



ANSIEDADE: FATORES CONDICIONADORES E DESAFIOS PARA SEU ENFRENTAMENTO.**ANXIETY: CONDITIONING FACTORS AND CHALLENGES TO COPING WITH IT.**LIMA, Nays Manoela de¹**RESUMO**

O presente artigo trata-se de uma revisão da literatura sobre a ansiedade e seus fatores condicionadores. Muitos fatores estão associados à ansiedade e cada indivíduo responde aos estímulos de uma forma específica. Compreender cada fator individualmente é muito importante na busca para o enfrentamento da ansiedade. Os desafios podem ser minimizados à medida que se entende o porquê daquela situação específica. O objetivo do presente estudo é analisar os fatores que condicionam a ansiedade, associando-os aos desafios para seu enfrentamento. O método utilizado foi o bibliográfico, uma vez que foram realizadas revisões exploratórias da literatura nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo*, *Lilacs* e *Google Acadêmico*. Os fatores analisados, de acordo com a literatura, são fatores intrínsecos e extrínsecos. Dessa forma o paciente está exposto a uma variada gama de estímulos desencadeadores de ansiedade que, se não tratada, pode evoluir para outro transtorno. A literatura existente ainda se mostra escassa. É necessário que mais estudos sobre o tema sejam desenvolvidos e aprofundados, visto que cada vez mais é frequente a quantidade de pacientes ansiosos e por variados motivos.

Palavras-chave: ansiedade; fatores associados; enfrentamento.

ABSTRACT

This article is a review of the literature on anxiety and its conditioning factors. Many factors are associated with anxiety and each individual responds to stimuli in a specific way. Understanding each factor individually is very important in the search for coping with anxiety. Challenges can be minimized as you understand the reason for that specific situation. The objective of the present study is to analyze the factors that condition anxiety, associating them

¹ Graduada em Psicologia - Faculdade de Ciências da Saúde de Serra Talhada - FACISST. Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial - Faculdade José Lacerda Filho de Ciências Aplicadas - FAJOLCA. Pós - graduanda em Terapia Cognitivo Comportamental - TCC. Graduada em Farmácia - Faculdade de Integração do Sertão - FIS. Email: naysmanoela@hotmail.com

with the challenges in coping with it. The method used was bibliographic, since exploratory literature reviews were carried out in the Pubmed, Scielo, Lilacs and Google Scholar databases. The factors analyzed, according to the literature, are intrinsic and extrinsic factors. In this way, the patient is exposed to a wide range of anxiety-triggering stimuli which, if left untreated, can evolve into another disorder. Existing literature is still scarce. It is necessary for more studies on the topic to be developed and in-depth, as the number of anxious patients is increasingly common and for various reasons.

Keywords: anxiety; associated factors; coping.

1. INTRODUÇÃO

A ansiedade, assim como suas reações, está presente ao longo do processo evolutivo e seu objetivo é preparar o indivíduo para enfrentar situações de perigo. Ela é uma resposta emocional, um estado de sentimento desagradável evocado quando o medo é estimulado. Quando a ansiedade se torna algo mais intenso e passa a atrapalhar outros âmbitos da vida, o indivíduo tende a buscar ajuda para a resolução do seu sofrimento.

A ansiedade é um tipo de manifestação fisiológica natural e necessária para a sobrevivência do homem. É uma emoção determinada pela antecipação de perigo. A partir do momento que ela se intensifica e afeta ainda mais o paciente, passa a ser tratada como patológica. A fim de evitar o agravamento da doença e possíveis transtornos, inicia-se o processo de terapia com aquele paciente, buscando o melhor caminho para sua recuperação.

É um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho e pode ser tão intensa e desagradável que impede o funcionamento adequado do indivíduo. Quando nessa intensidade, a vida desse indivíduo pode sofrer impactos negativos em seu relacionamento, no trabalho, na família, nas amizades, enfim. Sua vida pode paralisar por completo.

Os fatores condicionadores da ansiedade podem ser múltiplos ou apenas um, cada um em sua intensidade. Esses fatores podem surgir de situações rotineiras ou de situações específicas e raras, as quais o indivíduo está exposto. O Pensamento Disfuncional caracteriza-se por uma avaliação automática e, em geral, inconsciente e na maioria das vezes é através dele que se inicia o processo de ansiedade e posteriormente de ansiedade patológica.

O objetivo do presente estudo é analisar os fatores que condicionam a ansiedade, associando-os aos desafios para seu enfrentamento. O método utilizado na pesquisa se classifica como bibliográfico, uma vez que foram realizadas revisões exploratórias da literatura nas bases de dados *Pubmed*, *Scielo*, *Lilacs* e *Google Acadêmico*. O estudo se justifica pela necessidade emergente do conhecimento acerca do transtorno de ansiedade, visando o tratamento eficaz desse transtorno. A escolha do tema se deve ao fato de que, no atual cenário, o transtorno tem atingido uma grande quantidade de pessoas, se comparado com anos anteriores. Há também a necessidade de estudos acerca do tema, visto que a literatura existente ainda se mostra escassa. O conhecimento das mais variadas formas de como a ansiedade se apresenta permite a correta aplicação do tratamento seja psicoterapêutico, seja farmacoterapêutico.

2.FATORES GENÉTICOS

Os transtornos de ansiedade são uma combinação de fatores genéticos e ambientais, segundo Sheila Caetano, psiquiatra da infância e professora do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). “Nós ainda não conseguimos determinar o percentual de influência genética e o percentual de influência ambiental. Mas pesquisas mostram que, se a avó tem uma depressão grave, maiores são as chances de o neto ter ansiedade”, explica. Além disso, segundo a especialista, ambientes

conturbados também são capazes de desencadear um transtorno de ansiedade. (BRASIL, 2023)

Collier (2002), observou que uma alteração no cromossomo 15 poderia ser relevante para as doenças nas quais a ansiedade estava presente e, utilizando-se de uma detalhada técnica denominada fluorescência in situ hybridisation (FISH), atribui-se àquela alteração (nomeada DUP25) a causa dos distúrbios de pânico na esmagadora maioria dos casos.

A sequência da pesquisa mostrou que duplicações de genes nas células ocorrem de formas diversas e estão altamente presentes nas células cerebrais. As alterações da região DUP25 do cromossomo 15 são diversas das de outros cromossomos e consideram que em alguns indivíduos toda a região torna-se altamente instável e propensa à recombinação. Apesar das muitas incertezas, eles observam que é provável que muitos genes dessa região estejam envolvidos no fenótipo causador da ansiedade em geral. (ARAÚJO *et al* 2022)

Kallin (2018) destaca que todas as pessoas possuem um nível diferente de ansiedade. Se os pais têm transtorno de ansiedade, é provável que os filhos também o desenvolvam. Logo, a ansiedade pode ser passada para toda a árvore genealógica. Isso tem a ver com os genes e com a forma que os pais e os avós agem, se comportam, e como criam as crianças.

De acordo com o pesquisador, ansiedade e depressão têm de 30% a 40% causas genéticas e os outros 60 % ou 70% são fatores ambientais. O ambiente pesa mais do que a genética, mas, olhado individualmente, isso varia. Se os pais sofrem de ansiedade, os filhos provavelmente terão chances de ter um transtorno de ansiedade.

3.FATORES DEMOGRÁFICOS

O sexo feminino é o mais acometido. As mulheres têm probabilidade significativamente maior do que os homens de desenvolver transtorno do pânico (7,7% x 2,9%), TAG (6% x 3%) ou TEPT (12,5% x 6,2%) ao longo da

vida, ainda não se compreende a causa que leva as mulheres a terem um maior risco de desenvolverem, o que se sabe é que os hormônios sexuais femininos e seus ciclos podem influenciar o desenvolvimento, curso e desfecho de transtornos de ansiedade em mulheres. (ARAÚJO, 2022)

Achados de neuroimagem vão sugerir que o córtex anterior do giro do cíngulo é maior e mais ativo entre mulheres com alta resposta ao medo em comparação a homens com características semelhantes (Kinrys; Wygant, 2005).

Com relação à faixa etária, os sintomas estão presentes entre os mais jovens, aparecendo a partir dos 20 anos de idade. Braz (2019) destaca que em jovens de 18 a 24 anos de idade os sintomas têm uma prevalência de 27, 5% quando comparado a pessoas de outra faixa etária. Com o envelhecimento os sintomas vão desaparecendo. De acordo com o autor, as mulheres apresentam mais sintomas quando comparadas aos homens.

Dados de várias amostras epidemiológicas têm sugerido que as mulheres possuem uma probabilidade duas vezes maior de preencherem os critérios para transtorno de pânico, TAG e TEPT ao longo da vida e de aproximadamente uma vez e meia maior de preencherem critérios para TOC e FS ao longo da vida. As evidências na literatura também mostraram que, além de ocorrer uma maior prevalência de transtornos de ansiedade nas mulheres, as diferenças de gêneros também existem na apresentação clínica e nas características de tais transtornos e na prevalência de comorbidade com transtornos psiquiátricos. (WYGANT, 2015)

Para Araújo (2018), essa prevalência pode estar associada a diversos fatores, entre eles o fato de o gênero feminino trazer consigo responsabilidades impostas desde a infância que não estão, por exemplo, impostas ao gênero masculino. Para o autor, a mulher teria mais responsabilidades e preocupações devido ao histórico patriarcal imposto pela sociedade. Outro motivo seria a maternidade. Como a mãe sofre mais com a gestação, parto e resultantes, estaria mais exposta a sentimentos e sintomas ansiosos.

4.FATORES SOCIECONÔMICOS

Em geral, as variáveis socioeconômicas mais analisadas são emprego, escolaridade e renda. Esses fatores são críticos no surgimento de sintomas ansiosos, pois se relacionam diretamente com a qualidade de vida do indivíduo.

De acordo com Araújo (2022), a elevada taxa de desemprego tem uma associação com um grau de ansiedade, visto a angústia do indivíduo frente ao déficit de suprimentos e bens. Tal fato, parece resultado se assemelhar com o estudo de Alves, Rodrigues (2010), o qual demonstra que a estabilidade laboral, tal como a satisfação no trabalho, está relacionada com melhores níveis de saúde e bem-estar.

A baixa renda familiar estaria associada a problemas de saúde mental na população. Fato que se deve, a sentimentos e experiências vividas pela população excluída como fome, trauma, estresse pós-traumático, humilhação e vergonha. Existem teorias que constataam a relação entre a baixa renda e a predisposição ao desenvolvimento de doenças mentais, tendo como base a maior incidência desse público nos serviços de cuidado à saúde mental (Santos & Siqueira, 2010).

No caso, indivíduos que possuem uma renda familiar superior a um salário-mínimo parecem ter menos transtornos de ansiedade, conforme também constatado no estudo de Costa e Nogueira (2014), no qual indivíduos com renda igual ou maior que três salários-mínimos apresentam melhor qualidade de vida, e desenvolvem menos transtornos mentais.

A literatura sugere que os principais fatores de risco para o desenvolvimento desses transtornos são: ser do sexo feminino, apresentar status econômico e nível de escolaridade baixos, ser solteiro, divorciado ou viúvo, ter histórico de estresse mental ou problemas médicos, apresentar doenças crônicas, morar em área urbana, não ter filhos e estar desempregado (LUO et al., 2020; XIONG et al., 2020), indicando que os fatores

socioeconômicos e sociodemográficos apresentam papel significativo na compreensão desse tema. (WIDMER, 2022)

5. DOENÇAS FÍSICAS

Estudos demonstram que o sedentarismo, obesidade, diabetes, depressão e outras comorbidades apresentam associação positiva com a ansiedade, tornando o indivíduo mais predisposto ao seu desenvolvimento (ALLEN, WALTER & SWANN, 2019; AMIRI & BEHNEZHAD, 2019; MUNIR & TAKOV, 2022)

Há uma relação bidirecional entre ansiedade ou depressão e algumas doenças físicas crônicas. Indivíduos com transtornos de humor ou de ansiedade têm incidência duas vezes maior de doenças crônicas. A dor crônica mais comum entre indivíduos com transtorno de humor, como depressão e bipolaridade, ocorrendo em 50% dos casos de transtornos de humor, seguidos por doenças respiratórias (33%), doença cardiovascular (10%), artrite (9%) e diabetes (7%). (BRASIL, 2019)

Para Andrade (2019), o aumento da inflamação, lesões do endotélio – camada de célula presente em todos os vasos sanguíneos – e danos oxidativos são algumas vias que podem estar relacionadas à ocorrência da comorbidade. Conseqüentemente, é imperativo que sintomas depressivo-ansiosos sejam tratados agressivamente em pacientes médicas crônicas, pois sua resolução pode ser acompanhada por melhora geral sintomática e uma importante diminuição no risco de mortalidade e complicações.

A exposição ao estresse crônico também é um fator relevante para a manifestação dos transtornos de ansiedade. Os hormônios associados à resposta ao estresse podem modular o comportamento através do hipocampo. Alterações no hipocampo ventral estão associadas a diversos distúrbios neuropsiquiátricos, incluindo a esquizofrenia (REIS, 2021).

Além da doença crônica em si estar associada à ansiedade, a descoberta da doença também é um fator que desencadeia estímulos para que o paciente se torne ansioso. Ao descobrir a doença, esse paciente tende a se assustar e a se preocupar em excesso, em virtude do que acredita que vai enfrentar a partir daquele momento, de como sua vida vai mudar e como poderá passar por todo o processo, pensamentos até de como vai morrer em decorrência daquela doença. Os pensamentos se intensificam e a preocupação também, gerando espaços para a ansiedade e até depressão.

6.FATORES OCUPACIONAIS

Os transtornos de ansiedade interferem significativamente na vida do trabalhador e daqueles com quem ele convive, comprometendo suas atividades, seus relacionamentos sociais e outras esferas da vida. Soma-se a isso o fato de a saúde dos trabalhadores ser, por vezes, negligenciada tanto pelos empregadores como pelos próprios profissionais, que evitam o afastamento para não resultar uma perda salarial, associada ao sentimento de não poder adoecer. Assim, muitas vezes as sobrecargas de trabalho passam despercebidas ou são ignoradas pelos próprios trabalhadores (Ribeiro *et al.*, 2019).

O impacto do trabalho na saúde física e mental dos profissionais tem sido considerado importante nos últimos anos. Fica claro que a sobrecarga laboral, atua como evento estressor, o indivíduo pode desenvolver ansiedade por esgotamento, fica claro quando se entende o conceito da Síndrome de Burnout. A Síndrome de Burnout (SB) ou "do Esgotamento Profissional" é decorrente da tensão emocional crônica vivenciada pelo trabalhador, caracterizada por exaustão emocional e baixa realização pessoal (Tironi et al., 2009).

O desgaste pode surgir, conforme trazido pela Associação Nacional de Medicina do Trabalho (2017), como consequência de uma rotina intensa e não

balanceada entre tempo de lazer e tempo de trabalho e à exposição contínua a agentes geradores de estresse. Quando não tratado e canalizado, os sujeitos podem se encaminhar para um nível elevado de estresse ou para uma condição patológica marcada pelo desenvolvimento de transtornos mentais, tais como: Síndrome de Burnout, Transtornos Depressivos, Somatoformes ou os Transtornos de Ansiedade, sendo estes os mais visíveis no contexto organizacional (Marquezin, 2022).

A ansiedade encontra-se associada ao estresse, pois, coloca o indivíduo em um estado de alerta diante de uma possível ameaça futura. Segundo Clark e Beck (2012 p.17) a ansiedade é definida como um “sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental complexo que é ativado quando eventos ou circunstâncias antecipadas são consideradas aversivas porque são percebidas como eventos imprevisíveis, incontroláveis [...]” (Marquezin, 2022).

7.DESAFIOS E ENFRENTAMENTOS

Os desafios para o enfrentamento da ansiedade ainda são muitos. Muitos fatores contribuem para o seu surgimento e cada fator tem que ser tratado de uma forma diferente, da maneira como se apresenta. A compreensão da ansiedade é maneira de escapar de sua tirania (Leahy, 2011).

De uma forma geral, enfrentar a ansiedade nem sempre significa o seu encerramento por completo, mas uma forma de se fortalecer diante do inevitável. Práticas simples que podem ser adotadas são cientificamente comprovadas e eficazes para o enfrentamento da doença. Tais práticas são diversas e podem ser seguidas por todos os tipos de fatores desencadeadores.

Respiração diafragmática é uma prática para respirar profundamente e ajudar a acalmar o sistema nervoso e reduzir a ansiedade. A prática consiste em inspirar pelo nariz e expirar pela boca vagarosamente até o corpo retornar ao seu equilíbrio. Meditação é uma prática que ajuda a focar no momento

presente e a observar os pensamentos sem julgamento, reduzindo a preocupação com o futuro.

Outra prática benéfica é a atividade física. Sua prática regular libera endorfinas, neurotransmissores que melhoram o humor e ajudam na redução da ansiedade. Além deste, uma dieta balanceada e um sono adequado contribuem significativamente para a qualidade de vida da pessoa ansiosa. Alimentar-se bem ajuda o equilíbrio químico do cérebro e dormir bem ajuda no descanso do corpo e da mente, além de liberação melatonina.

Ainda como prática eficaz, o autoconhecimento é um fator de muita importância no enfrentamento da ansiedade. Nesse sentido, a psicoterapia se faz aliada ao ansioso, visto que vai ajudar a desenvolver estratégias específicas para enfrentar situações desafiadoras. Outro ponto de grande relevância é a rede de apoio que o paciente pode ter para esse enfrentamento. Poder compartilhar com familiares, amigos ou profissionais da saúde situações desafiadoras que enfrenta pode amenizar os efeitos ansiosos e passar confiança para sua recuperação.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade é um distúrbio que está cada vez mais presente na vida das pessoas. Saber identificar a causa desse transtorno é de suma importância visto que, encontrando o motivo gerador, facilita o seu enfrentamento.

Muitos são os fatores que podem condicionar a ansiedade, são estímulos vindos de toda parte, a todo momento. Cada indivíduo responde à sua maneira a esses estímulos, a variação dessas respostas vai depender de uma série de fatores específicos de cada personalidade, o que causa ansiedade para um não significa que vai causar para o outro.

Diante disso, os enfrentamentos são variados a cada personalidade, porém podem ser combinados e associados a qualquer fator gerador. Quanto mais práticas de enfrentamento forem utilizadas, melhor para o tratamento

desse paciente. O desafio de fazer com que o paciente adote determinada prática, dependendo do seu grau de ansiedade, ainda é um ponto a ser muito discutido. Faz-se muito importante e necessária a presença de estudos cada vez mais voltados para a ação de enfrentamentos da ansiedade, uma vez que ainda se mostram escassos. É importante trazer a relação da ansiedade com seus fatores geradores, demonstrando também as ações para seu enfrentamento.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Daniele Marano Rocha et al. Prevalência e fatores associados a sintomas de ansiedade em uma coorte de gestantes atendidas em um centro de saúde do município do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 8, p. 333-340, 2008.

BATISTA, D. B. P.; SILVA, L. M. B. A importância da terapia cognitivo comportamental no manejo do transtorno de ansiedade generalizada. 2022. Disponível em: www.psicologia.pt Acesso 29 maio 2023.

BEZ. A. S.; RAUEN, F. J. Modificação de pensamentos e crenças disfuncionais e teorias pragmáticas da comunicação. *Revista Prolíngua*. Volume 11, n 1. janeiro/junho 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br> Acesso em: 29 maio 2023.

FROESLER, M. V. G.; SANTOS, J. A. M.; TEODORO, M. L. M. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 42-50, jun. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872013000100007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 29 maio 2023. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130007>.

GAMA, C. L. D. S. Terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. 2019. Disponível em: www.psicologia.pt Acesso 29 maio 2023.

KINRYS, Gustavo; WYGANT, Lisa E. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento? **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 27, p. s43-s50, 2005.

LEAHY, R. L. *Livre de ansiedade*. Editora Artmed. 1ª ed. 2011, Rio de Janeiro.

LIMA, Nays. M. fatores que condicionam a automedicação e os efeitos dessa prática: uma revisão da literatura. 2022

MARQUEZIN, Ariane Pereira. Ansiedade patológica em contexto organizacional: uma revisão bibliográfica. 2022.

MATTOS, L. S.; SILVA, L. B.; MELO, A. G.; MUSSARELLI, Y. F.; JORGETTO, G. V. Avaliação do grau de ansiedade de parturientes e fatores relacionados. Disponível em: www.psicologia.pt Acesso em 20 maio 2023

RIBEIRO, Hellany Karolliny Pinho et al. Transtornos de ansiedade como causa de afastamentos laborais. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 44, 2019.

WIDMER, Ramona. A influência dos fatores socioeconômicos e sociodemográficos na saúde mental e a percepção sobre a utilização de plantas medicinais no tratamento da ansiedade e depressão no Brasil. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso.