



Ansiedade em Adultos: Interfaces entre Psicologia e Neurociência

Anxiety in Adults: Interfaces between Psychology and Neuroscience

Viviane Ceccato Coelho

Marcel Eduardo Rodriguez de Oliveira

Resumo: A ansiedade é um fenômeno psíquico universal, que pode ser adaptativo em níveis moderados, mas se torna patológico quando ultrapassa a capacidade de regulação emocional do indivíduo. Este estudo busca discutir a ansiedade no público adulto sob a ótica psicológica e neurocientífica, considerando fatores emocionais, cognitivos e neurobiológicos. Destaca-se a relevância da interação entre psicoterapia, psicanálise e neurociência para compreender e intervir sobre este transtorno, cada vez mais prevalente na contemporaneidade.

Palavras-chave: ansiedade; psicologia; neurociência; adultos; saúde mental.

Abstract: Anxiety is a universal psychic phenomenon, which can be adaptive at moderate levels but becomes pathological when it exceeds the individual's capacity for emotional regulation. This study aims to discuss anxiety in the adult population from both psychological and neuroscientific perspectives, considering emotional, cognitive, and neurobiological factors. The relevance of the interaction between psychotherapy, psychoanalysis, and neuroscience is highlighted as essential to understanding and intervening in this increasingly prevalent disorder in contemporary times

Keywords: anxiety; psychology; neuroscience; adults; mental health.

INTRODUÇÃO

A ansiedade, como estado emocional, desempenha um papel crucial na adaptação humana a situações ameaçadoras. No entanto, quando a ansiedade persiste e atinge níveis excessivos, pode prejudicar gravemente a vida de adultos, impactando o trabalho, os relacionamentos e a saúde física.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2023), os transtornos de ansiedade são as condições médicas mais comuns em todo o mundo, afetando mais de 300 milhões de pessoas. A situação no Brasil é ainda mais alarmante: segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017) e o Ministério da Saúde (2021), o Brasil apresenta a maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo, afetando aproximadamente 9,3% da população. Em termos absolutos, isso significa que aproximadamente 19 milhões de adultos brasileiros sofrem de transtornos de ansiedade.

Essa realidade se estende para além do sofrimento subjetivo, impactando dimensões sociais e econômicas significativas. Estima-se que a ansiedade seja uma das principais causas de absenteísmo e redução da produtividade, custando bilhões de dólares aos sistemas de saúde e às economias nacionais (OMS, 2022).

Além disso, os transtornos de ansiedade estão associados a comorbidades comuns, como depressão, transtornos por uso de substâncias e doenças cardiovasculares, contribuindo para a carga de doenças no país (Andrade *et al.*, 2020). Entre os adultos, a ansiedade se manifesta por meio de uma variedade de fatores: dificuldades para lidar com o estresse ocupacional, insegurança social, demandas familiares e instabilidade econômica podem exacerbar a ansiedade. Estudos epidemiológicos realizados no Brasil também indicam que a prevalência de ansiedade entre mulheres adultas é o dobro da dos homens, refletindo a vulnerabilidade biopsicossocial das mulheres (Silva; Cunha, 2021).

Assim, a integração da psicologia e da neurociência é crucial para uma compreensão mais ampla da ansiedade em adultos, considerando tanto suas dimensões subjetivas e inconscientes, quanto os processos neurobiológicos subjacentes. Essa integração pode ajudar a desenvolver estratégias de tratamento mais eficazes, promover o bem-estar psicológico, melhorar a qualidade de vida e prevenir complicações futuras.

DIMENSÕES PSICOLÓGICAS DA ANSIEDADE EM ADULTOS

De uma perspectiva psicológica, a ansiedade se manifesta como um amplo espectro de sintomas, que vão desde sintomas fisiológicos (como taquicardia, sudorese e tensão muscular) até impactos emocionais, cognitivos e comportamentais. Em adultos, a experiência de ansiedade frequentemente inclui inquietação persistente, medo generalizado, preocupação excessiva, sensação de perda de controle e sintomas físicos que podem mimetizar doenças (APA, 2022). Clinicamente, pensamentos intrusivos recorrentes, hipervigilância diante de ameaças potenciais e intolerância à incerteza também são proeminentes, os quais podem afetar a tomada de decisões e o funcionamento diário (Carleton, 2019).

De uma perspectiva psicanalítica, a ansiedade é entendida como uma manifestação de conflito psicológico inconsciente. Freud a vinculou à ansiedade em torno da ameaça de castração ou separação, enquanto estudiosos contemporâneos expandiram esse conceito para incluir ansiedades mais primitivas relacionadas aos medos de autofragmentação e perda de objeto. Nesse sentido, a ansiedade é vista não apenas como uma resposta a um perigo externo, mas também como uma manifestação de conflito interno e de processos de simbolização fracassados (Bernardino; Costa, 2021). Em adultos, isso se reflete em padrões de funcionamento psicológico que podem envolver experiências infantis não resolvidas, fragilidades na autoconstrução e dificuldades em lidar com relacionamentos objetais.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) enfatiza a importância dos processos cognitivos desadaptativos na manutenção da ansiedade. Modelos como o de Beck descrevem a existência de vieses atencionais que focam seletivamente a atenção em estímulos ameaçadores, bem como distorções cognitivas como a catastrofização (“E se algo terrível acontecer?”) e a superestimação do risco (Hofmann; Gómez, 2020). Essas distorções exacerbam os ciclos de retroalimentação

entre pensamento, emoção e comportamentos de evitação, que, a longo prazo, reforçam e perpetuam a ansiedade (Barlow; Farchione, 2022).

Além disso, a literatura psicológica contemporânea enfatiza a relevância de fatores como histórico de vida, traumas precoces, estilos parentais e padrões de relacionamento na propensão à ansiedade. Por exemplo, adultos com histórico de apego inseguro tendem a ser mais ansiosos por não terem regulação emocional e internalizarem figuras de apoio (Maldonado; Reyes; Rojas, 2021).

Outros modelos psicológicos complementares, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), enfatizam o papel da evitação experiencial (tentativas de controlar ou suprimir emoções internas) como um mecanismo que exacerba o sofrimento psicológico (Hayes *et al.*, 2021). Nessa perspectiva, a ansiedade é exacerbada quando os indivíduos se afastam dos outros, de seus valores pessoais e de suas experiências emocionais autênticas.

Assim, observamos que diversas escolas de pensamento em psicologia concordam que a ansiedade é o resultado de múltiplos fatores que interagem: traços de personalidade, vulnerabilidades pessoais, padrões relacionais, processos cognitivos e estilos de enfrentamento. Essa compreensão multifacetada ressalta a necessidade de estratégias clínicas integradas que possam iluminar intervenções aprofundadas (psicanalíticas), estruturadas (cognitivas) e experienciais-existenciais (terapia humanística/terceira onda).

Contribuições da Neurociência

A neurociência expandiu significativamente nossa compreensão dos mecanismos cerebrais subjacentes à ansiedade em adultos. Estruturas como a amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal estão diretamente implicadas na detecção de ameaças, na consolidação da memória emocional e na regulação cognitiva do medo. Evidências de neuroimagem funcional sugerem que indivíduos com transtornos de ansiedade apresentam hiperatividade da amígdala, que está associada à diminuição da regulação inibitória no córtex pré-frontal medial, levando a uma reatividade aumentada a estímulos potencialmente ameaçadores (Arnsten, 2021; Etkin; Wager, 2019).

Por sua vez, o hipocampo desempenha um papel central na contextualização das memórias emocionais. Pesquisas demonstraram que alterações no volume do hipocampo estão associadas a dificuldades em distinguir entre situações seguras e perigosas, levando a um medo generalizado em indivíduos com transtornos de ansiedade (Fan *et al.*, 2021). O córtex pré-frontal dorsolateral desempenha um papel fundamental na inibição de respostas automáticas de medo, e sua hipoatividade é considerada um dos principais correlatos neurobiológicos da ansiedade (Gold; Kroes, 2021).

No nível neuroquímico, desequilíbrios nos sistemas neurotransmissores também foram amplamente documentados. Alterações na serotonina e no ácido gama-aminobutírico (GABA) explicam a eficácia de medicamentos ansiolíticos, como inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) e benzodiazepínicos

(Nutt; Malizia, 2020). Além disso, pesquisas recentes destacaram o papel da dopamina na regulação do medo antecipatório e da antecipação de recompensas, relacionando a ansiedade a mecanismos motivacionais em vez de mecanismos puramente defensivos (Corbit *et al.*, 2023).

Outra área importante de pesquisa é a neurociência do estresse. A ativação crônica do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal leva a reduções a longo prazo nos níveis de cortisol, o que prejudica a neuroplasticidade no hipocampo e no córtex pré-frontal, aumentando a suscetibilidade a transtornos de ansiedade (Mcewen, 2020). Pesquisas recentes também exploraram a neuroinflamação como mediadora da ansiedade, demonstrando que processos inflamatórios de baixo grau podem alterar os circuitos neurais relacionados à emoção e à cognição (Russo *et al.*, 2021).

A neurociência contemporânea, portanto, enfatiza que a ansiedade adulta não pode ser simplesmente atribuída a um fenômeno psicológico.

No entanto, deve ser entendida como uma experiência complexa, decorrente da interação de mecanismos psicológicos e neurobiológicos. Essa integração justifica abordagens clínicas que considerem tanto as dimensões simbólicas e relacionais do cérebro quanto suas dimensões biológicas e funcionais.

RELEVÂNCIA CLÍNICA

O tratamento de transtornos de ansiedade em adultos requer uma abordagem multidimensional, abrangendo perspectivas psicológicas e neurobiológicas. As intervenções psicológicas continuam sendo a primeira linha de tratamento, com foco na terapia cognitivo-comportamental (TCC), considerada o padrão-ouro devido à sua eficácia comprovada em diversos transtornos de ansiedade. Ensaios clínicos recentes demonstraram que a TCC pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade, evitação e catastrofização, além de promover alterações nos circuitos corticais associados ao controle da ansiedade (Barlow; Farchione, 2022; Hofmann *et al.*, 2022).

As terapias psicanalíticas e psicodinâmicas também têm relevância clínica, particularmente porque podem acessar o conteúdo inconsciente subjacente à ansiedade, expandir a compreensão subjetiva do sofrimento e promover mudanças estruturais na personalidade (Lemma; Target, 2019). Essa abordagem é particularmente relevante para adultos com ansiedade crônica associada a padrões repetitivos de relacionamento e conflitos emocionais mais profundos. Enquanto isso, novas terapias de terceira onda, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e intervenções baseadas em mindfulness, têm demonstrado resultados positivos, particularmente na redução da evitação experiencial e no aumento da flexibilidade psicológica (Hayes *et al.*, 2021; Creswell; Lindsay, 2024). Essas abordagens ajudam os indivíduos a ajustar sua relação com pensamentos e emoções em vez de tentar eliminá-los, promovendo assim maior bem-estar e resiliência.

Na neurociência, a medicação continua sendo crucial, especialmente em casos moderados e graves. Inibidores seletivos de recaptção de serotonina (ISRS)

e ansiolíticos continuam sendo os medicamentos mais comumente prescritos e demonstraram equilibrar eficazmente neurotransmissores como serotonina e GABA (Nutt; Malizia, 2020). No entanto, novas estratégias de tratamento estão ganhando popularidade, como a neuromodulação não invasiva, como a estimulação magnética transcraniana (EMT), que demonstrou benefícios significativos na redução da hiperatividade da amígdala e na melhora da regulação pré-frontal (Paulus; Stein, 2022). Outro recurso promissor é o neurofeedback, que utiliza sensores cerebrais para monitorar a atividade cerebral em tempo real e ajudar os pacientes a aprender a autorregular padrões neurais. Estudos recentes demonstraram que essa intervenção pode controlar eficazmente a ansiedade generalizada, a insônia e até mesmo prevenir recaídas (Santos *et al.*, 2023). Portanto, a importância clínica dos transtornos de ansiedade em adultos sugere a necessidade de intervenções integradas que combinem tecnologias emergentes da psicoterapia, farmacologia e neurociência. Essa combinação pode melhorar a eficácia do tratamento e a adesão do paciente, promovendo não apenas o alívio dos sintomas, mas também melhorias a longo prazo na qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os transtornos de ansiedade em adultos são condições multifacetadas que envolvem dimensões psicológicas e neurobiológicas. Do ponto de vista psicológico, manifestam-se como padrões cognitivos desadaptativos, sintomas emocionais persistentes e dificuldades interpessoais, frequentemente associados a experiências precoces de apego inseguro e estratégias de enfrentamento ineficazes (Maldonado, Reyes, Rojas, 2021). Do ponto de vista neurocientífico, as interações entre a hiperatividade da amígdala e do córtex pré-frontal e as alterações em neurotransmissores como serotonina, dopamina e ácido gama-aminobutírico (GABA) contribuem para a manutenção e a exacerbação da condição (Arnsten, 2021; Corbit *et al.*, 2023).

Do ponto de vista clínico, há uma clara necessidade de abordagens integrativas que combinem diversas psicoterapias, intervenções baseadas em neurociência e, quando necessário, medicamentos. Estratégias inovadoras como *mindfulness*, ACT e neurofeedback demonstraram benefícios adicionais na promoção da flexibilidade psicológica, autorregulação emocional e prevenção de recaídas (Hayes *et al.*, 2021; Santos *et al.*, 2023).

Além disso, o impacto social e econômico dos transtornos de ansiedade no Brasil, onde as taxas de prevalência estão entre as mais altas do mundo (OMS, 2023; Ministério da Saúde, 2021), é preocupante. Essa realidade exige políticas públicas focadas em saúde mental, programas de prevenção e campanhas de conscientização para reduzir o estigma e ampliar o acesso à saúde. A compreensão dos transtornos de ansiedade em adultos deve, portanto, ser interdisciplinar, levando em consideração a subjetividade individual e os mecanismos neurobiológicos subjacentes às suas experiências. Essa integração, aliada ao desenvolvimento de tratamentos mais eficazes e acessíveis, é crucial para enfrentar os desafios

de um transtorno que compromete não apenas a saúde individual, mas também a produtividade e o bem-estar coletivo (OMS, 2022; Andrade *et al.*, 2020).

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais – DSM-5-TR**. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- ANDRADE, L. H. *et al.* **Mental health in Brazil: challenges for the future**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 42, n. 5, p. 503-512, 2020.
- ARNSTEN, A. F. T. **Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function**. Nature Reviews Neuroscience, v. 22, p. 420-437, 2021.
- BARLOW, D. H.; FARCHIONE, T. J. **Unified Protocol for Transdiagnostic Treatment of Emotional Disorders: Therapist Guide**. 2. ed. New York: Oxford University Press, 2022.
- BERNARDINO, L. M. F.; COSTA, M. H. **Psicanálise contemporânea e a clínica da ansiedade**. Revista Brasileira de Psicanálise, v. 55, n. 1, p. 45-62, 2021.
- CARLETON, R. N. **Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty**. Journal of Anxiety Disorders, v. 62, p. 16-35, 2019.
- CORBIT, L. H. *et al.* **Dopaminergic contributions to anxiety: From circuits to behavior**. Biological Psychiatry, v. 93, n. 4, p. 319-329, 2023.
- CRESWELL, J. D.; LINDSAY, E. K. **Mindfulness interventions for mental health: Mechanisms, moderators, and next-generation research**. Annual Review of Psychology, v. 75, p. 233-259, 2024.
- ETKIN, A.; WAGER, T. D. **Functional neuroimaging of anxiety: A meta-analysis of emotional processing in PTSD, social anxiety disorder, and specific phobia**. American Journal of Psychiatry, v. 176, n. 5, p. 376-385, 2019.
- FAN, Y. *et al.* **Reduced hippocampal volume and anxious symptomatology: A systematic review**. NeuroImage: Clinical, v. 32, 102857, 2021.
- GOLD, A. L.; KROES, M. C. **Neurocircuitry of anxiety disorders: A translational perspective**. Nature Reviews Neuroscience, v. 22, p. 454-467, 2021.
- HAYES, S. C. *et al.* **Learning Process-Based Therapy: A Skills Training Manual for Targeting the Core Processes of Psychological Change in Clinical Practice**. Oakland: Context Press, 2021.
- HOFMANN, S. G.; GÓMEZ, A. F. **Mindfulness-based interventions for anxiety and depression**. Psychiatric Clinics of North America, v. 43, n. 4, p. 631-643, 2020.
- HOFMANN, S. G. *et al.* **Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders: Advances in theory and practice**. Journal of Anxiety Disorders, v. 88, 102563, 2022.

LEMMA, A.; TARGET, M. **Dynamic approaches to the treatment of anxiety: Revisiting psychoanalysis and psychodynamic therapies.** International Journal of Psychoanalysis, v. 100, n. 5, p. 963-978, 2019.

MALDONADO, M.; REYES, C.; ROJAS, J. **Attachment styles and anxiety disorders in adulthood: A systematic review.** Frontiers in Psychology, v. 12, p. 1-12, 2021.

McEWEN, B. S. **Neurobiological and Systemic Effects of Chronic Stress.** Trends in Neurosciences, v. 43, n. 6, p. 395-405, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Saúde mental em dados – indicadores e informações para políticas públicas.** Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

NUTT, D.; MALIZIA, A. **New insights into the role of GABA and serotonin in anxiety.** European Neuropsychopharmacology, v. 35, p. 1-12, 2020.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.** Geneva: WHO, 2017.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All.** Geneva: WHO, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Global Health Estimates 2023.** Geneva: WHO, 2023.

PAULUS, M. P.; STEIN, M. B. **Neuromodulation approaches for anxiety disorders.** Nature Reviews Neuroscience, v. 23, p. 621-634, 2022.

RUSSO, S. J. *et al.* **Neuroinflammation as a driver of anxiety and mood disorders.** Nature Reviews Neuroscience, v. 22, p. 703-720, 2021.

SANTOS, R. L. *et al.* **Neurofeedback as a therapeutic tool for anxiety disorders: A systematic review.** Frontiers in Psychiatry, v. 14, p. 1-12, 2023.

SILVA, R. M.; CUNHA, J. M. **Gender differences in anxiety disorders: epidemiology and implications for treatment.** Archives of Clinical Psychiatry, v. 48, n. 2, p. 87-94, 2021.