



LAURA BRUNSTEIN

ANSIEDADE: COMO ELA INTERFERE NA SUA VIDA.

Segundo a Revista Veja, “Os brasileiros são os mais ansiosos do mundo, classifica a OMS” (Redação, 2019), o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas do mundo: 18,6 milhões de brasileiros, ou seja, 9,3% da população convive com o transtorno, comenta a Organização Mundial da Saúde (OMS). Algumas vezes o nível de ansiedade e/ou medo é diminuído por comportamentos sucessivos de esquiva. O objetivo do trabalho é compreender o que é a ansiedade, como ela se manifesta, quais são os seus sintomas e quais as consequências que podem ocorrer na vida de uma pessoa que sofre do transtorno, bem como investigar quais são as alternativas existentes para abrandar os efeitos. Conceituar as diferentes formas como a ansiedade se caracteriza e se manifesta, bem como chamar a atenção do leitor para o grande número de pessoas que possuem algum nível desse transtorno, muitas vezes não sabendo que o possuem. Atualmente, existem várias formas de tratamento ou maneiras práticas e acessíveis para abrandar os sintomas, resultando em uma qualidade de vida melhor. E, diante dos imensos desafios relacionados à saúde mental dos jovens, propomos a leitura do trabalho. A metodologia utilizada será de caráter exploratório, o que verificará os critérios que classificam a ansiedade, como este transtorno interfere na vida do sujeito e os possíveis manejos existentes para amenizar os sintomas. O presente trabalho será desenvolvido a partir de pesquisas em referenciais teóricos relacionados ao assunto, com leituras de artigos científicos, revistas especializadas, livros das áreas afins e sites informativos. De acordo com os dados pesquisados, será demonstrado que o transtorno da ansiedade é bastante presente na vida de muitas pessoas e que o assunto merece maior atenção, dados os prejuízos que ele acarreta.

23/10/2020