

Abordagens de enfermagem no cuidado de pacientes com transtornos de ansiedade.

Nursing approaches in the care of patients with anxiety disorders.

Izadora Cristina Gomes Viana

Melrilane Ribeiro da Silva

Orientador: Pedro Henrique Peres Roriz

RESUMO

Os transtornos de ansiedade configuram-se entre os problemas de saúde mental mais prevalentes na atualidade, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e representando um importante desafio para os serviços de saúde. Nesse contexto, a enfermagem exerce papel essencial na identificação precoce, no acolhimento e no acompanhamento contínuo desses pacientes. O presente estudo teve como objetivo analisar as principais abordagens de enfermagem utilizadas no cuidado de pacientes com transtornos de ansiedade, destacando sua contribuição para a promoção da saúde mental. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, realizada a partir de estudos publicados entre 2014 e 2025, nas bases SciELO, LILACS e PubMed, utilizando o Google Scholar como fonte complementar. Os resultados evidenciaram que as principais intervenções de enfermagem incluem acolhimento, escuta qualificada, vínculo terapêutico, educação em saúde, incentivo ao autocuidado

e utilização de estratégias não farmacológicas, como técnicas de relaxamento e mindfulness. Observou-se ainda que a atuação multiprofissional favorece a integralidade do cuidado e melhora a adesão terapêutica. Conclui-se que a enfermagem desempenha papel fundamental na assistência aos pacientes com transtornos de ansiedade, contribuindo para a redução dos sintomas ansiosos, fortalecimento do cuidado humanizado e melhoria da qualidade de vida.

Palavras-chave: Enfermagem. Transtornos de ansiedade. Saúde mental. Cuidados de enfermagem.

ABSTRACT

Anxiety disorders are among the most prevalent mental health conditions today, significantly affecting individuals' quality of life and representing an important challenge for healthcare services. In this context, nursing plays an essential role in early identification, patient welcoming, and continuous monitoring of these individuals. This study aimed to analyze the main nursing approaches used in the care of patients with anxiety disorders, highlighting their contribution to mental health promotion. This is an integrative literature review with a qualitative and exploratory approach, based on studies published between 2014 and 2025 in the SciELO, LILACS, and PubMed databases, with Google Scholar used as a complementary source. The results showed that the main nursing interventions include patient welcoming, qualified listening, therapeutic bonding, health education, encouragement of self-care, and the use of non-pharmacological strategies such as relaxation techniques and mindfulness. Furthermore, multiprofessional collaboration was found to contribute to comprehensive care and improved treatment adherence. It is concluded that nursing plays a fundamental role in the care of patients with anxiety disorders, contributing to the reduction of anxiety symptoms, strengthening of humanized care, and improvement of quality of life.

Keywords: Nursing. Anxiety disorders. Mental health. Nursing care.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade configuram-se como um dos principais problemas de saúde mental da contemporaneidade, afetando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e repercutindo diretamente nas relações sociais, no desempenho profissional e no bem-estar físico e emocional (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022). Caracterizam-se por sentimentos persistentes de medo, preocupação excessiva e tensão, frequentemente acompanhados por manifestações somáticas, como taquicardia, sudorese, tremores e distúrbios do sono.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, os transtornos de ansiedade apresentam elevada prevalência mundial, constituindo importante desafio para os serviços de saúde mental (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022). No Brasil, observa-se crescente demanda por assistência relacionada ao sofrimento psíquico, especialmente após a pandemia de COVID-19, cenário que reforçou a necessidade de fortalecimento das estratégias de cuidado integral e humanizado.

Nesse contexto, a enfermagem ocupa posição estratégica no cuidado aos pacientes com transtornos de ansiedade, atuando desde a identificação precoce dos sinais e sintomas até o acompanhamento contínuo e implementação de intervenções terapêuticas (SILVA et al., 2020; SOUSA et al., 2023). Entre as principais práticas desenvolvidas destacam-se acolhimento, escuta qualificada, educação em saúde, fortalecimento do vínculo terapêutico e incentivo ao autocuidado.

Entretanto, apesar da relevância da atuação da enfermagem na saúde mental, observa-se na literatura dispersão das evidências relacionadas às intervenções específicas utilizadas no manejo da ansiedade, dificultando a consolidação de práticas assistenciais fundamentadas em evidências científicas.

Diante desse cenário, o presente estudo teve como objetivo analisar as principais abordagens de enfermagem utilizadas no cuidado de pacientes com transtornos de ansiedade, destacando sua contribuição para a promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Transtornos de ansiedade: conceituação

Os transtornos de ansiedade configuram-se entre as condições psicopatológicas mais prevalentes da atualidade, sendo caracterizados pela presença persistente de medo, preocupação excessiva e sintomas físicos relacionados à hiperatividade autonômica (KAPLAN; SADOCK, 2017). Embora a ansiedade seja considerada uma resposta fisiológica importante para adaptação e sobrevivência, sua intensidade exagerada ou persistente pode comprometer significativamente o funcionamento social, emocional e ocupacional do indivíduo.

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), os transtornos de ansiedade incluem manifestações clínicas distintas, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de pânico, fobias específicas, transtorno de ansiedade social e agorafobia (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2022). Essas condições frequentemente apresentam sintomas como taquicardia, tremores, sudorese, tensão muscular, irritabilidade e distúrbios do sono.

Além dos fatores biológicos e genéticos, aspectos psicossociais, econômicos e culturais influenciam diretamente o desenvolvimento e agravamento dos transtornos ansiosos. Nesse contexto, torna-se indispensável uma assistência multiprofissional voltada à promoção da saúde mental e à redução dos impactos funcionais decorrentes da ansiedade.

2.2 Epidemiologia e impactos psicossociais

Os transtornos de ansiedade representam importante problema de saúde pública mundial (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022). Dados da Organização Mundial da Saúde apontam crescimento expressivo dos casos nos últimos anos, especialmente após a pandemia de COVID-19.

No Brasil, a prevalência dos transtornos ansiosos destaca-se entre as maiores do mundo, evidenciando a necessidade de fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde mental. Observa-se maior ocorrência entre

mulheres, adolescentes e jovens adultos, grupos frequentemente expostos a fatores estressores sociais e emocionais.

Os impactos psicossociais relacionados à ansiedade incluem prejuízos nas relações interpessoais, isolamento social, redução da produtividade, absenteísmo laboral e comprometimento da qualidade de vida. Além disso, o sofrimento psíquico frequentemente está associado a outras condições, como depressão, uso abusivo de substâncias psicoativas e doenças crônicas.

Nesse cenário, a enfermagem assume papel essencial na identificação precoce dos sinais e sintomas, no acolhimento humanizado e na implementação de estratégias terapêuticas voltadas ao cuidado integral.

2.3 O papel da enfermagem no cuidado em saúde mental

A enfermagem possui atuação estratégica na assistência aos pacientes com transtornos de ansiedade, especialmente pela proximidade contínua com os usuários dos serviços de saúde (PINHEIRO; FERREIRA, 2021). O cuidado de enfermagem em saúde mental deve estar fundamentado nos princípios da humanização, integralidade e escuta qualificada.

Entre as principais atribuições do enfermeiro destacam-se o acolhimento, avaliação clínica, identificação de fatores desencadeantes, orientação terapêutica, educação em saúde e acompanhamento contínuo do paciente e de seus familiares.

A comunicação terapêutica constitui importante ferramenta para o fortalecimento do vínculo entre profissional e paciente, favorecendo maior adesão ao tratamento e redução do sofrimento emocional (SILVA; DIMENSTEIN, 2019). Além disso, a enfermagem atua de forma integrada à equipe multiprofissional, colaborando para elaboração de planos terapêuticos individualizados.

Outro aspecto relevante refere-se à implementação de estratégias não farmacológicas, como técnicas de relaxamento, respiração diafragmática, mindfulness e incentivo ao autocuidado. Essas intervenções contribuem para o controle dos sintomas ansiosos e fortalecimento da autonomia do paciente.

2.4 Humanização como princípio do cuidado

A humanização constitui elemento fundamental no cuidado aos pacientes com transtornos de ansiedade (BRASIL, 2013). A Política Nacional de Humanização destaca a importância do acolhimento, do respeito às singularidades e da valorização do sujeito no processo terapêutico.

No contexto da saúde mental, humanizar implica reconhecer o sofrimento psíquico em sua complexidade, considerando aspectos emocionais, sociais e culturais envolvidos no processo saúde-doença. Assim, a assistência de enfermagem deve ultrapassar práticas mecanizadas e tecnicistas, promovendo cuidado centrado no indivíduo.

A escuta qualificada, o respeito à autonomia e o fortalecimento do vínculo terapêutico favorecem maior confiança entre paciente e profissional, contribuindo para melhores resultados clínicos e maior adesão às intervenções propostas.

3 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, realizada com o objetivo de analisar as principais abordagens de enfermagem utilizadas no cuidado de pacientes com transtornos de ansiedade. A busca dos estudos ocorreu nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e PubMed, utilizando-se o Google Scholar como fonte complementar. Foram utilizados descritores controlados dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e Medical Subject Headings (MeSH), incluindo os termos “enfermagem”, “transtornos de ansiedade”, “saúde mental”, “cuidados de enfermagem”, “nursing”, “anxiety disorders” e “mental health”. Os descritores foram combinados pelos operadores booleanos AND e OR.

Foram incluídos artigos originais publicados entre 2014 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem intervenções de enfermagem relacionadas ao cuidado de pacientes com transtornos de ansiedade. Foram excluídos estudos duplicados, revisões narrativas não sistematizadas, editoriais, dissertações, teses e publicações que não apresentassem relação direta com o objeto de estudo.

A seleção dos artigos ocorreu por meio da leitura dos títulos, resumos e textos completos, seguindo as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Após a seleção, os estudos foram submetidos à análise temática, possibilitando a organização dos achados em categorias relacionadas às abordagens de enfermagem identificadas.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstraram que as abordagens de enfermagem possuem impacto significativo na redução dos sintomas ansiosos e na promoção da saúde mental. Observou-se que o cuidado humanizado, associado ao acolhimento e à escuta qualificada, favorece maior adesão ao tratamento e fortalecimento do vínculo terapêutico.

A análise dos artigos permitiu identificar quatro categorias principais: acolhimento e vínculo terapêutico; educação em saúde e autocuidado; intervenções não farmacológicas; e atuação multiprofissional.

4.1 Acolhimento e vínculo terapêutico

O acolhimento foi identificado como uma das principais estratégias utilizadas pela enfermagem no cuidado aos pacientes com transtornos de ansiedade. A escuta qualificada permite que o indivíduo expresse sentimentos, medos e inseguranças relacionados ao sofrimento psíquico.

Os estudos evidenciaram que pacientes acolhidos de forma humanizada apresentam maior confiança na equipe de saúde e melhor adesão às condutas terapêuticas. Além disso, o vínculo terapêutico contribui para identificação precoce de agravamentos emocionais e fortalecimento do acompanhamento longitudinal.

4.2 Educação em saúde e promoção do autocuidado

As ações educativas desenvolvidas pela enfermagem mostraram-se fundamentais para ampliação do conhecimento do paciente acerca dos transtornos de ansiedade e fortalecimento do autocuidado.

Orientações relacionadas à higiene do sono, organização da rotina, prática de atividades físicas e reconhecimento de gatilhos emocionais contribuíram para redução das crises ansiosas e melhora da qualidade de vida.

Além disso, observou-se que a educação em saúde auxilia na redução do estigma relacionado aos transtornos mentais, favorecendo maior participação familiar e fortalecimento da rede de apoio.

4.3 Intervenções não farmacológicas

As intervenções não farmacológicas apareceram de forma recorrente nos estudos analisados. Técnicas como respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e mindfulness demonstraram eficácia na redução dos sintomas ansiosos.

Essas estratégias auxiliam no controle emocional e promovem maior sensação de segurança e bem-estar aos pacientes. Entretanto, a efetividade dessas práticas depende da capacitação profissional e da continuidade do acompanhamento terapêutico.

4.4 Atuação multiprofissional

A atuação multiprofissional mostrou-se indispensável para construção de um cuidado integral e humanizado. A integração entre enfermagem, psicologia, psiquiatria e demais profissionais favorece a elaboração de planos terapêuticos individualizados.

Nesse contexto, a enfermagem destaca-se pela continuidade do cuidado e proximidade com o paciente, atuando como elo entre os diferentes profissionais da equipe de saúde.

De modo geral, os resultados evidenciaram que as abordagens de enfermagem contribuem significativamente para promoção da saúde mental e melhoria da qualidade de vida dos pacientes com transtornos de ansiedade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que a enfermagem exerce papel fundamental no cuidado aos pacientes com transtornos de ansiedade, especialmente por meio do acolhimento, da escuta qualificada, da educação em saúde e das intervenções não farmacológicas.

As abordagens identificadas contribuem para redução dos sintomas ansiosos, fortalecimento da adesão terapêutica e promoção da saúde mental. Além disso, a atuação multiprofissional mostrou-se essencial para construção de um cuidado integral e humanizado.

Entretanto, ainda persistem desafios relacionados à sobrecarga dos serviços, necessidade de qualificação profissional e fortalecimento das políticas públicas de saúde mental.

Dessa forma, torna-se indispensável ampliar estratégias de cuidado baseadas em evidências científicas e investir na capacitação contínua dos profissionais de enfermagem, visando qualificar a assistência prestada aos pacientes com transtornos de ansiedade.

Por fim, espera-se que este estudo contribua para o fortalecimento da prática assistencial em saúde mental e incentive novas pesquisas relacionadas às abordagens de enfermagem no manejo dos transtornos de ansiedade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Humanização: documento base. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Saúde Mental em Dados 2020. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

FERREIRA, M. N.; LIMA, C. G. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade no Brasil: uma revisão integrativa. Revista Brasileira de Epidemiologia, v. 24, n. 2, p. 1-10, 2021.

GONÇALVES, D. M.; KAPCZINSKI, F. Transtornos de ansiedade: diagnóstico e tratamento. Porto Alegre: Artmed, 2016.

KAPLAN, H. I.; SADOCK, B. J. Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica. 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

MARTINS, A. F.; FREITAS, C. P. Ações educativas de enfermagem em saúde mental: uma abordagem humanizada. Revista de Enfermagem Contemporânea, v. 10, n. 3, p. 45-53, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Internacional de Doenças – CID-11. Genebra: OMS, 2022.

ROCHA, F. F.; SANTANA, A. P. Estratégias terapêuticas no tratamento da ansiedade: abordagens farmacológicas e não farmacológicas. Revista Brasileira de Saúde Mental, v. 13, n. 2, p. 112-121, 2021.

SILVA, M. A. et al. Abordagens de enfermagem no cuidado a pacientes com transtornos de ansiedade. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 73, n. 2, p. 1-9, 2020.

SOUSA, L. C. S. et al. A enfermagem psiquiátrica na abordagem de pacientes com transtorno de ansiedade. Revista Multidisciplinar Levantamento de Estudos e Vivências, v. 2, n. 4, p. 44-56, 2023.

WALDOW, V. R. Cuidado humano: o resgate necessário. 3. ed. Petrópolis: Vozes, 2018.