

AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE GARANHUNS

Lucas Tenório Toledo Sabino

Marcos Antonio Moura Veras Junior

Saulo de Tarso Muniz dos Santos

**ANSIEDADE NA VIDA ADULTA JOVEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS
SINTOMAS E DAS REPERCUSSÕES SOCIOFUNCIONAIS**

GARANHUNS – PE

2025

AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DE GARANHUNS

Lucas Tenório Toledo Sabino

Marcos Antonio Moura Veras Junior

Saulo de Tarso Muniz dos Santos

**ANSIEDADE NA VIDA ADULTA JOVEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS
SINTOMAS E DAS REPERCUSSÕES SOCIOFUNCIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns (Afya Garanhuns), como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Linha de pesquisa: Saúde Mental

Orientadora: Maria Isabel Jéssica da Silva Dantas

Coorientador: Felipe de Melo Souza

GARANHUNS – PE

2025

Catálogo na fonte: Biblioteca Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns- Afya Garanhuns

V479a VERAS JÚNIOR, Marcos Antonio Moura

Ansiedade na vida adulta jovem: revisão integrativa dos sintomas e das repercussões sociofuncionais / Marcos Antonio Moura Veras Júnior; Lucas Tenório Toledo Sabino; Saulo de Tarso Muniz dos Santos. – Garanhuns/PE, 2025.

16f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Medicina) - Afya Faculdade de Ciência Médicas de Garanhuns- Afya Garanhuns.

Orientação: Prof^a. Maria Isabel Jéssica da Silva Dantas.

Coorientação: Prof. Felipe de Melo Souza.

1 Ansiedade. 2. Adulto jovem. 3 Saúde mental. 4. Sintomas físicos. 5. Revisão integrativa. I. Dantas, Maria Isabel Jéssica. II. Afya Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns III. Título.

CDU: 364.624.6

Ficha Catalográfica elaborada pela Bibliotecária
Maria Jessica Freire da Silva CRB-4/2212

Lucas Tenório Toledo Sabino

Marcos Antonio Moura Veras Junior

Saulo de Tarso Muniz dos Santos

**ANSIEDADE NA VIDA ADULTA JOVEM: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DOS
SINTOMAS E DAS REPERCUSSÕES SOCIOFUNCIONAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à
Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns
(Afya Garanhuns), como requisito obrigatório para
obtenção do título de Bacharel em Medicina.

Aprovado em 29 de maio de 2025

BANCA EXAMINADORA

Maria Isabel Jéssica da Silva Dantas

Prof.(a). (Orientador)

Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns (Afya Garanhuns)

Amanda de Noronha Xavier

Prof.(a). (Disciplina TCC)

Faculdade de Ciências Médicas de Garanhuns (Afya Garanhuns)

RESUMO

A ansiedade é uma condição crescente entre adultos jovens, com repercussões significativas na saúde física, mental e funcional. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa, os efeitos da ansiedade nessa população, destacando suas manifestações clínicas e impactos multidimensionais. A metodologia baseou-se na busca de artigos científicos publicados entre 2017 e 2024 nas bases Scielo, LILACS, PubMed e BVS, utilizando os descritores “ansiedade”, “adulto jovem”, “sintomas físicos”, “transtornos mentais” e “impacto funcional”. Após os critérios de elegibilidade, 16 estudos compuseram a amostra final. Os resultados evidenciam que os sintomas físicos mais comuns incluem taquicardia, cefaleia, tensão muscular e distúrbios gastrointestinais. No âmbito mental, observou-se a associação com depressão, insônia, crises de pânico e baixa autoestima. Funcionalmente, a ansiedade compromete o desempenho acadêmico, profissional e os vínculos sociais. Tais achados reforçam a importância de estratégias interdisciplinares para prevenção, acolhimento e tratamento. Conclui-se que a ansiedade impacta negativamente diversos aspectos da vida dos jovens adultos, sendo essencial o fortalecimento das políticas públicas e ações em saúde mental que promovam o cuidado integral e precoce.

PALAVRAS-CHAVE: ansiedade; adulto jovem; saúde mental; sintomas físicos; revisão integrativa.

ABSTRACT

Anxiety is a growing condition among young adults, with significant repercussions on physical, mental and functional health. This study aimed to analyze, through an integrative review, the effects of anxiety in this population, highlighting its clinical manifestations and multidimensional impacts. The methodology was based on the search for scientific articles published between 2017 and 2024 in the Scielo, LILACS, PubMed and VHL databases, using the descriptors “anxiety”, “young adult”, “physical symptoms”, “mental disorders” and “functional impact”. After the eligibility criteria, 16 studies made up the final sample. The results show that the most common physical symptoms include tachycardia, headache, muscle tension and gastrointestinal disorders. In the mental sphere, an association with depression, insomnia, panic

attacks and low self-esteem was observed. Functionally, anxiety compromises academic and professional performance and social bonds. Such findings reinforce the importance of interdisciplinary strategies for prevention, reception and treatment. It is concluded that anxiety negatively impacts several aspects of the lives of young adults, and it is essential to strengthen public policies and mental health actions that promote comprehensive and early care.

KEYWORDS: anxiety; young adult; mental health; physical symptoms; integrative review.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
METODOLOGIA	9
RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS.....	17

O PRESENTE TRABALHO ESTÁ APRESENTADO NO FORMATO DE ARTIGO REQUERIDO PELA REVISTA CONTEMPORÂNEA, CUJAS NORMAS PARA SUBMISSÃO DE ARTIGOS SE ENCONTRAM NO ANEXO A.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta fisiológica e psicológica natural do organismo frente a situações percebidas como ameaçadoras ou estressantes, podendo desempenhar um papel adaptativo ao preparar o indivíduo para lidar com desafios (Dalgalarondo, 2019; Barlow, 2020). No entanto, quando essa resposta se torna desproporcional, recorrente e interfere nas atividades cotidianas, pode configurar-se como um transtorno ansioso, prejudicando significativamente a saúde física e mental (American Psychiatric Association, 2022). Nos últimos anos, tem-se observado um crescimento expressivo da prevalência de transtornos de ansiedade entre adultos jovens, especialmente entre os 18 e 29 anos, faixa etária marcada por intensas mudanças biopsicossociais. Esse aumento é atribuído a fatores como pressões acadêmicas, cobranças sociais, insegurança econômica, crises existenciais e o uso excessivo das redes sociais, que podem intensificar sentimentos de inadequação, comparação e insegurança (OMS, 2023; Freitas et al., 2020; Oliveira et al., 2022). Diversas pesquisas têm evidenciado que a ansiedade entre adultos jovens se manifesta por meio de sintomas físicos como taquicardia, sudorese, distúrbios gastrointestinais, dores musculares, cefaleia e fadiga crônica, frequentemente confundidos com outras condições clínicas (Lopes; Martins; Guimarães, 2019; Moreira et al., 2021). No campo da saúde mental, a ansiedade está associada à ocorrência de distúrbios do sono, depressão, crises de pânico, irritabilidade, baixa autoestima e isolamento social, comprometendo a qualidade de vida, o desempenho acadêmico, as relações interpessoais e o equilíbrio emocional (Santos et al., 2021; Lima; Fernandes, 2023). Nesse cenário, emerge o seguinte problema de pesquisa:

Quais são os principais efeitos da ansiedade na saúde física e mental de adultos jovens?

Justifica-se a presente investigação pela crescente prevalência dos transtornos ansiosos nessa faixa etária e pelas consequências deletérias que podem interferir no desenvolvimento integral dos indivíduos. Além disso, identificar os efeitos da

ansiedade é fundamental para subsidiar políticas públicas e ações em saúde mental voltadas à prevenção, diagnóstico precoce e intervenção terapêutica eficaz.

Assim, este estudo tem como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa, os efeitos da ansiedade na saúde física e mental de adultos jovens, destacando suas manifestações clínicas e impactos funcionais.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja finalidade é reunir e sintetizar os conhecimentos disponíveis sobre os efeitos da ansiedade na saúde física e mental de adultos jovens, permitindo uma compreensão ampliada do fenômeno investigado. A revisão integrativa é uma abordagem metodológica que possibilita a inclusão de estudos com diferentes delineamentos, promovendo uma análise abrangente e fundamentada de evidências científicas (Mendes; Silveira; Galvão, 2018).

2.1. Formulação da pergunta norteadora

A elaboração da pergunta de pesquisa foi orientada pela estratégia PICO, sendo definidos:

- P (População): adultos jovens;
- I (Intervenção/Interesse): efeitos da ansiedade;
- C (Comparação): não se aplica;
- O (Desfecho): impactos na saúde física e mental.

A partir disso, formulou-se a pergunta: quais são os principais efeitos da ansiedade na saúde física e mental de adultos jovens?

2.2. Critérios de inclusão e exclusão

Foram incluídos estudos que: abordassem a ansiedade em adultos jovens (18 a 29 anos); apresentassem relação com manifestações físicas e/ou mentais; estivessem disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol; tivessem sido publicados entre 2017 e 2024.

Foram excluídos: estudos duplicados; pesquisas com amostras compostas predominantemente por crianças, adolescentes ou idosos; artigos que abordassem a ansiedade apenas em contextos específicos, como transtornos comórbidos graves ou dependência química, sem enfoque na população-alvo.

2.3. Estratégia de busca

A busca foi realizada nas bases de dados: SciELO, LILACS, PubMed e BVS, utilizando os seguintes descritores controlados e suas combinações com operadores booleanos: "Ansiedade" AND "Saúde mental" AND "Jovens adultos"; "Ansiedade" AND "Impactos físicos" AND "Adultos jovens"; "Transtornos de ansiedade" AND "Repercussões" AND "Saúde".

2.4. Seleção dos estudos

A seleção ocorreu em duas etapas: leitura dos títulos e resumos, seguida da leitura completa dos artigos potencialmente relevantes. Essa triagem foi realizada de forma independente por dois revisores, com divergências resolvidas por consenso.

2.5. Análise dos dados

Os dados extraídos dos estudos selecionados foram organizados em uma planilha contendo: autor, ano, objetivo, delineamento, população estudada, principais resultados e conclusões. A análise foi conduzida de forma qualitativa, buscando identificar categorias temáticas relacionadas aos efeitos da ansiedade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir da triagem e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, foram selecionados 16 estudos publicados entre os anos de 2017 e 2024, provenientes de bases científicas nacionais e internacionais. Esses estudos investigam os efeitos da ansiedade em adultos jovens sob múltiplos enfoques, abrangendo desde manifestações fisiológicas até consequências psicossociais.

A análise integrativa dos dados permitiu a sistematização dos achados em três categorias temáticas principais, que emergiram de forma recorrente nas publicações revisadas:

- Manifestações físicas da ansiedade, que englobam sintomas somáticos frequentemente relatados por indivíduos ansiosos;

- Impactos na saúde mental, destacando a correlação entre ansiedade e transtornos psíquicos, como depressão e distúrbios do sono;

- Repercussões funcionais e sociais, evidenciando os prejuízos no desempenho acadêmico, nas relações interpessoais e na qualidade de vida.

As categorias identificadas refletem a complexidade multidimensional da ansiedade em jovens adultos e corroboram a necessidade de abordagens interdisciplinares no reconhecimento, acolhimento e manejo dessa condição.

A seguir, cada uma dessas categorias é discutida com base nos estudos selecionados e nas contribuições teóricas da literatura contemporânea.

3.1. Manifestações físicas da ansiedade

Diversos estudos apontam que a ansiedade em adultos jovens frequentemente se expressa por meio de sintomas físicos recorrentes, os quais, muitas vezes, são negligenciados ou confundidos com outras condições clínicas, dificultando o diagnóstico preciso e o tratamento adequado (Dalgarrondo, 2019; Barlow, 2020). Essa manifestação somática é uma resposta fisiológica ao estado de alerta constante gerado por estímulos estressores, resultando em uma série de alterações neuroendócrinas e autonômicas, mediadas principalmente pelo sistema nervoso autônomo e pelo eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) (APA, 2022; Lima; Fernandes, 2023).

Entre os sintomas mais recorrentes descritos na literatura estão: taquicardia, sudorese, tensão muscular, distúrbios gastrointestinais (como náuseas, constipação ou diarreia), cefaleia, tremores, dispneia, sensação de desmaio, fadiga crônica e insônia (Lopes; Martins; Guimarães, 2019; Moreira et al., 2021; Oliveira et al., 2022). A exposição contínua a esses sintomas pode levar à hiperatividade do eixo HHA, com liberação exacerbada de cortisol e adrenalina — hormônios que, quando mantidos em níveis elevados, podem comprometer funções cardiovasculares, digestivas, imunológicas e endócrinas (Freitas et al., 2020; WHO, 2023).

Estudos como os de Carvalho et al. (2022) e Ramos et al. (2021) destacam que a persistência desses sintomas pode não apenas provocar sofrimento físico, mas também acentuar o quadro ansioso, instaurando um ciclo de retroalimentação. Essa condição, conhecida como somatização, é frequentemente observada em pacientes

jovens que buscam repetidamente serviços médicos por queixas físicas difusas e inespecíficas, mas sem evidências clínicas de doenças orgânicas (Santos et al., 2021; Castro et al., 2023).

Adicionalmente, a ansiedade crônica está associada a condições clínicas secundárias, como a síndrome do intestino irritável, hipertensão arterial, dermatites, fibromialgia, disfunções hormonais e distúrbios do sono, agravando o sofrimento e a demanda por cuidados médicos especializados (Barlow, 2020; Almeida et al., 2023; Lopes, 2020). A falta de integração entre a saúde mental e os serviços clínicos de atenção primária contribui para o uso inadequado de medicações, a realização de exames excessivos e o aumento da sobrecarga nos sistemas de saúde pública.

Portanto, compreender e valorizar as manifestações físicas da ansiedade é fundamental para o diagnóstico precoce e a formulação de estratégias terapêuticas integradas, que considerem o indivíduo de forma holística. A atuação multidisciplinar, aliando práticas clínicas, psicológicas e sociais, mostra-se essencial para promover a saúde integral do adulto jovem e prevenir a cronificação dos transtornos ansiosos.

3.2. Impactos na saúde mental

A ansiedade está diretamente associada a comprometimentos psicológicos significativos, afetando profundamente o equilíbrio emocional, a autoestima e a estabilidade cognitiva dos jovens adultos. Essa faixa etária, marcada por intensas transformações identitárias e sociais, torna-se particularmente vulnerável aos efeitos da ansiedade, que pode comprometer a construção de um autoconceito positivo, a autonomia emocional e a capacidade de enfrentamento diante das pressões da vida contemporânea (Dalgalarondo, 2019; APA, 2022).

Estudos indicam que os transtornos ansiosos geram alterações cognitivas, como pensamentos intrusivos, catastrofização, hiperfoco em ameaças e baixa tolerância à frustração, dificultando o autogerenciamento emocional e aumentando a propensão a quadros depressivos (Freitas et al., 2020; Oliveira et al., 2022). A comorbidade ansioso-depressiva é uma das mais prevalentes em jovens adultos, associando-se a maior risco de suicídio, resistência ao tratamento farmacológico e psicoterapêutico, e pior prognóstico funcional (Santos et al., 2021; OMS, 2023).

Outro impacto relevante diz respeito à fragmentação do sono, um sintoma frequentemente relatado por indivíduos com ansiedade crônica. A insônia, os despertares noturnos e a sensação de cansaço ao acordar influenciam diretamente a concentração, a memória de trabalho e a regulação emocional, prejudicando a performance acadêmica e profissional (Lopes; Martins; Guimarães, 2019; Moreira et al., 2021). Além disso, a ansiedade interfere no funcionamento social, levando à irritabilidade constante, crises de pânico, retraimento interpessoal, dificuldade de estabelecer vínculos afetivos e perda da capacidade de tomada de decisões autônomas.

Em contextos de elevada pressão, como os ambientes acadêmicos e laborais, observa-se ainda o aumento de comportamentos autodestrutivos, incluindo o uso abusivo de álcool e outras substâncias psicoativas, transtornos alimentares (como anorexia e bulimia nervosa) e comportamentos de evitação, nos quais o jovem evita atividades ou situações que desencadeiem ansiedade, contribuindo para o isolamento social e a cronificação do sofrimento (Carvalho et al., 2022; Almeida et al., 2023).

Portanto, é fundamental que a atenção à saúde mental dos adultos jovens seja orientada por uma abordagem interdisciplinar, contemplando ações de escuta ativa, acolhimento empático, programas psicoterapêuticos personalizados e fortalecimento de redes de apoio social. Estratégias de prevenção e promoção da saúde mental, incluindo atividades de educação emocional, grupos de apoio em universidades e campanhas de conscientização, mostram-se eficazes na redução do estigma e na ampliação do acesso ao cuidado psicológico.

3.3. Repercussões funcionais e sociais

As repercussões da ansiedade na vida dos adultos jovens não se restringem apenas ao campo físico e mental, mas estendem-se de forma significativa ao funcionamento cotidiano, às relações interpessoais, ao desempenho acadêmico, social e profissional (Lima; Fernandes, 2022). Esse impacto multifatorial contribui diretamente para a redução da qualidade de vida e pode comprometer de maneira profunda o desenvolvimento pessoal, a construção da identidade e a inserção plena desses indivíduos na sociedade contemporânea (APA, 2022; OMS, 2023).

Estudos evidenciam que jovens adultos ansiosos apresentam déficits atencionais, dificuldade de concentração, procrastinação, desmotivação, fadiga

cognitiva e comprometimento da memória de trabalho, fatores que afetam diretamente o desempenho acadêmico e profissional (Moreira et al., 2021; Lima et al., 2022). Em ambientes universitários, por exemplo, observa-se elevada prevalência de dificuldades em cumprir prazos, realizar apresentações orais, participar de atividades em grupo e manter regularidade nos estudos, o que pode resultar em evasão escolar, sentimento de fracasso e baixa autoestima (Freitas et al., 2020; Almeida et al., 2023).

No contexto profissional, a ansiedade manifesta-se com frequência por meio do absenteísmo (faltas frequentes), presenteísmo (presença improdutiva), crises de pânico em reuniões, dificuldade de lidar com feedbacks, insegurança em cargos de liderança e medo paralisante de errar ou ser julgado, limitando o desempenho e a progressão na carreira (Dalgalarrodo, 2019; Brito et al., 2022). Além disso, a presença de sintomas ansiosos eleva a incidência de afastamentos por transtornos mentais, com impacto direto na produtividade e no clima organizacional.

Na esfera social, a ansiedade frequentemente leva à evitação de contextos sociais, dificuldades em iniciar e manter relacionamentos afetivos ou de amizade, retraimento e isolamento, fatores que geram sensação de inadequação, solidão, baixa autoeficácia social e sofrimento emocional (OMS, 2023; Carvalho et al., 2022). Essa condição também pode se expressar por meio de comportamentos de hipervigilância, necessidade de controle, dificuldade de confiar no outro e baixa tolerância a ambiguidades nas interações sociais (Brito, 2022).

Adicionalmente, os jovens expostos a ambientes digitais hiperestimulantes podem desenvolver dependência de redes sociais, necessidade constante de validação externa e comparação com padrões idealizados de sucesso e aparência, o que agrava o quadro de ansiedade e distorce a percepção de valor pessoal (Oliveira et al., 2022; Castro et al., 2023). Essas distorções impactam a autenticidade das relações e aumentam o risco de comportamentos de autossabotagem e autorrejeição.

Diante desse cenário, é imprescindível que instituições de ensino, empresas e serviços de saúde mental invistam em ações de suporte psicossocial, programas de desenvolvimento de habilidades socioemocionais, capacitação de lideranças e criação de ambientes seguros, empáticos e inclusivos. A promoção de espaços de escuta qualificada, bem como o incentivo ao protagonismo juvenil na construção de projetos de vida, são estratégias essenciais para fortalecer a autonomia, a autoestima

e a resiliência dos jovens diante das demandas emocionais e sociais da contemporaneidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu compreender que a ansiedade em adultos jovens constitui um fenômeno complexo, multifacetado e crescente, com implicações que transcendem a esfera individual e alcançam dimensões sociais, educacionais, laborais e de saúde pública. A prevalência elevada dessa condição entre jovens adultos, aliada à sua diversidade sintomatológica e ao potencial debilitante das suas manifestações, evidencia a urgência de abordagens preventivas, diagnósticas e terapêuticas mais sensíveis e eficazes.

Os sintomas físicos – como taquicardia, sudorese, dores musculares, distúrbios gastrointestinais e fadiga crônica – muitas vezes são subnotificados ou tratados de forma fragmentada, dificultando a identificação precoce do transtorno. Em paralelo, os impactos sobre a saúde mental, que incluem desde quadros leves de estresse e irritabilidade até manifestações severas como depressão, fobias e risco de suicídio, comprometem o equilíbrio emocional e a funcionalidade psíquica, gerando sofrimento significativo.

As repercussões funcionais e sociais observadas revelam-se especialmente preocupantes, uma vez que a ansiedade afeta negativamente a capacidade do jovem de manter rotinas, interagir com o mundo externo, desempenhar papéis sociais e profissionais, construir vínculos afetivos e projetar um futuro autônomo e satisfatório. Os prejuízos na autoestima, no desempenho acadêmico e na empregabilidade apontam para um ciclo de exclusão silenciosa que reforça desigualdades e fragiliza trajetórias individuais.

Diante desse cenário, torna-se imprescindível que os serviços de saúde, instituições de ensino, ambientes corporativos e a sociedade em geral se engajem na construção de estratégias integradas de cuidado. Tais estratégias devem aliar ações de prevenção, educação em saúde, escuta ativa, acolhimento psicológico e intervenções terapêuticas acessíveis – tanto presenciais quanto digitais –, com o objetivo de desestigmatizar o sofrimento psíquico e promover o bem-estar emocional desde as fases iniciais da vida adulta.

Além disso, destaca-se a necessidade de políticas públicas intersetoriais que contemplem a juventude como um grupo prioritário em termos de saúde mental, com investimentos em programas de promoção do autocuidado, fortalecimento da resiliência e combate à exclusão digital, educacional e afetiva. A construção de redes de apoio comunitárias e familiares, bem como a valorização de práticas de cuidado coletivo, também são aspectos centrais para o enfrentamento dessa problemática.

Como perspectivas para investigações futuras, recomenda-se a realização de estudos longitudinais que explorem o impacto da ansiedade ao longo do curso da vida, bem como pesquisas que avaliem a eficácia de terapias emergentes, como intervenções baseadas em mindfulness, tecnologias de saúde digital, plataformas gamificadas de apoio emocional e recursos de inteligência artificial voltados à triagem e ao acompanhamento psicológico. Adicionalmente, compreender os efeitos das transformações culturais, sociais e tecnológicas sobre os modos de adoecimento psíquico poderá subsidiar a formulação de políticas públicas mais adaptadas à realidade dos jovens contemporâneos.

Dessa forma, este estudo contribui para ampliar o debate sobre os impactos da ansiedade em adultos jovens, reforçando a importância de um olhar holístico, empático e interdisciplinar sobre a saúde mental. Reconhecer a complexidade desse fenômeno e agir de forma preventiva e integrada é essencial para a construção de uma sociedade mais saudável, inclusiva e comprometida com o bem-estar das novas gerações.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. M. et al. Transtornos ansiosos e impactos funcionais em jovens adultos: uma revisão crítica da literatura. *Revista Brasileira de Psicopatologia*, v. 35, n. 2, p. 155-168, 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BARLOW, D. H. Ansiedade e seus transtornos: a natureza e o tratamento da ansiedade e do pânico. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- BRITO, L. C. et al. Ansiedade no trabalho: causas, consequências e estratégias de enfrentamento. *Revista Psicologia Organizacional*, v. 15, n. 1, p. 75-90, 2022.
- CARVALHO, A. F. et al. Efeitos da ansiedade na cognição e no comportamento de jovens universitários. *Revista de Saúde Mental*, v. 17, n. 3, p. 210-223, 2022.
- CASTRO, M. A. et al. Redes sociais, ansiedade e imagem corporal em estudantes universitários. *Revista Brasileira de Psicologia da Saúde*, v. 8, n. 3, p. 210-225, 2023.
- DALGALARRONDO, P. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- FREITAS, F. L. R. et al. Transtornos de ansiedade em adultos jovens: prevalência, causas e estratégias de enfrentamento. *Psicologia em Foco*, v. 8, n. 1, p. 78-91, 2020.
- LIMA, M. R.; FERNANDES, L. T. Comprometimentos cognitivos associados à ansiedade em jovens universitários. *Revista de Neuropsicologia Cognitiva*, v. 14, n. 1, p. 34-47, 2022.
- LIMA, M. R.; FERNANDES, L. T. Respostas fisiológicas ao estresse crônico e sua relação com transtornos de ansiedade. *Arquivos de Ciências da Saúde*, v. 29, n. 1, p. 45-52, 2023.

LOPES, J. L.; MARTINS, A. C.; GUIMARÃES, A. P. Sintomas de ansiedade e impacto na qualidade de vida em jovens adultos. *Revista Saúde em Debate*, v. 43, n. 121, p. 112-120, 2019.

LOPES, C. S. How is Brazilian's mental health? The importance of birth cohorts for better understanding the problem. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, n. 2, 2020.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2018.

MOREIRA, L. B. et al. Impacto dos transtornos de ansiedade na saúde física e desempenho funcional. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 13, n. 27, p. 89-102, 2021.

OLIVEIRA, C. D. et al. Impactos da ansiedade generalizada em diferentes domínios da vida de adultos jovens. *Revista Interdisciplinar de Saúde Mental*, v. 15, n. 1, p. 33-47, 2022.

OLIVEIRA, T. F. et al. Redes sociais e saúde mental: implicações para jovens adultos. *Revista Psicologia e Sociedade*, v. 34, n. 1, p. 23-33, 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório mundial de saúde mental 2023: transformar saúde mental para todos. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: . Acesso em: 20 abr. 2025.

RAMOS, V. C. O impacto da ansiedade generalizada em estudantes universitários: uma análise longitudinal. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, v. 9, n. 3, p. 78–92, 2021.

SANTOS, B. A. et al. Comorbidade entre ansiedade e depressão: implicações clínicas em jovens adultos. *Revista de Psiquiatria Contemporânea*, v. 26, n. 1, p. 19-32, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Mental health of young adults: impact of anxiety and depression. Geneva: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 20 abr. 2025.