

DOI: 10.46943/XI.CONEDU.2025.GT18.020

PANDEMIA SILENCIOSA: COMO O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG) AFETA O DESEMPENHO DA NOVA GERAÇÃO

Jamilly Guimarães Alves da Costa¹José Cavalcanti de Lucena Neto²Maria Heloísa Brandão Silva³Bruno Pontes da Costa⁴

RESUMO

Esse estudo, intitulado “Pandemia Silenciosa: Como o Transtorno de Ansiedade Generalizada Afeta o Desempenho da Nova Geração”, investiga o impacto alarmante do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) no desempenho acadêmico e social de adolescentes. A pesquisa parte do princípio de que o TAG se tornou uma “pandemia silenciosa”, manifestando-se de forma crescente em gerações que cresceram junto a rápidas transformações tecnológicas e sociais, agravadas por eventos globais recentes, como a pandemia de covid-19. A pesquisa tem como objetivo compreender como o TAG afeta a vivência social de um adolescente nos mais diversos âmbitos do cotidiano, para isso foi utilizada uma metodologia focada em revisões de referências bibliográficas sobre a etiologia e os sintomas do TAG com a análise de dados estatísticos e estudos de casos focados em pessoas dentro da faixa

1 Aluna do Ensino Médio do Colégio Século - PB, guimaraesmilly15@gmail.com;

2 Aluno do Ensino Médio do Colégio Século - PB, jn.lucena09@gmail.com;

3 Aluna do Ensino Médio do Colégio Século - PB, brandaomariaheloisa@gmail.com;

4 Doutor em Ciências da Educação, Faculdade Trilógica - SP, direcaobancarios@colegioseculo.com.br;

etária de 12 a 18 anos. O problema central do estudo é aprofundar a compreensão da relação direta e complexa entre o uso excessivo de tecnologias modernas e o desenvolvimento desse transtorno. Os resultados indicam que as redes sociais são o principal agravante ao desenvolvimento do TAG, isso vem da forma em que o algoritmo dessas plataformas digitais funciona para fornecer gratificação instantânea aos usuários, ou seja, a busca incessante pela liberação de dopamina (hormônio do prazer) e a cultura da comparação social, isso contribui para um ciclo vicioso de ansiedade, procrastinação crônica, queda na produtividade e, em muitos casos, o isolamento social. A análise também aborda como essa dinâmica digital afeta a capacidade de concentração, a integridade emocional e o desenvolvimento de habilidades interpessoais essenciais que estão diretamente ligadas a maneira com qual as atividades diárias são realizadas, de maneira que caso muito presente vai afetá-las drasticamente.

Palavras-chave: TAG, Psicologia, Ansiedade, Educação, Jovens.

ABSTRACT

This study, entitled “Silent Pandemic: How Generalized Anxiety Disorder Affects the Performance of the New Generation”, investigates the alarming impact of Generalized Anxiety Disorder (GAD) on the academic and social performance of adolescents. The research starts from the premise that GAD has become a “silent pandemic,” increasingly manifesting itself in generations that have grown up amid rapid technological and social transformations, further aggravated by recent global events such as the COVID-19 pandemic. The study aims to understand how GAD affects the social experiences of teenagers in different areas of daily life. For this purpose, a methodology focused on reviewing bibliographic references about the etiology and symptoms of GAD was used, combined with the analysis of statistical data and case studies involving individuals aged 12 to 18 years. The central problem of the research is to deepen the understanding of the direct and complex relationship between the excessive use of modern technologies and the development of this disorder. The results indicate that social media platforms are the main aggra-

vating factor for the development of GAD, due to the way their algorithms operate to provide users with instant gratification—namely, the constant pursuit of dopamine release (the “pleasure hormone”) and the culture of social comparison. This contributes to a vicious cycle of anxiety, chronic procrastination, decreased productivity, and, in many cases, social isolation. The analysis also explores how this digital dynamic affects concentration capacity, emotional integrity, and the development of essential interpersonal skills that are directly related to how daily activities are performed, in such a way that its excessive presence can drastically compromise them.

Keywords: GAD, Psychology, Anxiety, Education, Adolescents.

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o transtorno de ansiedade faz parte das várias condições de saúde mental e é definido como uma presença excessiva da sensação de ansiedade que afeta o desempenho além de gerar medo e preocupação fora de controle. Existem várias classificações desse transtorno determinados conforme a situação de manifestação, o mais aparente é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) por não haver uma situação específica de manifestação, mas sim estar presente em boa parte delas estando também atrelado a vários outros transtornos como, por exemplo, a depressão (MELTON et al., 2016). Situações principalmente relacionadas a pressões constantes em meio social ou eventos traumáticos prévios agravam cada vez mais intensamente o desenvolvimento desse transtorno (SOARES et al., 2024).

Diante dessas consequências, em âmbito social, é habitual que um indivíduo se depare com a sensação de ansiedade manifestada, geralmente, por uma reação à desafios diários (SOARES et al., 2024). Segundo a quinta edição do *Diagnostic and Estatistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5), uma faixa etária muito vulnerável ao desenvolvimento desse distúrbio psicológico é a juventude, no caso tanto adolescentes quanto crianças por conta da presença de um intenso processo de evolução constante do indivíduo que, em detrimento disso, encontra-se constantemente em busca de um aperfeiçoamento do seu desempenho, para assim obter uma consequente aprovação externa e acabando em possíveis pressões a si próprios, dessa forma potencializando o desenvolvimento do TAG e prejudicando o amadurecimento para a vida adulta. Vale destacar que os transtornos de ansiedade são os mais aparentes em comparação com outras enfermidades mentais entre os adolescentes e crianças (MELTON et al., 2016).

Além disso, um dos fatores que mais contribuem para o aumento do transtorno é o período atual na qual os jovens convivem, com intensas transformações tecnológicas e culturais, especialmente após a pandemia

do COVID-19, onde boa parte dos hábitos cotidianos sofre alguma influência das novas tecnologias (ESSERIAN, LESSI e ARAÚJO, 2018). Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (2024) apontam que quase 89% dos jovens brasileiros com mais de 10 anos possuem aparelhos celulares e, com isso, podem ser associados como um dos principais causadores da manifestação da ansiedade generalizada, já que possuem diversos aplicativos como Instagram e Tik Tok, que promovem um fenômeno de comparações em massa, provocando baixa na autoestima e um sentimento de pressão sobre si próprio (ESSERIAN, LESSI e ARAÚJO, 2018). Dessa forma, o indivíduo que consome esses conteúdos disponibilizados em meios digitais de maneira intensa pode estar cada vez mais sujeito, de maneira indireta, ao desenvolvimento desse transtorno mental.

Com relação ao diagnóstico do TAG em adolescentes e crianças de acordo com o DMS-5 entende-se que é necessário que o profissional psiquiátrico realize uma avaliação focada no entendimento do estado de saúde mental do paciente levando em conta o tempo que a ansiedade se apresenta elevada, tendo em vista que a ansiedade exacerbada precisa se manifestar durante pelo menos 6 meses na maioria dos dias para ser considerado algo de cunho patológico. Uma análise do cotidiano, por exemplo, é uma das maneiras de identificar o distúrbio já que suas principais causas vêm das ações diárias. A identificação se torna ainda mais complicada por conta da intensa variação de sintomas como preocupações excessivas, dificuldade no sono, dores físicas, além das mais variadas causas possíveis da manifestação do TAG. A identificação é necessária pois caso não seja feita rapidamente acaba dificultando o tratamento em momentos posteriores da vida.

Para o tratamento dos transtornos psiquiátricos em adolescentes, os responsáveis são de extrema importância pois apresentam um papel fundamental no desenvolvimento do jovem em âmbito social, afinal, estão sempre presentes durante todo o processo. A importância desse auxílio se dá por conta de uma necessidade de supervisionar o ambiente e as relações sociais que o jovem em questão está inserido, já que esses fato-

res apresentam uma grande influência sobre ele. Tais fatores podem ser vistos no conceito sociológico postulado por Charles Wrigth

Mills da imaginação sociológica em sua obra de mesmo nome, onde um indivíduo é moldado pelas ações sociais que o cerca, nesse caso referindo-se ao ambiente frequentado em meio social e as relações estabelecidas. Além disso, terapias das mais diversas são altamente indicadas para tratar a ansiedade generalizada por conta da sua eficiência como vista na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), em casos mais extremos, pode-se optar também pelo uso de medicamentos farmacêuticos dos mais variados para minimizar os efeitos do TAG (LORENTZ, MENDES e LOPES, 2024; SOARES et al., 2024).

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com ênfase em revisão bibliográfica sistemática, análise de dados estatísticos secundários e estudos de casos, fundamentada nas Ciências da Educação e na Psicanálise Trilógica. Além disso classifica-se como uma pesquisa de cunho explicativo utilizando o modelo de classificação proposta por Eva Lakatos e Maria Marconi no livro Fundamentos da Metodologia Científica, uma vez que buscou-se compreender os fatores que corroboram no aumento da frequência de casos do transtorno de ansiedade generalizada em jovens, bem como também será posto em análise as consequências dessa taxa nos possíveis desenvolvimentos futuros dos indivíduos entre 12 e 18 anos, considerando o contexto de transformações tecnológicas e sociais contemporâneas.

Como técnica principal de coleta de dados, utilizou-se a revisão de referências bibliográficas, com foco na etiologia, sintomas e manifestações do TAG. Essa revisão incluiu obras literárias clássicas e contemporâneas focadas no entendimento aprofundado dos transtornos psicológicos e como afeta as mais diversas áreas das Ciências da Educação, que enfatizam o papel da pedagogia na formação integral do indivíduo, e da Psicanálise

Trilógica, desenvolvida por Norberto R. Keppe e Cláudia Bernhardt de Souza Pacheco, que integra aspectos psíquicos, sociais e energéticos para compreender distúrbios como a ansiedade como resultantes de inversões psicossociais – onde o ser humano rejeita o bem e adota o mal de forma inconsciente (KEPPE, 1986; PACHECO, 1996). A principal fonte utilizada para obter características gerais relacionadas ao diagnóstico do TAG é o DSM-5, já que permite um entendimento claro e preciso de boa parte dos pontos analisados durante a pesquisa.

Para a desenvolvimento desse trabalho científico foram utilizadas ferramentas como bases de dados acadêmicas e bibliotecas digitais (ex.: Pubmed, Google Acadêmico) – foram empregadas para selecionar fontes relevantes, priorizando estudos que relacionam o uso excessivo de tecnologias digitais à procrastinação, isolamento social e queda na produtividade, consequentemente culminando no desenvolvimento de transtornos mentais dos mais diversos.

Complementarmente, realizou-se a análise de dados estatísticos secundários provenientes de relatórios de organizações como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), focando em prevalência de TAG em jovens, impactos na educação e correlações com o uso de redes sociais. Essa análise foi suportada por ferramentas quantitativas simples, como tabelas e gráficos, para identificar padrões e tendências.

Adicionalmente, incorporaram-se estudos de casos descritivos de adolescentes na faixa etária citada, extraídos de literatura especializada, para ilustrar dinâmicas reais de como o TAG afeta a concentração, relações interpessoais e desempenho diário. Não houve coleta de dados primários com participantes humanos, dispensando aprovação em comitês de ética em pesquisa. Contudo, todas as análises respeitaram princípios éticos de confidencialidade e integridade acadêmica.

A integração das Ciências da Educação, que promovem uma pedagogia humanista e inclusiva (BAPTISTA et al., 2015), com a Psicanálise Trilógica, que propõe a conscientização da inversão para a libertação psí-

quica (KEPPE, 1995; PACHECO, 2005), permite uma visão holística do problema, alinhando-se à proposta de uma educação que desinverta distorções psicossociais e fomente o desenvolvimento integral dos jovens.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Compreender o conceito do TAG é de suma importância para ampliar seus conhecimentos e impactos no contexto delimitado para a presente pesquisa. Nos adolescentes, por exemplo, a ansiedade contínua e exacerbada pode coagir negativamente o desempenho acadêmico, afetando a concentração, a memória e a motivação para os estudos. Ademais, o TAG interfere intensamente nas relações sociais, visto que a preocupação em excesso pode provocar isolamento, estresse e dificuldade para interagir com as pessoas no âmbito social. Esse desequilíbrio pode ser visto na perspectiva trológica, uma vez que a inversão dos valores tem sido cada vez mais fundamentados na sociedade. Sob esse viés, conhecer os critérios diagnósticos e as características clínicas da enfermidade possibilita a diferenciação de manifestações normativas da ansiedade patológica, oferecendo maneiras mais eficientes de tratamento. Assim, a conceituação do TAG não apenas fornece o embasamento teórico para esta pesquisa, mas também contribui para a compreensão de seus desdobramentos acadêmicos, sociais e emocionais.

Situações cotidianas muitas vezes inesperadas presentes nos mais diversos locais frequentados usualmente pela maioria dos indivíduos em meios sociais como trabalho, faculdade ou escola podem provocar, de maneira natural, uma reação espontânea e involuntária caracterizada como a emoção chamada de ansiedade. A presença excessiva de tal emoção pode relacionar-se com o desenvolvimento de transtornos psicológicos dos mais diversos, caso não haja uma situação específica de manifestação da ansiedade é especificado como transtorno de ansiedade generalizada (TAG) (LOPES et al., 2021).

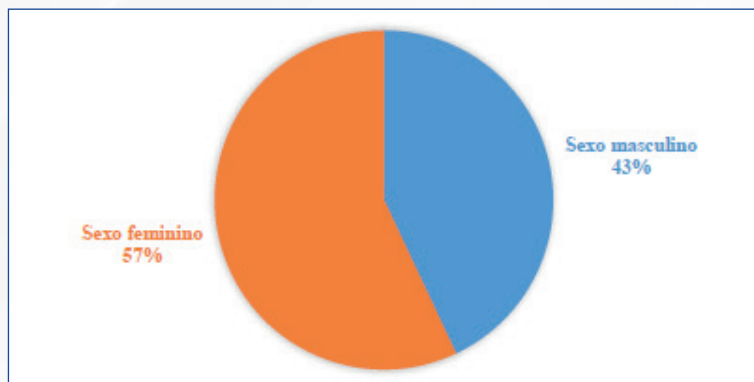
Esse transtorno, por conta da inexistência de uma situação determinante para a manifestação da ansiedade, pode estar atrelado a outros transtornos psicológicos, principalmente o transtorno depressivo, onde cerca de 58% dos casos do transtorno de depressão maior (TDM) dos indivíduos analisados pelo *National Comorbidity Survey* (NCS) apresentavam algum transtorno de ansiedade e o mais aparente deles foi o TAG representando aproximadamente 17% das combinações entre sintomas de ansiedade e depressão (MELTON et al., 2016).

O TAG pode se manifestar mais comumente a depender de alguns casos como gênero, status socioeconômico, predisposições genéticas ou nível acadêmico. Com relação ao gênero, mulheres possuem um maior número de casos com TAG (evidenciado na figura 1) apresentando maiores tendências a desenvolverem transtornos mentais, isso vem de fatores relacionados ao grande número de afazeres diários habitualmente direcionados a mulheres e uma maior taxa de situações que podem vir a causar traumas, como agressões (LOIOLA et al., 2020).

Já o status socioeconômico de um indivíduo não determina especificamente se alguém é mais tendencioso ou não ao desenvolvimento do TAG, mas em ambos os status, tanto o mais socioeconomicamente desfavorecido quanto o favorecido apresentam vários casos de transtornos mentais, entretanto aqueles com maior poder monetário tem mais possibilidades de tratar tal enfermidade (RIBEIRO et al., 2020; SILVA e SANTANA, 2012).

Sobre as predisposições genéticas, a aparição do TAG pode estar fortemente associada a isso, uma vez que a herdabilidade do TAG é significativa em indivíduos cujos pais apresentem o mesmo transtorno (PEREIRA e SANTOS, 2018). Embora a predisposição genética seja um fator determinante, gatilhos ambientais também são relevantes. Na adolescência, situações como pressão acadêmica, uso excessivo de redes sociais e bullying podem precipitar ou intensificar os sintomas do TAG, especialmente em indivíduos geneticamente vulneráveis (BENEVIDES E SIQUEIRA, 2010).

Figura 1 - Prevalência de Pessoas Diagnosticadas com TAG por Gênero em Oklahoma, 2020



Fonte: LOIOLA et al., 2020

Apesar dessas características corroborarem para o indivíduo apresentar o TAG posteriormente, esse transtorno pode estar presente em diversos períodos de vivência e se desenvolver nos mais diversos âmbitos da vida de um indivíduo, por exemplo, na maioridade há uma preocupação maior com o trabalho e a organização da casa. Na juventude essa preocupação é mais voltada para o desempenho escolar.

Na sociedade, é esperado que cada indivíduo adquira conhecimentos básicos de acordo com as experiências e aprendizados vivenciados ao longo na vida. Na fase juvenil, as crianças são dominadas por processos naturais e tendem a estar em profunda e constante evolução, devido a figura paterna e agentes de socialização, como a escola, mídias sociais, jornais e revistas (TANCREDI, PINHEIRO e SILVA, 2022). Dito isso, o processo de evolução se torna evidente principalmente na infância, que vira a fase mais importante por influenciar fortemente a inclusão do sujeito na sociedade. Portanto, quando o indivíduo sofre influências negativas, se torna incomum e dita um futuro para ele com mais dificuldades, sendo os fatores mais reconhecidos para fornecer um desenvolvimento abaixo da média, são os transtornos. Os transtornos contribuem na dificuldade da geração de habilidades cognitivas, dentre elas, o transtorno de ansiedade como o TAG, que apresenta características de perturbação comportamental, medo e ansiedade excessiva (ZUANETTI, LUGLE e FERNANDES, 2018).

A adolescência é caracterizada como uma fase de transição para entrada na vida adulta, por conta disso, é marcada por um intenso desenvolvimento enigmático tanto na parte psicológica quanto na física em busca da formação de uma identidade própria e ingressão na sociedade. Tal período repleto de mudanças, especialmente emocionais, implicam em múltiplas brechas para o aparecimento de indícios relacionados a transtornos mentais, principalmente os transtornos de ansiedade (SOUSA e SILVA, 2023). Características específicas do indivíduo na adolescência como a presença de sentimentos conformistas, perfeccionistas e inseguros, contribuem para tendências de autoavaliação das ações cotidianas e, conseqüentemente, possíveis julgamentos que acabam agravando a saúde psicológica (ALVES, 2012).

Outro fator determinante para promover uma piora considerável no estado de saúde mental em um membro da sociedade, que arca com as diversas conseqüências emocionais, é a tendência a adquirir uma certa vulnerabilidade na gestão das emoções devido ao excesso de sensações negativas ao mesmo tempo. Assim, o sujeito que sofre com tais instancias expressa a instabilidade do humor e falha no controle da impulsividade, que são dois sintomas tanto da depressão quanto da ansiedade (ALVES, 2012). Alterações nos sistemas de neurotransmissores, como serotonina, dopamina e noradrenalina, desempenham papel crucial na regulação emocional em geral (MONTEIRO, 2024).

Especificamente nos jovens, durante o período escolar, é possível observar diversos casos de submissão a pressões constantes devido à autocobrança para o aperfeiçoamento do seu desempenho colegial, além de cobranças vindas de outras pessoas presentes nos múltiplos ciclos sociais do indivíduo. Na realidade brasileira, por exemplo, encontra-se uma aparente dificuldade de ingressão no mercado de trabalho, dessa forma, se torna mais comum que se opte por oportunidades vindas de vestibulares afim de facilitar a disponibilidade de acesso ao ensino superior e, possivelmente, melhores qualidades de vida (SOARES E MARTINS, 2010).

Dada a importância de testes seletivos como o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) para o jovem, o processo seletivo desencadeia uma série de conflitos, dúvidas, medo, estresse e principalmente ansiedade, tudo isso de maneira excessiva em detrimento do receio da reprovação e grandes expectativas vindas também de familiares e pessoas de convívio, além de comparações com terceiros. Tais sensações de maneira contínua se tornam extremamente prejudiciais, uma vez que potencializam intensamente o desenvolvimento do TAG (SOARES E MARTINS, 2010).

Além do âmbito escolar, a participação nos esportes em geral tem atingido uma grande influência na formação da personalidade do jovem, com isso, afeta diretamente nas emoções manifestadas pelo indivíduo. A sensação de ansiedade se faz presente com a autocrítica do próprio desempenho esportivo, nesse caso a ansiedade-traço competitiva, onde em muitas oportunidades a performance se encontra abaixo do esperado em situações de partidas que no final podem resultar em uma retirada do time e, por consequência, a manifestação de emoções negativas contribuindo para uma potencialização do TAG (PAIVA e SILVA, 2008). Entretanto, a prática de atividades físicas pode diminuir as chances de desenvolvimento do TAG em até 25% devido a maior probabilidade de evitar estressores externos e melhora consequente na aparência física, autoestima e saúde em geral (SOUZA, 2022).

A sobrecarga de atividades tem se tornado uma marca da vida contemporânea, principalmente entre jovens e estudantes que acumulam conteúdos, cursos e obrigações sem reservar espaço adequado para lazer e descanso. Segundo Edú-Valsania et al. (2022), essa realidade favorece o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, definida como “um estado de exaustão emocional, despersonalização e redução da realização pessoal”, decorrente da exposição contínua a demandas excessivas. Esse quadro, que antes era mais relacionado ao público adulto em ambiente de trabalho, hoje se estende também ao universo escolar, em que a cobrança por alto desempenho e produtividade resulta em fadiga, queda de rendimento e dificuldades nas relações sociais.

A utilização das redes sociais é um fenômeno que traz diversos benefícios relacionados à comunicação e ao acesso à informação de forma rápida e eficiente, intensificado no planeta após a globalização, período de transformações sociais e modernização intensa que perdura por muitos anos da história da humanidade. Com isso, é notório o crescente número de pessoas, principalmente jovens, que fazem uso desses meios digitais durante boa parte da rotina diária e o quão influentes tais meios se tornaram para a formação da autoimagem de grande parte da população (ESSERIAN, LESSI e ARAÚJO, 2018).

O aumento descomunal alcançou um pico após o período da pandemia do COVID-19, uma vez que, a necessidade de utilização desses meios perante a impossibilidade de manter contato sem esses instrumentos dada a época, além das modernizações nos mais diversos âmbitos sociais, como trabalho e escola. Entretanto, a influência extrema sobre os jovens, especificamente, traz consequências negativas, como a intensificação das comparações sociais pela construção de padrões relacionados a aparências físicas, que provoca uma piora considerável na condição de saúde mental (PENNA e INGRASSIA, 2018).

De acordo com Merino et al. (2024), a exposição prolongada a “padrões culturais e ideais corporais irreais” promove insatisfação com o próprio corpo e fragiliza a autoestima de maneira significativa, especialmente em adolescentes. Esse processo leva muitos usuários a desenvolverem sentimentos de inadequação, ansiedade e até sintomas depressivos, uma vez que as redes funcionam como vitrines de vidas “perfeitas”, destacando conquistas, sucesso profissional e padrões estéticos quase inalcançáveis.

O diagnóstico em adolescentes requer um olhar atento, tendo como base os critérios do DSM-5, que destaca a presença de ansiedade excessiva por pelo menos seis meses, acompanhada por sintomas físicos, como a tensão muscular, por exemplo. Todavia, em adolescentes, os sinais podem ser interpretados e confundidos como traços de personalidade ansiosa, levando a um subdiagnóstico. A diferença entre a ansiedade em níveis normais e em níveis patológicos é uma barreira central no diagnóstico.

Mesmo que a ansiedade adaptativa possa motivar o desempenho acadêmico, quando o medo e a preocupação passam a dominar, o mesmo pode acabar por prejudicar no funcionamento diário (HOFMANN e SMITS, 2008).

Menos de um terço de atendimentos na atenção primária relacionados ao transtorno mental de ansiedade generalizada são corretamente reconhecidos e diagnosticados por profissionais de saúde especializados (SOUZA, 2010). Nessa lógica, para o indivíduo ter acesso ao devido diagnóstico para a resolução do problema, se torna necessário que o sujeito obtenha um poder de compra para bancar os custos dos tratamentos. Além disso, a dependência da economia individual não só se torna um contra, mas a região que o portador do transtorno convive também se torna um fator determinante, por conta da necessidade de ambientes de tratamento que possuem a capacidade de atendê-los. Portanto, pode estar ligado a falta ou estado não recomendável de infraestruturas de saúde pública, que depende menos do esforço monetário, uma vez que está associado a prejuízos de saúde física e mental em curto e médio prazo quando não tratados, e costuma ser negligenciado nos serviços de atenção primária (SOUZA et al., 2022).

Outra maneira é por meio de escalas autorrelatadas, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada-7 (TAG-7) que utiliza de questionários para definir certos estágios do TAG, têm sido validadas para adolescentes acima de 12 anos, com sensibilidade de 89% e especificidade de 82% (SPITZER et al., 2006). É recomendado combinar essas escalas com observações parentais para uma visão completa. Além disso, para complementar a escala, foi desenvolvido um modelo de entrevista semiestruturada chamado de SCID-5 que utiliza os critérios de diagnóstico do DSM-5 para determinar se o indivíduo possui algum transtorno mental (FREITAS, SILVA e PUCCI, 2024)

Apresentados os diversos sintomas e casos com relação ao TAG, múltiplas medidas para prevenir e tratar o transtorno foram desenvolvidos ao longo do tempo. Diante desse quadro, dentre elas, se destacou a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que utiliza uma premissa baseada

na interconexão entre pensamentos, comportamentos e emoções que influenciam na manifestação de certos sintomas de muitas enfermidades mentais. Para inibir esses sintomas possivelmente identificados a TCC possui diversas técnicas voltadas a promover mudanças cognitivas e comportamentais no indivíduo que podem ser vistas na figura 2 (LORENTZ, MENDES e LOPES, 2024). Antes da aplicação de tais técnicas, é essencial uma avaliação em que o terapeuta responsável pela consulta relacione o estado de saúde mental específico do indivíduo com técnicas que pareçam mais eficientes para os diversos casos apresentados. Uma pesquisa promovida por Hunot et al. (2007) analisou diversos modelos de terapias em comparação ao modelo habitual e concluiu-se que a TCC foi a mais eficaz com maior probabilidade de melhora nos sintomas de ansiedade generalizada.

Figura 2 – Técnicas da Terapia cognitivos-comportamental

TÉCNICAS	REALIZAÇÃO	OBJETIVO
Psicoeducação	Ensino de conhecimentos psicológicos relevantes	Promover um maior senso de controle e modificar crenças disfuncionais
Restruturação Cognitiva	Identificação e modificação de esquemas e pensamentos automáticos desadaptativos.	Educação da ansiedade por meio do reconhecimento das distorções cognitivas
Solução de Problemas	Definição do problema, formulação de metas, geração de soluções alternativas, escolha de uma solução e implementação e avaliação da sua eficácia	Encontrar a melhor solução para um problema específico
Questionamento Socrático	Abordagem empírica e colaborativa para identificar pensamentos automáticos	Auxiliar no reconhecimento e modificação de pensamentos desadaptativos
Relaxamento Muscular Progressivo	Contração e relaxamento sistemático de grupos musculares	Eliminar a tensão residual
Respiração Diafragmática	Técnica respiratória que ativa o músculo do diafragma para direcionar o fluxo de ar em direção às regiões inferiores dos pulmões	Controle respiratório e relaxamento

TÉCNICAS	REALIZAÇÃO	OBJETIVO
Mindfulness	Direcionar a atenção de forma intencional para o momento presente	Reconhecimento consciente dos pensamentos, emoções e a interpretação das experiências vividas
Higiene do Sono	Conjunto de práticas destinadas a promover uma qualidade de sono adequada	Melhora a qualidade de sono

Fonte: (LORENTZ, MENDES e LOPES, 2024).

Dentre todas as técnicas as que mais se mostraram utilizadas foram a psicoeducação, reestruturação cognitiva e o relaxamento muscular (FREITAS, SILVA, PUCCI, 2024).

Estudos também apontam a aplicabilidade e a eficiência da TCC quando relacionadas a outras abordagens, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e práticas de atenção plena, além da relevância da personalização do tratamento e da ampliação do acesso por meio das terapias online, o que favorece, principalmente o público jovem (FREITAS, SILVA, PUCCI, 2024). Com relação as terapias online, a TCC possui uma aplicabilidade no formato digital, e também apresenta eficácia na diminuição dos sintomas, semelhante à TCC tradicional, no entanto, contando com o diferencial de maior acessibilidade e disponibilidade. Ainda que a junção da TCC, tanto digital quanto tradicional, com a psicoterapia e a psicodinâmica obtenham resultados duradouros e proveitosos, há empecilhos, como a manutenção a longo prazo e adequação ao perfil do paciente (REYES e FERMANN, 2017).

Um estudo promovido por Ly et al (2014) analisou um grupo de pessoas sem qualquer meio de tratamento psicológico prévio que utilizou recursos disponibilizados digitalmente por um período de tempo considerável para testar sua eficácia na potencialização do bem estar dos indivíduos analisados. Esses recursos utilizam de *chatbots* que funcionam como agentes conversacionais para simular uma conversa com profissionais de saúde psicológica e assim, promover hábitos de autoajuda. Uma grande vantagem apresentada por tais recursos é o baixo custo para o

acesso, o que facilita maiores engajamentos dos mesmos. A existência de tais recursos pode inibir intensamente a manifestação de pensamentos negativos que potencializam o aparecimento de transtornos mentais dos mais diversos.

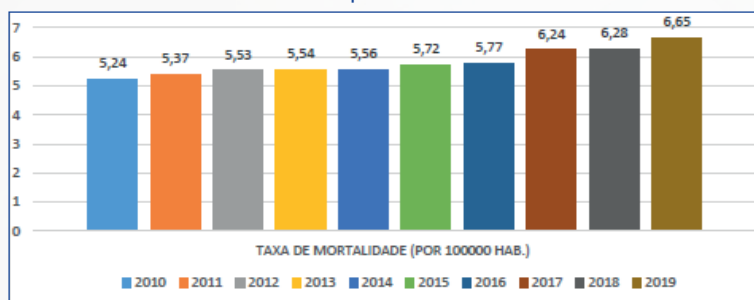
Ao mesmo tempo, o tratamento com o auxílio de remédios é juntamente indicado em certos quadros, os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRS) e os Inibidores da Recaptação da Serotonina e Norepinefrina (IRSN) são considerados medicamentos de primeira linha, levando em consideração sua segurança e efeitos colaterais mais brandos, enquanto outras opções incluem antidepressivos tricíclicos, pregabalina, moclobemida e buspirona. Já os benzodiazepínicos têm uma ação rápida contra a ansiedade, entretanto seu uso deve ser cuidadoso e curto, em favor do risco de dependência e de efeitos adversos, sendo indicados apenas como estratégia inicial até que outras substâncias e a psicoterapia demonstrem maior benefício (SOARES et al., 2024). Sob esse viés, observa-se que a inclusão entre psicoterapia, principalmente a TCC, intervenções complementares e, quando necessário, farmacoterapia, representa a estratégia mais eficaz para o tratamento do TAG juvenil, mesmo que persistam desafios relacionados à acessibilidade, à personalização e à manutenção dos efeitos do tratamento em longo prazo.

O apoio parental é de suma importância para manter uma boa saúde mental em adolescentes em crianças, uma vez que os pais possuem uma forte presença no desenvolvimento social de seus filhos (SUKURAMOTO, SQUASSONI e MATSAKURA, 2014). Fatores como um baixo status socioeconômico da família e desentendimentos internos são alguns dos principais fatores que agravam o estado de saúde mental dos jovens e pode acabar resultando no desenvolvimento de transtornos mentais dos mais diversos (SUKURAMOTO, SQUASSONI e MATSAKURA, 2014).

A gravidade do transtorno de ansiedade generalizada é realçada quando se torna evidente as diversas formas de tratamento, de remédios de a complexidade para realizar um diagnóstico eficaz. Necessita de ser ressaltado que o transtorno abordado produz medo desproporcional,

preocupação excessiva e a sensação recorrente de estar sobrecarregado, ou seja, a busca por tratamento se torna necessária para não agravar o caso do portador (SOARES et al., 2024). A falta do tratamento da ansiedade demasiada, que é presente nas variações do transtorno de ansiedade, prossegue para que a pessoa sofredora da enfermidade continue sofrendo as consequências, mas, o indivíduo se torna mais vulnerável a perder o amor à vida, já que cerca das 90% das pessoas que cometem suicídio possuem um transtorno mental, com destaque aos transtornos de humor, psicóticos, de ansiedade e de personalidade (BORBA et al., 2020). No Brasil, por exemplo, as taxas de suicídio divulgadas pelo ministério da saúde entre 2010 e 2019 apresentam um crescimento intenso chegando a um aumento de 26,6% evidenciado na figura 3.

FIGURA 3 – Taxas de mortalidade por suicídio no Brasil entre 2010 e 2019



Fonte: Ministério da Saúde (2021)

4 CONCLUSÃO

Ao longo dos anos, por conta de diversos fatores internos e externos na vida pessoal de cada indivíduo presente em uma sociedade, o TAG se tornou prenhe e aumentou de forma exponencial, que prejudica diversas famílias que possuem um portador, por conta dos problemas emocionais que o transtorno causa. Assim, foi deduzido que as consequências alinhadas com o TAG possuem em abundância a capacidade de corromper o ser humano de múltiplas formas. Por isso, a ansiedade, que antes era vista como um fenômeno individual e isolado, revelou-se,

por meio da pesquisa, o quanto os sintomas do TAG, como preocupação constante, dificuldades de concentração e distúrbios do sono, já fazem parte da realidade de muitos. Diante disso, o presente estudo presencia o quanto esse transtorno é crítico para a sociedade, que relaciona e aborda os principais problemas para ocorrer o desenvolvimento de um transtorno, os sintomas, a dificuldade para realizar e achar diagnósticos eficazes e em piores casos, a realização do suicídio e um alto nível de problemas mentais.

Se constou que a geração do transtorno de ansiedade generalizada tende a ser mais comum atualmente por ser notado em situações cotidianas, de forma inesperada em ambientes sociais, que podem ser as escolas, as faculdades, os trabalhos e locais de convívio público. Diante disso, o ataque da ansiedade tem como sintomas a preocupação constante, dificuldade de concentração e distúrbios do sono, que fazem parte da realidade de muitos. Os fatores essenciais que expõe os influenciados pela doença, principalmente nos jovens, são os gatilhos ambientais, por exemplo, situações de pressão acadêmica, de uso excessivo de redes sociais, além da autocrança excessiva e autopercepção distorcida. Dessa forma, estimula a comparação constante e a insuficiência pessoal, que se tornam mais eficazes quando aliados a fatores biológicos e familiares.

Além das sequelas causadas pela enfermidade, o atual artigo discute as formas de resolução, a complexidade de desenvolvê-las e as dificuldades de fornecê-las para o público-alvo. Para a total resolução do TAG, são necessários a infraestrutura adequada, profissionais de saúde especializados, remédios eficazes, o apoio emocional e o interesse na recuperação, caso o paciente não procure medicamente formas de amenizar seus sintomas, o caso pode agravar, pois os piora, e o indivíduo pode chegar a cometer suicídio, afina, a maioria dos casos que envolve a falta do amor a vida, que acarreta a autoquiritia, são por pessoas que possuem problemas mentais, e entre os destacados, o TAG se torna presente.

REFERÊNCIAS

ALVES, Simone Marin. **Relação entre capacidades empáticas, depressão e ansiedade em jovens**. 2012. 143 f. Dissertação (Mestrado em psicologia social) - Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2012. Disponível em: [https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/tede/6920?&locale=pt_BR]. Acesso em: 12 de agosto de 2025.

BORBA et al. Fatores associados à tentativa de suicídio por pessoas com transtorno mental. **REME Revista Mineira de Enfermagem**, [S. l.], v. 24, 2020. Disponível em: [<https://periodicos.ufmg.br/index.php/remede/article/view/49966/40827>]. Acesso em: 12 de agosto de 2025

EDÚ-VALSANIA; et al. Burnout: A Review of Theory and Measurement. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Basel, v. 19, n. 3, 1780, 2022. Disponível em: [<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/3/1780>]. Acesso em: 12 de agosto de 2025.

ESERIAN, LESSI, ARAÚJO. Influência da globalização e da mídia na formação individual e social do ser humano. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 3, n. 1, 2018. Disponível em: [https://publicacoes.unifimes.edu.br/index.php/coloquio/pt_BR/article/view/612]. Acesso em: 12 de agosto de 2025.

FREITAS, Camila Nunes; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Silva Helena Modenesi. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada em adultos: revisão integrativa de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 16, n. 4, p. 1027-1050, 2024. Disponível em: [<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15953/8656>]. Acesso em: 13 de agosto de 2025.

HOFMANN, Stefan G.; SMITS, Jasper A. J. Cognitive-Behavioral Therapy for Adult Anxiety Disorders: A Meta-Analysis of Randomized Placebo-Controlled Trials. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 69, n. 2, p. 621-632, 2008. Disponível em: [<https://www.psychiatrist.com/jcp/cognitive-behavioral-therapy-adult-anxiety-disorders>]. Acesso em: 14 de agosto de 2025

HUNOT, Vivien; et al. Psychological therapies for generalized anxiety disorder. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2007. Disponível em: [<https://www>.

cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD001848.pub4/full. Acesso em: 16 de agosto de 2025

LOIOLA, Elisandra Ferreira; et al. Transtornos mentais evidentes no sexo feminino. **Revista Científica FMC**, v. 15, p. 72-76, 2020. Disponível em: [<https://revista.fmc.br/ojs/index.php/RCFMC/article/view/369>]. Acesso em: 28 de agosto de 2025.

LOPES, Amanda Brandão; et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista eletrônica acervo científico**, v. 35, p. e8773, 2021. Disponível em: [<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>]. Acesso em: 28 de agosto de 2025.

LORENTZ, Lorena Lima; MENDES, Tamaro Chagas; LOPES, Mateus Mattos. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): atualizações do diagnóstico ao tratamento com terapia cognitivo-comportamental (TCC). **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 1-26, 2024. Disponível em: [<https://remunom.ojsbr.com/multidisciplinar/article/view/3191>]. Acesso em: 28 de agosto de 2025.

LY, Kien Hoa; et al. A fully automated conversational agent for promoting mental well-being: A pilot RCT using mixed methods. **Internet Interventions**, v. 10, n. 1, p. 39-46, 2017. Disponível em: [<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221478291730091X?via%3Dihub>]. Acesso em: 28 de agosto de 2025.

MELTON, Tabatha H.; et al. Comorbid Anxiety and Depressive Symptoms in Children and Adolescents a Systematic Review and Analysis. *Journal of Psychiatry Practice*, v. 22, n. 2, p. 84-98, 2016. Disponível em: [https://journals.lww.com/practicalpsychiatry/abstract/2016/03000/comorbid_anxiety_and_depressive_symptoms_in.3.aspx]. Acesso em: 28 de agosto de 2025

MERINO, Mariana; et al. Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of social media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. **Healthcare**, v. 12, n. 14, 1396, 2024. Disponível em: [<https://www.mdpi.com/2227-9032/12/14/1396>]. Acesso em: 28 de agosto de 2025

MONTEIRO, Clíciane da Silva. Central nervous system, neurotransmitters and psychopathology: A cropped view of the subject. **Research, Society and Deve-**

lopment, São Paulo, v. 13, n. 9, e4813946814, 2024. Disponível em: [<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/46814>]. Acesso em: 29 de agosto de 2025.

PAIVA, Robério da Silva; SILVA, Vilhena. Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento. **Psicol. pesq.**, v. 2, n. 1, p. 11-19, 2008. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s1982-12472008000100003&script=sci_arttext]. Acesso em: 29 de agosto de 2025.

PENNA, Yasmin Carretta; INGRASSIA, Eduardo Rangel. Os adolescentes e os usos das redes sociais em contexto pós-pandemia. **Revista Científica Trajetória Multicursos**, v. 17, n. 2, p. 102-123, 2024. Disponível em: [<https://cientifica.cneec.br/index.php/trajetoria-multicursos/article/view/369>]. Acesso em: 29 de agosto de 2025.

REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilanna Luiz. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2017. Disponível em: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872017000100008&script=sci_arttext]. Acesso em: 1 setembro de 2025.

RIBEIRO, Isabel Batista da Silva; et al. Transtorno mental comum e condição socioeconômica em adolescentes do Erica. **Revista de Saúde Pública**, v. 54, n.4, 2020. Disponível em: [<https://revistas.usp.br/rsp/article/view/165859>]. Acesso em: 1 setembro de 2025.

SILVA, Dilma Ferreira; SANTANA, Paulo Roberto. A Influência da Mídia na Construção da Imagem Corporal. **Tempus - Actas de Saúde Coletiva**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 175-185, 2012. Disponível em: [<https://tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/1214>]. Acesso em: 2 de setembro de 2025

SOARES, Adriana Benevides; MARTINS, Janaína Siqueira Rodrigues. Ansiedade dos estudantes diante da expectativa do exame vestibular. **Paidéia**, v. 20, n. 45, p. 57-62, 2010. Disponível em: [<https://www.scielo.br/j/paideia/a/jK7Q94vZh6b-6PVxLpnpvRD/?lang=pt>]. Acesso em: 3 de setembro de 2025

SOARES, Isadora Veras Araújo; et al. TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: DO DIAGNÓSTICO AO TRATAMENTO. **Brazilian Journal of Implantology**

and Health Science, [S. l.], v. 5, n. 6, p. 1397-1406, 2024. Disponível em: [<https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/2134>]. Acesso em: 3 de setembro de 2025

SOUSA, Kézia dos Santos; SILVA, Patrícia Oliveira. Transtorno de ansiedade em adolescentes: impactos no desenvolvimento e agravamento de outras patologias. **Arquivos de ciências da saúde UNIPAR**, [S.L], v. 27, n. 4, p. 1962-1973, 2023. Disponível em: [<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/9733>]. Acesso em: 3 de setembro de 2025.

SOUZA, Luciano Dias de Mattos. Transtorno de ansiedade generalizada em jovens de 18 a 24 anos: prevalência, fatores associados, comorbidades e impacto na qualidade de vida. 2010. 98 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010. Disponível em: [<https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/708>]. Acesso em: 3 de setembro de 2025.

SOUZA, José Pila de Azevedo. Sintomas de ansiedade generalizada entre estudantes de graduação: prevalência, fatores associados e possíveis consequências. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 71, n. 3, p. 193-203, 2022. Disponível em: [<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/phdLZspxdbSmbRtqGs5WtGh/?format=html&lang=pt>]. Acesso em: 4 de setembro de 2025.

SPITZER, Robert L.; et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. **JAMA internal medicine**, v. 166, n. 10, p. 1092-1097, 2006. Disponível em: [<https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/410326>]. Acesso em: 10 de setembro de 2025

SUKURAMOTO, Sandra Midori; SQUASSONI, Carolina Elisabeth; MATSAKURA, Thelma Simões. Apoio social, estilo parental e a saúde mental de crianças e adolescentes. **O Mundo da Saúde**, v. 38, n. 2, p. 169-178, 2014. Disponível em: [<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/385>]. Acesso em: 10 de setembro de 2025.

ZUANETTI, Patrícia Aparecida; LUGLI, Marília Buzzo; FERNANDES, Angêla Cristina Pontes. Desempenho em memória, compreensão oral e aprendizagem entre crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade e crianças com transtorno de ansiedade. **Revista CEFAC**, v. 20, n. 6, p. 692-702, 2022.

Disponível em: [<https://www.scielo.br/j/rcefac/a/Vxmqt6KVjxRhwB5B74Kq7h-c/?lang=pt>]. Acesso em: 10 de setembro de 2025.

TANCREDI, Cleunice Carvalho da Rosa; et al. O desenvolvimento infantil. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências e Educação*, v. 8, n. 1, p. 1801-1813, 2022. Disponível em: [<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4274>]. Acesso em: 10 de setembro de 2025.