transcende os limites clínicos e exige uma atuação conjunta entre ciência, políticas públicas e ações comunitárias. Este estudo contribui para o avanço do debate acadêmico e oferece subsídios concretos para a construção de práticas mais humanizadas e eficazes no enfrentamento de uma das condições de saúde mental mais prevalentes da contemporaneidade.

Referências

ALLEN, Albert John; LEONARD, Henrietta; SWEDO, Susan E. Current knowledge of medications for the treatment of childhood anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, [S.l.], v. 34, n. 8, p. 976-986, 1995.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5:* **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ANDRÉ. **Neuroses na era digital: o impacto da tecnologia em nossa saúde mental**. *Psicanálise Blog*, 2023. Disponível em: https://psicanaliseblog.com.br/neuroses-era-digital-impacto-tecnologia-saude-mental/. Acesso em: 22 abr. 2025.

ANDREWS, Bernice; HEJDENBERG, Jennie; WILDING, John. Student anxiety and depression: comparison of questionnaire and interview assessments. *Journal of Affective Disorders*, Amsterdam, v. 95, n. 1-3, p. 29-34, 2006.

BARLOW, David H. **Anxiety and its disorders: the nature and treatment of anxiety and panic**. New York: Guilford Press, 1988.

BERNSTEIN, Gregory A.; BORCHARDT, Christine M.; PERWIEN, Allan R. Anxiety disorders in children and adolescents: a review of the past 10 years. *Journal of the*

American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, [S.l.], v. 35, p. 1110-1119, 1996.

BROOCKS, Andreas et al. Exercise avoidance and impaired endurance capacity in patients with panic disorder. *Neuropsychobiology*, [S.l.], v. 36, n. 4, p. 182-187, 1997.

JUÁREZ, Giovanna Maribel Rosado; GOIS, Cristiane Franca Lisboa; SAWADA, Namie Okino. Ansiedade e medo: avaliação crítica dos artigos na área da saúde. In: *CONGRESSO BRASILEIRO DE ENFERMAGEM, 8., 2002. Anais [...]*. [S.l.: s.n.], 2002.

JUNG, Carl Gustav. **Psychological aspects of the Eastern and Western mind**. London: Routledge & Kegan Paul, 1966.

Lopes, A.B. et al. Transtorno de ansiedade Generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, vol 35, Belo Horizonte, 2021.

Lopes KCSP, Santos WL. Transtorno de ansiedade. *Rev Inic Cient Ext*. 2018; 1(1): 45-50.

MEYER, Thomas et al. Endurance training in panic patients: spiroergometric and clinical effects. *International Journal of Sports Medicine*, [S.l.], v. 19, n. 7, p. 496-502, 1998.

RIEF, Winfried; HERMANUTZ, Michael. Responses to activation and rest in patients with panic disorder and major depression. *British Journal of Clinical Psychology*, [S.l.], v. 35, pt. 4, p. 605-616, 1996.

SWEDO, Susan E.; LEONARD, Henrietta L.; ALLEN, Albert J. New developments in childhood affective and anxiety disorders. *Current Problems in Pediatrics*, [S.l.], v. 24, p. 12-38, 1994.