

# UM ESTUDO SOBRE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE, DEPRESSÃO E RISCOS DE SUICÍDIO EM JOVENS E ADULTOS

**Resumo** – Transtorno de ansiedade, depressão e suicídio, são temas muito discutidos na contemporaneidade, principalmente porque os casos de pessoas acometidas por alguns desses problemas têm aumentado, significativamente, durante os anos. Assim, entende-se que esse estudo é de grande relevância para a comunidade, tendo em vista que procurou entender o comportamento dos jovens diante dos temas abordados. O estudo foi realizado pelos aprendizes, sob orientação do docente, do curso de Aprendizagem Profissional de Qualificação em Serviços de Supermercados do Serviço Nacional de Aprendizagem Comercial (Senac) no município de Balsas/MA, como vivência do Laboratório Juventudes. Os jovens, por meio de um brainstorming, fizeram a escolha do tema, aplicaram um questionário, e a partir dos resultados da pesquisa, elaboraram uma campanha a fim de orientar jovens e adultos sobre transtorno de ansiedade, depressão e pensamento suicida.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Depressão. Suicídio. Sinais.

## Introdução

Esse estudo apresenta os problemas que afetam muitos jovens e adultos na contemporaneidade. Desta forma, serão destacados os sintomas e as diferenças das temáticas que envolvem a depressão, riscos de suicídio e transtorno de ansiedade por meio de uma pesquisa fundamentada em revisões bibliográficas.

Em seguida serão apresentados os recursos metodológicos utilizados e os resultados do questionário aplicado em uma Escola Estadual na cidade de Balsas/MA, que contribuiu como subsídio para entender o comportamento dos jovens diante das temáticas investigadas.

Ademais, será apresentada as considerações desse estudo que se findou com a apresentação de uma campanha preventiva realizada na referida instituição escolar.

## Problemas, questões de investigação e objetivos

Atualmente é muito comum ouvir falar sobre Transtorno de Ansiedade em jovens e adultos, mas existe uma grande diferença entre “Ansiedade” e “Transtorno de Ansiedade”. De acordo com Bernardi (2021, não paginado) “A ansiedade faz parte da nossa vida e em níveis normais é positiva e nos movimenta, mas não há remédio ou terapia que faça ela sumir”. A autora afirma, ainda, que: “[...] a ansiedade é positiva e até mesmo necessária. E, se não fosse ela, não daríamos o nosso melhor” (BERNARDI, 2021, não paginado). Ou seja, todas as pessoas têm ansiedade, e em níveis normais ela não impede as pessoas de realizar suas atividades.

Bernardi (2021, não paginado) também explica que “A diferença entre ansiedade e transtorno de ansiedade é feita por meio de uma avaliação com um profissional de saúde mental. Mas, no geral, é um transtorno, que pode gerar danos na qualidade da vida profissional, social e afetiva da pessoa”. Desta maneira, entende-se que quando a ansiedade ultrapassa os limites da normalidade é necessário procurar ajuda de um profissional, principalmente se a pessoa apresentar os sintomas físicos e emocionais a seguir:

Pensamentos negativos repetitivos; Dificuldade para dormir;  
Preocupações e medos exagerados; Incapacidade de controlar os

pensamentos ruins; Aflição e angústia; Falta de ar e dor no peito; Palpitação; Suor excessivo (BERNARDI, 2021, não paginado).

Outro fator, que merece atenção é a depressão, pois:

A depressão é um distúrbio afetivo que acompanha a humanidade ao longo de sua história. No sentido patológico, há presença de tristeza, pessimismo, baixa auto-estima, que aparecem com frequência e podem combinar-se entre si. É imprescindível o acompanhamento médico tanto para o diagnóstico quanto para o tratamento adequado (BVSMS, 2005, não paginado).

A depressão, portanto, é uma doença séria e necessita de acompanhamento médico, por isso é preciso ficar atento aos sintomas:

Sensação de tristeza; Sentimento de culpa e autodesvalorização; Falta de energia, preguiça ou cansaço; Pensamentos mais lentos, falta de concentração, falta de memória, de vontade e de iniciativa; Insônia ou sonolência; Angústia e ansiedade; Baixa autoestima; Mudança no apetite; Redução do interesse sexual; Dores e sintomas físicos (mal-estar, dor no peito, taquicardia e sudorese) (ROMANO, 2022, não paginado).

A autora ainda afirma que “[...] a depressão é caracterizada pela perda ou diminuição de interesse e prazer pela vida. Vale ressaltar que isso ocorre muitas vezes, inclusive, sem causa aparente, então, é necessário ficar atento aos sintomas presentes” (ROMANO, 2022, não paginado).

Outro tema bastante relevante é o suicídio, e de acordo Sammarco (2021, s/p):

Estima-se que anualmente cerca de 800 mil pessoas cometam suicídio no mundo. No Brasil, são cerca de 12 mil pessoas. Infelizmente, sabemos que esses números podem estar subnotificados, pois há grande tabu envolvendo esse tema. (SAMMARCO, 2021, s/p).

Observa-se aqui, um número bastante expressivo, e fazendo uma análise a nível de Estado temos: “Segundo a Secretaria de Estado da Saúde, foram registrados em 2019, no Maranhão, 1.397 casos de violência autoprovocada, sendo 418 na capital. No mesmo ano, 335 pessoas se suicidaram no estado, 46 deles em São Luís. Em 2020, ainda não há dados fechados” (CUNHA, 2020, não paginado).

Assim, entende-se que esse estudo é de grande relevância para a comunidade, tendo em vista que ele busca apresentar o comportamento dos jovens e adultos diante dessas temáticas.

## **Metodologia**

Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se como recurso metodológico a pesquisa bibliográfica, através da leitura de livros, artigos e dissertações encontradas nas bases de dados do Google Acadêmico, em banco de dados, como: Bireme, Adolec e Medline, visto que como bem assevera Fonseca (2002, p. 32) “a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos

científicos, páginas de web sites”.

Utilizou-se, também, a abordagem quantitativa que ocorreu por meio da aplicação de questionário formulado pelos aprendizes em uma plataforma *online* e o *link* foi encaminhado à uma escola estadual no município de Balsas, com retorno de 115 (cento e quinze) respostas. De acordo com Prodanov e Freitas (2013, p. 69), “tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las analisá-las”.

Após a aplicação do questionário, a turma foi segmentada em três grupos responsáveis pela elaboração de uma “Campanha”, com o objetivo de levar orientação aos jovens e adultos sobre:

- Grupo A - “Sinais de ansiedade e como falar desse assunto com jovens e adultos”;
- Grupo B - “Depressão, quais os primeiros sinais e como buscar ajuda”;
- Grupo C - “A importância de falar com jovens e adultos sobre suicídio”.

Os aprendizes entrevistaram três psicólogas no município de Balsas/MA que se disponibilizaram a gravar um vídeo falando sobre os assuntos abordados pelos grupos. As gravações foram editadas pelos aprendizes e organizadas em um único vídeo intitulado como: “Campanha - fique atento aos sinais: ansiedade, depressão e risco de suicídio em jovens e adultos”, nesse vídeo também foi acrescentado pequenas gravações dos aprendizes com frases motivacionais.

### Análise de dados

O estudo aplicado procurou entender o comportamento dos jovens e adultos diante dos temas abordados. Conforme os resultados do quadro, 65% dos respondentes são mulheres na faixa etária entre 17 e 18 anos.

“Fique atento aos sinais: ansiedade, depressão e risco de suicídio em jovens e adultos”							
Perguntas	Alternativas						
1.Qual a sua faixa etária?	Menos de 15 anos		Entre 15 e 16 anos		Entre 17 e 18 anos		Acima de 18 anos
	0%		20%		66%		14%
2.Qual o seu gênero?	Feminino				Masculino		
	65%				35%		
3.Como você se sente atualmente?	Triste	Feliz	Sorridente	Deprimido	Aborrecido	Animado	NDA
	10%	41%	11%	7%	5%	17%	9%
4.Como você se sente em seu ambiente familiar?	Triste	Feliz	Sorridente	Deprimido	Aborrecido	Animado	NDA
	5%	51%	12%	3%	8%	14%	7%
5. Você costuma se preocupar com o futuro?	Com frequência		Muito	De vez em quando		Só o necessário	Nunca
	25%		53%	11%		10%	0%
6.Você sente alguns dos	Nervosismo constante		Dificuldade de concentração	Pensamentos negativos	Medo constante	Todos os citados acima	NDA

sintomas abaixo?	23%	35%	24%	14%	24%	20%
7.Você já ajudou alguém com sintomas de ansiedade?	Sim	Não	Tentei, mas a pessoa não quis ajuda		Avisei um adulto	
	68%	24%	6%		2%	
8.Você já teve ou tem crises de ansiedade?	Sim			Não		
	54%			46%		
9.Você já fez ou faz acompanhamento médico para tratamento de ansiedade?	Sim, já fiz	Sim, estou em acompanhamento	Não, nunca fiz		Estou à procura de acompanhamento	
	19%	5%	76%		0%	
10.Em qual dos momentos abaixo você se sente mais ansioso?	Quando não consegue realizar algo que programou	Quando você está próximo de muitas pessoas	Quando você está sozinho		Quando alguma coisa te deixa chateado	
	36%	20%	16%		28%	
11.Durante uma crise de ansiedade você já fez algo que se machucou ou que colocasse em risco a sua vida?	Sim, já fiz		Não, nunca fiz		Já pensei em fazer	
	29%		45%		26%	
12.Você já teve ou tem depressão?	Sim			Não		
	14%			86%		
13.Você já fez ou faz acompanhamento médico para tratamento de depressão?	Sim, já fiz	Sim, estou em acompanhamento	Não, nunca fiz		Estou à procura de acompanhamento	
	38%	13%	44%		6%	
14.Quando estou triste:	Guardo tudo para mim e fico isolada(o)	Converso com um amigo(a)	Tenho dificuldade de falar o que estou sentindo		Conto para a família o que estou sentindo	
	44%	15%	33%		8%	
15.Você se sente sozinho, mesmo estando na presença de outras pessoas?	Sim			Não		Quase sempre
	36%			40%		24%
16.Quando você não está se sentindo bem, está meio para baixo:	Me tranco em um cômodo da casa e peço para não ser incomodado	Uso as redes sociais postando mensagens com conteúdo triste	Deixo de me alimentar	Procuo dormir o dia todo para evitar conversar com as pessoas		Nenhum a das opções acima
	23%	7%	8%	22%		40%

Quadro 1. Pesquisa Direta, 2022

Como observado, a maioria dos entrevistados, 41%, atualmente se sentem feliz, 17%, animado e 11% sorridente, mas é importante observar que dos 115 respondentes, 10% se sente triste, 7% deprimido e 5% aborrecido. Os resultados são bem próximos quando perguntamos como se sentem em seu ambiente familiar, diante disso, é importante ficar atento aos possíveis sinais de depressão.

Augusto (2019), construiu uma lista tendo como base as informações do Ministério da Saúde e classificou os sintomas psicológicos como: irritabilidade, incapacidade de sentir felicidade, pessimismo, desinteresse, insegurança, dificuldade de concentração e sensação de inutilidade. Sintomas físicos como: fraqueza, alteração no apetite e no peso, insônia, diminuição do desempenho sexual, cansaço constante, dor no corpo e dor de cabeça.

Assim, com base nas respostas da pergunta de número 6, constatou-se que 35% dos entrevistados apresentam dificuldades de concentração, 24% pensamentos negativos, 23% nervosismo constante, 14% medo constante e 24% todos os citados acima. Esses dados são preocupantes e a orientação é procurar a ajuda de um profissional.

Das 115 pessoas entrevistadas, 54% já tiveram ou tem crises de ansiedade, 19% já fizeram acompanhamento médico, e 5% estão em acompanhamento. Vale ressaltar, que 36% se sentem ansiosos quando não conseguem realizar algo que programaram, 28% quando alguma coisa os deixa chateado, 20% quando estão próximas de outras pessoas e 16% quando estão sozinhos. Foi perguntado aos participantes da pesquisa, se durante uma crise de ansiedade já fizeram algo que se machucassem ou que colocassem em risco a vida, 29% afirmaram que sim, já fizeram e 26% já pensaram em fazer.

Diante dos dados apresentados, seguem algumas orientações, conforme Romano (2019, não paginado), de como controlar a ansiedade:

- Procure ter pensamentos positivos. Tente controlar os pensamentos negativos que invadem as nossas mentes e fazem com que tenhamos sensações desagradáveis;
- Pratique atividade física. Os exercícios ajudam a liberar o hormônio serotonina, responsável pela sensação de bem-estar e prazer. Atividades de lazer também são ótimas para nossas mentes;
- Dê atenção a respiração. Alguns movimentos e técnicas ajudam a respirar com mais tranquilidade de modo a diminuir a taquicardia e o pânico;
- Mantenha uma alimentação equilibrada. Existem alimentos que ajudam a estimular a serotonina;
- Pense mais no presente e menos no futuro. Tente direcionar seus pensamentos para os acontecimentos em tempo real;
- Procure ter autoconfiança e autoestima;
- Procure se distrair e tire o foco dos problemas. Leia, ouça uma música, assista um filme, etc.;
- Pequenas mudanças de hábitos ajudam a lidar com a ansiedade. Diminuir a carga de trabalho e passar mais tempo em família e amigos são alguns exemplos (ROMANO, 2020, s/p).

Dando continuidade aos resultados da pesquisa, 14% dos entrevistados responderam que já tiveram ou tem depressão, e 38% afirmaram que já fizeram acompanhamento médico para

tratamento da depressão, 13% estão em acompanhamento e 6% estão à procura de acompanhamento. De acordo com ROMANO (2020):

É importante frisar que o tratamento é medicamentoso e psicoterapêutico. Além disso, é necessário prestar atenção ao grau da depressão: se for leve, os médicos encaminham apenas para a terapia; se for de médio a severo, a medicação se faz necessária. Quando o tratamento é bem feito, ou seja, obedecendo a medicação e frequentando a terapia, a taxa de remissão da doença é bem grande (ROMANO, 2020, não paginado).

Diante do exposto, é importante ficar atento à forma como as pessoas se manifestam no dia a dia, pois, conforme as repostas da pergunta de número 16, os participantes quando não se sentem muito bem, 23% se trancam em um cômodo da casa e pedem para não serem incomodados, 22% dormem o dia todo para evitar conversar com as pessoas, 7% se manifestam através das redes sociais postando mensagens com conteúdo triste e 8% deixam de se alimentar. Quando as pessoas começam a agir desta maneira os riscos são maiores e podem evoluir para uma situação ainda mais grave, como por exemplo o suicídio. Sammarco (2021, não paginado), explica que:

Dificilmente o ato suicida acontece repentinamente. Entre o planejamento e a execução, existe um processo que vai sendo construído ao longo de anos. Na maioria das vezes, a pessoa se sente muito isolada em sua dor. Entretanto, algumas tentam se comunicar e dar sinais. Podem até mesmo estar em meio a multidões, porém sentem-se sozinhas. É angústia que parece não ter fim. O sentimento de isolamento e desconexão levam ao desespero. Não conseguem enxergar outra saída a não ser a morte (SAMMARCO, 2021, não paginado).

Deste modo, evidenciou-se nesse estudo que é importante observar as mudanças de hábitos das pessoas, como elas reagem às diversas situações, se o comportamento e o humor alteram com facilidade, como elas interagem no ambiente familiar, se apresentam sintomas relacionados ao transtorno de ansiedade ou depressão. Pois, algumas emoções e sentimentos podem ser vistos como algo negativo e, geralmente, afetam a convivência em sociedade e até evoluir para algo mais grave como o suicídio.

Tendo em vista todos os aspectos abordados, elaborou-se e apresentou-se a campanha – “Fique atento aos sinais: ansiedade, depressão e risco de suicídio em jovens e adultos”, em uma escola estadual do Município de Balsas/MA, que buscou orientar sobre sinais, muitas vezes observáveis em pessoas que estão passando por transtorno de ansiedade, depressão e pensamento suicida e que necessitam de acompanhamento de um profissional.

## **Conclusão**

O estudo realizado teve como principal objetivo entender o comportamento dos jovens e adultos diante dos temas abordados e a sua aplicação se deu em uma Escola Estadual no Município de Balsas/MA.

Considerando os resultados da pesquisa, elaborou-se e apresentou-se uma campanha a fim de orientar as pessoas a identificarem os sinais do Transtorno de Ansiedade, Depressão e Pensamento suicida na comunidade local.

Logo, observa-se que esse estudo é de grande relevância para prevenção de problemas mais graves relacionados aos sintomas citados neste trabalho. Ademais, entende-se que a idealização e organização deste projeto, contribuiu de maneira significativa para o conhecimento dos aprendizes dessa renomada instituição.

## Referências

AUGUSTO, T. **Fique atento para os sinais da depressão**. [S.l.]: Telavita. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/sintomas-da-depressao/>. Acesso em: 19 ago. 2022.

BERNARDI, Vanessa. **Ansiedade e transtorno de ansiedade**: existe diferença?. Disponível em: <https://zenklub.com.br/blog/palavra-de-especialista/ansiedade-e-transtorno-de-ansiedade/>. Acesso em: 18 ago. 2022.

BVSMS. Biblioteca Virtual em Saúde; Ministério da Saúde. **Depressão**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/depressao-4/>. Acesso em: 18 ago. 2022.

CUNHA, P. Mais de mil maranhenses atentaram contra própria vida em apenas um ano 335 pessoas se suicidaram no estado, 46 deles em São Luís. Em 2020 ainda não há dados fechados. **O IMPARCIAL**. São Luís. 2020. Disponível em: <https://oimparcial.com.br/saude/2020/09/mais-de-mil-maranhenses-atentaram-contrapropria-vida-em-apenas-um-ano/>. Acesso em: 19 ago. 2022.

FONSECA, J. J. S. Metodologia da pesquisa científica. Fortaleza: UEC, 2002. In: GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. D. **Metodologia do trabalho científico**: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. Novo Hamburgo: Universidade Freevale, 2013.

ROMANO, F. **Conheça os aspectos básicos da depressão**. [S.l.]: Telavita. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/aspectos-basico-depressao/>. Acesso em: 19 ago. 2022.

SAMMARCO, P. Como podemos atuar na prevenção ao suicídio?. [S.l.]: Telavita. Disponível em: <https://www.telavita.com.br/blog/prevencao-suicidio/>. Acesso em: 19 ago. 2022.