



A IMPORTÂNCIA DO CONHECIMENTO SOBRE A ANSIEDADE E A DEPRESSÃO

KISSA GABRIELLY DA COSTA LIMA; ALMILANE SÁ VARÃO; FRANCISCA ERIVÂNGELA GOMES ROCHA; ALINE MACEDO DE OLIVEIRA GRANGEIRO; ISADORA LEAL ALENCAR DE AQUINO; JOSÉ EDUARDO RUFINO NUNES; MARCELO BARBOSA CAVALCANTE; MANOEL VICTOR SANDRES WANDERLEY DE SOUZA; PEDRO LUCAS BARBOSA COELHO; DAVI DE ALENCAR OLIVEIRA MAIA

RESUMO

Introdução: A ansiedade tem sido definida como um estado emocional desagradável acompanhado de um desconforto somatório, que guarda relação com outra emoção, o medo. A depressão é descrita como um transtorno do humor em que a perturbação fundamental seriam justamente os afetos. **Objetivos:** Conceituar ansiedade e depressão no contexto atual. **Metodologia:** Revisão integrativa, qualitativa, descritiva e transversal. Para a coleta dos dados foram utilizados buscas em livros acadêmicos e nos portais científicos BVS, LILACS, MEDLINE, SciELO. **Resultados:** A ansiedade relaciona-se a quadros de taquicardia, sensações de afogamento ou sufocamento, sudorese, dores e tremores, dificuldade de concentração, respostas de fuga entre outros. A depressão é uma síndrome clínica, caracteriza-se por um conjunto de sinais e sintomas, esses foram operacionalizados como critérios diagnósticos, os quais exigem que a pessoa apresente pelo menos 5 dos sintomas discriminados: humor deprimido, perda de interesse ou prazer, perda ou ganho significativo de peso, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia, sentimento de inutilidade ou culpa excessiva, capacidade diminuída para pensar, se concentrar ou indecisão, pensamento recorrente de morte e a partir de duas semanas de duração. Indivíduos que sofrem com a ansiedade crônica percebe-se que os fatores de risco estão relacionados ao gênero, com maior incidência no sexo feminino, predisposição genética, baixo status socioeconômico e exposição a adversidades na infância, como o abuso físico ou sexual, negligência e problemas parentais, alcoolismo ou uso de substâncias. Na depressão, os fatores de risco estão relacionados ao gênero, com prevalência em mulheres, a incidência aumenta após a puberdade e atinge seu pico na terceira década da vida, no perfil socioeconômico a maior incidência em indivíduos de baixo nível. **Conclusão:** A depressão e ansiedade apresentam uma elevada incidência e prevalência na população em geral. O diagnóstico dessas patologias é clínico e toma como base os sintomas descritos e observados na anamnese. É fundamental para o sucesso do tratamento a realização de um diagnóstico correto e se possível precoce. Faz-se relevante enfatizar a educação em saúde sobre os transtornos mentais favorecendo o amplo conhecimento por toda a comunidade e em especial aos profissionais de saúde.

Palavras-chave: Ansiedade; Depressão; Transtornos mentais.

1 INTRODUÇÃO

O termo ansiedade pode se referir a eventos diversificados, seja aos estados internos do indivíduo ou aos processos comportamentais que produzem esses sentimentos. Logo, a ansiedade tem sido definida como um estado emocional desagradável acompanhado de um desconforto somatório, que guarda relação com outra emoção, o medo (Zamignani; Banaco, 2005). Enquanto, a depressão de acordo com Classificação Internacional de Doenças, em sua décima versão (CID-10), é definida como um transtorno do humor (afetivo) em que a perturbação fundamental seriam justamente os afetos. Dentre os tipos de depressão listados, há episódios leves, moderados e graves, com ou sem sintomas psicóticos especificados. Há ainda o transtorno depressivo recorrente e suas variações (Lima et al., 2021)

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em seu relatório de 2017 sobre depressão, ansiedade e suicídio, há 322 milhões de pessoas vivendo com depressão no mundo, o que corresponde a 4,4% população do planeta. Os diagnósticos de depressão tiveram um aumento de 18% entre 2005 e 2015. Estima-se que, dentro de alguns anos, será a doença mais comum e mais incapacitante em termos físicos, emocionais e sociais, sendo o terceiro acometimento que mais contribui para a carga global de doenças. Essa é uma das principais causas de morte em jovens de 15 a 29 anos (World Health Organization, 2017).

Percebendo a importância do tema exposto, levando em consideração a necessidade de ampliar o número de informações e facilitar a compreensão, o referido estudo possui como objetivo conceituar ansiedade e depressão no contexto atual. Além disso, identificar queixas, sinais e sintomas clínicos, avaliar os fatores que predisõem a ansiedade e depressão e determinar possíveis tratamentos. Nesse sentido, relatar sobre a relevância desse tema, com o intuito de assim contribuir para prevenção.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, qualitativa, descritiva e transversal. Para a coleta dos dados foram utilizados buscas em livros acadêmicos e nos portais científicos Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), utilizando os descritores depressão e ansiedade.

3 RESULTADOS

3.1 Sinais e Sintomas: Critérios Diagnósticos

A ansiedade relaciona-se a quadros de taquicardia, sensações de afogamento ou sufocamento, sudorese, dores e tremores, dificuldade de concentração, respostas de fuga, além de sentimentos de angústia, apreensão, medo, insegurança e mal-estar indefinido (Zamignani; Banaco, 2005).

A depressão é uma síndrome clínica, caracteriza-se por um conjunto de sinais e sintomas que se apresentam em um indivíduo durante um determinado período. Esses sinais e sintomas foram operacionalizados como critérios diagnósticos pelo DSM-5 sob o nome de transtorno depressivo maior (TDM). Os critérios diagnósticos exigem que a pessoa apresente pelo menos 5 dos sintomas discriminados: humor deprimido, perda de interesse ou prazer, perda ou ganho significativo de peso, insônia ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor, fadiga ou perda de energia, sentimento de inutilidade ou culpa excessiva, capacidade diminuída para pensar, se concentrar ou indecisão, pensamento recorrente de morte e a partir de duas semanas de duração (American Psychiatric Association, 2013).

3.2 Fatores Que Predisõem A Ansiedade E Depressão

Em análise dos fatores relacionados a indivíduos que sofrem com a ansiedade crônica percebe-se que os fatores de risco estão relacionados ao gênero, com maior incidência no sexo feminino, predisposição genética, baixo status socioeconômico e exposição a adversidades na infância, como o abuso físico ou sexual, negligência e problemas parentais, alcoolismo ou uso de substâncias (Mangolini, Andrade, Wang, 2019).

No transtorno depressivo maior, os fatores de risco mais abrangentes em indivíduos que desenvolvem a depressão está relacionado ao gênero, com maior prevalência em mulheres que é 2 vezes maior do que em homens, a idade também influencia no desenvolvimento do transtorno depressivo, a incidência aumenta após a puberdade e atinge seu pico na terceira década da vida, já no perfil socioeconômico estudos mostram maior incidência em indivíduos de baixo nível (Freire et al., 2021) .

3.3 Possíveis Tratamentos

Na ansiedade a utilização de tratamento medicamentoso (inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), antidepressivos tricíclicos, benzodiazepínicos, outros) ou psicoterapia (terapia cognitivo-comportamental) são apropriados para o tratamento inicial de pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. Alguns estudos exibiram que a terapia combinada é mais eficaz para pacientes com sintomas moderados a graves (Lima et al., 2021).

Para o tratamento da depressão foram apresentadas evidências científicas de eficácia para: alguns modelos de psicoterapia (terapia cognitivo-comportamental (TCC), a terapia interpessoal (TIP) e a ativação comportamental (AC)), tratamento farmacológico (como ISRS, IRSN, bupropiona, agomelatina, antidepressivos tricíclicos, entre outros), neuroestimulação (eletroconvulsoterapia (ECT) e estimulação magnética transcraniana (EMT)) e alguns tratamentos complementares como suplementos, exercício físico (Lima et al., 2021).

4 CONCLUSÃO

O transtorno depressivo e os transtornos ansiosos apresentam uma elevada incidência e prevalência na população em geral. Esses transtornos podem acarretar uma perda da qualidade de vida do paciente, perda de sua funcionalidade e aumento de morbimortalidade. O diagnóstico dessas patologias é clínico e toma como base os sintomas descritos e observados na anamnese bem coletada, na avaliação do paciente. É fundamental para o sucesso do tratamento a realização de um diagnóstico correto e se possível precoce.

Com isso, faz-se relevante enfatizar a educação em saúde sobre os transtornos mentais favorecendo o amplo conhecimento por toda a comunidade e em especial aos profissionais de saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders – DSM-5**. 5th ed. Washington: APA; 2013;

FREIRE, I. S. S. et al. Fatores de risco para depressão em adultos jovens: uma revisão da literatura. Rio Branco – Acre: **Ciência em Foco**, v. 5, n. 2, p. 69-79, 2021;

LIMA, A. B. D., et al. **Clínica psiquiátrica: guia prático**. Santana de Parnaíba - SP: Manole, 2. ed., 2021;

MANGOLINI V.I.; ANDRADE L.H.; WANG Y.P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. São Paulo – SP: **Revista de Medicina**, v. 98 n. 6, p 415-422;

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depression and Other Common Mental Disorders**. Global Health Estimates. Report 2017.

ZAMIGNANI, D. R.; BANACO, R. A. Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. Vol. VII, nº 1, 077-092, 2005.