

Recebido: 29/07/2021

Aceito: 04/06/2022

## PRINCIPAIS CAUSAS DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E SUAS CONSEQUÊNCIAS NA VIDA DO INDIVÍDUO

Taís Batizaco Abrahão<sup>i</sup>  0000-0002-7014-7716

Centro Universitário UniFatecie

Alda Penha Andreello Lopes<sup>ii</sup>  0000-0001-5500-2896

Centro Universitário UniFatecie

**RESUMO:** Considerando o aumento do estresse e da ansiedade na população mundial, este artigo tem como tema as atuais causas do estresse e da ansiedade e suas consequências na saúde física e mental indivíduos. Sob a perspectiva da abordagem da terapia cognitivo-comportamental buscamos identificar, através de pesquisa bibliográfica, as principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea, e relacioná-los com o desenvolvimento de sintomas e transtornos de ansiedade nos indivíduos nela inseridos. Além da definição de ansiedade e estresse, este trabalho também trata das consequências que esses sentimentos, se experimentados de forma contínua, podem

causar na vida da pessoa afetada. Concluímos que os estudos sobre ansiedade, correlacionando agentes estressores e ansiedade, ainda são escassos, e bastante voltados para os aspectos biológicos. No entanto compreende-se que a ansiedade é uma emoção essencial para a vida, mas da forma como tem se apresentado na sociedade contemporânea com muitas situações estressoras podem levar o sujeito respostas cognitivas, comportamentais e/ou fisiológicas, incoerentes com a situação e desenvolver quadros patológicos de ansiedade, sendo urgente a conscientização da sociedade da necessidade da mudança no estilo de vida atual.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade. Sociedade contemporânea. Estresse.

## MAIN CAUSES OF STRESS AND ANXIETY IN CONTEMPORARY SOCIETY AND THEIR CONSEQUENCES IN THE LIFE OF THE INDIVIDUAL

**ABSTRACT:** Considering the increase in stress and anxiety in the world population, this article focuses on the current causes of stress and anxiety and their consequences on the physical and mental health of individuals. From the perspective of the cognitive-behavioral therapy approach, we seek to identify, through bibliographic research, the main causes of stress and anxiety in contemporary society, and to relate them to the development of symptoms and anxiety disorders in individuals within it. In addition to the definition of anxiety and stress, this work also deals with the consequences that these feelings, if experienced continuously, can cause in the life of the affected person. We

conclude that studies on anxiety, correlating stressors and anxiety, are still scarce, and are very focused on biological aspects. However, it is understood that anxiety is an essential emotion in life, but the way it has been presented in contemporary society with many stressful situations can lead the subject to cognitive, behavioral, and/or physiological responses, which are inconsistent with the situation and develop conditions. pathological conditions of anxiety, and it is urgent to raise society's awareness of the need to change the current lifestyle.

**KEYWORDS:** Anxiety. Contemporary society. Stress.

## 1. Introdução

Este artigo trata sobre os fatores causadores de estresse presentes no cotidiano do indivíduo inserido na sociedade contemporânea, bem como da relação que tais fatores têm com o estado de ansiedade presente nestes indivíduos, com o intuito de demonstrar como situações presentes no seu dia a dia contribuem para que este se torne estressado e ansioso, acarretando em consequências sérias a sua saúde e comprometendo sua qualidade de vida, pois conforme afirmam Teixeira e Silva “Eventos estressantes podem produzir no indivíduo transtornos de ansiedade que causam grande sofrimento psíquico e dificultam sua vida de modo geral.” (TEIXEIRA & SILVA, 2012, p. 112).

O estresse é definido por Teixeira e Silva (2012) como o ato de vivenciar situações percebidas como ameaçadoras ao nosso bem-estar, tanto físico quanto psicológico e pode ser atribuído ao ritmo acelerado do cotidiano, à pressão para se produzir mais em menos tempo, entre outros fatores presentes na sociedade atual.

O sujeito inserido diante de uma sociedade contemporânea esta inerte aos agentes estressores, estando fadado a responder de alguma forma a estes agentes. Margis *et al* (2003) aborda que a resposta do sujeito ao estresse ocorre nos níveis cognitivo, comportamental e fisiológico.

Segundo os autores a resposta cognitiva ao estresse parte da avaliação do indivíduo com relação ao estímulo recebido. Nesta avaliação o sujeito reconhece o estímulo, filtrando-o através de uma avaliação inicial automática, ao qual ele irá definir a relação afetiva que este estímulo produz, em seguida ocorre uma avaliação primária com base na vivência de situações anteriores e a partir desta ele avalia sua capacidade para lidar com a situação e organizar sua ação.

No nível comportamental, as respostas ocorrem com base em três formas (o enfrentamento da situação, a fuga e a evitação), assim como no nível cognitivo, as respostas no nível comportamental ocorrem com base nas situações similares anteriores. A relação entre o nível cognitivo e o nível comportamental, dará origem às respostas fisiológicas que serão mobilizadas, podendo ser manifestadas reações de maneira saudável, ou através de algum transtorno onde a resposta do sujeito é incondizente com a gravidade real da situação.

A ansiedade e o medo também são sentimentos comuns ao ser humano, sendo essenciais para sua sobrevivência (CLARK & BECK, 2012). Ambos podem ser compreendidos como um mecanismo de defesa que o indivíduo utiliza para se adaptar e

responder às demandas do ambiente, sendo, positivo e saudável, visto que impulsiona as pessoas a buscarem desempenhos e resultados construtivos.

Teixeira e Silva (2012), explicam que tais sentimentos são componentes do sistema de defesa tanto de animais como de humanos, que favoreceram a seleção natural, pois no passado, seres ansiosos não se expunham tanto, ou escapavam primeiro dos perigos presentes em seu ambiente.

Porém apesar de serem sentimentos saudáveis e essenciais à vida do ser humano, se experimentados de forma persistente, intensa e desproporcional à realidade podem gerar problemas ao indivíduo causando sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social e ocupacional do mesmo devido aos sintomas mentais e físicos que este pode desenvolver (KNAPP, 2004).

Assim como também afirma Margis *et al* (2003) se a resposta a um agente estressor gerar uma resposta fisiológica frequente e duradoura ou intensa, pode levar a um estado de esgotamento dos recursos do sujeito causando-lhe transtornos psicofisiológicos diversos bem como predisposição ao aparecimento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais.

Segundo Clark e Beck (2012 *apud* Brito & Rodrigues, 2011), como a ansiedade é um fenômeno que vem crescendo na sociedade contemporânea fazendo com que inúmeras pessoas se sintam constantemente angustiadas, tensas, incapazes de desenvolver suas potencialidades porque não conseguem ajustar suas respostas de ansiedade aos problemas cotidianos, os transtornos relacionados à ansiedade estão entre os problemas de ordem psicológica mais debilitantes experimentados na sociedade atual, e milhões de pessoas em todo o mundo lutam diariamente para tentar controlar preocupações, pânico, medo ou pavor.

Clark e Beck (2012) relata que mais de 65 milhões de adultos nos Estados Unidos já passaram ou ainda vão passar por quadros de ansiedade significativos em suas vidas, tornando este um dos problemas de saúde mais comuns.

Ao constatar por meio dos relatos dos autores citados uma crescente tendência ao comportamento ansioso dos indivíduos na sociedade atual, e também devido à escassez de artigos sobre o tema abordado, o objetivo deste artigo é identificar as principais causas do estresse e da ansiedade presentes no dia a dia do indivíduo inserido na sociedade contemporânea, bem como as consequências que acarretam na vida do mesmo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 Estresse e ansiedade x medo

O estresse é entendido por Teixeira e Silva (2012) como um mecanismo de defesa que o indivíduo utiliza para adaptar-se e responder a estímulos do ambiente.

Essa resposta é resultante da interação entre as demandas do meio e as características que o indivíduo possui, como seus aspectos comportamentais, fisiológicos e cognitivos. Resulta, portanto, de um estado de percepção de estímulos que perturbam o equilíbrio do organismo provocando excitação emocional.

É também definido como o ato de experimentar situações que pareçam ameaçadoras ao nosso bem-estar, tanto físico como psicológico.

Sua primeira fase se caracteriza pelo estado de alerta na qual o corpo libera adrenalina e se prepara para agir em situação de emergência. Nesta fase pode-se notar sintomas como dificuldade para dormir (devido à adrenalina), maior criatividade e produtividade no trabalho, inquietação, irritabilidade sem causa aparente e ansiedade.

Se o estresse persiste, passa-se então para a fase da resistência, na qual o indivíduo tenta resistir ao estresse e apresenta sintomas como dificuldade de memorização e cansaço.

Se a pessoa não desenvolve formas de lidar com o constante estímulo estressor passa para a terceira fase, chamada de quase exaustão, período em que o organismo começa a entrar em colapso, apresentando uma série de sintomas como apatia emocional, dificuldade de concentração, ansiedade, pressão alta, alterações nos níveis de colesterol entre outros, podendo finalmente chegar à fase de completa exaustão.

O que se considera nocivo à saúde, portanto, é a exposição descontrolada e excessiva ao estresse, que leva o indivíduo a não conseguir se concentrar em seus objetivos e metas. É importante ressaltar a influência do meio, sobre o comportamento do sujeito para estudar o estresse.

A ansiedade por sua vez, é um estado que assim como o medo, é uma emoção adaptada, originada nas reações de defesa dos animais em situações de ameaça a sua sobrevivência (KAPCZINSKI, 2011). Desse modo compreendemos que a ansiedade se trata de uma emoção essencial à vida humana.

Segundo Clark e Beck (2012), a ansiedade é um sentimento mais duradouro que o medo. É um estado de apreensão e de excitação física no qual o indivíduo se sente sem controle ou incapaz de prever situações futuras que considera potencialmente aversivas.

Teixeira e Silva (2012) afirmam também, que a ansiedade é uma característica de quem vive voltado para o futuro e se preocupa com eventos que ainda irão acontecer, é expressão somática do estresse. Para Cheniaux (2008 *apud* Teixeira & Silva, 2012) é uma sensação vaga e desagradável de tensão expectante que provoca certas manifestações físicas, como sudorese, tremor, dispneia, entre outros, e o que a distingue da sensação de medo é o fato de não apresentar ligação com um objeto ou situação específica.

Os sintomas resultantes da existência de níveis elevados de ansiedade surgem como um alerta de que as tensões internas no indivíduo não estão sendo trabalhadas de forma adequada.

Quando acumuladas as tensões, a forma encontrada pelo organismo para tentar equilibrar o aparelho psíquico é a descarga das mesmas no próprio corpo resultando em sintomas, que podem variar quanto a sua gravidade e intensidade, sendo dês de uma fadiga psicológica á graves doenças psicossomáticas decorrentes da tensão emocional crônica.

Segundo Spielberger (1972 *apud* Gonçalves & Belo, 2007), a ansiedade é constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas, e se diferencia do estresse, da ameaça e do medo, pois estes se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade.

Sendo assim, embora essencial a ansiedade de maneira demasiada, pode acarretar em dificuldades no cotidiano, onde o sujeito pode passar tempo demasiado, preocupando-se e ocupando-se com questões futuras e resultando em procrastinação nas ocupações do presente.

A ansiedade também pode se apresentar de formas distintas como, a ansiedade-estado ou traço, na qual o estado refere-se a um período transitório em que se manifestam sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por um aumento na atividade do sistema nervoso autônomo, que causa certas reações como taquicardia, calafrios, etc. E a ansiedade traço que se refere a uma predisposição do indivíduo a ter comportamentos ansiosos de forma recorrente.

Sendo esperado, portanto, que indivíduos que apresentam alto traço de ansiedade demonstrem elevado estado de ansiedade, pois ao perceberem certa situação como ameaçadora, mesmo sem que algum objeto de perigo esteja presente, respondem com o aumento de ansiedade-estado.

Para Lader (1981 *apud* Netto, 2009) atribui-se como principal fator causador da ansiedade, a expectativa de um perigo iminente e não definido, sem que uma ameaça real tenha sido identificada. Ou se existente, é considerada pelos demais como desproporcional à intensidade da emoção.

Apesar de não haver ainda limite claro entre o que se considera ansiedade normal e anormal, a ansiedade considerada como um problema clínico, tende a ser mais exagerada, irrealista, intensa, persistente, generalizada e interferente no dia a dia do indivíduo do que os estados de ansiedade normais (CLARK & BECK, 2012).

Estudiosos sugerem, após pesquisas feitas com roedores, que quando existe um estímulo ou situação de ameaça real, como a presença de um predador, os comportamentos de fuga e congelamento representariam o medo, enquanto os representativos de ansiedade como avaliação de risco, seriam gerados por estímulos ou situações potencialmente ameaçadoras como o cheiro do predador.

Quando um animal se depara com uma situação que lhe parece ameaçadora, ao seu bem-estar ou a sua própria sobrevivência, experimenta uma série de respostas comportamentais e neurovegetativas que são características do estado de medo (MARGIS *et al*, 2003).

O medo tem a função de nos avisar sobre um perigo iminente, como quando nos deparamos com uma pessoa estranha que parece estar nos seguindo, e é o medo que está na base dos estados de ansiedade (CLARK & BECK, 2012).

Quando temos medo de alguma coisa, fugimos dela. Se eu tenho medo de cachorro, fujo deles, ou evito confrontar-me com eles. Já a ansiedade pode nos deixar parados, sem saber o que fazer. Altos níveis de ansiedade frequentes podem nos deixar estressados. Assim, a ansiedade, o medo e o stress estão relacionados entre si (BIAGGIO *apud* Lipp, 2003, p. 53).

A diferença entre os estados de medo e ansiedade pode ser caracterizada, portanto, de acordo com os estímulos ou situações que os causam, de forma que o medo tende a surgir diante de situações claras e reais de ameaça, enquanto a ansiedade seria desencadeada por situações nas quais o perigo é apenas potencial, vago e incerto (BLANCHARD *et al*, 1993 *apud* Netto, 2009).

## 2.2 O estresse e a ansiedade na sociedade contemporânea

É importante ressaltar a influência do meio, sobre o comportamento do sujeito, para estudar o estresse e a ansiedade, no entanto, não podemos esquecer que a contínua interação do homem com o mundo resulta em situações onde seu potencial é testado. Margis *et al* (2003) aborda que a resposta do sujeito aos estressores do meio externo, “compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos” (MARGIS *et al*, 2003, p. 3).

Teixeira e Silva (2012) descrevem o estresse e a ansiedade não só como uma consequência única da sociedade contemporânea, considerando que o homem se depara ao longo de seu desenvolvimento com inúmeras situações nas quais a sua capacidade de resolvê-las é colocada à prova, mas antes, como um fenômeno que faz parte da vida humana. Assim mesmo, a execução destas ações representa uma abertura para a melhoria do remanejamento dos quadros disfuncionais da ansiedade.

Margis *et al* (2003), aborda a diferença entre o que ela define como evento traumático e evento da vida estressor, onde o evento traumático é aquele ao qual uma vez exposto o sujeito passará a ter consequências psíquicas por um longo período após o ocorrido. Quanto ao evento estressor da vida, estes são tidos como aqueles que estão presentes com determinada frequência no cotidiano para estes, o afastamento das situações estressoras gera a diminuição nas respostas psicológicas.

No entanto, não podemos esquecer que o novo modelo estruturalista aqui preconizado auxilia a preparação e a composição dos sentidos. Peniche (1999 *apud* Teixeira & Silva, 2012) considera também o traço de ansiedade, que é definido como o repertório comportamental do indivíduo que fica em estado de latência até seja ativado em uma determinada situação, como fator que predispõe o indivíduo ao comportamento ansioso. As pessoas com alto traço de ansiedade tendem a conceber o mundo como ambiente mais hostil, considerar as situações como mais ameaçadoras e reagir de forma mais intensa aos estímulos quando comparadas às pessoas com baixo traço de ansiedade.

Desta maneira, a ocorrência frequente dos pensamentos ansiosos, resulta na presença dos sintomas, que se apresenta como experiência psicossomática. Essas diferenças resultam da capacidade que cada um tem para lidar com o acúmulo de tensão e correspondem ao grau de maturidade emocional que cada ser desenvolveu com suas experiências passadas. Portanto, quanto maior o grau de maturidade emocional, menor será a ansiedade percebida pelo sujeito ao se deparar com atividades causadoras de tensão. Em consequência disso, a tolerância

apresentada por essa pessoa fornecerá melhores condições para que ela resolva os seus problemas e continue vivendo de forma produtiva (TEIXEIRA & SILVA, 2012).

Tendo em vista a extrema limitação e insegurança da sociedade atual, estes são aliados também aos fatores genéticos e individuais.

Porém, apesar de concordarem que fatores genéticos e relacionados à personalidade colaboram significativamente na susceptibilidade de cada indivíduo a esses eventos, os autores afirmam de forma clara que estressores do cotidiano são preditores ambientais de ansiedade e que situações como as pressões para se realizar mais tarefas em um menor tempo, o ritmo acelerado da sociedade, eventos como a perda de um ente querido ou a exposição à violência, podem ser tidas como desencadeadoras de estresse (TEIXEIRA & SILVA, 2012).

Bernal (2010 *apud* Teixeira & Silva, 2012) salienta que ter flexibilidade e capacidade adaptativa é requisito importante para a vida moderna, pois no contexto do trabalho, por exemplo, observa-se que as empresas atuam em um ambiente mutável, que altera constantemente a forma de desenvolver tarefas cotidianas, exigindo das pessoas o desenvolvimento contínuo das suas habilidades para que possam se adaptar a esse novo ambiente.

Costa e Queiroz (2011 *apud* Cavalcante & Siqueira, 2013) também constata que no mundo contemporâneo vem ocorrendo mudanças bruscas, como o avanço das comunicações e as exigências sociais, e que essas mudanças por vezes levam o indivíduo a se prender a uma rotina de cobranças e angústias.

Impulsionado pela competitividade e pelo sentimento de necessidade de acumulação, o homem contemporâneo trabalha mais intensamente para adquirir o máximo que puder em menor tempo possível, o que eleva seu nível de estresse dia após dia, segundo Brito e Rodrigues (2011).

Estes também consideram que outros fatores sociais como a redução das distâncias, a aceleração do tempo, a rápida e constante circulação do capital, o desenvolvimento de meios de transporte mais eficientes, a criação de uma rede de comunicação que conecta o mundo em tempo real e o aumento da necessidade compulsiva de consumo, são responsáveis por modificar os valores e padrões nas pessoas da sociedade atual, alterando seu estado de percepção da realidade e contribuindo para o estado de estresse e ansiedade.

Assim as experiências acumuladas demonstram que o novo modelo estrutural aqui preconizado afeta negativamente no investimento correto e saudável das ansiedades. Ainda de acordo com Lampert (2005 *apud* Araújo, 2010), a sociedade atual também chamada de pós-

moderna, se encontra em uma fase cultural do capitalismo na qual as tecnologias ocupam lugar dominante, e o consumismo é sua mola propulsora. Os avanços científicos e tecnológicos trouxeram intensas transformações no modo do ser humano existir, alterando valores antigos, dando lugar a novas perspectivas.

Ainda assim, existem dúvidas a respeito da necessidade de renovação processual e da intensificação do capitalismo, desencadeando assim, o apelo à sexualidade, a ditadura da beleza e a preocupação exagerada com o corpo, sujeitos cada vez mais individualistas e pragmáticos que procuram no consumo uma maneira de compensar o sentimento de vazio existencial como uma forma de alívio imediatista desse vazio. Entretanto, assim como os ganhos são imediatos, os benefícios não são duradouros, a complexidade deste vazio traz impactos e estimula a padronização dos paradigmas.

Percebe-se então que agentes estressores presentes no cotidiano atual deixaram de ser situações momentâneas, sendo experimentadas por períodos prolongados, o que provoca estado de alerta contínuo no indivíduo, que tende a tornar-se desatento, incapaz de se concentrar em suas atividades. Resultando em comportamentos de procrastinação, onde o sujeito costuma a pensar mais do que agir, mesmo que queira fazer várias coisas ao mesmo tempo, acaba sem concluí-las satisfatoriamente, podendo sentir-se frustrado e conseqüentemente mais ansioso.

O mal-estar pós-moderno torna-se visível na linguagem do cotidiano, no trabalho compulsivo, por vezes mostrado como se fosse lazer ou ócio criativo, que contribui para vários problemas desencadeadores de estresse e a ansiedade (BRITO & RODRIGUES, 2011).

Outro fator presente na sociedade atual que colabora para o estado ansioso é a incerteza, visto que a maior parte das circunstâncias não são determináveis, são incontroláveis e, por isso, criam um estado de medo e insegurança constante (BAUMANN, 1998 *apud* Brito & Rodrigues, 2011).

O solo sobre o qual as expectativas de vida do homem contemporâneo têm de se apoiar é reconhecidamente instável, assim como os empregos e as empresas que os oferecem, parceiros e grupos aos quais pertence, sua posição social, a autoestima e autoconfiança dela decorrentes.

Assim, o “progresso” que gerou tantas mudanças sociais, antes visto como promissor, agora significa uma ameaça de mudança inflexível que leva à tensões e crises constantes, tornando impossível qualquer momento de descanso (BAUMANN, 2007).

Dessa forma pode-se perceber que uma das características da sociedade moderna é estar excessivamente orientada para o futuro, de modo que este tem a influência de modelar os fatos atuais. Ou seja, as antecipações do futuro são constantemente feitas no presente, desencadeando processos cognitivos distorcidos, diretamente ligados à ansiedade patológica, e que possivelmente as constantes oscilações no contexto da vida do ser humano desta época, podem já ter provocado adaptações de suas emoções, desequilibrando sua mente e causando-lhe sensação de desconforto mental.

### 2.3 Consequências do estresse e da ansiedade na vida do indivíduo

Conforme o observado em bibliografias pesquisadas, o estilo de vida que o homem contemporâneo leva possui muitos fatores que podem agir como causadores de estresse e ansiedade, principalmente por que estão presentes no seu dia a dia de forma contínua:

Grande importância tem sido dada aos acontecimentos diários menores (aqueles que compreendem situações cotidianas como se assustar com o despertador, esperar em filas, perder objetos), pois quando são frequentes podem gerar respostas psíquicas e biológicas tão negativas quanto aquelas emitidas frente um evento de vida estressor (TEIXEIRA & SILVA, 2012, p. 118).

Tal situação leva o organismo a sair do seu equilíbrio e ter que se adaptar a um estado de desequilíbrio constantemente, pois “[...] quando o stress ocorre, esse equilíbrio chamado de homeostase pelos especialistas, é quebrado e não há mais entrosamento entre os vários órgãos do corpo.” (LIPP, 2003, p. 12).

Como naturalmente o organismo tende a buscar manter-se em equilíbrio, passa a despender um esforço acima do normal para tentar compensar o funcionamento alterado dos órgãos causando o esgotamento de suas energias tanto físicas quanto mentais.

Tal esgotamento, resulta em patologias psicossomáticas, dessa forma sinais da sobrecarga de estresse começam a se tornar visíveis no corpo, como a falha de memória, mesmo de coisas corriqueiras que passam despercebidas, não se consegue lembrar de nomes, fatos ou tarefas mesmo que pareçam simples. Há sensação de desgaste físico, sentimento de cansaço mesmo depois de uma longa noite de sono, sentimento de incapacidade de realizar tarefas que realizava anteriormente, apatia, e desinteresse pelas coisas que antes eram prazerosas (LIPP, 2003). O estresse crônico também produz ansiedade e depressão, além de

outros impactos negativos no corpo como: “...insônia, pressão alta, palpitação, dores no corpo, infecções crônicas, esterilidade, impotência sexual, problemas epidérmicos e digestivos, tudo isso causado ou agravado pelo estresse.” (BRITO & RODRIGUES, 2008, p. 315).

Também afeta a vida profissional e social do indivíduo, à medida que este se torna retraído e com dificuldade de realizar trabalhos em equipe (BRITO & RODRIGUES, 2008).

Assim como o estresse, a ansiedade crônica tende a interferir no desempenho do indivíduo no trabalho, na escola, em eventos sociais, nas relações familiares entre outras que venha a desempenhar, causando impacto perceptível em sua vida conforme afirmam Clark e Beck (2012).

Além disso, “A ansiedade e preocupação estão associadas a três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, perturbação do sono.” (KAPZINSKI, 2011, p. 167).

Sintomas estes que podem aparecer em resposta a eventos estressores, antes do aparecimento de um transtorno de ansiedade completo e definido, visto que o que leva ao desenvolvimento de um transtorno de ansiedade é a exposição frequente a situações estressantes (TEIXEIRA & SILVA, 2012).

Transtornos que segundo Kapzinski (2011) causam altos custos tanto para o indivíduo como para o sistema de saúde pública, além de serem crônicos e incapacitantes, causando ainda redução de produtividade, absenteísmo e até mesmo suicídio. O autor cita como principais transtornos de ansiedade: “[...] transtorno de pânico (TP), transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade social (TAS) e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) [...]” (KAPZINSKI, 2011, p. 167).

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

O desenvolvimento deste trabalho foi realizado por meio de pesquisa bibliográfica de forma não sistemática, em livros específicos da área de psicologia e artigos de periódicos científicos disponíveis na internet. Foram identificados e selecionados materiais que versavam sobre as causas do estresse e da ansiedade, sobre fatores estressores presentes na sociedade atual e sobre a relação entre estressores e a ansiedade.

Ao realizar este estudo o objetivamos o transtorno de ansiedade, bem como os aspectos psicológicos, sociais e familiares que atuam como pressuposto para o desencadeamento deste transtorno. O estudo foi realizado através de pesquisas bibliográficas, publicadas a partir de 2003.

Para desenvolvimento do percurso metodológico, buscamos primeiramente definir e diferenciar o estresse e a ansiedade do medo, em seguida buscou-se compreender a relação entre os agentes estressores da sociedade contemporânea com os transtornos de ansiedade e por fim através deste arcabouço teórico compreender as consequências do estresse e da ansiedade na vida do indivíduo.

#### 4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Vários autores apresentam o estresse e a ansiedade como sentimentos naturais dos seres humanos, selecionados evolutivamente como mecanismos de autodefesa e preservação, assim como o medo, sendo, portanto, essenciais para a sobrevivência dos mesmos. São também resultado da forma como o indivíduo percebe e responde às demandas do ambiente, dependendo do seu repertório de comportamentos, da forma como interpreta as situações e da sua personalidade.

Entretanto, há um esgarçamento que distingue entre a ansiedade natural e saudável a vida humana e aquela tida como um transtorno que afeta a qualidade de vida e resulta em sintomas, desgaste e procrastinação prejudicando consideravelmente a saúde e conseqüentemente a rotina do sujeito.

Diante das mudanças, do modelo social e das cobranças, a ansiedade pode ser compreendida como parte do trajeto evolutivo dos seres humanos. Com relação à ansiedade na sociedade contemporânea, pode se apurar uma relação entre um caráter natural e com o princípio de preservação da vida, bem como os níveis elevados ao qual definem um transtorno. De acordo com os materiais investigados, a ansiedade embora seja natural e inerente ao ser humano, pode tornar-se um problema, como abordado por Teixeira e Silva (2012), pois agentes estressores podem desencadear transtornos de ansiedade que resultam em sofrimento psíquico.

Durante os estudos, foi possível perceber que as mudanças no estilo de vida resultam em conseqüências psicofisiológicas, aos quais precisam de atenção. Como Peniche (1999 *apud* Teixeira & Silva, 2012) abordam sujeitos ansiosos, consideram as situações de maneira

desproporcional, reproduzindo comportamentos ansiosos de maneira mais intensa e de modo incondizente com o perigo real da situação.

Deste modo, compreendemos que, é a esta reação desproporcional que se identifica e diferencia a ansiedade natural, daquela tida como transtorno de ansiedade.

Em nossa incursão teórica, foi possível perceber que a instabilidade da sociedade contemporânea, contribui para o desencadeamento do estresse e da ansiedade, diante das incertezas com relação à própria realidade, o sujeito ansioso acaba reagindo de maneira exagerada a situações do dia a dia, o que resulta em empecilhos na sua qualidade de vida.

Como exposto por Margis *et al* (2003) a reação do sujeito aos agentes estressores, são dadas de acordo com vivências anteriores, seja através de eventos traumáticos ou de situações estressoras do cotidiano, aos quais delimitam respostas nos níveis cognitivo, comportamental e fisiológico. A reação exagerada do sujeito aos estímulos esboça a possível presença de um transtorno.

Assim, ao levarmos em consideração que o sujeito ansioso, se relaciona e compartilha suas experiências em uma sociedade que está em constante movimento, é essencial que haja uma aproximação condizente entre o psíquico e o real, para que então a ansiedade atue de maneira saudável e efetiva. Desse modo, ao pensar o transtorno de ansiedade não podemos pensá-lo apenas de maneira isolada, ou culpabilizar o indivíduo, mas sim buscar compreender o conjunto de ações que levam essa disparição entre o pensamento e a realidade.

Diante, do exposto percebe-se a necessidade de ações de políticas públicas aos quais promovam e incentivem o desenvolvimento de atividades de lazer, como promoção de saúde bem-estar e qualidade de vida, visto que estas distanciam o sujeito dos agentes estressores do cotidiano, resultando em diminuição das respostas psicopatológicas.

Foi possível perceber através deste estudo, que embora aspectos psicológicos tenham sido mais explorados nos últimos anos, ainda é perceptível a presença de um viés biologizante, que busca reduzir tais questões apenas em aspectos fisiológicos. Ao explorar o tema percebemos que os estudos sobre ansiedade ainda são bastante restritos, entretanto foi capaz de suprir a compreensão do nosso objeto de estudo, espera-se deste modo, que através deste artigo seja possível mobilizar o olhar para os transtornos de ansiedade considerando seus impactos na saúde e no bem-estar dos sujeitos, pensando mais em longo prazo, a percepção das ansiedades cumpre um papel essencial na formulação das diretrizes de desenvolvimento para o futuro.

Vários fatores presentes no cotidiano da sociedade contemporânea foram identificados como estressores e possíveis desencadeadores de ansiedade, fato que fica evidente ao se constatar que sintomas e transtornos relacionados à ansiedade têm crescido significativamente nas mais diversas sociedades atuais.

Baumann (1998 *apud* Brito & Rodrigues, 2011) abordam que a ausência de controle são fatores que desencadeiam medo e insegurança constantes, o medo e a insegurança refletem em planejamento excessivo e necessidade de controle de eventos futuros, que estão geralmente associados as crises e aos transtornos de ansiedade.

A necessidade excessiva de controle, faz com que o pensamento seja mais frequente que a ação, o que se encontra nos transtornos como no Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC), essa relação resulta em procrastinação e conseqüentemente na dificuldade da realização de tarefas do dia a dia.

Entretanto embora apresentada a relação entre o estresse, a ansiedade e o modelo de sociedade contemporâneo de maneira plausível e coerente, percebe-se ainda que há um viés frequentemente biológico nos estudos relacionados a ansiedade.

## 5. Considerações finais

A presente pesquisa teve como objetivo investigar a ansiedade, com intuito de conhecer sua origem e seus limites entre a normalidade e o patológico. A partir dos resultados obtidos, foi possível notar que os estudos sobre ansiedade, correlacionando agentes estressores e ansiedade, ainda são bastante escassos, sendo geralmente os estudos voltados para o ponto de vista biológico. Mesmo diante da dificuldade para encontrar materiais, foi possível a compreensão do tema.

Assim, através desta revisão bibliográfica foi possível compreender a ansiedade como uma emoção decorrente da evolução humana, sendo essencial para a vida, e o quanto a sociedade contemporânea contribui para o desenvolvimento dos transtornos de ansiedade. Pode-se averiguar também, com relação aos quadros patológicos de ansiedade, que através de situações estressoras o sujeito pode passar a ter respostas cognitivas, comportamentais e/ou fisiológicas, incoerentes com a situação.

Vale ressaltar que a presente pesquisa possui limitações, sendo pautada apenas na revisão de literatura bibliográfica já existente.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, R. C. B. **O sofrimento psíquico na pós-modernidade**: uma discussão acerca dos sintomas atuais na clínica psicológica. 2010. Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0311.pdf>> Acesso em 15 set. 2017.
- BAUMANN, Z. **Vida Líquida**. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.
- BRITO, S. C., RODRIGUES, E. P. O estresse e a ansiedade na sociedade do século XXI: um olhar cognitivo-comportamental. **Rev. FSA**, Teresina, v.8, n.1, jan./dez. 2011. Disponível em: <<http://www4.fsnet.com.br/revista/index.php/fsa/article/view/470/244>> Acesso em 22 de set. 2017.
- CAVALCANTE, P. M., SIQUEIRA, B. J. A influência do estilo de vida contemporâneo sobre o desenvolvimento do transtorno do pânico. **Caderno de ciências biológicas e da saúde**, n. 2, 2013. Disponível em: <<http://200.230.184.11/ojs/index.php/CCBS/article/view/53/42>> Acesso em 16 de out. 2017.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**: manual do paciente. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Psico USF**, v. 12 n. 2 Itatiba dez. 2007. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712007000200018](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712007000200018)>. Acesso em 10 out. 2017.
- KAPCZINSKI, F. [et al.]. **Bases biológicas dos transtornos psiquiátricos: uma abordagem translacional**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.
- KNAPP, P. **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- LIPP, M. E. N. **O stress está dentro de você**. 5. Ed. São Paulo: Pinski Ltda. 2003.
- MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Rev. Psiquiatr. RS**, v. 25 (suplemento 1): 65-74, abril 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>>. Acesso em 19 set. 2017.
- NETTO, E. F. C. **Medo e ansiedade**: Aspectos comportamentais e Neuroanatômicos. Arquivos médicos dos hospitais e da faculdade de ciências médicas da santa casa de São Paulo, abril 2009. Disponível em: <[http://www.fcmsantacasasp.edu.br/images/Arquivos\\_medicos/2009/54\\_2/vlm54n2\\_5.pdf](http://www.fcmsantacasasp.edu.br/images/Arquivos_medicos/2009/54_2/vlm54n2_5.pdf)>. Acesso em 16 out. 2017.
- TEIXEIRA, R. M.; SILVA, I. I. C. **Considerações sobre o estresse e a ansiedade**. Centro Universitário de Patos de Minas, julho 2012. Disponível em: <<http://perquirere.unipam.edu.br/documents/23456/55708/consideracoes.pdf>> Acesso em 13 out. 2017.

---

<sup>i</sup> Psicóloga graduada pelo Centro Universitário UniFatecie. Email: [tabrahao88@gmail.com](mailto:tabrahao88@gmail.com)

<sup>ii</sup> Mestre em Educação pela Universidade Estadual de Maringá (2012), Especialização em Psicanálise pela Universidade Estadual de Londrina (1995), Especialização em Terapia Cognitivo-Comportamental pela Veda (2017), Especialização em Administração e de Recursos Humanos pela Faculdade Estadual de Educação, Ciências e Letras de Paranaíba, (1991), Graduação em Psicologia pela Universidade Federal do Paraná (1980). Atualmente é professora titular do Centro universitário UniFatecie, coordenadora do curso de Psicologia do Centro universitário UniFatecie e atua como profissional autônomo na Psicoclínica. Email: [alda.penha@fatecie.edu.br](mailto:alda.penha@fatecie.edu.br)