

REVISTA FAROL

FACULDADE ROLIM DE MOURA

ISSN Eletrônico: **2525-5908**

www.revistafarol.com.br

ISSN Impresso: **1807-9660**

Vol. 10, Nº 10. 2020 - Julho

Contato: revista@farol.edu.br

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG): Uma breve análise

Luana Leal Fernandes

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG): UMA BREVE ANÁLISE

Luana Leal Fernandes¹

RESUMO: O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) está entre os transtornos da ansiedade e, em consequência, transtornos mentais mais frequentemente identificados na prática clínica. O objetivo dessa pesquisa foi realizar uma revisão bibliográfica acerca do Transtorno de Ansiedade (TAG). A metodologia empregada foi a revisão dos artigos realizadas nas bases de dados eletrônicas LILACS, SCIELO e PUBMED. A pesquisa mostra que os transtornos de ansiedade são considerados um dos principais problemas de saúde mental dos brasileiros e estão entre os transtornos psiquiátricos mais constantes na população. É certamente a disfunção emocional que mais afeta e que mais atinge a qualidade de vida da pessoa. Dessa forma, o TAG está entre os transtornos mentais mais encontrados na prática clínica e, ainda que inicialmente fosse visto como um transtorno leve, no momento presente avalia-se que o TAG é uma doença crônica, associada à comorbidades relativamente altas e a altos custos sociais e individuais.

Palavras-chave: Transtorno de ansiedade generalizada; Ansiedade; Transtorno de ansiedade.

GENERALIZED ANXIETY DISORDER (TAG): A BRIEF ANALYSIS

ABSTRACT: Generalized anxiety disorder (GAD) is among the anxiety disorders and, consequently, mental disorders most frequently identified in clinical practice. The objective of this research was to carry out a bibliographic review about Anxiety Disorder (TAG). The methodology used was the review of articles carried out in the electronic databases LILACS, SCIELO and PUBMED. The research shows that anxiety disorders are considered one of the main mental health problems of Brazilians and are among the most constant psychiatric disorders in the population. It is certainly the emotional dysfunction that most affects and affects the person's quality of life. Thus, TAG is among the most common mental disorders found in clinical practice and, although initially seen as a mild disorder, at the present time it is assessed that TAG is a chronic disease, associated with relatively high comorbidities and high costs social and individual.

Keywords: Generalized anxiety disorder; Anxiety; Anxiety disorder.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada uma emoção normal, é um sentimento que acompanha o homem em sua existência, sendo que a ansiedade normal pode ser considerada um sinal de alerta que permite o indivíduo permanecer atento, tendo como base objetiva uma ameaça ou perigo existente e decorrente da realidade externa (PITTA, 2011).

No entanto, quando a ansiedade atinge graus muito elevados e contínuos, ela sim pode ser considerada prejudicial ao organismo, pois fará com que este permaneça em constante estado de alerta, representando, assim as patologias denominadas como transtornos de ansiedade (OBELAR, 2016, p.6).

¹ Farmacêutica formada pelo Centro Universitário Luterano de Ji-Paraná (CEULJI/ULBRA). Pós-graduada em Fitoterapia e Pós-graduada em Farmácia Clínica e Hospitalar pela AVM Faculdade Integrada. E-mail: luanaleal0@gmail

Os transtornos de ansiedade são os mais prevalentes dentre os transtornos mentais (12,6% ao ano) (BREENTINI et al. 2018). De acordo com uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde, apresentou que a proporção da população global com transtornos de ansiedade em 2015 era estimada em 3,6% (264 milhões de pessoas), representando um aumento de 14,9% em relação ao ano de 2005, sendo que este aumento está relacionado ao envelhecimento e crescimento da população. Vale destacar que estes transtornos são mais comuns em mulheres (4,6%) do que homens (2,6%) a nível global. Nessa lógica de adoecimento, o Brasil representa como o país com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade, sendo que 9,3% dos brasileiros sofre por algum transtorno de ansiedade (ANDRADE et al. 2019).

A ansiedade patológica se caracteriza pela intensidade, pelo caráter repetitivo, anacrônico e desproporcional do ambiente, sendo descrita como um sentimento desagradável de apreensão negativa em relação ao futuro (PITTA, 2011; REYES; FERMANN, 2017).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um transtorno psiquiátrico caracterizado pela preocupação excessiva. Segundo a o DSM-5, para o diagnóstico do TAG, a preocupação excessiva pode durar pelo menos seis meses e ser acompanhada pelo menos três do seguintes sintomas: irritabilidade, fadigabilidade, inquietação, perturbação do sono, tensão muscular ou dificuldade de concentração (APA, 2014).

O TAG está entre os transtornos mentais mais encontrados na prática clínica e, ainda que inicialmente fosse visto como um transtorno leve, no momento presente avalia-se como uma doença crônica, associada à comorbidades relativamente altas e a altos custos sociais e individuais (REYES; FERMANN, 2017).

Nesta perspectiva, o presente trabalho tem por objetivo realizar uma revisão bibliográfica acerca do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), uma patologia que vem assolando tantos indivíduos de uma maneira significativa atualmente.

METODOLOGIA

A fim de atender os objetivos apresentados, elaborou-se uma revisão sistemática de literatura, a qual teve como finalidade reunir e resumir os conhecimentos científicos já descritos sobre o tema em investigação, por meio de artigos. Dessa forma, objetivou-se

buscar, avaliar e sintetizar as evidências disponíveis visando colaborar com o desenvolvimento do conhecimento sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Foram realizadas buscas de artigos científicos na base de dados eletrônica *Scielo* e *Lilacs*. Posteriormente, foi realizada uma busca de publicações na base de dados internacional *Pubmed*, a fim de atender melhor os objetivos propostos. As buscas foram realizadas nos últimos cinco anos, utilizando-se das seguintes palavras-chave: “transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade, transtorno de ansiedade”.

Para a análise dos artigos foram considerados os seguintes critérios de inclusão: artigos publicados na íntegra, nos últimos 10 anos, nas línguas portuguesa e inglesa, que descrevessem os Transtornos de Ansiedade, e artigos que avaliassem ou descrevessem o Transtorno de Ansiedade Generalizada. Foram excluídos aqueles artigos que não contemplavam os critérios de inclusão, além de teses, resenhas, editoriais, dissertações, resenhas.

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

É um transtorno psiquiátrico que é caracterizada pela preocupação excessiva. Segundo o DSM-5, para ser diagnosticado o TAG, a preocupação excessiva deve durar pelo menos seis meses e ser acompanhada do pelo menos três dos principais sintomas: irritabilidade, inquietação, fadigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular ou dificuldade de concentração (REYES; FERMANN, 2017).

O TAG está entre os transtornos mentais mais encontrados na clínica e, a princípio fosse visto como um transtorno leve, nos dias atuais avalia-se que o TAG é uma doença crônica, associada à comorbidades relativamente altas e a altos custos sociais e individuais (OBELAR, 2016). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 33% da população mundial sofre de ansiedade (OBELAR, 2017).

De acordo com Menezes e colaboradores (2017) um grave problema que existe é que a maioria dos pacientes não buscam o tratamento correto. Grande parte dos episódios é tratado por clínicos gerais ou gastroenterologistas, devido em razão da quantidade de sintomas físicos os indivíduos não distinguem a possibilidade de possuir uma doença como um transtorno mental, o que dificulta o diagnóstico e a sequência da terapêutica apropriada (MENEZES et al., 2017).

Para ajudar na diferenciação entre os transtornos ansiosos e a ansiedade não patológica, a American Psychiatric Association (2014) destaca que deve-se observar as seguintes características que tendem a ocorrer quando o quadro é patológico:

1 – Preocupações excessivas com existência de interferência na esfera psicossocial de modo significativo;

2 – Preocupações intensas, difusas e tormentosas, com duração aumentada e, não raramente, sem fatores desencadeantes. Os episódios que preocupam o indivíduo são frequentemente mutáveis.

3 – Mais frequentemente acompanhadas de sintomas físicos, tendo pelo menos 3 queixas em crianças ou adultos: inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, dificuldade em concentrar-se, fadigabilidade, tensão muscular, irritabilidade e perturbação do sono.

SINTOMAS

Os transtornos de ansiedade são quadros clínicos em que os sintomas são primários, ou seja, que não consequentes de outras condições psiquiátricas como a psicose, a depressão, o transtorno de desenvolvimento, o transtorno hipercinético, entre outros. De acordo com os critérios estabelecidos no DSM-V apresentam que o diagnóstico do transtorno de ansiedade deve ser feito quando for identificada a ocorrência frequente e intensa de diferentes sintomas (OBELAR, 2016). Obelar (2016, p. 6) cita os seguintes sintomas físicos: “(taquicardia, palpitações, boca seca, hiperventilação e sudorese), comportamentais (agitação, insônia, reação exagerada a estímulos e medos) ou cognitivas (nervosismo, apreensão, preocupação, irritabilidade e distraibilidade)”.

Os sintomas de ansiedade podem levar a pessoa a ser incapaz de realizar tarefas do cotidiano, por essa razão, é importante aprender a controlar e, se possível, tratar a ansiedade. Estresse do dia a dia também pode desencadear o transtorno (ANDRADE et al., 2019). São complicações comuns do TAG o abuso de drogas e os quadros depressivos com risco de suicídio além das dificuldades sociais e econômicas (MENEZES et al., 2017).

CAUSAS

Existem diversas hipóteses que tentam explicar a etiologia dos transtorno de ansiedade generalizada (TAG), além de já conhecida contribuição genética. Entre essas inclui-se uma regulação noradrenérgica deficitária sendo mais envolvido na etiologia do estresse pós-traumático e transtorno de pânico (BRENTINI et al., 2018).

Essas teorias, entretanto, não explicam por si só o aumento na incidência nos transtornos mentais, como podemos destacar o TAG. As pressões sociais, políticas, econômicas, o avanço tecnológico, podem ter sido a causa da contribuição para que a ansiedade fisiológica fosse progredindo cada vez mais para a patológica. Esse estresse gerado pelo mundo contemporâneo pode ser transformado em raiva extrínseca, medo e ansiedade, em raiva intrínseca, como depressão (BRENTINI et al., 2018).

TRANSTORNOS ASSOCIADOS OU COMORBIDADES

Algumas pessoas que têm transtorno de ansiedade podem manifestar outros transtornos mentais. A isso denominamos comorbidade. É comum pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade generalizada (TAG) apresentarem depressão (TUNG et al. 2011).

O TAG está entre os transtornos de ansiedades mais encontrados na prática clínica. Também é visto como uma doença crônica, relacionada a uma morbidade alta e altos custos individuais e sociais, considerando que há uma grande procura pelos portadores desse transtorno por serviços médicos ambulatoriais, visto que os sintomas do TAG podem ser confundidos com outras condições clínicas. A depressão coincide em boa parte dos portadores de TAG (OBELAR, 2016).

Outro dado relevante são as comorbidades relacionadas com o abuso e a dependência de substâncias, como álcool e drogas como cocaína, maconha, crack, anfetaminas, etc. Na maior parte dos casos, quanto mais comorbidades estiverem presentes no quadro de uma pessoa, mais grave vai ser este quadro. Dessa forma, o diagnóstico precoce e o tratamento imediato têm um papel fundamental nos indivíduos portadores de transtornos de ansiedade e de outros transtornos (OBELAR, 2016).

GRUPOS DE RISCO

- ✓ Sexo: as mulheres costumam apresentar duas vezes mais chances de desenvolverem transtornos de ansiedade do que os homens, com exceção do transtorno obsessivo compulsivo (TUNG et al. 2011).
- ✓ Idade: os transtornos de ansiedade podem aparecer em qualquer idade. Na infância, os transtornos de ansiedade mais fáceis de se apresentar são as fobias simples, como o medo do escuro, além da ansiedade de separação. Crianças com transtorno de ansiedade podem desenvolver depressão, outros transtornos de ansiedade ou abuso de substâncias como o alcoolismo na vida adulta (TUNG et al. 2011).
- ✓ Fatores traumáticos: esse tipo de trauma psicológico também desencadeia transtornos de ansiedade, em especial nas pessoas vulneráveis (TUNG et al. 2011).
- ✓ Fatores sociais: pessoas viúvas, solteiras ou desquitadas têm maior risco de transtorno de ansiedade de que pessoas casadas, assim como pessoas isoladas, sem apoio da família ou amigos (TUNG et al. 2011).

QUEM ESTÁ MAIS PROPENSO A DESENVOLVER O TAG

O TAG está entre os transtornos mentais mais descobertos na clínica e, apesar de inicialmente fosse visto como um transtorno leve, no momento presente avalia-se que o TAG é uma doença crônica, associada à comorbidades relativamente altas e a altos custos sociais e individuais (REYES; FERMANN, 2017).

As mulheres podem apresentar ter duas ou mais chances de desenvolverem transtornos de ansiedade do que os homens, com exceção de transtorno obsessivo-compulsivo. De acordo com a pesquisa comunitária feita pelos pesquisadores Andrade et. al (2002) na cidade de São Paulo, mostrou a prevalência de TAG na população geral é de 4,2% ao longo da vida, sendo mais predominante entre as mulheres

E já em outro estudo relatam que as mulheres apresentam um traço significativo maior, quando comparadas aos homens, para a evolução dos transtornos de ansiedade ao longo da vida. Aliás, inúmeros estudos sugerem maior gravidade de sintomas, mais cronicidade e maior prejuízo funcional dos transtornos de ansiedade entre as mulheres. Segundo os estudiosos os motivos que levam ao aumento de risco no sexo feminino são ainda incógnitos. Algumas pesquisas demonstram evidências de que as prováveis causas possam ser condições genéticas e hormonais do sexo feminino, mas ainda precisam ser mais bem investigadas (KINNRYS; WYGANT, 2005).

NO TRABALHO

A ansiedade no ambiente de trabalho pode surgir por vários motivos. De acordo com uma pesquisa feita em 13 países pela Robert Half, empresa de recrutamento e seleção, destacou que o excesso de tarefas e a falta de reconhecimento são os principais causadores (CAVALCANTE et al. 2019).

Outros fatores podem desencadear a ansiedade no ambiente corporativo são as preocupações demasiadas, os excessos de responsabilidades, prazos curtos e inadequados para serem cumpridos, metas inalcançáveis a serem batidas e buscas incessantes por resultados (CAVALCANTE et al. 2019).

A ansiedade diminui a qualidade de vida dos funcionários como um todo. As tarefas laborais tornam-se um peso, ficam difíceis de serem executadas, os colaboradores sentem-se incapazes, insatisfeitos e desmotivados. Há, dessa forma, um impacto direto sobre a produtividade (CAVALCANTE et al. 2019).

Para isso, a empresa pode estar tratando e revertendo o quadro dos seus colaboradores, investindo no bem estar corporativo, investindo em atividades de *yoga*, *quick massage*, além de palestras pertinentes (CAVALCANTE et al. 2019).

DIAGNÓSTICO

Ansiedade é um estado emocional, um sentimento característico ao ser humano. Todavia, em alguns casos, reações de ansiedade e medo podem acontecer de forma tão constante e intensa que causam um sofrimento enorme ao acometido ou um prejuízo em sua capacidade de lidar com sua família, estudo, trabalho etc. Nesses casos, a intervenção de um profissional de saúde pode ajudar essas pessoas. Estamos falando nesses casos, os conhecidos transtornos de medo e ansiedade (CAVALCANTE et al. 2019)

Transtorno obsessivo-compulsivo, pânico, fobias, ansiedade generalizada, ansiedade social, estresse pós-traumático. São os principais tipos de transtornos de medo e ansiedade, e diferenciam conforme os sentimentos envolvidos e a situação que gera ansiedade ou medo. Dessa forma, sentimentos de preocupação, medo ou ansiedade muito fortes, prestes a prejudicar a vida de um indivíduo, são fortes indicadores de que um transtorno de ansiedade

está ocorrendo e, então, uma investigação minuciosa deve ser feita (CAVALCANTE et al. 2019).

Para distinguir um estado de ansiedade normal de um transtorno de ansiedade nos seus vários tipos, é necessária a avaliação diagnóstica de um médico psiquiatra ou de um psicólogo competente para tal (CAVALCANTE et al. 2019).

TRATAMENTOS

A base principal para o tratamento dos transtornos ansiosos é a psicoterapia. Apesar de que a maioria das linhas de psicoterapia abordarem a ansiedade patológica e poderem contribuir de maneira positiva na evolução clínica, os melhores resultados científicos indicam a terapia cognitivo-comportamental. Esse tipo de psicoterapia costuma ter um tempo limitado de tratamento, 6 meses a 2 anos na sua maioria. O tratamento com terapia cognitivo-comportamental deve ser feito por um psicólogo com formação específica na área, ou médico que também tenha essa formação (BRENTINI et al., 2018).

O uso de fármacos é muito frequente e é em geral muito eficaz, o seu uso em alguns tipos de fármacos, pode trazer o risco de dependência, efeitos adversos. Além do que, a suspensão do tratamento farmacológico pode favorecer o retorno dos sintomas de ansiedade. A principal classe de medicamentos usados é o antidepressivos, que, além de possuírem efeitos sobre os quadros depressivos, podem na sua maioria tratar com eficiência sintomas ansiosos, como diminuir a reação física e patológica dos fóbicos sociais em situação de exposição social, inibir ataques de pânico, etc. (FILHO; SILVA, 2013).

Outro grupo importante de fármacos que tratam dos quadros ansiosos são os benzodiazepínicos, ou também conhecidos de calmantes, indutores de sono, ansiolíticos. Essa classe de medicamentos tem o potencial de dependência, no entanto, dependência de benzodiazepínicos raramente é grave, e não tem riscos importantes para a saúde cerebral ou para o corpo com um todo, tendo um risco infinitamente menor que o álcool, por exemplo. Os principais efeitos colaterais deste medicamentos são ataxia, sonolência e fadiga (BRENTINI et al., 2018).

A Buspirona é um medicamento ansiolítico não benzodiazepínico pertencente à classe das azapironas, considerado eficiente no tratamento do TAG. Certamente sua ação benéfica se deve à sua ação agonista parcial dos receptores 5-HT_{1A} (BRENTINI et al., 2018).

CONCLUSÃO

O presente trabalho possibilitou uma melhor compreensão a respeito do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Ao realizar buscas na literatura, foi possível a compreensão acerca da etiologia, transtornos associados ou comorbidades, grupos de risco, diagnóstico, tratamento e as melhores formas de atuação no contexto.

Este estudo permitiu a percepção quanto a alta prevalência dos transtornos de ansiedade, sendo que estes são os transtornos psiquiátricos mais prevalentes encontrados na prática clínica. De acordo com levantamentos epidemiológicos, um terço da população é afetada por um distúrbio de ansiedade durante a sua vida. Nessa lógica de adoecimento, o Brasil representa como o maior país com alto índice de pessoas com transtorno de ansiedade, sendo que 9,3% dos brasileiros sofrem por algum transtorno de ansiedade (ANDRADE et al., 2019).

Embora existam tratamentos farmacológicos e psicológicos eficazes para o tratamento do TAG, muitas pessoas afetadas não procuram os serviços de saúde para fazer o tratamento e entre os que utilizam estes tipos de serviços, uma elevada porcentagem não é tratada corretamente ou não é diagnosticada.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-V**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/4835/483549015005.pdf>> Acesso em 24 de jul. 2020

ANDRADE, J. V. et al. Ansiedade, um dos problemas do século XXI, **Revista de Saúde da ReAGES**, v. 2, n 4, p. 34-39, Jul-2019. Disponível em: <<http://npu.faculdadeages.com.br/index.php/revistadesaude/article/view/220>>. Acesso em: 25 abr. 2020.

ANDRADE, L.; WALTERS, E. E.; GENTIL, V.; LAURENTI, R. Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment in the city of São Paulo, Brazil. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, n. 37, v. 7, p. 316-325, 2002. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/11267571_Prevalence_of_ICD-10_mental_disorders_in_a_catchment_area_in_the_city_of_Sao_Paulo_Brazil>

American Psychiatry Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders – DSM-5**. 5th. Ed. Washington : American Psychiatric Association, 2014.

BRENTINI, L. C.; BRENTINI, B. C. et al. Transtorno de Ansiedade Generalizada no contexto clínico e social no âmbito da saúde mental, v. 15, n. 1, **Revista Nucleus**, abr. 2018.

Disponível em: <<https://www.nucleus.feituverava.com.br/index.php/nucleus/article/view/2700/2624>> Acesso em 24 de jul. 2020

CAVALCANTE, J. R. M. et al. SEBRAE, **Série Saúde e bem-estar no ambiente de trabalho**. Com a ansiedade não se brinca, vol. 3, 2019. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%c3%a9rie%20Sa%c3%bade%20e%20Bem-Estar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20-%20Ansiedade.Vol.03.pdf>> Acesso em 24 de jul. 2020

FILHO, O. C. S.; SILVA, M. P. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para a pediatria e hebiatria. **Revista Adolescência & Saúde**, Rio de Janeiro, v. 10, supl. 3, p. 31-41, out. 2013.

KINRYS, G.; WYGANT, L. E. Transtorno de Ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento? **Revista Brasileira de Psiquiatria**, n 27 (supl.2), 2005. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/rbp/v27s2/a03v27s2.pdf>>. Acesso em 24 de jul. 2020

TUNG, T. C. et al. MANUAL INFORMATIVO: **TRANSTORTO DE ANSIEDADE**, ABRATA (Associação de Familiares, Amigos e Portadores de Transtornos Afetivos) 2011. Disponível em: <http://www.abrata.org.br/site2018/wpcontent/uploads/2019/07/TTRANSTORNO-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em 19 Abr. 2020.

MENEZES, A. K. S.; MOURA, L. F.; MAFRA, V. R. Transtorno de ansiedade generaliza: uma revisão da literatura e dados epidemiológicos. **Revista Amazônica Science & Health**. v. 5, n. 3, p. 42-49, Set-2017. Disponível em: <<http://ojs.unirg.edu.br/index.php/2/article/view/1323/pdf>>. Acesso em: 25 abr. 2020

OBELAR, R. M. **Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade: estudos brasileiros**, Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Instituto de Psicologia, Monografia apresentada do Curso de Especialização em Avaliação Psicológica, 2016. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/147064/000998195.pdf?sequenc>>. Acesso em 19 abr. 2020.

PITTA, J. C. N. Como diagnosticar e tratar transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Medicina**, v. 68, n. 12, p. 6-13, 2011. Disponível em: <<http://www.rbtc.org.br/imprimir.asp?id=249>>. Acesso em 24 de abril de 2020.

REYES, A. N; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 49-54, jun. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 19 abr. 2020.

CAVALCANTE, J. R. M. et al. SEBRAE, **Série Saúde e bem-estar no ambiente de trabalho**. Com a ansiedade não se brinca, vol. 3, 2019. Disponível em: <<https://www.sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%c3%a9rie%20Sa%c3%bade%20e%20Bem-Estar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20-%20Ansiedade.Vol.03.pdf>> Acesso em 24 de jul. 2020.

Recebido para publicação em julho de 2020.
Aprovado para publicação em julho de 2020.