



# 7ª SEMANA DE CONHECIMENTO

Compreendendo a Ansiedade

28/10 a 01/11



## Autor(es)

Juliana Gomes De Souza  
Camilla Faustino Feres  
Selma Maria Nogueira Bueno  
Vitoria Camila Machado De Sousa  
Carina Rodrigues Fortunato Da Cruz  
Layane Amorim De Santana

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

## Introdução

A ansiedade é uma resposta natural do nosso corpo a situações de estresse e incerteza, funcionando como um mecanismo de defesa que nos prepara para lidar com desafios. Ela pode se manifestar de diversas formas, incluindo preocupação excessiva, tensão muscular, inquietação, entre outros sintomas. Embora seja normal sentir-se ansioso em momentos desafiadores, a ansiedade pode se tornar debilitante quando começa a interferir nas atividades diárias e na qualidade de vida. Neste banner, vamos explorar em profundidade o que é a ansiedade, suas causas, sintomas e algumas estratégias práticas para gerenciá-la de forma eficaz. Vamos abordar técnicas como meditação, terapia e exercícios físicos, que podem ser valiosas no enfrentamento da ansiedade. Juntos, podemos desmistificar essa condição, aumentando a conscientização e promovendo um ambiente de apoio e compreensão, essencial para quem enfrenta esses desafios.

## Objetivo

Este banner tem como objetivo informar e conscientizar o público sobre a ansiedade, abordando suas causas, sintomas e formas de enfrentamento. Promovemos diálogos abertos para desestigmatizar a saúde mental e oferecemos recursos práticos que ajudem aqueles que enfrentam a ansiedade a buscar apoio e melhorar sua qualidade de vida.

## Material e Métodos

Na metodologia, foi realizada uma revisão bibliográfica de estudos sobre ansiedade, suas causas, efeitos e estratégias de enfrentamento, além de entrevistas com profissionais de saúde mental e questionários aplicados a pessoas que lidam com ansiedade. Workshops foram organizados para promover técnicas de relaxamento e meditação. Os dados coletados foram analisados qualitativa e quantitativamente.

Os resultados indicaram que estresse no trabalho, problemas familiares e questões financeiras são causas comuns de ansiedade. Os sintomas variam, incluindo insônia e irritabilidade. Estratégias como meditação e terapia



# 7ª SEMANA DE CONHECIMENTO

Anhanguera

28/10 a 01/11

cognitivo-comportamental foram eficazes para a maioria dos participantes. O apoio social foi destacado como fundamental, e os dados mostraram a necessidade de campanhas de conscientização para desestigmatizar a saúde mental.

## Resultados e Discussão

A ansiedade é uma experiência comum que afeta pessoas de todas as idades, embora cada indivíduo a vivencie de maneira diferente. Suas causas variam, sendo influenciadas por fatores biológicos, psicológicos e ambientais. Os sintomas da ansiedade podem se manifestar tanto mental quanto fisicamente, incluindo preocupação excessiva, insônia e dificuldades de concentração.

Para lidar com a ansiedade, diversas estratégias têm se mostrado eficazes, como meditação, exercícios físicos e terapia cognitivo-comportamental. Além disso, o apoio social, por meio de amigos, familiares ou profissionais, desempenha um papel importante no enfrentamento. Promover diálogos abertos e quebrar o estigma em torno da saúde mental é essencial para criar uma sociedade mais compreensiva e solidária.

## Conclusão

A ansiedade é uma resposta natural ao estresse, mas quando excessiva, pode afetar a qualidade de vida. É crucial reconhecer os sinais de transtornos de ansiedade e buscar ajuda profissional. A conscientização sobre saúde mental e acesso a tratamentos, como terapia cognitivo-comportamental e medicação, são essenciais para o manejo eficaz da condição. Promover um ambiente de apoio e compreensão ajuda a criar uma sociedade mais saudável e resiliente.

## Referências

1. Associação Brasileira de Psiquiatria. (2020). Transtornos de Ansiedade. Recuperado de <https://www.abp.org.br/>
2. Ministério da Saúde. (2019). Saúde Mental: Transtornos de Ansiedade. Recuperado de <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-mental/transtornos-de-ansiedade>
3. Andrade, L. H., Wang, Y.-P., Andreoni, S., Silveira, C. M., & Almeida, R. M. (2012). Mental disorders in the Brazilian general population: results of the São Paulo epidemiologic catchment area study. Revista Brasileira de Psiquiatria, 34(3), 249-258.
4. Carvalho, A. F., & Nobre, V. (2018). Transtornos de Ansiedade: Uma Revisão Crítica da Literatura. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 14(1), 1-9.
5. Organização Mundial da Saúde. (2021). Saúde mental e transtornos mentais: Transtornos de ansiedade. Recuperado de <https://www.who.int/pt/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>.