

**CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA
SOUZA
ETEC CIDADE TIRADENTES
Curso Técnico em Farmácia**

**Luciana Biagioli Bonfim Lemos
Michele da Silva Santos
Moisés Abade Dos Santos
Vanessa Silva Monteiro**

**PROJETO USO RACIONAL DE PSICOTRÓPICOS NA SAÚDE
MENTAL: ABORDAGENS E ALTERNATIVAS PARA O TRATAMENTO
DE TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS**

**SÃO PAULO
2024**

**Luciana Biagioli Bonfim Lemos
Michele da Silva Santos
Moisés Abade Dos Santos
Vanessa Silva Monteiro**

**PROJETO USO RACIONAL DE PSICOTRÓPICOS NA SAÚDE
MENTAL: ABORDAGENS E ALTERNATIVAS PARA O TRATAMENTO
DE TRANSTORNOS DEPRESSIVOS E ANSIOSOS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso técnico de farmácia da ETEC de Cidade Tiradentes, orientado pelos professores Fernando Francisco Andrade Silva e Madalena Lima, como requisito parcial para obtenção do título de técnico de farmácia.

**SÃO PAULO
2024**

DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho a nossas famílias, pelo apoio incondicional e por sempre acreditarem no nosso potencial. Agradecemos nossos ensinamentos e valores na educação e a importância de trabalhar em benefício do bem estar coletivo.

A todos aqueles profissionais da saúde mental, que incansavelmente lutam pelo cuidado responsável, aos profissionais da farmácia, pela dedicação a assistência farmacêutica pela promoção da saúde e bem estar e pela conscientização sobre o uso racional dos medicamentos, e aqueles que, diariamente, enfrentam os desafios dos transtornos depressivos e ansiosos, que são a verdadeira inspiração para este estudo.

Aos nossos colegas e orientadores, pelo incentivo e contribuições valiosas ao longo do desenvolvimento deste trabalho.

AGRADECIMENTO

Agrademos, primeiramente, a Deus, por nos conceder força, sabedoria e perseverança durante toda essa jornada acadêmica.

À nossas famílias, por todo o amor, apoio e compreensão, especialmente nos momentos de ausência e desafios.

Aos nossos professores, cuja paciência, dedicação e valiosos ensinamentos foram indispensáveis para a concretização deste trabalho, contribuindo significativamente para o nosso crescimento acadêmico e profissional.

Aos colegas de curso que, por meio de reflexões, debates e apoio mútuo, tornaram esta jornada ainda mais enriquecedora e inspiradora.

E, finalmente, aos profissionais da área da saúde que, com seu trabalho diário, me inspiraram a aprofundar o tema deste trabalho, reforçando em mim o compromisso com o cuidado humano e ético.

A todos vocês, nossa mais sincera gratidão.

EPÍGRAFE

*"Nenhuma cura será completa sem
compreender a mente e o corpo como um todo."*

Carl Jung

RESUMO

Este trabalho tem como propósito desenvolver e executar o projeto Uso Racional de Psicotrópicos na Saúde Mental: Abordagens e Alternativas para o Tratamento de Transtornos Depressivos e Ansiosos, com foco na conscientização dos alunos da ETEC Cidade Tiradentes sobre o uso adequado de psicotrópicos e as alternativas de tratamento para transtornos depressivos e ansiosos. A pesquisa se fundamenta na análise do uso irracional de psicotrópicos, destacando os riscos do uso indiscriminado desses medicamentos em indivíduos com sintomas de depressão e ansiedade. Dada a crescente incidência de transtornos ansiosos e depressivos, especialmente após a pandemia, a abordagem integrativa e o uso consciente de psicotrópicos tornam-se ainda mais essenciais. A metodologia do projeto inclui uma pesquisa quantitativa aplicada a 146 alunos do período noturno da ETEC, com predominância de respostas femininas (58%) e faixa etária majoritária entre 18 e 24 anos (48%). A pesquisa aborda a prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, o diagnóstico formal desses transtornos, o uso de psicotrópicos e alternativas de tratamento, como práticas integrativas, terapia e atividades físicas. O projeto propõe palestras e a criação de materiais educativos, além de estabelecer parcerias com profissionais de saúde e psicólogos. O objetivo principal é informar os alunos sobre os riscos do uso irracional de psicotrópicos, promover a conscientização e oferecer alternativas para o tratamento dos transtornos ansiosos e depressivos. Espera-se que o projeto contribua para a saúde mental dos alunos da ETEC, incentivando o uso responsável de psicotrópicos e disponibilizando recursos que promovam o cuidado da saúde mental.

Palavras-chave: Psicotrópicos. Transtornos ansiosos e depressivos. Saúde mental. Abordagens integrativas. Tratamento alternativo.

ABSTRACT

This project aims to develop and implement the project "Rational Use of Psychotropic Drugs in Mental Health: Approaches and Alternatives for Treating Depressive and Anxiety Disorders," focusing on raising awareness among students at ETEC Cidade Tiradentes about the proper use of psychotropics and alternative treatments for depressive and anxiety disorders. The research is based on analyzing the irrational use of psychotropic drugs, highlighting the risks of indiscriminate use of these medications in individuals with symptoms of depression and anxiety. Given the increasing incidence of anxiety and depressive disorders, especially after the pandemic, integrative approaches and the conscious use of psychotropics become even more essential. The project's methodology includes a quantitative survey applied to 146 evening students at ETEC, with a predominance of female responses (58%) and the majority age group between 18 and 24 years (48%). The survey addresses the prevalence of anxiety and depression symptoms, formal diagnoses of these disorders, the use of psychotropics, and treatment alternatives such as integrative practices, therapy, and physical activities. The project proposes lectures and the creation of educational materials, in addition to establishing partnerships with healthcare professionals and psychologists. The main goal is to inform students about the risks of irrational use of psychotropics, promote awareness, and offer alternatives for treating anxiety and depressive disorders. It is expected that the project will contribute to the mental health of ETEC students, encouraging the responsible use of psychotropics and providing resources that promote mental health care.

Keywords: Psychotropics. Anxiety and depressive disorders. Mental health. Integrative approaches. Alternative treatment.

LISTA DE ABREVIações

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária

ATC – Antidepressivos Tricíclicos

CID - Classificação Internacional de Doença

DSM - 5 Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

IMAO – Inibidores da monoaminoxidase

PA – Princípio ativo

OMS - Organização Mundial da Saúde

TAG - Transtornos de ansiedade generalizada

TCC - Terapias Cognitivas Comportamentais

TEPT - Transtornos de estresse pós-traumático

TOC - Transtornos obsessivo compulsivo

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Gênero dos Participantes	24
Gráfico 2: Faixa Etária dos Participantes.....	25
Gráfico 3: Frequência de Desmotivação e Dificuldade de Concentração	26
Gráfico 4: Frequência de Perda de Interesse em Atividades Prazerosas	27
Gráfico 5: Frequência de Cansaço ou Falta de Energia	28
Gráfico 6: Frequência de Preocupação ou Ansiedade Excessiva	29
Gráfico 7: Frequência de Sintomas Físicos de Ansiedade	29
Gráfico 8: Diagnóstico de Ansiedade ou Depressão	30
Gráfico 9: Uso de Medicamentos para Ansiedade ou Depressão	31
Gráfico 10: Tipos de Medicamentos Psicoterápicos Utilizados	32
Gráfico 11: Explicação sobre Efeitos Colaterais dos Medicamentos	33
Gráfico 12: Uso de Tratamentos Alternativos para Ansiedade ou Depressão	34
Gráfico 13: Razões para Não Utilizar Tratamentos Alternativos	35
Gráfico 14: Áreas de Investimento em Saúde Mental na ETEC.....	36
Gráfico 15: Utilidade do Projeto para Compreensão do Uso Racional de Psicóticos.....	37
Gráfico 16: Utilidade do Projeto para Compreensão do Uso Racional de Psicóticos.....	38
Gráfico 17: Interesse em Práticas Alternativas Após o Projeto	39
Gráfico 18: Opinião sobre Continuidade de Palestras e Ações de Saúde Mental....	40

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	12
2. OBJETIVOS.....	15
2.1. Objetivo geral.....	15
2.1. Objetivos específicos.....	15
3. METODOLOGIA	16
3.1. Revisão bibliográfica.....	17
3.1.1. Drogas psicoativas.....	17
3.1.2. Mecanismo de ação dos psicotrópicos	17
3.1.3. Ansiedade	18
3.1.4. Depressão.....	19
3.1.5. Fatores que levam a ansiedade e depressão.....	20
3.1.6. Tratamento	21
3.1.7. Pandemia da Covid 19	22
4. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	24
4.1 Perfil demográfico.....	24
4.2.1 A desmotivação e Dificuldade de Concentração	25
4.2.2 Interesse e prazeres em atividades	26
4.2.3 Cansaço e falta de energia.....	27
4.2.4 Preocupação e Ansiedade.....	28
4.3 Diagnóstico de ansiedade e depressão.....	30
4.4 Tratamentos.....	31
4.4.1 Tratamento medicamentoso.....	31
4.4.2 Tratamento Alternativo	33
4.5 Avaliação do projeto racionalmentee.....	37
5. CONSIDERAÇÕES Finais.....	41

REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	42
----------------------------------	----

1. INTRODUÇÃO

Psicotrópicos são princípios ativos (PA) ou ainda precursores de drogas utilizados legalmente sob prescrição médica, para o tratamento de condições de saúde mental como esquizofrenia, transtornos do sono, depressão e ansiedade. São substâncias psicoativas, ou seja, atuam no sistema nervoso central (SNC), podendo causar dependência. (PEGORARO, R.F. & CALDANA, R.H.L., 2008; IAIA, T. J. & AMARAL, J. F., 2019). Por esse motivo, são produzidos, distribuídos e fabricados conforme regulamentos específicos de controle especial, das agências de vigilância de cada país (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001; GGMON, 2022).

No Brasil, a supervisão destes PAs ocorre pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que os regulamenta através da Portaria 344/98 (BRASIL, 1998; MATO GROSSO DO SUL, 2023). Além disso, todas as etapas de comercialização do PA devem ser supervisionadas por profissionais de saúde qualificados, como farmacêuticos (DISTRITO FEDERAL, 2020; BRASIL, 2020). Essas substâncias pertencem às classes químicas ansiolíticas, sedativas, hipnóticas, estimulantes e estabilizadores de humor, e também podem ser classificados como anestésicos, benzodiazepínicos, antidepressivos tricíclicos (ATCs) e inibidores da monoaminoxidase (IMAO) (SCHATZBERG et al., 2016; SANTOS et al., 2020).

O conhecimento sobre plantas medicinais, essencial para muitas culturas, foi inicialmente desenvolvido pelos povos indígenas, que identificaram o seu potencial medicinal e transmitiram de geração para geração (MORAES & BARRETO, 2014; BRAGA, 2021). Civilizações antigas, como o Egito, Assíria e Oriente, também utilizavam plantas medicinais, gregos e romanos adotaram essas práticas. No século XVIII, e especialmente com os avanços científicos do século XIX, houve significativas melhorias na extração dos princípios ativos das plantas (TSIOUTSIU et al., 2019). No início do século XX, o uso de plantas medicinais declinou com o avanço das indústrias farmacêuticas. No século XXI vários países voltaram a utilizar as plantas medicinais como alternativas em tratamentos de diversas doenças. A fitoterapia é a ciência dentro da alopatria, que utiliza plantas medicinais em diversas formas como chás, tinturas, extratos secos e também o PA isolado (CARVALHO et al., 2021.) com a finalidade profilática, paliativa ou curativa (SILVA et al, 2021).

O uso de substâncias psicoativas provenientes de plantas (fitoterápicos) pelos seres humanos remete a pré-história, e evidências arqueológicas sugerem que plantas e substâncias com efeitos psicoativos eram mais utilizadas em rituais e datas festivas (MORAES, D. C. & BARRETO, H.M., 2014).

A transição dos fitoterápicos psicoativos para os medicamentos psicotrópicos modernos envolveu a identificação, isolamento e síntese dos PAs presentes nas plantas. Atualmente, essas plantas continuam sendo utilizadas em rituais religiosos e vem sendo estudadas como alternativa de tratamento para depressão (MARTINS et al., 2023). No Brasil algumas dessas plantas são regulamentadas pela portaria 344/98, assim como medicamentos convencionais psicotrópicos, apresentando critérios semelhantes de qualidade, segurança, e eficácia requeridos pela ANVISA. (CARVALHO et al., 2021).

Dentre esses medicamentos psicotrópicos encontram-se na lista A3, B1, B2 e C3 da portaria 344/98, os antidepressivos e ansiolíticos. (BRASIL, 2022). São dispensados com retenção de receita específica e seus cartuchos são identificados com tarjas preta e vermelha com os dizeres “venda sob prescrição médica – o abuso desse medicamento pode causar dependência” e “venda sob prescrição médica – só pode ser vendido com retenção de receita” (GOV. 2022)

Esses receituários podem ser prescritos por médicos generalistas (da família), clínico geral e principalmente psiquiatras (VILELA et al.,2021; CLARO et al., 2020). Porém alguns, devido à falta de renovação de seus conhecimentos ou até mesmo a urgência em satisfazer a vontade do paciente e poupar futuras consultas, prescrevem indiscriminadamente antidepressivos e ansiolíticos. A prevalência do uso excessivo de medicamentos na cultura ocidental contemporânea pode estar relacionada à busca pela eliminação do mal-estar e sofrimento a qualquer custo pelo paciente, refletindo uma mentalidade cultural (ANSELMO, 2024). Arelada as informações precárias dos usuários sobre os benefícios e malefícios do medicamento, levando ao uso prolongado, podem ocorrer a dependência e tolerância do fármaco. Outro problema que ocorre devido a essa mentalidade (PEREIRA,2016 & COSTA, 2017)

A depressão é um transtorno mental comum e grave que afeta negativamente como uma pessoa se sente, pensa e age. Causa sentimentos persistentes de

tristeza e perda de interesse em atividades que antes eram prazerosas. Pode levar a uma variedade de problemas emocionais e físicos e diminuir a capacidade da pessoa de funcionar no trabalho e em casa. (SOERGER et al, 2023)

A ansiedade é um distúrbio clínico relacionado a respostas ao estresse, que se manifestam em ações, sentimentos, pensamentos, afetando a qualidade de vida e o funcionamento cerebral do indivíduo (JORGE, 2021). Quando esses sentimentos são intensos, frequentes e persistentes, podem interferir nas atividades diárias e indicar um transtorno de ansiedade (COSTA et al. ,2019). Na ansiedade o estado emocional é caracterizado por sentimentos de tensão, preocupação e apreensão, sendo uma resposta natural ao estresse e que pode ser benéfica em algumas situações, ajudando a pessoa a enfrentar desafios ou situações perigosas (GAMA et al, 2008). No entanto, quando a ansiedade se torna crônica e interfere nas atividades diárias, onde os sentimentos envolvem todas as áreas da vida da pessoa, pode ser considerado então um transtorno de ansiedade generalizada. (LOPES et al, 2021)

Para ansiedade e depressão os medicamentos são de caráter paliativo, para controle de sintomas ou ainda evitar as crises. Quando o paciente se sente melhor com o uso da medicação, acabam não tendo conhecimento e interesse em procurar as Terapias Cognitivas Comportamentais (TCC) que é um dos meios de cura. E a interrupção precoce do tratamento medicamentoso para transtornos mentais, sugere a necessidade de abordagens terapêuticas alternativas para melhorar a adesão ao tratamento (NEUMANN, 2023)

Por estes motivos escolheu-se o tema “Uso Racional de Psicotrópicos em Saúde Mental: Abordagens e Alternativas para o Tratamento de Transtornos Depressivos e de Ansiedade” que é um tema extremamente importante no cenário atual da saúde. Prescrever e consumir medicamentos psicotrópicos para alívio da dor psíquica tornou-se cada vez mais prevalente. Esta tendência, embora ofereça benefícios significativos no tratamento da depressão e a ansiedade, também traz preocupações relativas à dependência, aos efeitos adversos e à falta de adesão ao tratamento. O uso excessivo de psicotrópicos persiste, necessitando da exploração de abordagens complementares, especialmente na sequência da pandemia da COVID-19, que aumentaram os casos de transtornos ansiosos e depressivos. A recomendação de tratamentos não farmacológicos, como atividade física e terapia

cognitivo-comportamental, pode ser uma estratégia eficaz para evitar a dependência de medicamentos.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo geral

Elaborar o projeto que abordará o uso irracional de psicotrópicos, o risco do uso indiscriminado de medicamentos em indivíduos com sintomas de depressão e ansiedade, orientando os alunos da ETEC Cidade Tiradentes com diagnósticos e sem diagnósticos, quanto as abordagens e alternativas para o tratamento dos transtornos.

2.1. Objetivos específicos

- Identificar o número de pessoas que apresentam sinais dos transtornos de ansiedade e depressão e quantas fazem acompanhamento médico e psicológico entre os alunos da ETEC.
- Analisar o panorama atual dentro da pesquisa realizada no ambiente escolar do uso de psicotrópicos no tratamento de depressão e ansiedade.
- Pesquisar a adesão ao tratamento com psicotrópicos entre os alunos da ETEC.
- Orientar sobre formas alternativas de prevenção e tratamento dos transtornos depressivos e ansiosos.
- Realizar e avaliar a efetividade das primeiras ações do projeto.

3. METODOLOGIA

Para alcançar os objetivos definidos, a seguinte metodologia será empregada:

Revisão bibliográfica no banco de dados do Google acadêmico, com as palavras chaves drogas psicoativas, uso indiscriminado, ansiedade e depressão, pesquisa realizada em língua portuguesa e inglesa.

Pesquisa quantitativa será distribuída aos alunos da ETEC Cidade Tiradentes, questionários anônimos para levantamento de dados, quantos se identificam com transtornos de ansiedade e depressão, bem como quantos estão em acompanhamento médico e psicológico. Os questionários incluirão perguntas sobre a frequência de uso de psicotrópicos e a adesão ao tratamento.

Coleta de dados quantitativos, onde os questionários serão estruturados pelo forms para dados numéricos a serem analisados estatisticamente.

Análise de dados coletados utilizando estatísticas descritivas para identificar padrões e tendências no uso de psicotrópicos, adesão ao tratamento e prevalência de transtornos de ansiedade e depressão entre os alunos.

Análise descritiva com frequência e percentuais para determinar quantas pessoas escolheram cada opção de resposta média, medianas e modas para variáveis contínuas com quantidade de medicamentos usados, desvio padrão e intervalo de confiança para entender a dispersão dos dados.

Assistência farmacêutica preventiva com workshops e palestras para orientar os alunos sobre os riscos do uso indiscriminado de psicotrópicos e apresentar as práticas integrativas do SUS e formas alternativas de prevenção e tratamento, como a terapia cognitivo-comportamental, atividades físicas, práticas de autocuidado e técnicas de manejo do estresse.

Elaboração de material gráfico (folhetos) que destaquem a importância do uso racional de medicamentos e ofereçam informações sobre recursos de apoio disponíveis.

Parcerias com Profissionais de Saúde, psicólogos serão convidados para participar do projeto, fornecendo orientações profissionais durante os workshops e palestras.

Uso de Redes Sociais para prestação de assistência farmacêutica: Criação de Páginas em rede social (Instagram) para disseminar informações sobre saúde mental, uso racional de medicamentos e alternativas de tratamento com conteúdo Informativo, postagens regulares, incluindo artigos, infográficos, vídeos e depoimentos de profissionais de saúde e alunos que compartilhem suas experiências positivas com abordagens alternativas.

3.1. Revisão bibliográfica

3.1.1. Drogas psicoativas

As drogas psicoativas possuem um estímulo prazeroso, mecanismos de ação específicos, ativando de forma direta ou indiretamente, uma determinada região do cérebro: o sistema de recompensa cerebral, responde com o aumento da dopamina, um neurotransmissor importante no sistema nervoso central (SNC), no núcleo accumbens. Esse sistema é constituído por circuitos neuronais que são responsáveis pelas ações reforçadas positiva e negativamente e fundamentais para os efeitos das drogas de abuso (SILVA et al. ,2021).

A comercialização dos psicotrópicos é regulamentada pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), obedecendo à Portaria 344/98 e é atualizada periodicamente com inclusão ou alterações das substâncias controladas, que exige um rigor técnico acerca das substâncias e medicamentos sujeitos a controle especial. Essa portaria disserta sobre os critérios de prescrição e dispensação de diversas substâncias. As drogas psicotrópicas seguem a regulamentação das listas A3, B1, B2 e C1 e devem ser dispensadas mediante a retenção da receita em farmácias e drogarias. (GOV, 2023)

3.1.2. Mecanismo de ação dos psicotrópicos

Quando uma pessoa percebe um estímulo através dos sentidos, os receptores nos órgãos sensoriais capturam essa informação e a transmitem ao sistema nervoso central, onde ocorre o processamento, a interpretação, a memorização e outras funções cognitivas. Esse processo pode afetar diretamente a

função psicológica e alterar o estado mental, produzindo mudanças psicomotoras, como transformação da percepção, compreensão e emoções, podendo levar à dependência. Atuam como alteradores seletivos do sistema nervoso central (SNC), e em seus receptores específicos que modulam a transmissão sináptica. (SOUZA, et al., 2022)

Portanto, medicamentos psicotrópicos, como antidepressivos, alucinógenos e tranquilizantes, impactam essas funções cerebrais de maneiras específicas e podem ser utilizados no tratamento de transtornos mentais e complicações psicológicas de forma racional e correta, pois podem provocar dependência psíquica e física, com sintomas como abstinência e confusão mental. Esses medicamentos são classificados em categorias como antipsicóticos, antidepressivos, ansiolíticos e benzodiazepínicos.

Os antipsicóticos de ação rápida tem a capacidade de bloquear os receptores de dopamina no cérebro, que é neurotransmissor fortemente associado à psicose, que em desequilíbrio, pode provocar os sintomas perturbadores e crises agudas. No bloqueio esses receptores, os antipsicóticos reduzem a tempestade dopaminérgica, promovendo tranquilidade e o controle no cérebro (MORAES, 2024)

Antidepressivos atuam ajustando desequilíbrios químicos que influenciam o humor, alucinógenos provocam alterações profundas na percepção e no pensamento, e tranquilizantes reduzem a atividade cerebral, ajudando a relaxar e a diminuir a ansiedade. Esses efeitos ilustram como substâncias químicas podem modificar a atividade cerebral e alterar o comportamento (CARLINI et al., 2001; FÁVERO, 2017).

Os ansiolíticos tem função de restabelecer o equilíbrio dos neurotransmissores e diminuir o estado de alerta. Em uma pesquisa no banco de dados na ANVISA, em uma amostra 27 capitais brasileiras, a classe de benzodiazepínicos mais prescritos são Alprazolam, Bromazepam, Clonazepam, Lorazepam e Diazepam. (BRESSON et al., 2021)

3.1.3. Ansiedade

Cícero (106-43 a.C.), filósofo estoico romano, fez uma distinção entre "anchieta", que designava um estado contínuo de ansiedade, ou ansiedade-traço, e

"andor", que se referia à ansiedade momentânea, ou ansiedade-estado. Os estados ansiosos eram interpretados como características morais dos indivíduos, mais relacionadas a defeitos ou vícios, do que como transtornos psíquicos. Ainda assim, não era incomum considerar o medo ou a ansiedade como aspectos de condições mentais patológicas mais amplas, como melancolia e mania (AUGUSTO et al., 2022).

Até hoje, há uma discussão sobre quando a ansiedade começou a ser considerada uma doença patológica. Alguns estudiosos afirmam que esse conceito surgiu no século XIX. No entanto, há pesquisas indicando que a ansiedade era claramente reconhecida como um estado afetivo negativo por filósofos e médicos greco-romanos (ILGNER et al., 2022).

Esse distúrbio é caracterizado por um estado contínuo de apreensão, preocupação, sensação de perigo iminente e desconforto. Esse estado pode causar sofrimento significativo e afetar negativamente a funcionalidade diária da pessoa, sendo também considerada uma patologia de natureza somática (PAIM, 2024; LENHARDTK & CALVETTI, 2017).

Uma crise de ansiedade, ou ataque de ansiedade, é um episódio súbito de medo intenso ou desconforto que atinge um pico em poucos minutos (MONTIEL et al., 2014). Embora não seja reconhecido como uma condição clínica específica no DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) é frequentemente associada a outros transtornos de ansiedade, como o transtorno do pânico, transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno de ansiedade social ou fobia social, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), ansiedade de separação e fobias específicas (FIORESI, 2017).

A ansiedade e o transtorno de ansiedade são problemas relacionados, mas distintos (CASTILLO et al., 2000).

3.1.4. Depressão

A depressão é um transtorno do humor (ESTEVES et al., 2006), complexo que pode surgir devido a uma combinação de fatores genéticos, biológicos, ambientais e psicológicos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS,

2022), ela é caracterizada por sintomas como tristeza extrema, privação de sono, dor, sentimento de culpa e alterações no apetite. Os pacientes geralmente apresentam uma redução no humor, energia e capacidade de realizar atividades diárias, além de perda da capacidade de sentir prazer e dificuldade de concentração (QUEMEL, 2021)

A Classificação Internacional de Doenças (CID) divide a depressão em diferentes níveis de gravidade: leve, moderada e grave. Nos casos leves, o paciente consegue realizar suas atividades cotidianas sem grandes dificuldades. Já na depressão moderada, há uma dificuldade maior para executar tarefas simples. Nos casos graves, é possível que surjam sintomas psicóticos e há um risco aumentado de morte por suicídio, desidratação ou desnutrição. Pensamentos suicidas frequentemente ocorrem com outras alterações somáticas (OLIVEIRA, 2020).

O diagnóstico cuidadoso é essencial para o tratamento da depressão, com o reconhecimento dos sintomas e determinação de sua gravidade (FIGUEIREDO, 2000). O tratamento pode variar conforme a gravidade da condição, incluindo psicoterapia em casos leves e moderados e acompanhamento psiquiátrico e uso de medicamentos antidepressivos em casos graves (PARK et al., 2019; SARRIS, 2011).

O tratamento da depressão normalmente inclui abordagens terapêuticas como a psicoterapia e o uso de medicamentos antidepressivos. Porém, muitos pacientes interrompem o tratamento medicamentoso no primeiro mês, e a maioria não prossegue além do terceiro mês (CUNHA ET AL., 2009). Por isso, tratamentos não farmacológicos, como a atividade física e a terapia cognitivo-comportamental, têm sido recomendados para evitar a dependência e possíveis danos à saúde (FARIAS ET AL., 2016).

Além disso, práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) oferecem alternativas à medicina tradicional e podem complementar o tratamento da depressão, especialmente em casos de mulheres grávidas ou pós-parto (MEDEIROS ET AL., 2019).

3.1.5. Fatores que levam a ansiedade e depressão

Existem alguns fatores que levam a ansiedade como genética (histórico de transtornos familiares) ambiente como trabalho ou rotina, traumas ou eventos considerados de alto impacto emocional como abusos. Algumas doenças físicas, hormonais, tais como cardiopatias, diabetes, e dores. Pode se citar também falta de apetite, desânimo, pessimismo, baixa auto estima, luto , nervosismo, preocupação ,abuso de álcool e drogas, insônia ,solidão, obesidade entre outros, podendo levar a depressão. (BARNHILL, 2023). Em modelo de terapia cognitivo-comportamental, a depressão tem como principal fator desencadeador a tríade cognitiva, ou seja, visão de si, do mundo e do futuro e é composta, principalmente, por: cognições, comportamentos e fatores bioquímicos podendo, ainda, sofrer grande influência do ambiente, principalmente pela ausência de apoio (BORGES, 2002).

Vale ressaltar a importante destacar a natureza dos transtornos mentais, que são caracterizados por distúrbios significativos na cognição, fisiologia e metabolismo, regulação emocional ou comportamento de um indivíduo (JANSEN, et al;2011). Entre os principais transtornos mentais, podemos citar o transtorno bipolar, ansiedade e depressão (OMS, 2022; ARAÚJO, 2014; BRUNONI, 2008). Segundo a OMS em 2021, 1 em cada 8 pessoas, cerca de 970 milhões de pessoas no mundo, convivem com algum tipo de problema ou disfunção mental, sendo os transtornos de ansiedade e depressivo os mais comuns. (OMS, 2022)

3.1.6. Tratamento

O tratamento de pacientes diagnosticados com ansiedade e depressão varia de acordo com a gravidade da condição. Para casos leves e moderados, a psicoterapia é geralmente recomendada (PARK et al., 2019) e são essenciais para auxiliar no controle diário dos sintomas emocionais e especialmente durante as crises (MALHEIROS, Pablo et al, 2023)

É comum o uso de uma combinação de terapias, incluindo terapia cognitivo-comportamental (TCC), medicação, técnicas de relaxamento e mudanças no estilo de vida (REYES et al, 2017). Essas práticas auxiliam ao indivíduo no controle e gerenciamento da ansiedade, de maneira eficaz (JOAQUIM, 2022). O apoio social e da família é muito importante nesta fase, fornecendo suporte adicional, auxiliando na melhoria do bem-estar geral (LEMES, 2020).

As Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCCs) desempenham um papel fundamental na identificação e modificação de padrões de pensamento que levam a transtornos, frequentemente relacionados a pensamentos negativos (TERMINELIS, 2024). Essas técnicas incluem a reestruturação cognitiva, exposição gradual a situações temidas e treinamento de habilidades de enfrentamento (MATA, 2024).

Sentimentos negativos, como o abandono, podem agravar os sintomas dos transtornos (DAMASCENO, 2023). Por isso, é crucial que ocorra também a mudança do estilo de vida, incluindo práticas de autocuidado, exercícios físicos regulares, sono adequado, dieta saudável e redução de alimentos estimulantes, como café e álcool, para equilibrar os pensamentos e evitar a sensação de vulnerabilidade (OLIVEIRA, NAZARÉ et al., 2011).

As técnicas de relaxamento como respiração, meditação, ioga e práticas de mindfulness desempenham um papel vital na gestão dos sentimentos, promovendo a redução do estresse (TORELLY, 2020) (PAETZOLD, 2021) (MALHEIROS, et al. , 2023).

Nos casos graves podem exigir acompanhamento psiquiátrico e o uso de medicamentos psicoativos pode ser necessário (PARK et al., 2019) (VILELA et al.,2021) (CLARO et al.,2020)

A escolha da medicação deve ser feita com cautela, levando em consideração o grau e o tipo de transtorno, as doenças pré-existentes, o envolvimento emocional, a idade e o sexo do paciente (SALES, 2023).

Como alternativa a fitoterapia pode servir como uma forma opcional de tratamento com maiores benefícios em relação aos tratamentos tradicionais. (VELOSO et al, 2023).

3.1.7. Pandemia da Covid 19

Em 2020 o mundo foi dominado por um único tema: a pandemia da COVID-19 e seus impactos devastadores na saúde física e mental da população (NERI, 2020.). Muitos casos novos surgiram rapidamente em países asiáticos e espalhou-se pela Europa e outros continentes, levando a Organização Mundial da Saúde (OMS) a declarar uma emergência de saúde pública internacional em janeiro de 2020 (AQUINO, 2020).

Em 18 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) relatou que os casos confirmados de Covid-19 em todo o mundo já haviam ultrapassado 214 mil. Não havia planos estratégicos pré-existentes para enfrentar uma pandemia de coronavírus, tornando a situação completamente nova para todos (FREITAS, 2020). Sem conhecimento da patogenia e um tratamento eficaz, foi adotado medidas emergenciais e essenciais para proteger a saúde e salvar vidas, várias cidades entraram em regime de quarentena, no entanto, o isolamento social provocou diversos distúrbios, como depressão, irritabilidade, ansiedade, medo, raiva, insônia, sintomas de estresse pós-traumático e confusão (RANKINGS, 2020) (CABRAL, ROSSANO, 2020). (OMS,2020; GOV.BR2020).

A proliferação global da doença e as constantes notícias sobre o assunto aumentaram a ansiedade e a depressão. (FARO, et al. ,2020). Durante o primeiro ano da pandemia, houve um aumento de 25% nos transtornos depressivos e ansiosos, devido ao estresse do isolamento social, medo de infecção, luto e as preocupações financeiras (SOERGER, et al., 2023).

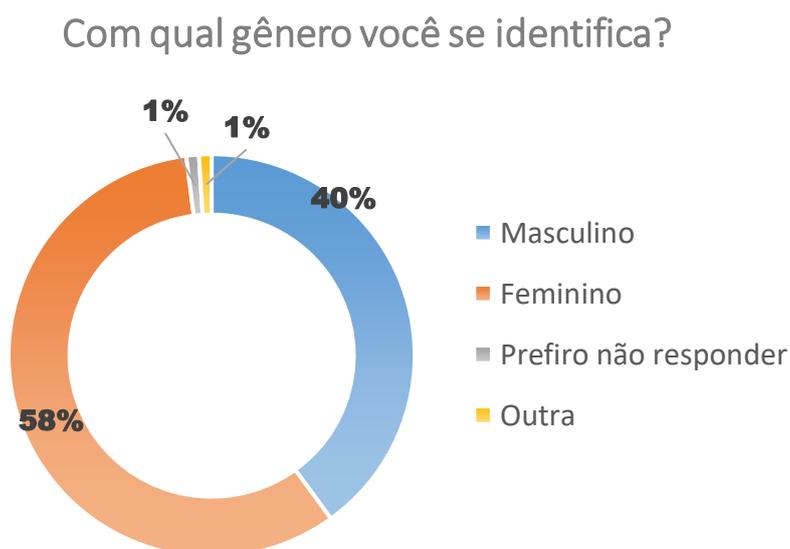
O impacto da pandemia foi incalculável, resultando em vidas perdidas, problemas econômicos, aumento da pobreza e os casos de depressão (BARCENA 2020), além disso, a quarentena ocasionou conflitos familiares e o consumo excessivo de álcool e drogas. (CEPEDES, 2020; IASC, 2000).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 Perfil demográfico

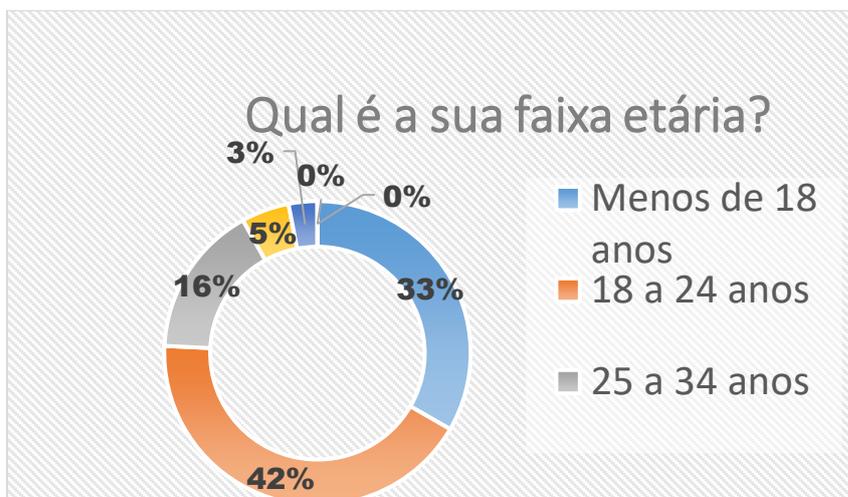
A pesquisa foi aplicada em 146 alunos do período noturno da ETEC Cidade Tiradentes foram predominantemente respondidas por mulheres que correspondem a 58% (85 respostas), com 48% (62 respostas) dos participantes na faixa etária entre 18 e 24 anos, seguida por menores de 18 anos com 38% das respostas (48 respostas).

Gráfico 1: Gênero dos Participantes



Fonte: autoral, 2024

Gráfico 2: Faixa Etária dos Participantes



Fonte: autoral, 2024

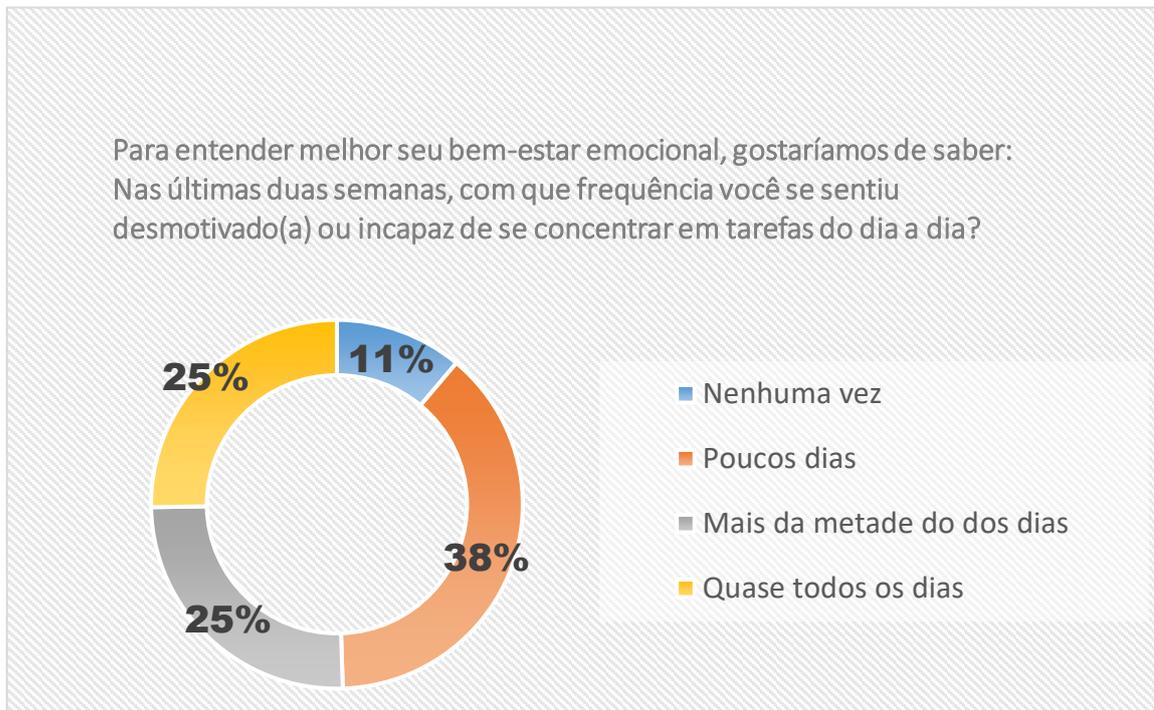
4.2 Sintomas dos transtornos depressivos e ansiosos

Os dados coletados sobre sintomas de ansiedade e depressão revelaram prevalência significativa de sintomas relacionados aos transtornos de ansiedade e depressão entre estudantes da ETEC Cidade Tiradentes. A análise das respostas destacou preocupações relevantes sobre a saúde mental dos participantes, incluindo:

4.2.1 A desmotivação e Dificuldade de Concentração

Quando questionados sobre a frequência com que se sentiram desmotivados ou incapazes de se concentrar nas tarefas diárias, 11% dos respondentes relataram que nunca experimentaram esses sentimentos. No entanto, uma parte considerável 42% indicou que esses sentimentos ocorreram "mais da metade dos dias" ou "quase todos os dias". Esses resultados sugerem que uma parcela significativa dos alunos está enfrentando desafios em manter o foco e a motivação, o que pode impactar negativamente seu desempenho acadêmico e qualidade de vida.

Gráfico 3: Frequência de Desmotivação e Dificuldade de Concentração

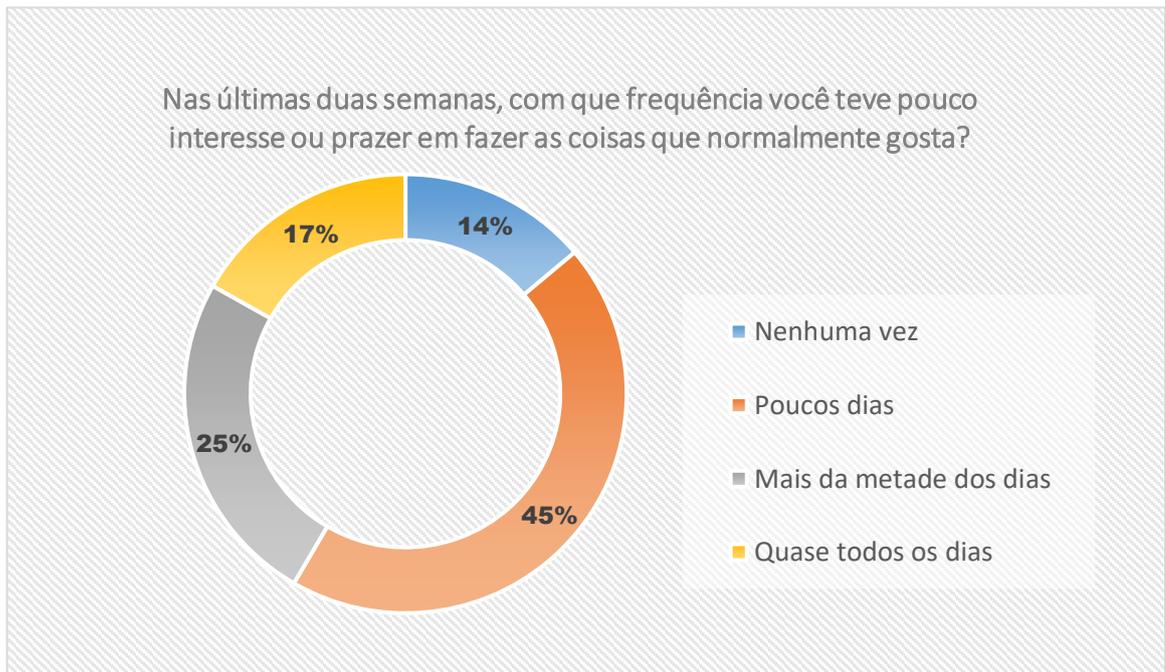


Fonte: autoral, 2024

4.2.2 Interesse e prazeres em atividades

Já em relação aos interesses e prazeres em atividades que normalmente gostavam, 14% dos alunos afirmaram não ter sentido isso em nenhum momento. Em contrapartida, 50% dos alunos relataram essa falta de interesse em "mais da metade dos dias" ou "quase todos os dias" evidenciando uma redução na satisfação com atividades cotidianas. Isso pode ser um indicativo de sintomas depressivos, já que a perda de interesse é um dos principais sinais dessa condição.

Gráfico 4: Frequência de Perda de Interesse em Atividades Prazerosas

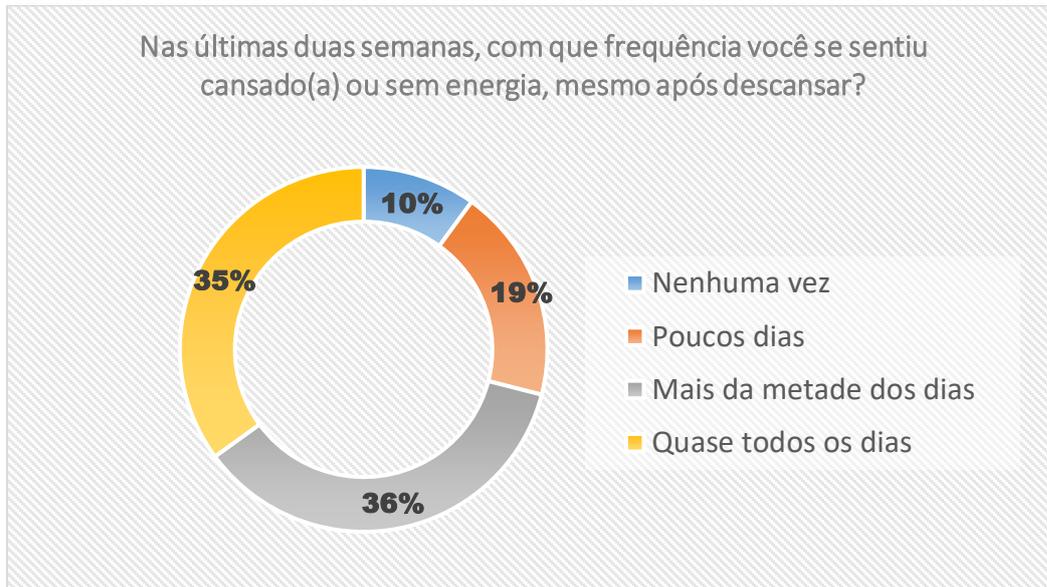


Fonte: autoral, 2024

4.2.3 Cansaço e falta de energia

A sensação de cansaço ou falta de energia, mesmo após descanso, foi citada por 10% dos participantes como inexistente. Contudo, 71% relataram que sentiram esse sintoma "quase todos os dias" ou "mais da metade dos dias". Essa evidência de fadiga pode sugerir um estado de exaustão emocional, e um alerta para a necessidade de intervenções que promovam o bem-estar físico e psicológico.

Gráfico 5: Frequência de Cansaço ou Falta de Energia

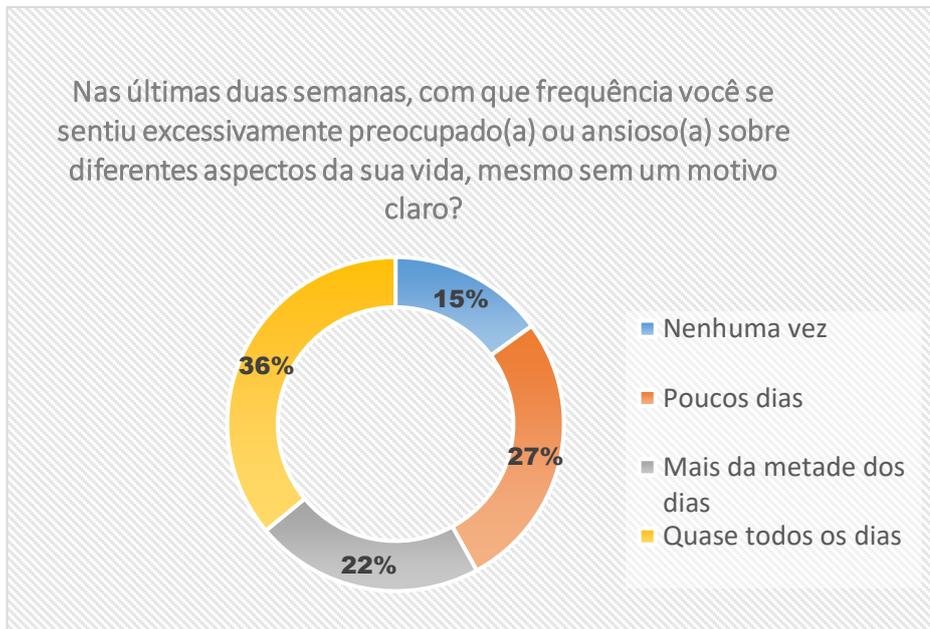


Fonte: autoral, 2024

4.2.4 Preocupação e Ansiedade

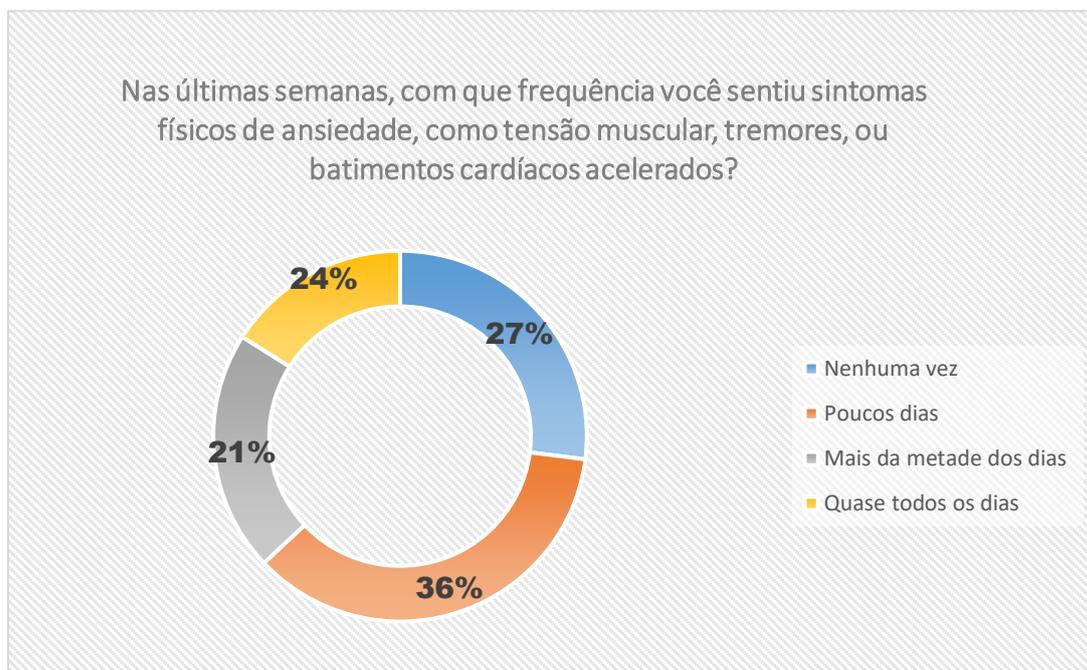
Quando questionados sobre a frequência de preocupações excessivas ou ansiedade sem um motivo claro, 58% dos respondentes relataram que se sentiram assim em "mais da metade dos dias" ou "quase todos os dias". Esse dado é preocupante, pois a ansiedade pode levar a um ciclo vicioso que agrava ainda mais a saúde mental. Além disso, 27% relataram sentir sintomas físicos de ansiedade, como tensão muscular e batimentos cardíacos acelerados, em "mais da metade dos dias" ou "quase todos os dias".

Gráfico 6: Frequência de Preocupação ou Ansiedade Excessiva



Fonte: autoral, 2024

Gráfico 7: Frequência de Sintomas Físicos de Ansiedade

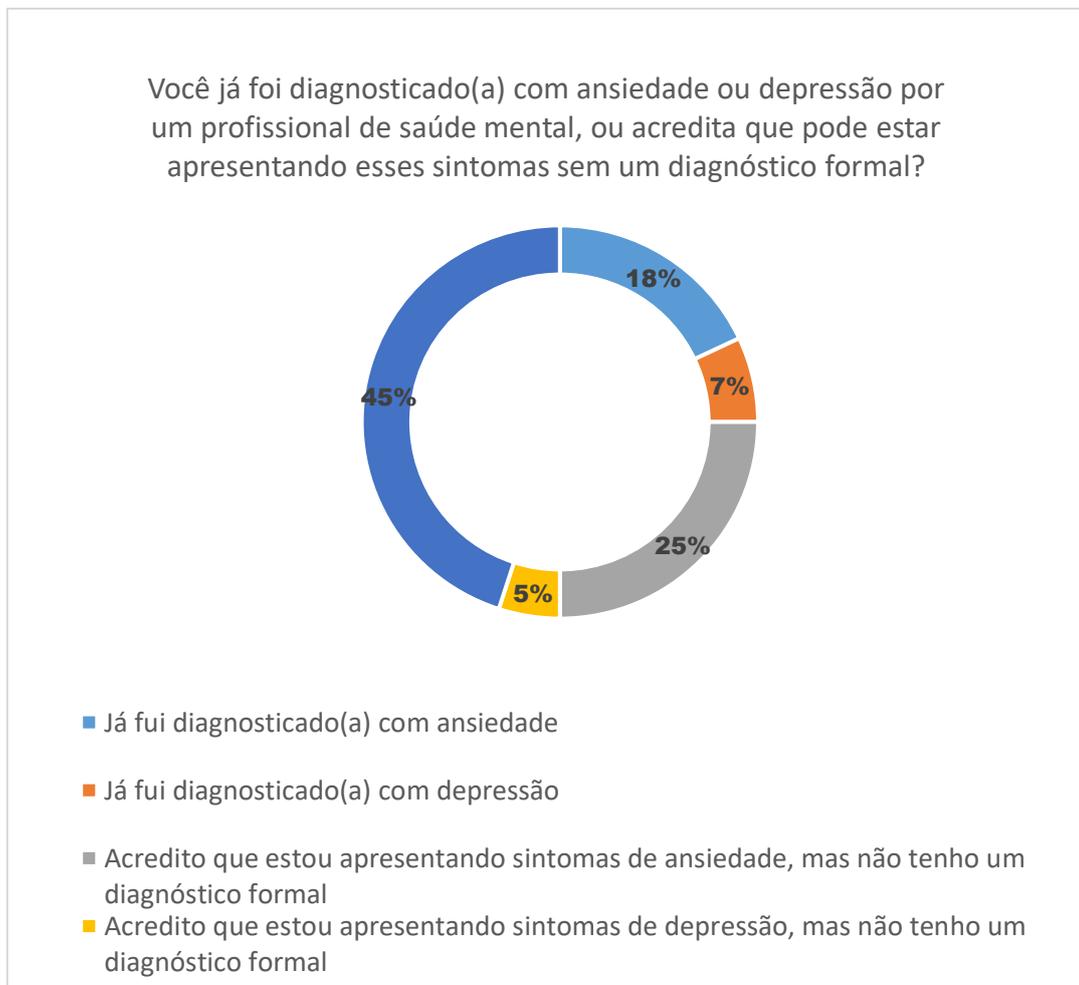


Fonte: autoral, 2024

4.3 Diagnóstico de ansiedade e depressão

26 alunos (18%) relataram já ter sido diagnosticados com ansiedade, enquanto 10 (7%) informaram ter sido diagnosticados com depressão. Consideravelmente, 37 alunos (25%) acreditam estar apresentando sintomas de ansiedade sem um diagnóstico formal e 7 (5%) sentem que apresentam sintomas de depressão. A porcentagem elevada de alunos que não possuem um diagnóstico formal sugere uma necessidade urgente de maior conscientização sobre saúde mental e acesso a serviços de diagnóstico e tratamento.

Gráfico 8: Diagnóstico de Ansiedade ou Depressão



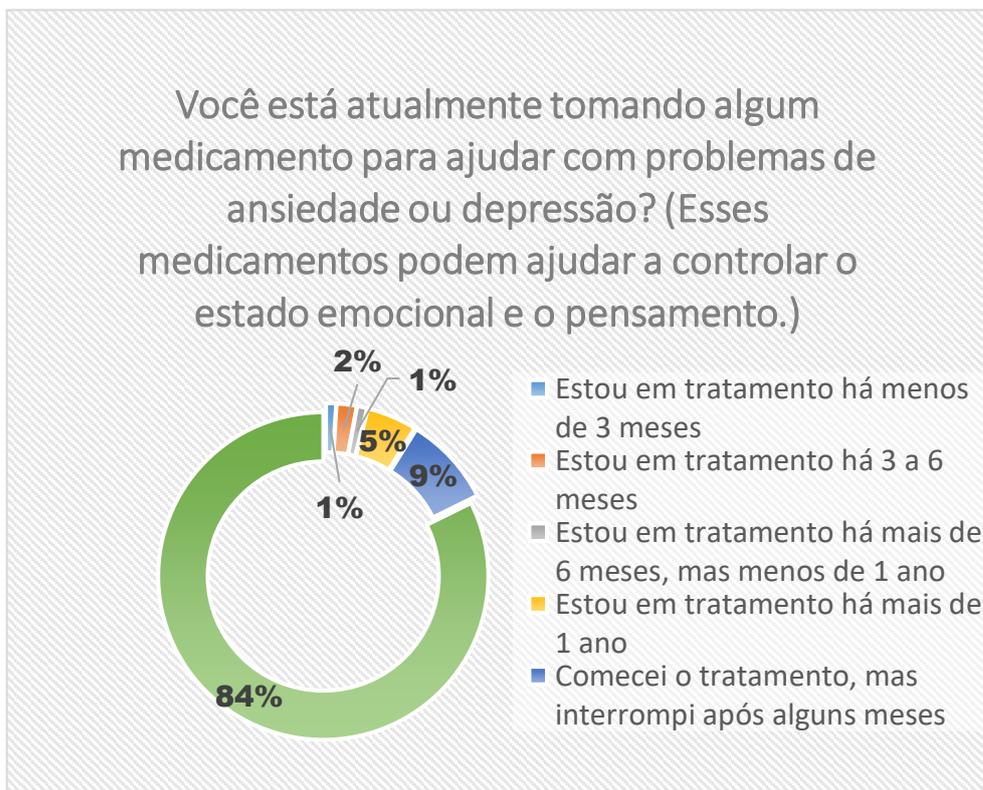
Fonte: autoral, 2024

4.4 Tratamentos

4.4.1 Tratamento medicamentoso

A maior parte dos alunos (84%) não está em tratamento medicamentoso para ansiedade ou depressão. 1% dos participantes relataram estar em tratamento medicamentoso há menos de três meses, e 7% estão em tratamento há mais de um ano. 9% dos alunos começaram o tratamento e interromperam depois de alguns meses. Essa baixa taxa de uso de adesão aos medicamentos pode indicar uma resistência ao tratamento farmacológico por falta de acesso e de informações.

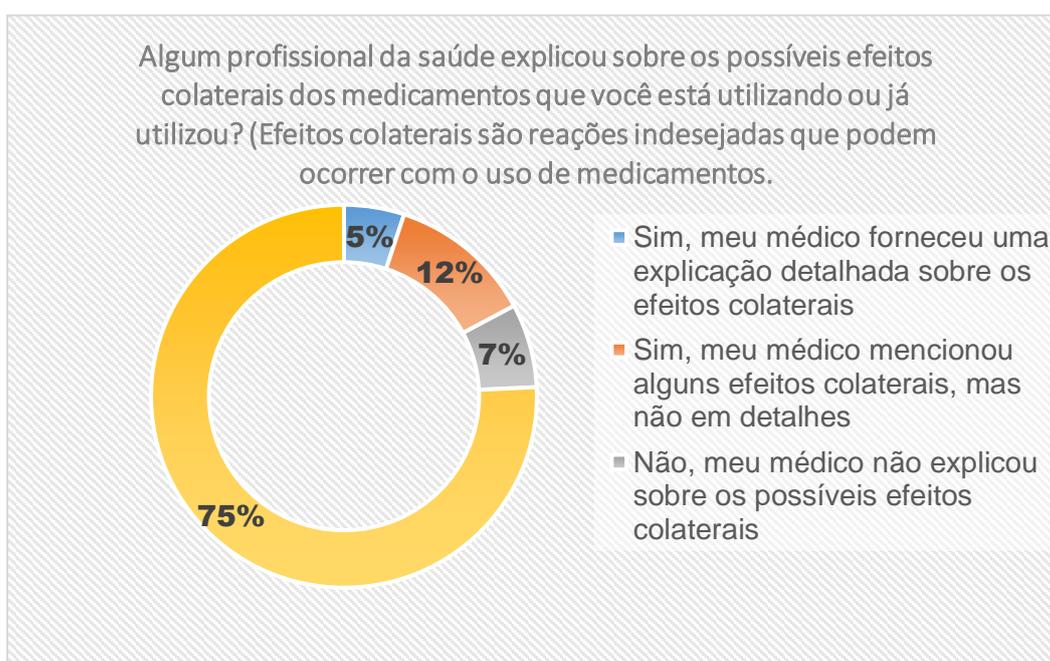
Gráfico 9: Uso de Medicamentos para Ansiedade ou Depressão



Fonte: autoral, 2024

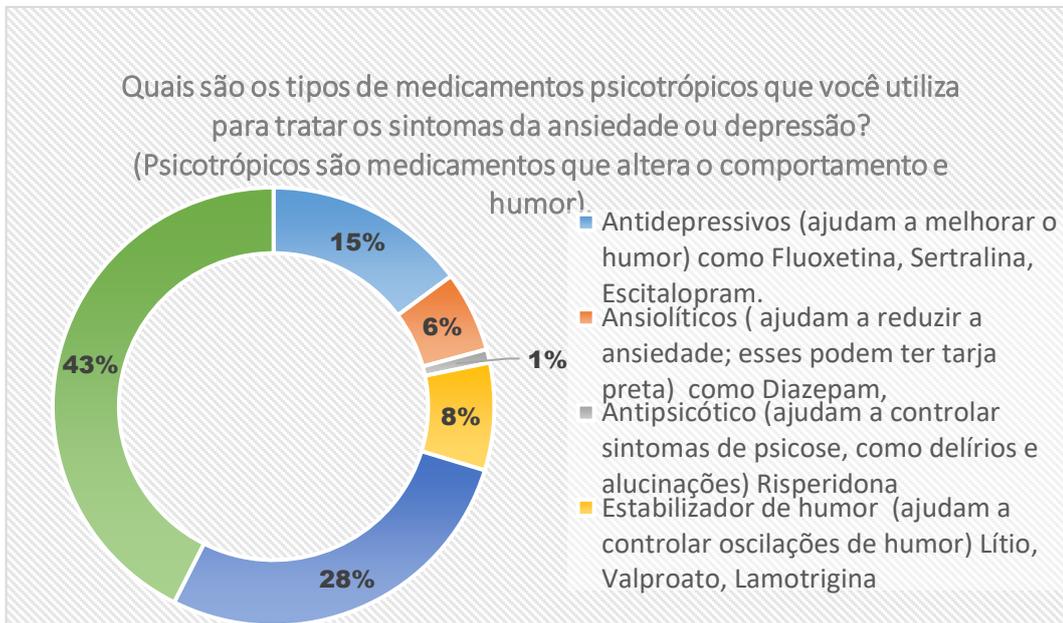
Dentre os que utilizam medicamentos, 23 alunos reportaram o uso de antidepressivos (15%), seguidos por estabilizadores de humor que foram relatados por 12 alunos (8%). Apenas um aluno mencionou o uso de antipsicóticos. Apenas 5% dos alunos relataram ter recebido explicações detalhadas sobre os possíveis efeitos colaterais dos medicamentos utilizados. Isso pode ser preocupante, pois a falta de informação adequada pode impactar a adesão ao tratamento e a percepção sobre a eficácia dos medicamentos. A conscientização sobre os efeitos colaterais é essencial para que os pacientes possam tomar decisões informadas sobre sua saúde.

Gráfico 10: Tipos de Medicamentos Psicoterápicos Utilizados



Fonte: autoral, 2024

Gráfico 11: Explicação sobre Efeitos Colaterais dos Medicamentos



Fonte: autoral, 2024

4.4.2 Tratamento Alternativo

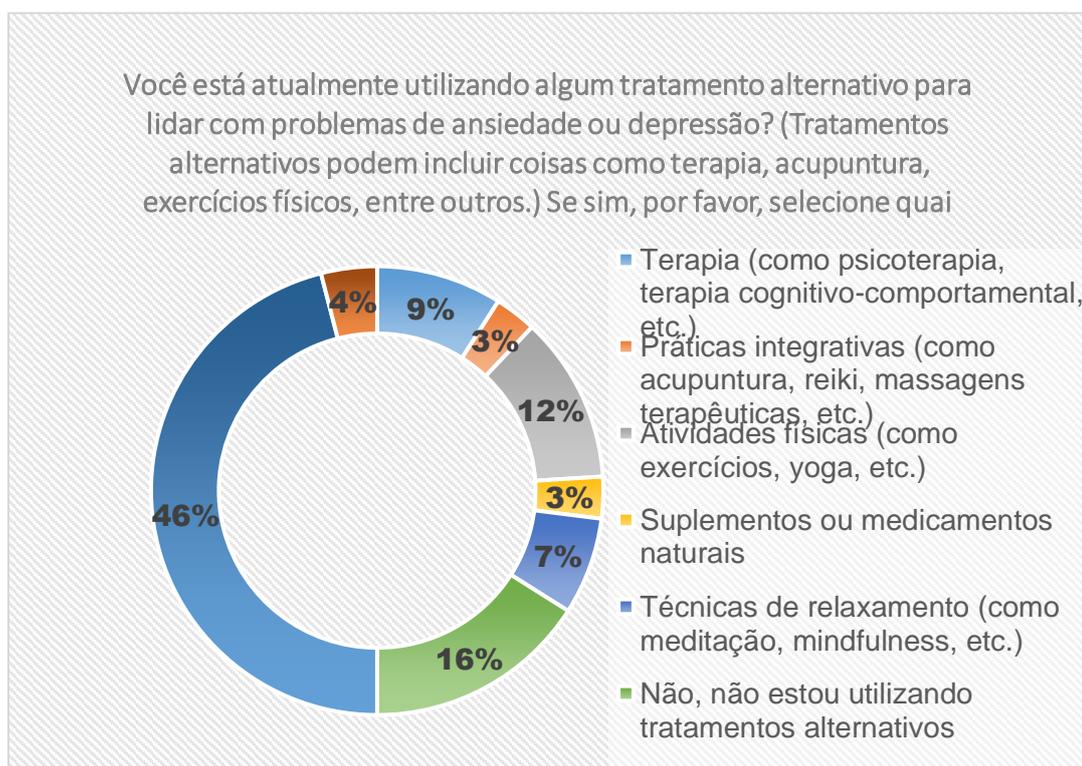
Dentre os 146 alunos que participaram da pesquisa, 82 alunos (46%) não estão realizando nenhuma forma de tratamento alternativo. Isso indica uma necessidade de promover maior conscientização sobre as opções disponíveis para o tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão.

Entre os que buscam abordagens alternativas, 21 alunos (12%) mencionaram a prática de atividades físicas, que é reconhecida por seus benefícios na redução da ansiedade e melhoria do humor. Além disso, 17 alunos (9%) estão em terapia, o que sugere um reconhecimento da importância do apoio psicológico no tratamento da sua saúde mental.

Apenas 6 alunos (3%) relataram utilizar práticas integrativas, como acupuntura ou reiki, e 13 alunos (7%) mencionaram técnicas de relaxamento, como meditação e mindfulness. Por fim, 5 alunos (3%) utilizaram suplementos ou medicamentos

naturais. Esses números indicam que, embora alguns alunos estejam explorando diferentes métodos, a adesão a tratamentos alternativos ainda é baixa.

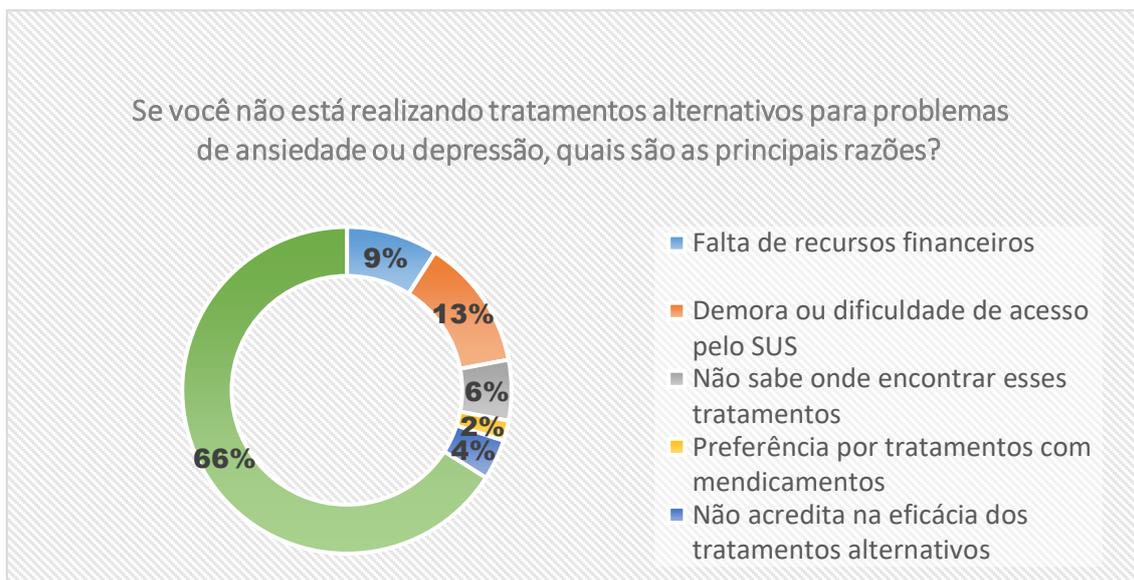
Gráfico 12: Uso de Tratamentos Alternativos para Ansiedade ou Depressão



Fonte: autoral, 2024

A adesão a tratamentos alternativos foi baixa, em parte devido à falta de recursos financeiros (mencionada por 13 estudantes (9%)), dificuldade de acesso aos serviços de saúde (mencionada por 19 estudantes (13%)), não saber onde encontrar 9 estudantes (6 %) indicaram esses tratamentos, 3 alunos (2%) indicaram preferência por medicamentos e 6 alunos (4%) indicaram não acreditar na eficácia de tratamentos alternativos. Estas barreiras limitam as opções dos estudantes e realçam a necessidade urgente de intervenções que tornem estes tratamentos mais acessíveis e forneçam informações de acesso.

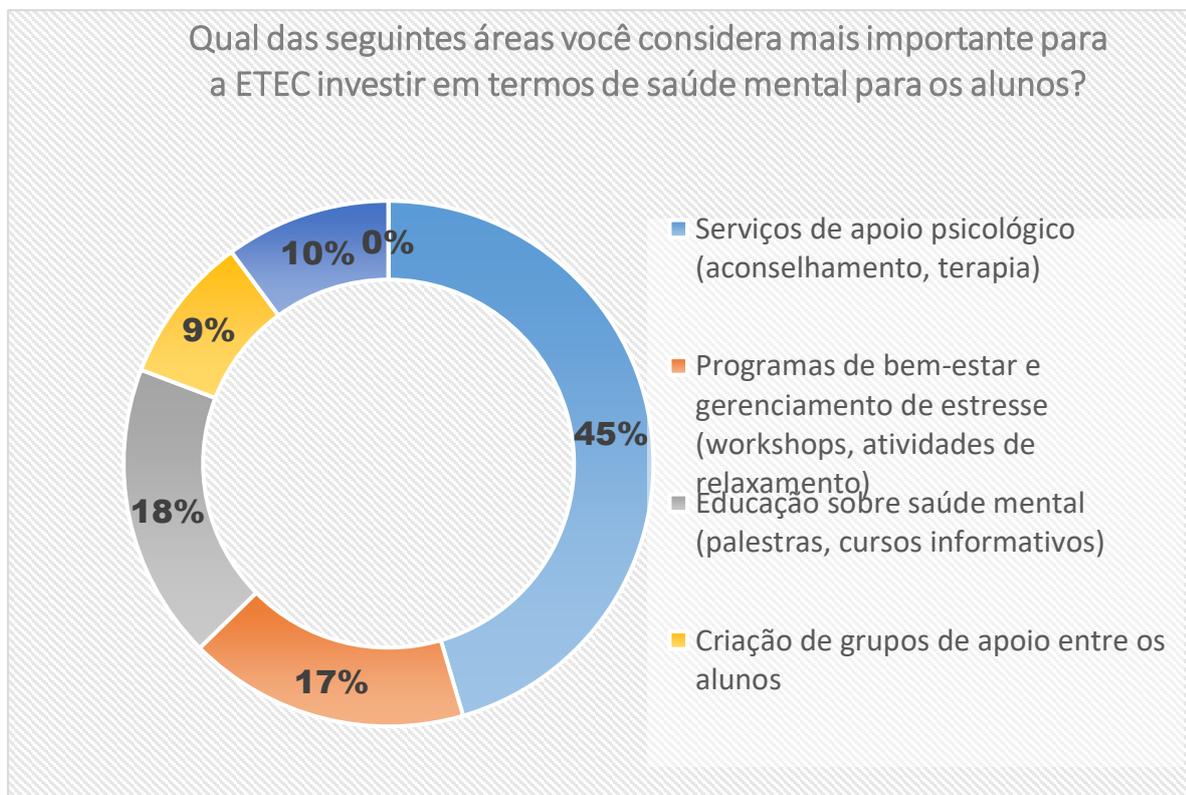
Gráfico 13: Razões para Não Utilizar Tratamentos Alternativos



Fonte: autoral, 2024

Entre os participantes, 93 estudantes (45%) afirmaram que os serviços de apoio psicológico, como aconselhamento e terapia, seria a área de investimento mais importante em relação a saúde mental dos alunos da ETEC. Isto realça a necessidade de apoio especializado e acessível, que é imprescindível para o bem-estar emocional dos alunos. Em segundo lugar, 38 estudantes (18%) mencionaram a educação em saúde mental, refletindo a necessidade de aumentar a sensibilização e informação sobre temas relacionados com a saúde mental. A proposta do programa de bem-estar e gestão do estresse, que incluía oficinas e atividades de relaxamento, recebeu 35 votos (17%), indicando que os alunos também valorizaram estratégias práticas para lidar com os sintomas de ansiedade. 21 alunos (14%) mencionaram a melhoria da comunicação e do apoio dos professores, indicando uma necessidade de fortalecer o vínculo entre alunos e docentes. 18 (9%) responderam à questão sobre o estabelecimento de grupos de apoio entre os alunos, indicando desejo de maior interação.

Gráfico 14: Áreas de Investimento em Saúde Mental na ETEC

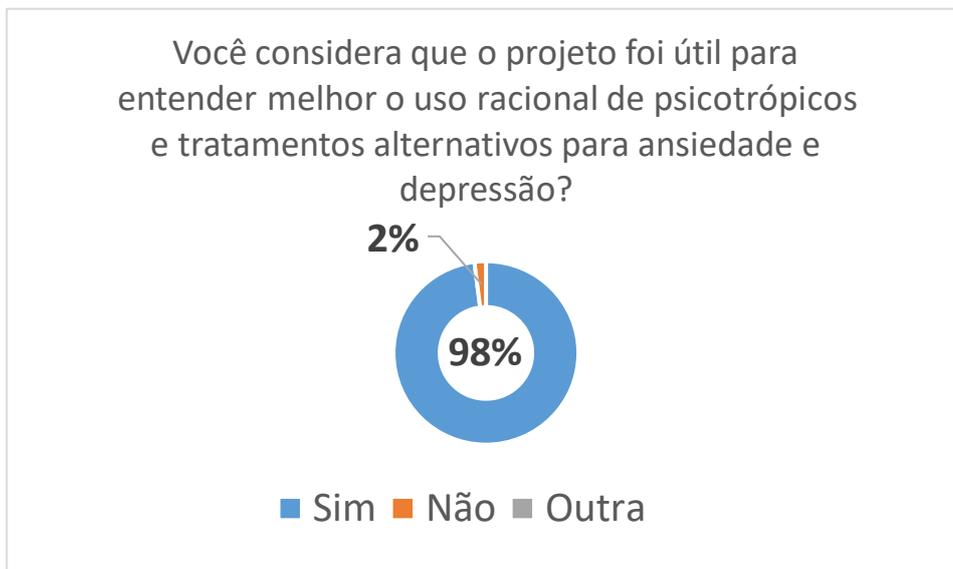


Fonte: autoral, 2024

4.5 Avaliação do projeto racionalmente

O projeto foi considerado útil por 98% dos participantes (52 votos). somente uma pessoa não avaliou de maneira positiva e nenhuma outra opção foi mencionada. isso aponta a efetividade da ação em esclarecer o assunto e destaca a importância de abordar o tema em espaços educacionais.

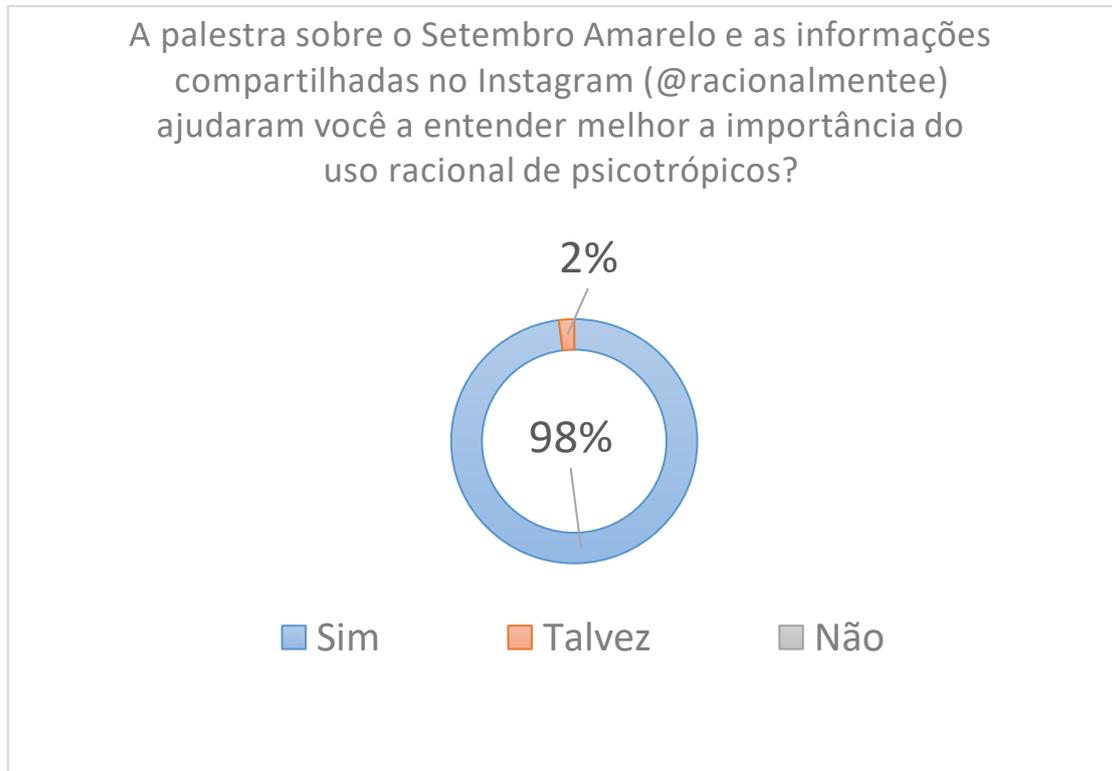
Gráfico 15: Utilidade do Projeto para Compreensão do Uso Racional de Psicóticos



Fonte: autoral, 2024

A maior parte dos participantes (98%) declarou que essas ações proporcionaram a expansão de sua compreensão sobre a temática, e 2% considerou-se “talvez”. não houve respostas negativas. esta informação complementa o impacto positivo que a inovação das ações realizadas ao mesmo tempo em espaços virtuais possibilitou para alcançar um público mais amplo e diversificado.

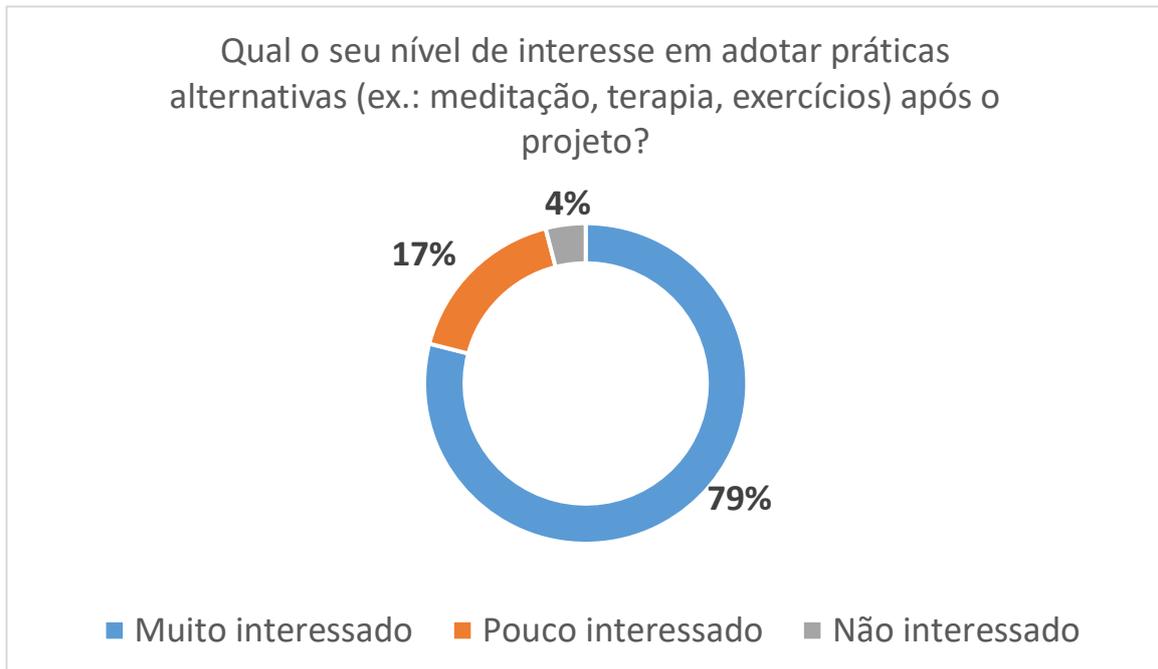
Gráfico 16: Utilidade do Projeto para Compreensão do Uso Racional de Psicóticos



Fonte: autoral, 2024

O projeto também despertou grande curiosidade quanto às práticas alternativas, pois 80% dos participantes se consideram muito interessados. só 17% consideram-se pouco interessados e 2% desinteressados. esta informação destaca o impacto transformador das atividades realizadas.

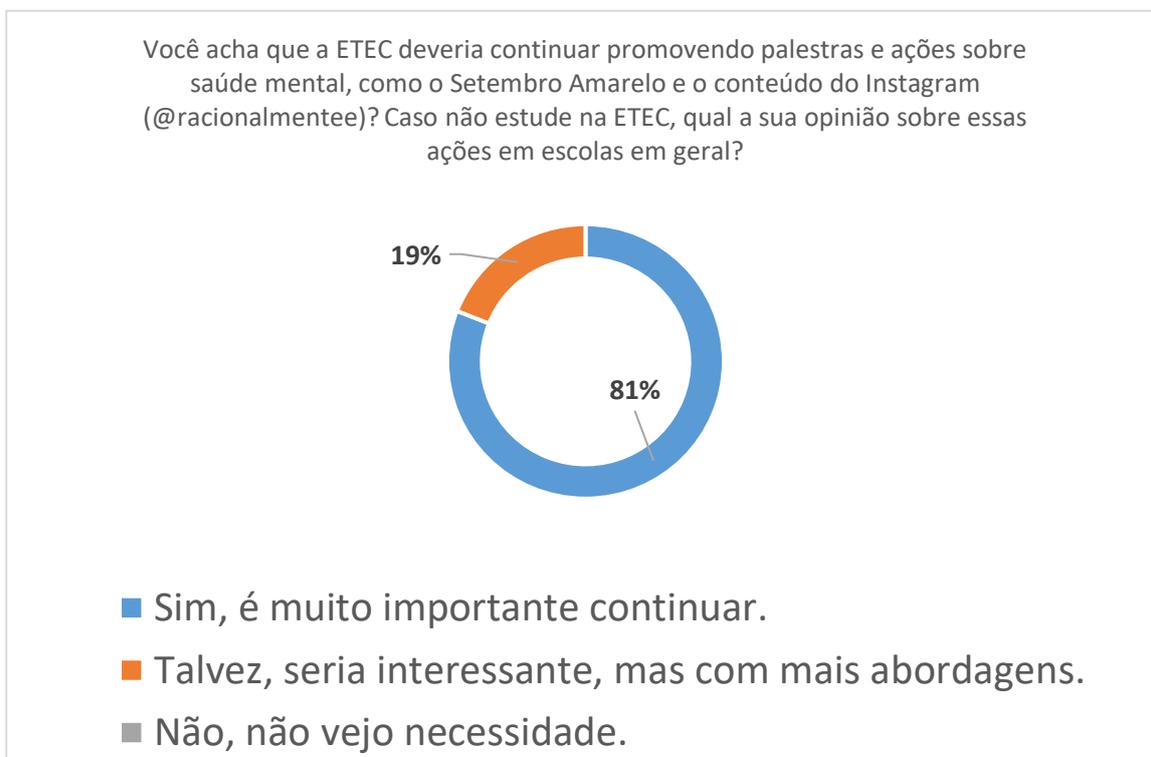
Gráfico 17: Interesse em Práticas Alternativas Após o Projeto



Fonte: autoral, 2024

A continuidade destas ações foi apoiada por 81% dos participantes, que consideram crucial que alternativas como a promoção de projetos de saúde mental sejam realizadas. três por cento sugeriram que as abordagens podem ser ampliadas ou diferenciadas, e não houve respostas negativas. isso aponta a relevância de manter e expandir projetos semelhantes como esses.

Gráfico 18: Opinião sobre Continuidade de Palestras e Ações de Saúde Mental



Fonte: autoral, 2024

As sugestões mais destacadas pelos entrevistados foram: incluir práticas integrativas na escola, ampliar a divulgação do Instagram na comunidade, realizar mais palestras com profissionais diversos e criar vídeos mais interativos. Apesar disso, os comentários ressaltaram a qualidade do projeto, com elogios ao trabalho realizado e reconhecimento de sua importância.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Consideramos nosso trabalho uma oportunidade valiosa para explorar o uso racional de psicotrópicos na saúde mental, pois revela a complexidade e a necessidade de abordagens integrativas no tratamento de transtornos depressivos e ansiosos. Ao longo deste processo, refletiremos sobre as implicações do uso de psicotrópicos e a importância de considerar alternativas terapêuticas, o que fortaleceu nossa compreensão sobre estratégias mais personalizadas. Acreditamos que este estudo está interessante, explicativo e detalhado e contribuirá significativamente para a saúde mental ao abordar criticamente o uso de psicotrópicos, apresentando alternativas viáveis e promissoras para o tratamento de transtornos depressivos e ansiosos. Durante a pesquisa, percebemos a importância de uma abordagem multidisciplinar e integrativa dos transtornos mentais, o que reforça a relevância deste estudo nas práticas mais seguras e eficazes. Nosso envolvimento neste projeto tem nos proporcionado percepções valiosas sobre as possibilidades do uso de psicotrópicos, especialmente ao explorar intervenções complementares e terapias alternativas, demonstrando sua aplicabilidade prática e potencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALDA, Martin, Transtorno bipolar, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/SkkGvsZprmQFgfKFczJgyHN/#>. Acesso em: 29 maio 2024.

ANSELMO, Maria Kelly Rodrigues et al. A prevalência do uso de psicotrópicos por pacientes internados no Hospital Alcides Carneiro (HUAC). 2024. Disponível em: MKR ANSELMO - 2024 - dspace.sti.ufcg.edu.br Acesso em: 08 junho 2024.

ARAÚJO, Álvaro, A nova classificação Americana para os transtornos mentais 2013. Disponível em: <https://www.rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/659/406>. Acesso em: 29 maio 2024.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. SCIELO, 2020. Disponível em: <https://www.scielosp.org/pdf/csc/v25s1/1413-8123-csc-25-s1-2423.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2024.

BARNHILL, John W. considerações gerais sobre transtornos de ansiedade. MD, new York – Presbyterian Hospital. Agosto de 2023. Disponível <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-de-ansiedade-e-relacionados-a-fatores-estressantes/considera%C3%A7%C3%B5es-gerais-sobre-transtornos-de-ansiedade> em: Acesso em: 20 de junho 2024

BECKMANN, Nyanne, Transtorno bipolar: Uma revisão dos aspectos conceituais e clínicos, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/268328037.pdf>. Acesso em: 29 maio 2024.

BELTRÃO, Izabel Cristina Santiago Lemos de. CAVALCANTE, Vitória de Oliveira. DUARTE, Maria Nathalia Francalino. PEREIRA, Janaina Batista. PEREIRA, Thalita

Alves. SILVA, Micaelle de Sousa. Uso de psicotrópicos entre alunos de graduação de psicologia. ID on Line Revista multidisciplinar e de Psicologia, v. 14, n. 50, 2020. Disponível em: Uso de Psicotrópicos entre alunos de graduação do Curso de Psicologia / Use of Psychotropics among undergraduate students of Psychology Course | ID on line. Revista de psicologia (emnuvens.com.br)

Acesso em: 26 abril 2024.

BERNARDINI, Sergio. CIOTTI, Marco. CICCOZZI, Massimo, JIANG, Wen-Can. TERRINONI, Alessandro. WANG, Cheng-Bin. A pandemia de Covid - 19. University of California, San Diego. Revisões críticas em ciências laboratoriais clínicas. Disponível em: The COVID-19 pandemic - PubMed (nih.gov). Acesso em: 26 abril 2024

BRESSON, Geisiane Braga; LINARTEVICH, Vagner Fagnani. DISPENSAÇÃO DE ANSIOLÍTICOS EM UMA FARMÁCIA COMERCIAL NO MUNICÍPIO DE LINDOESTE NO PARANÁ. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218, [S. l.], v. 2, n. 10, p. e210729, 2021. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/729>. Acesso em: 21 jun. 2024.

BRUNONI, André, Transtornos mentais comuns na prática clínica, 2008. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/59087/62073>. Acesso em: 29 maio 2024.

BORGES, Nicodemos Batista; ANGELOTTI, Gildo dos Santos. Ansiedade e depressão em uma amostra de pacientes classificados como portando fatores psicológicos que afetam as condições médicas. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 19, p. 15-22, 2002. Disponível em: NB Borges, GS Angelotti Acesso em: 20 de junho 2024

CABRAL, Rossano, Distanciamento e isolamento sociais pela COVID-19 no Brasil: impactos na saúde mental, 2020. Disponível em: SciELO - Brasil - Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental

Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. Acesso em: 29 maio 2024

CARNEIRO, Maria das Graças Dias. MARTINS, Pollyanna. MOURA, Dean Carlos Nascimento de. PEDROSA, Kamyla de Arruda. PINTO, José Reginaldo. Uso abusivo de psicotrópicos pela demanda da estratégia saúde da família: Revisão integrativa da Literatura. *Sanare: Revista de Políticas Públicas*, Sobral, v. 15, n. 2, dez. 2016. Disponível em: <https://sanare.emnuvens.com.br/sanare/article/view/1048>. Acesso em: 26 abr. 2024.

CASTILLO, Ana et al. Transtornos de ansiedade 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 mai. 2024

CARVALHO, Luzia Gomes; DA COSTA LEITE, Samuel; COSTA, Débora de Alencar Franco. Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão. *Revista de Casos e Consultoria*, v. 12, n. 1, p. e25178-e25178, 2021. Disponível em: LG Carvalho, S da Costa Leite... - *Revista de Casos e ...*, 2021 - periodicos.ufrn.br Acesso em: 29 mai. 2024

CONCEIÇÃO, Wellington Rocha. GOMES, Mauricio Ferreira. QUEMEL, Gleicy Kelly China. QUEMEL, Glenda Keyla China. RIVERA, Juan Gonzalo Bardalez. SILVA, Erociara Pinheiro da. Revisão integrativa da literatura sobre o aumento no consumo de psicotrópicos em transtornos mentais como a depressão. *Brazilian Journal of Health Review*, Curitiba, v.3, n. 4, maio/junho 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BASR/article/view/30182> Acesso em: 26 abril 2024.

COSTA, Camilla et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos 2019. Disponível em: SciELO - Brasil - Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. Acesso em 26 abril 2024

CRUZ, Roberto Moraes et al. COVID-19: EMERGÊNCIA E IMPACTOS NA SAÚDE E NO TRABALHO. REV. PSICOL., ORGAN. TRAB., BRASÍLIA, V. 20, N. 2, P. I-III, JUN. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1984-66572020000200001&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 29 maio 2024.

DAMASCENO, Emilly Almeida. Análise das fontes de informação utilizadas pelos estudantes da Universidade de Brasília sobre depressão e ansiedade. 2023. Disponível em: EA Damasceno - 2023 - bdm.unb.br Acesso em: 08 de junho 2024

DA MATA, Valdenira de Menezes et al. HABILIDADES E TÉCNICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG). COLETÂNEA LUDOVICENSE DE PSICOLOGIA, 2024 Disponível em: VM da Mata, MA Fernandes... - COLETÂNEA ... - editorapascal.com.br. Acesso em: 08 junho 2024.

EMILIA, Elisangela et al, 2021. Níveis de ansiedade em docentes perante a pandemia de orthocoronavirinae (COVID-19). Saúde Mental no Século XXI: indivíduo e coletivo pandêmico 2021.

Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/210203256.pdf>
Acesso em: 29 maio 2024.

FARIAS, Marina de Souza. FILHO, Rômulo Pinto Dantas. FURTADO, Dhiego Ramalho. MAIA, Carina Scanoni. OTON, Lóide Basílio. SILVA, Aline Barbosa da. SILVA, José Nilton Feitosa da. SOUZA, Edna Maria de. Uso de psicotrópicos no Brasil. Revista Biofarm, v. 14, n. 2, jun. 2016. Disponível em:
Acesso em: 26 abril 2024.

FARO, André, COVID-19 and mental health: the emergence of care, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 29 maio 2024.

FAVERO, V. et al. Uso de ansiolíticos: abuso ou necessidade? *Visão acadêmica*, v. 18, n. 4, 2017. Disponível em: [Open Journal Systems \(ufpr.br\)](http://OpenJournalSystems.ufpr.br). Acesso em 26 abril 2024

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. *SCIELO*, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ress/2020.v29n2/e2020119>. Acesso em: 20 junho 2024.

FIORESI, Vanessa. Associações entre traumas emocionais precoces, traços de personalidade e reconhecimento de expressões faciais em indivíduos diagnosticados com transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade social e ansiedade generalizada. Dissertação Mestrado em saúde mental – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto 2017. Disponível em: [Associações entre traumas emocionais precoces, traços de personalidade e reconhecimento... \(usp.br\)](#) Acesso em: 29 mai. 2024

GAMA, Marcel et al. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju 2008. Disponível em: [SciELO - Brasil - Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju \(SE\) Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju \(SE\)](#). Acesso em: 29 maio 2024.

GRUBER, Jacqueline; MAZON, Luciana Maria. A prevalência na utilização de medicamentos psicotrópicos no município de Mafra: um estudo retrospectivo. *Saúde e meio ambiente: revista interdisciplinar*, v. 3, n. 1, p. 44-50, 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/USER/Downloads/rc,+4_534-2053-1-RV%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/rc,+4_534-2053-1-RV%20(1).pdf). Acessado em: 20 fevereiro 2024.

JANSEN, Karen, Transtornos mentais comuns e qualidade de vida em jovens: uma amostra populacional de Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/FC9bFMmLXx7nLP5fY88vrnr/#>. Acesso em: 29 maio 2024.

LEMES, Alisséia Guimarães. A Terapia Comunitária Integrativa como estratégia de intervenção psicossocial para usuários de substâncias psicoativas. 2020. Tese (Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2020. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22131/tde-14092020-125920/Acesso> em: 29 maio 2024

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. Aletheia, v. 50, n. 1 e 2, 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso> Acesso: 08 junho 2024

LIAO, Y. H., Fan, B. F., ZHANG, H. M., Guo, L., Lee, Y., WANG, W. X., & MCINTYRE, R. S. (2021). The impact of COVID-19 on subthreshold depressive symptoms: a longitudinal study. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 30. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33583474/> Acesso em 29 maio 2024.

LIMA, Rossano Cabral. DISTANCIAMENTO E ISOLAMENTO SOCIAIS PELA COVID-19 NO BRASIL: IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL. Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro-RJ, Brasil. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/>. Acesso em: 29 maio 2024

LOPES, Amanda, et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa 2021. Disponível em: Vista do Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa (acervomais.com.br) Acesso em: 29 maio 2024.

JOAQUIM, Stephanie Bittencourt. Intervenções cognitivo-comportamentais transdiagnósticas em grupo: uma revisão sistemática de literatura. 2022. Disponível: SB Joaquim - 2022 - repositorio-aberto.up.pt. Acesso em: 08 de junho 2024.

MALHEIROS, Pablo et al. Meditação para estresse e ansiedade em universitários; 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/nGD4hJH4ZNDH6PGk7TypCCr/?format=pdf>. Acesso em: 05 junho 2024.

MARTINS, Bruna Letícia et al. Os benefícios do uso da ayahuasca como ferramenta alternativa ao tratamento convencional da depressão: uma revisão de literatura. Revista Científica do UBM, p. 95-111, 2023. Disponível em: Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/nGD4hJH4ZNDH6PGk7TypCCr/?format=pdf>. Acesso em: 19 junho 2024.

MONTIEL, José, et al. Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico. 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/946/94632921012.pdf>. Acesso em: 29 maio 2024.

M Ciotti, M Ciccozzi, A Terrinoni, WC Jiang, CB Wang... - História e Epidemiologia da Covid - 19. Revisões críticas em ciências laboratoriais clínicas, 2020. V. 1. Edição Especial Covid 19. União das Faculdades dos Grandes Lagos - UNILAGO. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/253/232>. Acesso em: 28 abril 2024.

MORAES, G. C. M., de Castro, I. F. C., Marques, G. M., Borges, L. A., Dourado, S. M. M., da Silveira Leão, G. M., ... & Mauadié, A. C. A. (2024). USO DE ANTIPSICÓTICOS DE AÇÃO RÁPIDA NO MANEJO DE CRISES PSIQUIÁTRICAS AGUDAS. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 16(2), 6-6. Disponível em: GCM Moraes, IFC de Castro, GM Marques... - ... CPAQV-Centro de ..., 2024 - revista.cpaqv.org. Acesso em: 21 jun. 2024.

NASARIO, Marcela. SILVA, Milena Mery da. O consumo excessivo de medicamentos psicotrópicos na atualidade 2016/02 pg01. Disponível em: <http://www.ensinosuperior.sed.sc.gov.br/wp-content/uploads/2016/02/Marcela-Nasario.pdf>>. Acessado em: 05 junho de 2024.

OLIVEIRA, Fernanda et al. Consumo de psicotrópicos em meio a pandemia do Sars-CoV-2. Universidade Salvador (UNIFACS), Salvador, Bahia, Brasil. Revista PubSaúde. Disponível em: <https://pubsaude.com.br/wp-content/uploads/2021/09/187-Consumo-de-psicotropicos-em-meio-a-pandemia-do-Sars-CoV-2.pdf>. Acesso em: 29 de maio 2024.

OLIVEIRA, J. de A. RANGEL, M. C. dos S. LIMA, R. P. de. & Silva, R. T. da. (2024). A intervenção da terapia cognitivo comportamental no transtorno de ansiedade em jovens e adultos. Epitaya e-Books, 1(57), 201-226. Disponível em: <https://doi.org/10.47879/ed.ep.2024991p201>. Acesso em: 05 de junho 2024.

OLIVEIRA, Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. Saúde Coletiva, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/842/84217984006.pdf>. Acesso em: 08 junho 2024.

OMS. World Health Statistics 2022: Mental- Disordres. Ministério da Saúde do Brasil. Depressão. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao#:~:text=Segundo%20a%20OMS%2C%20a%20preval%C3%Aancia,as%20doen%C3%A7as%20durante%20a%20vida.> Acesso em: 20 de março 2024.

PAETZOLD, Maira Gabriela et al. Saúde mental de residentes de uma Universidade Pública do Paraná durante a pandemia de Covid-19. 2021. Disponível: MG Paetzold - 2021 - tede.unioeste.br. Acesso em: 08 de junho 2024.

PAIM, Selma Couto. Uso potencial da Rhodiola Rosea L. no tratamento da depressão e ansiedade. 2023. Disponível em: SC Paim - 2023 - unimamportal.com.br. Acesso: 08 junho 2024

PAULA, Maria et al. "Perfil de prescrição de psicotrópicos em uma unidade básica de saúde do Paraná." Brazilian Journal of Development 6.7 (2020) Disponível em: MP Claro, CM Tashima, C Dalcól... - Brazilian Journal of ..., 2020 - ojs.brazilianjournals.com.br
Acesso em: 05 junho 2024.

PELEGRINI, Marta regueira Fonseca. O abuso de medicamentos psicotrópicos na contemporaneidade. Psicologia Ciência prof. Brasília, v23, n. 1, 2003 WINOGRAD, M. O sujeito das neurociências. Trabalho Educação e Saúde. V.8, n. 3, 2010

PENSO, Maria Aparecida. SENA, Denise Pereira Alves De. A desesperança do jovem e o suicídio como solução, 2020
Disponível em: <https://www.scielo.br/j/se/a/rLfXhwgd7qgpBzMSrjwFXmj/#>.
Acesso em: 29 maio 2024.

PEREIRA, Luiz et al. Significados dos episódios maníacos para pacientes com transtorno bipolar em remissão: um estudo qualitativo, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/HqFsh6BxHw87wyvFKGV59vg/?lang=pt&format=pdf>.
Acesso em: 29 maio 2024.

PEREIRA, Cíntia Braga Silva. Prescrição indiscriminada de psicotrópicos: análise das causas e consequências dessa prática na cidade de Luminárias-Minas Gerais. 2016. Disponível em: CBS Pereira - 2016 - repositorio.ufmg.br Acesso em: 19 junho 2024.

PORTO, Eluíza et al. Uma abordagem geral do transtorno bipolar. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/12829/7491>.
Acesso em: 29 maio 2024.

QUEMEL, Glenda Keyla China; CONCEIÇÃO, Wellington Rocha; GOMES, Maurício Ferreira; RIVERA, Juan Gonzalo Bardalez; SILVA, Erociara Pinheiro Da . Revisão integrativa da literatura sobre o aumento no consumo de psicotrópicos em

transtornos mentais como a depressão. Brazilian applied science review, 2021. Disponível em: [tps://doi.org/10.34115/basrv5n3-008](https://doi.org/10.34115/basrv5n3-008). Acesso em: 21 jun. 2024

RANKINGS, Scimago Institutions *et al.* Aprendendo com o Imprevisível: Saúde Mental dos Universitários e Educação Médica na Pandemia de Covid-19. Scielo, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.supl.1-20200404>. Acesso em: 20 jun. 2024.

REYES, Amanda et al. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. 2017.

Disponível em: Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada (bvsalud.org).

Acesso em: 29 maio 2024

RODRIGUES, Karine et al. Ansiedade e depressão em adolescentes: incidência e tratamento. Revista Saúde Dos Vales, [S. l.], v. 7, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/1776>. Acesso em: 08 junho 2024.

SALES, Tiago Medeiros. Magnitude e fatores associados ao envolvimento espírita, transtornos mentais comuns e ideação suicida: um estudo seccional no Ceará. 2023. Disponível em: TM Sales - 2023 - repositorio.ufc.br. Acesso em: 09 junho 2024

SILVA, Eliene et al. Transtorno afetivo bipolar: uma revisão conceitual, 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/368325399_Transtorno_afetivo_bipolar_um_a_revisao_conceitual. Acesso em: 29 maio 2024.

SILVA, Vitória Polliany de Oliveira et al. Escala de depressão geriátrica como instrumento assistencial do enfermeiro no rastreio de sintomas depressivos em idosos institucionalizados. Brazilian Journal of Development, v. 6, n. 3, p. 12166-12177, 2020. Disponível em: VP de Oliveira Silva, LV Carneiro, WMA Lucena, AL

Alixandre, J dos Santos Oliveira Brazilian Journal of Development, 2020•ojs.brazilianjournals.com.br. Acesso: 08 junho 2024

SILVA, Priscilla Ewelly Sousa da; FURTADO, Clésio de Oliveira; DAMASCENO, Charliana Aragão. Utilização de Plantas Medicinais e Medicamentos Fitoterápicos no Sistema Público de Saúde Brasileiro nos últimos 15 anos: Uma Revisão Integrativa. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 12, p. 116235-116255, 2021 Disponível em: PES da Silva, C de Oliveira Furtado... - Brazilian Journal of ..., 2021 - scholar.archive.org Acesso em: 17 junho 2024.

SILVA, Felipe Cardoso da; DOS SANTOS RICARDI, Evandro. USO TERAPÊUTICO DE ANTIDEPRESSIVOS NO ABUSO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS. Revista Científica Unilago, v. 1, n. 1, 2021. Disponível em: FC DA SILVA, E dos Santos RICARDIAcesso em: 20 junho 2024.

SOERGER, Patrícia et al, 2024. Incidência da Depressão após a pandemia no Brasil. Brazilian Journal of Development. Disponível em: file:///C:/Users/Aluno/Downloads/034+BJD.pdf. Acesso em: 29 maio. 2024.

SOUSA, I. J. C. .; MOURA, S. C. da C. .; RODRIGUES JUNIOR, O. M. . Drug overdose due to the irrational use of psychotropic drugs: fluoxetine and amitriptyline. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 14, p. e217111436293, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i14.36293. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/36293>. Acesso em: 21 jun. 2024.

TERMINELIS, j. R. De m. B.; silva, r. T. Da. O papel da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão. Epitaya e-books, [s. L.], v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/940>. Acesso em 08 junho 2024

TORELLY, Gabriela Aquino. Avaliação do efeito agudo da prática de exercício físico e de práticas body-mind em pacientes internados por episódio depressivo: um ensaio clínico randomizado. 2020.

Disponível: GA Torelly - 2020 - lume.ufrgs.br. Acesso em: 08 de junho 2024.

VILELA, L. S., de Oliveira, S. S. R., Fernandes, L. A., Veloso, R. B., & Santos, G. B. Perfil de prescrição de medicamentos psicotrópicos: um estudo comparativo sobre a administração destes fármacos.

Disponível em: LS Vilela, SSR de Oliveira, LA Fernandes, RB Veloso... - academia.edu. Acesso em: 05 junho 2024.

