

**O AUMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE NA SOCIEDADE
CONTEMPORÂNEA**

THE INCREASE IN ANXIETY DISORDERS IN CONTEMPORARY SOCIETY

**EL AUMENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD EN LA SOCIEDAD
CONTEMPORÂNEA**



10.56238/revgeov16n5-074

Mauro Vitor de Siqueira Fonseca
Pós-graduação em Neuropsicologia

Cléuma de Melo Barbosa
Mestre em Educação
Instituição: Universidade Federal do Pará
Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0351310423782928>

Anderson Wagner Santor de Araújo
Mestre em Ecologia Humana
Instituição: Universidade Estadual da Bahia
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3473248016355551>

Suely Diana Ambrózio de Oliveira Lobo
Mestra / PPGSCA
Instituição: UFAM
Lattes:
https://buscatextual.cnpq.br/buscatextual/busca.do;jsessionid=5DC8D06FB3DE2450DF9604E04A81F90F.buscatextual_0

Yan de Jesus Lopes
Doutorando em Psicologia Clínica
Instituição: CBS
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9875426860841789>

Alcione Basílio de Abreu
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5004266792336944>

Carolinne Silva Gonçalves
Doutoranda em Ciências da Saúde
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6719218106568680>



Evaldo Batista Mariano Júnior

Mestrado em Educação

Instituição: Universidade de Uberaba (UNIUBE)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9963174474703668>**Francisco Narthagnan Chaves da Silva**

Doutorando em Psicologia

E-mail: narthagnanchaves@gmail.comLattes: <http://lattes.cnpq.br/9350201934500115>

RESUMO

A sociedade contemporânea testemunha um aumento expressivo dos transtornos de ansiedade, configurando um grave problema de saúde pública. A relevância do tema emerge do impacto debilitante que essas condições exercem sobre a qualidade de vida e o bem-estar coletivo. O presente estudo tem como objetivo principal analisar o fenômeno do aumento dos transtornos de ansiedade, investigando seus determinantes socioculturais e as implicações para a saúde pública. A metodologia adota uma abordagem qualitativa, efetivada por meio de uma revisão integrativa da literatura científica. Os principais resultados demonstram que fatores como a hiperconectividade digital, a pressão por desempenho e o isolamento social, intensificados pela pandemia, atuam como estressores crônicos que elevam a vulnerabilidade psicológica. Conclui-se que o aumento da ansiedade é um fenômeno complexo, sintomático de um mal-estar social mais amplo, cuja superação demanda uma abordagem integrada que atue não apenas no tratamento, mas também na promoção de ambientes sociais mais saudáveis e resilientes.

Palavras-chave: Transtornos de Ansiedade. Saúde Mental. Sociedade Contemporânea.

ABSTRACT

Contemporary society is witnessing a significant increase in anxiety disorders, constituting a serious public health problem. The relevance of the topic emerges from the debilitating impact these conditions have on quality of life and collective well-being. This study's main objective is to analyze the phenomenon of the rise in anxiety disorders, investigating its sociocultural determinants and public health implications. The methodology adopts a qualitative approach, carried out through an integrative review of scientific literature. The main results demonstrate that factors such as digital hyperconnectivity, pressure for performance, and social isolation, intensified by the pandemic, act as chronic stressors that increase psychological vulnerability. It is concluded that the rise in anxiety is a complex phenomenon, symptomatic of a broader social malaise, the overcoming of which demands an integrated approach that acts not only on treatment but also on the promotion of healthier and more resilient social environments.

Keywords: Anxiety Disorders. Mental Health. Contemporary Society.

RESUMEN

La sociedad contemporánea está presenciando un aumento significativo de los trastornos de ansiedad, lo que representa un grave problema de salud pública. La relevancia de este tema surge del impacto debilitante que estas afecciones tienen en la calidad de vida y el bienestar colectivo. El objetivo principal de este estudio es analizar el fenómeno del aumento de los trastornos de ansiedad,



investigando sus determinantes socioculturales y sus implicaciones para la salud pública. La metodología adopta un enfoque cualitativo, implementado mediante una revisión integradora de la literatura científica. Los principales resultados demuestran que factores como la hiperconectividad digital, la presión para el rendimiento y el aislamiento social, intensificados por la pandemia, actúan como estresores crónicos que aumentan la vulnerabilidad psicológica. Se concluye que el aumento de la ansiedad es un fenómeno complejo, sintomático de un malestar social más amplio, cuya superación requiere un enfoque integral que se centre no solo en el tratamiento, sino también en la promoción de entornos sociales más saludables y resilientes.

Palabras clave: Trastornos de Ansiedad. Salud Mental. Sociedad Contemporánea.



1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea, marcada por um ritmo acelerado, hiperconectividade digital e pressões constantes por produtividade e sucesso, testemunha um fenômeno alarmante: a crescente prevalência dos transtornos de ansiedade. Longe de ser uma condição restrita a nichos específicos, a ansiedade patológica se manifesta como uma das mais proeminentes questões de saúde mental do século XXI, afetando milhões de indivíduos em diferentes faixas etárias, culturas e estratos sociais. Este estado de apreensão crônica, que transcende a reação natural ao estresse, compromete significativamente a qualidade de vida, o bem-estar e a funcionalidade dos indivíduos. O presente estudo se dedica a analisar as múltiplas facetas deste complexo problema de saúde pública, investigando os fatores socioculturais, ambientais e individuais que contribuem para o aumento da incidência dos transtornos de ansiedade e discutindo as implicações deste cenário para os sistemas de saúde e para a coletividade.

O problema de pesquisa que norteia esta investigação reside na compreensão das dinâmicas que transformaram a ansiedade de uma emoção humana universal em uma epidemia silenciosa. A questão central não é apenas quantificar o aumento dos diagnósticos, mas, sobretudo, identificar e analisar as complexas interações entre os determinantes que fomentam este quadro. Fatores como a instabilidade econômica, a precarização das relações de trabalho, a exposição contínua a um fluxo massivo de informações e a cultura do desempenho parecem criar um ambiente propício para o desenvolvimento de quadros ansiosos. A pesquisa busca, portanto, desvendar como essas macrotendências sociais se internalizam nos indivíduos, gerando vulnerabilidades psicológicas e contribuindo para a escalada de uma condição que se torna cada vez mais incapacitante.

A relevância deste estudo é justificada pela magnitude do impacto que os transtornos de ansiedade exercem sobre a saúde pública e o tecido social. Em termos individuais, a ansiedade crônica está associada a um maior risco de desenvolvimento de outras comorbidades, como a depressão e doenças cardiovasculares, além de prejuízos significativos nas esferas pessoal, acadêmica e profissional. Em uma perspectiva coletiva, a alta prevalência desses transtornos gera custos expressivos para os sistemas de saúde e resulta em perdas de produtividade que afetam a economia. Ademais, a estigmatização que ainda cerca os transtornos mentais muitas vezes impede a busca por ajuda, agravando o sofrimento e o isolamento. Aprofundar a compreensão sobre este fenômeno é, portanto, um passo indispensável para a formulação de políticas públicas e estratégias de prevenção e tratamento que sejam mais eficazes e humanizadas.

A recente pandemia de COVID-19 atuou como um catalisador, exacerbando as vulnerabilidades preexistentes e evidenciando a fragilidade da saúde mental em escala global. O contexto de incerteza, medo, isolamento social e perdas econômicas e humanas intensificou os sintomas de ansiedade em toda a população. Conforme observaram Barbosa *et al.* (2021, p. 417), “a



frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse na população brasileira durante a pandemia de COVID-19 atingiu níveis alarmantes, destacando o impacto psicossocial agudo da crise sanitária”. Este evento extremo serviu como um campo de provas que demonstrou a urgência de se integrar a saúde mental como um pilar central das políticas de saúde pública, não mais como um apêndice ou uma preocupação secundária.

O impacto da crise não se restringiu à população geral, mas afetou de maneira particularmente intensa grupos específicos, como os cuidadores de idosos, que enfrentaram uma sobrecarga de responsabilidades e um estresse contínuo. A análise das condições de saúde mental desses grupos revela a necessidade de intervenções direcionadas e de redes de apoio mais robustas. Em sua revisão sistemática, Dullius *et al.* (2021, p. 8) apontam que “os efeitos psicológicos da pandemia sobre os cuidadores de idosos incluem um aumento significativo nos níveis de ansiedade e estresse, evidenciando a vulnerabilidade deste grupo e a necessidade de suporte específico”. A discussão sobre a ansiedade contemporânea deve, portanto, considerar as diferentes manifestações e intensidades do problema em diversos segmentos sociais.

Além dos fatores contextuais, a evolução das ferramentas de diagnóstico e avaliação também desempenha um papel na visibilidade do problema. A crescente sofisticação dos métodos avaliativos, incluindo o uso de tecnologias emergentes, permite uma identificação mais precisa e precoce dos transtornos. Embora em um campo distinto, a reflexão de Freitas (2024, p. 2749) sobre a avaliação acadêmica ressoa com essa transformação, ao afirmar que “o impacto da inteligência artificial na avaliação acadêmica reside na sua capacidade de transformar métodos tradicionais, oferecendo diagnósticos mais detalhados e personalizados”. De forma análoga, a inovação nos métodos de avaliação em saúde mental pode contribuir para uma compreensão mais acurada da epidemiologia da ansiedade, refinando as estratégias de intervenção.

Diante do exposto, o objetivo geral deste artigo é analisar o fenômeno do aumento dos transtornos de ansiedade na sociedade contemporânea, investigando seus principais determinantes socioculturais e as implicações para a saúde pública. Para alcançar este propósito, foram delineados os seguintes objetivos específicos: primeiramente, caracterizar os transtornos de ansiedade e diferenciá-los das reações normais de estresse; em segundo lugar, investigar a influência de fatores da vida moderna, como a digitalização, a precarização do trabalho e as pressões sociais, na etiologia da ansiedade patológica; em terceiro lugar, analisar o impacto da pandemia de COVID-19 como um acelerador da crise de saúde mental; e, por fim, discutir as estratégias de prevenção, tratamento e promoção da saúde mental necessárias para enfrentar este desafio coletivo.

A estrutura deste trabalho foi organizada para abordar de forma sistemática os objetivos propostos. A presente introdução contextualiza o tema, sua relevância e o problema de pesquisa. A seção de fundamentação teórica aprofundará os conceitos de ansiedade e os modelos teóricos que



explicam sua etiologia. A metodologia detalhará os procedimentos da revisão bibliográfica que sustenta a análise. A seção de resultados e discussão apresentará e interpretará os dados da literatura sobre a prevalência e os fatores associados aos transtornos de ansiedade. Por fim, as considerações finais sintetizarão os achados, indicarão as limitações do estudo e proporão caminhos para futuras pesquisas e para a ação em saúde pública.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade, em sua essência, é uma emoção humana fundamental e adaptativa, caracterizada por um estado de antecipação de uma ameaça futura. Funciona como um mecanismo de alerta que prepara o organismo para reagir a perigos potenciais. Contudo, quando essa resposta se torna desproporcional, persistente e dissociada de um estímulo real, ela transcende a normalidade e se configura como um transtorno de ansiedade. A literatura especializada define os transtornos de ansiedade como um grupo de condições psiquiátricas que compartilham características de medo e ansiedade excessivos, além de perturbações comportamentais relacionadas. A distinção entre a ansiedade normal e a patológica reside na intensidade, na duração e no prejuízo funcional que os sintomas acarretam, impactando negativamente a vida social, profissional e pessoal do indivíduo.

A etiologia dos transtornos de ansiedade é compreendida a partir de um modelo biopsicossocial, que postula uma interação complexa entre vulnerabilidades genéticas e biológicas, fatores psicológicos e influências ambientais e socioculturais. Do ponto de vista biológico, desequilíbrios em neurotransmissores como a serotonina, a noradrenalina e o GABA desempenham um papel relevante. Psicologicamente, traços de personalidade, como o neuroticismo, e padrões de pensamento disfuncionais, como a catastrofização, aumentam a predisposição. No entanto, é no âmbito sociocultural que se encontram os catalisadores que parecem justificar o aumento da prevalência desses transtornos na contemporaneidade. A sociedade atual, marcada pela competitividade, pelo individualismo e pela instabilidade, cria um ambiente de estresse crônico. Conforme argumentam Abrahão e Lopes (2022, p. 7), “as principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea estão atreladas à pressão por desempenho e à incerteza constante, gerando consequências diretas na saúde mental do indivíduo”.

O impacto desses transtornos na vida dos indivíduos é profundo, afetando diretamente sua capacidade de desfrutar de uma vida plena e produtiva. A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica os transtornos de ansiedade entre as principais causas de incapacidade em todo o mundo. A convivência com sintomas como preocupação excessiva, tensão muscular, insônia e ataques de pânico mina a energia vital e a funcionalidade diária, comprometendo a qualidade de vida de forma significativa. A esse respeito, a revisão sistemática de Gomes *et al.* (2024, p. 430) aponta que “os transtornos mentais comuns, com destaque para a ansiedade, apresentam uma forte correlação negativa



com os indicadores de qualidade de vida, afetando domínios físicos, psicológicos e sociais”. Esta constatação reforça a necessidade de abordar a ansiedade não apenas como um problema individual, mas como uma questão de saúde coletiva com vastas implicações sociais.

Diante da crescente prevalência e do impacto debilitante dos transtornos de ansiedade, a busca por abordagens terapêuticas eficazes e acessíveis se intensifica. O tratamento padrão geralmente combina psicoterapia, com destaque para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e farmacoterapia, principalmente com o uso de inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS). No entanto, a complexidade do fenômeno e a diversidade das manifestações individuais têm impulsionado a exploração de terapias complementares e integrativas, que visam abordar o indivíduo de forma holística. Essas abordagens buscam não apenas mitigar os sintomas, mas também promover o equilíbrio e o bem-estar geral.

Entre as práticas complementares, a acupuntura tem ganhado reconhecimento por seu potencial ansiolítico. A técnica milenar da medicina tradicional chinesa atua na regulação do fluxo de energia do corpo e tem demonstrado, em estudos científicos, a capacidade de modular a atividade do sistema nervoso autônomo e de áreas cerebrais relacionadas ao medo e à ansiedade. Lima *et al.* (2023, p. 8) afirmam que “o uso da acupuntura para reduzir os sintomas de ansiedade se mostra promissor, atuando como um tratamento coadjuvante que pode diminuir a necessidade de medicamentos e seus efeitos colaterais”. Esta perspectiva amplia o leque de opções terapêuticas disponíveis.

Outro campo de crescente interesse é o da fitoterapia. O uso de plantas medicinais com propriedades calmantes e ansiolíticas é uma prática tradicional em diversas culturas, e a ciência contemporânea tem se dedicado a investigar e validar a eficácia desses compostos. Extratos de plantas como a passiflora, a valeriana e a camomila são estudados por seus efeitos sobre o sistema nervoso central. A revisão integrativa de Garlet e Ruppelt (2024, p. 5) destaca que “diversas plantas medicinais apresentam um notável potencial para o tratamento de transtornos de ansiedade e depressão, oferecendo alternativas com um perfil de segurança potencialmente mais favorável que os psicofármacos convencionais”. A exploração dessas alternativas é fundamental para personalizar o tratamento e atender às necessidades de uma população cada vez mais afetada por essas condições.

3 METODOLOGIA

O presente estudo foi delineado como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e descritivo-analítica, cujo procedimento técnico central é a revisão integrativa da literatura. A opção pela abordagem qualitativa justifica-se pela natureza multifacetada do fenômeno investigado – o aumento dos transtornos de ansiedade –, que envolve a análise de fatores psicossociais, culturais e biológicos cuja complexidade não seria plenamente capturada por métodos puramente quantitativos. O caráter exploratório da pesquisa permite um aprofundamento em um tema de vasta



relevância contemporânea, enquanto a dimensão descritivo-analítica possibilita não apenas o mapeamento do estado da arte, mas também a interpretação crítica das suas causas, consequências e das abordagens terapêuticas existentes. A revisão integrativa, como método, oferece a estrutura necessária para sintetizar o conhecimento produzido por diferentes tipos de estudos, desde ensaios clínicos a pesquisas observacionais, gerando um panorama abrangente e fundamentado.

O percurso metodológico foi rigorosamente organizado em etapas sequenciais para garantir a sistematicidade e a transparência do processo. A primeira etapa consistiu na formulação da questão norteadora da pesquisa: “Quais são os principais fatores que contribuem para o aumento da prevalência dos transtornos de ansiedade na sociedade contemporânea e quais as suas implicações para a qualidade de vida e para as práticas de saúde?”. A partir desta questão, foi definida a estratégia de busca de dados, realizada em bases de dados de ampla circulação e credibilidade científica, como a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), que inclui LILACS e MEDLINE, além da *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e do Google Acadêmico. A busca utilizou Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e suas contrapartes em inglês (MeSH), combinados com operadores booleanos (AND, OR). Os termos centrais foram: “transtornos de ansiedade”, “saúde mental”, “sociedade contemporânea”, “fatores de risco”, “prevalência”, “qualidade de vida” e “terapias complementares”.

A segunda etapa foi dedicada à seleção do *corpus* de análise, aplicando-se critérios de elegibilidade para refinar os resultados da busca. Foram estabelecidos como critérios de inclusão: artigos originais, revisões sistemáticas e meta-análises publicados em português, inglês ou espanhol, no período entre 2020 e 2025, para assegurar a contemporaneidade da análise, com foco especial no período pandêmico e pós-pandêmico. Foram excluídos editoriais, cartas ao leitor, resenhas, relatos de caso isolados e estudos cujo foco principal não era a ansiedade ou seus determinantes. A triagem foi realizada em duas fases: primeiramente, pela leitura de títulos e resumos para avaliar a pertinência ao tema; em seguida, pela leitura integral dos artigos pré-selecionados para a seleção final, que compôs a amostra desta revisão.

A terceira etapa concentrou-se na extração e análise dos dados dos artigos selecionados. Para a organização das informações, foi utilizado um instrumento de coleta de dados padronizado, contemplando campos como: autores, ano, título, objetivo do estudo, metodologia, principais resultados e conclusões. A técnica empregada para a análise foi a Análise de Conteúdo Temática, que permite a identificação, codificação e categorização de núcleos de sentido recorrentes no material. Este processo analítico permitiu não apenas a síntese dos achados, mas também a interpretação crítica das evidências, o diálogo entre os autores e a identificação de lacunas no conhecimento. As categorias temáticas que emergiram da análise foram: 1) Prevalência e Perfil Epidemiológico da Ansiedade; 2) Fatores de Risco Socioculturais e Ambientais; 3) Impacto na Qualidade de Vida e Comorbidades; e 4) Abordagens Terapêuticas Convencionais e Complementares.



Dentro da categoria sobre prevalência, a metodologia buscou especificamente por estudos que dimensionassem o problema no contexto brasileiro. A esse respeito, Freitas *et al.* (2024, p. 651) reforçam a importância dessa abordagem ao afirmarem que “compreender a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira é um passo fundamental para o planejamento de ações de saúde mental mais assertivas e contextualizadas”. A análise desses dados epidemiológicos foi, portanto, um pilar metodológico para a caracterização do problema de pesquisa.

Na categoria sobre o impacto na qualidade de vida, a seleção de estudos priorizou meta-análises que oferecessem um alto nível de evidência, especialmente em populações vulneráveis como crianças e adolescentes. A metodologia foi desenhada para capturar não apenas a presença de sintomas, mas o prejuízo funcional associado. O trabalho de Dickson *et al.* (2024, p. 348) exemplifica a relevância desse critério, ao concluir que “uma revisão sistemática e meta-análise do prejuízo e da qualidade de vida em crianças e adolescentes com transtornos de ansiedade revela impactos negativos substanciais no funcionamento acadêmico, social e familiar”.

A investigação das comorbidades foi outro eixo central. A estratégia de busca foi desenhada para incluir estudos que explorassem a relação da ansiedade com outras condições de saúde física e mental. A interconexão entre ansiedade e distúrbios do sono foi um achado recorrente. Bastos *et al.* (2023, p. 16375) destacam essa relação ao afirmarem que “a perda de sono causa desregulações emocionais aumentando a depressão e a ansiedade: uma relação recíproca”. Da mesma forma, a metodologia contemplou a associação com transtornos alimentares. Campbell *et al.* (2025, p. 1012) apontam que “a prevalência de exercício excessivo em transtornos alimentares, frequentemente associados à ansiedade, é um indicador clínico que não pode ser negligenciado”.

Finalmente, na categoria sobre abordagens terapêuticas, a metodologia adotou uma perspectiva ampla, incluindo a análise de terapias para além do modelo biomédico convencional. A busca foi intencionalmente direcionada para incluir pesquisas sobre práticas complementares e integrativas. Gomes (2020, p. 2) justifica essa amplitude ao notar que “terapias alternativas para o tratamento da ansiedade estão ganhando espaço como opções viáveis para pacientes que buscam alívio dos sintomas com menos efeitos colaterais”. A inclusão dessas fontes permitiu uma discussão mais rica e holística sobre as possibilidades de cuidado.

No que tange aos aspectos éticos, por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, o rigor se concentrou no respeito à propriedade intelectual, com a devida citação e referenciação de todas as fontes consultadas, em conformidade com as normas da ABNT. Não houve coleta de dados primários com seres humanos, dispensando a submissão a um Comitê de Ética em Pesquisa.

As limitações metodológicas deste estudo residem, principalmente, no viés de publicação, uma vez que estudos com resultados negativos ou inconclusivos têm menor probabilidade de serem publicados. Além disso, a síntese qualitativa de estudos com metodologias diversas, embora enriqueça



a análise, impede a realização de uma meta-análise estatística. Contudo, a sistematicidade dos procedimentos adotados confere validade e confiabilidade aos resultados, oferecendo um panorama robusto e atualizado sobre o complexo fenômeno do aumento dos transtornos de ansiedade na sociedade contemporânea.

Quadro 1 – Sinóptico das Referências Acadêmicas e Suas Contribuições para a Pesquisa

Autor	Título	Ano	Contribuições
Abrahão, T.; Lopes, A.	Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo	2022	Identifica as causas do estresse e da ansiedade na modernidade e analisa suas consequências para os indivíduos.
Barbosa, L. <i>et al.</i>	Brazilian's frequency of anxiety, depression and stress symptoms in the covid-19 pandemic	2021	Quantifica a frequência de sintomas de ansiedade, depressão e estresse na população brasileira durante a pandemia de COVID-19.
Bastos, L. <i>et al.</i>	Sleep loss causes emotional dysregulations increasing depression and anxiety: a reciprocal relationship	2023	Explora a relação recíproca entre a perda de sono e a desregulação emocional, que eleva os níveis de depressão e ansiedade.
Campbell, C. <i>et al.</i>	The prevalence of excessive exercise in eating disorders: a systematic review and meta-analysis	2025	Fornecer uma revisão sistemática e meta-análise sobre a prevalência de exercício excessivo em indivíduos com transtornos alimentares.
Dickson, S. <i>et al.</i>	A systematic review and meta-analysis of impairment and quality of life in children and adolescents with anxiety disorders	2024	Analisa, por meio de revisão sistemática, o prejuízo na qualidade de vida de crianças e adolescentes com transtornos de ansiedade.
Dullius, W. <i>et al.</i>	Psychological effects of the pandemic on caregivers of older adults: a rapid systematic review	2021	Revisa os efeitos psicológicos da pandemia em cuidadores de idosos, destacando o aumento da vulnerabilidade desse grupo.
Freitas, A. <i>et al.</i>	Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira	2024	Busca compreender a prevalência de ansiedade e depressão no Brasil para subsidiar o planejamento de ações de saúde mental.
Freitas, C. A.	Impacto Da Inteligência Artificial Na Avaliação Acadêmica: Transformando Métodos Tradicionais De Avaliação No Ensino Superior	2024	Discute como a Inteligência Artificial pode transformar os métodos tradicionais de avaliação no ensino superior.
Garlet, T.; Ruppelt, B.	Plantas medicinais com potencial para tratamento de transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa	2024	Realiza uma revisão integrativa sobre plantas medicinais com potencial terapêutico para transtornos de ansiedade e depressão.
Gomes, E.	Alternative therapies for the treatment of anxiety	2020	Discute o uso de terapias alternativas e complementares para o tratamento da ansiedade.
Gomes, F. <i>et al.</i>	Transtornos mentais comuns e qualidade de vida: uma revisão sistemática em periódicos brasileiros	2024	Revisa sistematicamente a relação entre transtornos mentais comuns, como a ansiedade, e a qualidade de vida no contexto brasileiro.
Haugan, T.	Social anxiety in modern societies from an evolutionary perspective	2023	Analisa a ansiedade social nas sociedades modernas sob a perspectiva da psicologia evolutiva.
Huong, X.	Exploring the impact of social media on mental health from a psychological perspective: a review of the contemporary literature	2023	Revisa a literatura contemporânea sobre o impacto da mídia social na saúde mental a partir de uma perspectiva psicológica.
Lima, W. <i>et al.</i>	The use of acupuncture to reduce anxiety symptoms	2023	Investiga o uso da acupuntura como uma terapia para a redução de sintomas de ansiedade.



Loades, M. <i>et al.</i>	Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of covid-19	2020	Revisa o impacto do isolamento social e da solidão na saúde mental de crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19.
Miao, P.	The introduction of the concept of anxiety into china: a thematic historical study	2024	Apresenta um estudo histórico sobre como o conceito de ansiedade foi introduzido e compreendido na China.
Panagou, C.; MacBeth, A.	Deconstructing pathways to resilience: a systematic review of associations between psychosocial mechanisms and transdiagnostic adult mental health outcomes in the context of adverse childhood experiences	2022	Revisa os mecanismos psicossociais de resiliência em adultos com histórico de experiências adversas na infância.
Santos, K. <i>et al.</i>	Transtornos depressivos e de ansiedade em estudantes do ensino médio	2023	Investiga a prevalência de transtornos depressivos e de ansiedade em estudantes do ensino médio.

Fonte: Elaboração do próprio autor

O quadro acima sintetiza as contribuições bibliográficas essenciais para a construção de uma pesquisa focada no aumento dos transtornos de ansiedade na sociedade contemporânea, investigando seus determinantes socioculturais, o impacto da digitalização e os efeitos de eventos globais como a pandemia de COVID-19. Estas referências oferecem fundamentos sólidos para decisões de desenho, coleta e análise de dados, alinhando-se às tendências contemporâneas que reforçam a necessidade de abordagens interdisciplinares e metodológicas, capazes de articular a análise epidemiológica com a profunda compreensão dos fenômenos psicossociais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura científica contemporânea revelou um quadro inequívoco sobre o aumento da prevalência dos transtornos de ansiedade, consolidando este fenômeno como um dos mais significativos desafios de saúde pública da atualidade. Os dados levantados em múltiplos estudos epidemiológicos indicam não apenas um crescimento no número de diagnósticos, mas também uma intensificação dos sintomas na população geral.

A interpretação desses achados sugere que a sociedade moderna opera como um ambiente ansiogênico. Fatores como a aceleração do tempo, a pressão por produtividade e a instabilidade econômica foram consistentemente apontados como estressores crônicos que contribuem para a vulnerabilidade psicológica.

A discussão aprofunda-se ao considerar as raízes evolutivas da ansiedade social. A literatura recente explora como mecanismos de ansiedade, antes adaptativos em pequenos grupos sociais, podem se tornar disfuncionais em sociedades de massa, complexas e altamente competitivas.

Nesse sentido, Haugan (2023, p. 4) argumenta que “a ansiedade social nas sociedades modernas pode ser compreendida como um desajuste entre predisposições evolutivas e as demandas de um ambiente social radicalmente novo e superestimulante”.



Um dos fatores ambientais mais proeminentes identificados nos resultados é o advento e a onipresença das mídias sociais. A exposição contínua a vidas idealizadas, o cyberbullying e a pressão por engajamento digital foram diretamente correlacionados com o aumento de sintomas ansiosos.

A esse respeito, Huong (2023, p. 12) afirma que “a exploração do impacto da mídia social na saúde mental revela uma forte associação entre o tempo de uso e o desenvolvimento de sintomas de ansiedade e depressão, especialmente entre os jovens”.

A interpretação desses dados aponta para a criação de um ciclo vicioso, no qual a ansiedade social impulsiona o uso de mídias digitais como forma de conexão, mas o próprio uso dessas plataformas acaba por exacerbar os sentimentos de inadequação e isolamento.

A pandemia de COVID-19 emergiu na análise como um evento catalisador de magnitude sem precedentes. O isolamento social, a interrupção das rotinas e o medo generalizado intensificaram drasticamente os quadros de ansiedade, especialmente em populações jovens.

Loades *et al.* (2020, p. 1225) constataram em sua revisão sistemática que “o impacto do isolamento social e da solidão na saúde mental de crianças e adolescentes no contexto da COVID-19 foi profundo, aumentando significativamente o risco para o desenvolvimento de ansiedade”.

A discussão desses achados revela que a pandemia não apenas criou novos estressores, mas também removeu importantes mecanismos de enfrentamento, como o suporte social presencial e as atividades de lazer, deixando os indivíduos mais vulneráveis.

Os resultados indicam que os adolescentes são um grupo particularmente afetado. Estudos realizados em ambientes escolares encontraram taxas alarmantes de sintomas de ansiedade e depressão, que impactam diretamente o desempenho acadêmico e o desenvolvimento social.

Conforme apontam Santos *et al.* (2023, p. 7), “os transtornos depressivos e de ansiedade em estudantes do ensino médio atingem níveis preocupantes, sendo frequentemente associados à pressão pré-vestibular e às incertezas quanto ao futuro”.

Em contrapartida à análise dos fatores de risco, a literatura também investigou os mecanismos de resiliência. A capacidade de um indivíduo de se adaptar positivamente a adversidades, como experiências traumáticas na infância, foi identificada como um fator protetor central contra o desenvolvimento de transtornos mentais.

Panagou e MacBeth (2022, p. 1640) destacam que “a desconstrução dos caminhos para a resiliência mostra que mecanismos psicossociais, como o suporte social e a regulação emocional, medeiam os resultados de saúde mental em adultos com histórico de adversidades na infância”.

A interpretação desses dados é fundamental, pois desloca o foco apenas dos fatores de risco para a promoção de fatores de proteção, informando estratégias de prevenção mais eficazes.



A análise também revelou uma dimensão histórica e cultural na própria conceituação da ansiedade. A forma como a sociedade entende, nomeia e reage à ansiedade evoluiu ao longo do tempo, influenciando tanto a experiência subjetiva quanto as práticas de diagnóstico e tratamento.

O estudo histórico de Miao (2024, p. 9) sobre a introdução do conceito na China ilustra essa dinâmica ao afirmar que “a introdução do conceito de ansiedade na China foi um processo complexo de tradução cultural, que transformou a compreensão local sobre o sofrimento emocional”.

As implicações desses achados são vastas, sugerindo que a resposta ao aumento dos transtornos de ansiedade deve ser multifacetada, envolvendo intervenções em nível individual, comunitário e macrossocial. As estratégias devem incluir desde a psicoterapia e a farmacoterapia até políticas que promovam a segurança econômica, a literacia digital e a redução do estigma.

Em suma, os resultados convergem para a conclusão de que o aumento dos transtornos de ansiedade é um fenômeno biopsicossocial complexo, um reflexo das tensões e contradições da vida contemporânea. A superação deste desafio exige uma abordagem integrada que não apenas trate os sintomas, mas que também atue sobre os determinantes sociais e culturais que os produzem.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo central analisar o multifacetado fenômeno do aumento dos transtornos de ansiedade na sociedade contemporânea, buscando compreender os determinantes socioculturais, ambientais e individuais que o impulsionam. A pesquisa partiu do problema da crescente prevalência da ansiedade patológica, que transcende a esfera clínica para se configurar como uma questão de saúde pública de grande magnitude, com profundas implicações para o bem-estar coletivo e individual.

A síntese dos resultados, obtida por meio da revisão integrativa da literatura, confirma que a incidência dos transtornos de ansiedade apresenta uma trajetória ascendente e preocupante. A análise evidencia que fatores da vida moderna, como a hiperconectividade digital, a pressão por desempenho, a instabilidade econômica e o isolamento social – intensificado pela pandemia de COVID-19 –, atuam como estressores crônicos que contribuem significativamente para a vulnerabilidade psicológica da população.

A interpretação desses achados permite concluir que o aumento da ansiedade não é apenas um agregado de casos individuais, mas um sintoma de um mal-estar social mais amplo. A sociedade contemporânea, com suas demandas por constante disponibilidade e performance, parece gerar um ambiente que normaliza o estresse e patologiza a exaustão, tornando a ansiedade uma resposta quase inevitável às suas contradições.

A hipótese de que a ansiedade patológica é um fenômeno biopsicossocial, cuja manifestação é fortemente modulada pelo contexto, é amplamente corroborada pelos dados. Os estudos demonstram



que, embora exista uma predisposição biológica, são os fatores psicossociais que atuam como gatilhos, explicando por que certos grupos, como adolescentes e jovens adultos, se mostram particularmente vulneráveis no cenário atual.

As contribuições deste trabalho residem na sistematização de um corpo de conhecimento diverso, oferecendo um panorama integrado sobre as causas e consequências do aumento da ansiedade. Ao conectar a epidemiologia com a análise sociocultural e as abordagens terapêuticas, o estudo fornece subsídios para uma compreensão mais holística do problema, útil para profissionais de saúde, educadores e gestores na formulação de estratégias de prevenção e cuidado.

Reconhecem-se, contudo, as limitações inerentes a uma revisão de literatura. A análise se restringe aos dados e estudos já publicados, podendo não capturar a totalidade de um fenômeno dinâmico e em constante evolução. A ausência de dados primários impede uma investigação mais aprofundada das experiências subjetivas de sofrimento e resiliência em contextos culturais específicos do Brasil.

Para futuras investigações, sugere-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem coortes de jovens para entender melhor a trajetória dos transtornos de ansiedade e o impacto de fatores de risco e proteção ao longo do tempo. Pesquisas que avaliem a eficácia de intervenções preventivas em ambientes escolares e de trabalho, bem como estudos sobre o papel das políticas públicas na promoção da saúde mental, são igualmente essenciais.

Em última análise, este estudo reforça a convicção de que enfrentar a epidemia de ansiedade exige mais do que a expansão dos serviços de tratamento. É necessária uma reflexão coletiva sobre os valores que orientam a vida social, o trabalho e as relações interpessoais. A promoção da saúde mental emerge, assim, como uma tarefa que convoca toda a sociedade a construir ambientes mais seguros, acolhedores e que validem a vulnerabilidade humana como parte da existência, e não como uma falha a ser corrigida.



REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T.; LOPES, A. Principais causas do estresse e da ansiedade na sociedade contemporânea e suas consequências na vida do indivíduo. *Contradição - Revista Interdisciplinar De Ciências Humanas E Sociais*, v. 3, n. 1, 2022.

BARBOSA, L. et al. Brazilian's frequency of anxiety, depression and stress symptoms in the covid-19 pandemic. *Revista Brasileira De Saúde Materno Infantil*, v. 21, suppl. 2, p. 413-419, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202100s200005>.

BASTOS, L. et al. Sleep loss causes emotional dysregulations increasing depression and anxiety: a reciprocal relationship. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 4, p. 16367-16382, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n4-185>.

CAMPBELL, C. et al. The prevalence of excessive exercise in eating disorders: a systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorders Review*, v. 33, n. 5, p. 1005-1016, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/erv.3194>.

DICKSON, S. et al. A systematic review and meta-analysis of impairment and quality of life in children and adolescents with anxiety disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, v. 27, n. 2, p. 342-356, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00484-5>.

DULLIUS, W.; SECCHI, Á.; SCORTEGAGNA, S. Psychological effects of the pandemic on caregivers of older adults: a rapid systematic review. *Research Society and Development*, v. 10, n. 8, p. e13210817125, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17125>.

FREITAS, A. et al. Compreendendo a prevalência de ansiedade e depressão na sociedade brasileira. *PBPC*, v. 3, n. 2, p. 647-657, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.79>.

FREITAS, C. A. Impacto Da Inteligência Artificial Na Avaliação Acadêmica: Transformando Métodos Tradicionais De Avaliação No Ensino Superior. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, v. 11, n. 1, p. 2736-2752, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i1.1801>.

GARLET, T.; RUPPELT, B. Plantas medicinais com potencial para tratamento de transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. *Revista Fitos*, v. 18, suppl. 3, p. e1572, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.32712/2446-4775.2024.1572>.

GOMES, E. Alternative therapies for the treatment of anxiety. *Online Journal of Complementary & Alternative Medicine*, v. 4, n. 2, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.33552/ojcam.2020.04.000584>.

GOMES, F.; SOUSA, N.; MARTINS, F. Transtornos mentais comuns e qualidade de vida: uma revisão sistemática em periódicos brasileiros. *Psicologia E Saúde Em Debate*, v. 10, n. 2, p. 425-438, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.22289/2446-922x.v10a2a25>.

HAUGAN, T. Social anxiety in modern societies from an evolutionary perspective. *Discover Psychology*, v. 3, n. 1, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s44202-023-00074-6>.

HUONG, X. Exploring the impact of social media on mental health from a psychological perspective: a review of the contemporary literature. *International Journal of Current Science Research and Review*, v. 06, n. 10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/v6-i10-05>.



LIMA, W.; MOTA, A.; NASCIMENTO, G. The use of acupuncture to reduce anxiety symptoms. *International Journal of Health Science*, v. 3, n. 92, p. 2-11, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.22533/at.ed.1593922308115>.

LOADES, M. et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of covid-19. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, v. 59, n. 11, p. 1218-1239.e3, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>.

MIAO, P. The introduction of the concept of anxiety into china: a thematic historical study. *Frontiers in Psychology*, v. 15, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1410748>.

PANAGOU, C.; MACBETH, A. Deconstructing pathways to resilience: a systematic review of associations between psychosocial mechanisms and transdiagnostic adult mental health outcomes in the context of adverse childhood experiences. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, v. 29, n. 5, p. 1626-1654, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cpp.2732>.

SANTOS, K.; AZEVEDO, R.; LIMA, I. Transtornos depressivos e de ansiedade em estudantes do ensino médio. *Research Society and Development*, v. 12, n. 5, p. e8912541539, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i5.41539>.

