

Atenção Básica e SAÚDE MENTAL

*Cuidando da Ansiedade
E da depressão*

Organizadores

Leiliane Amaral Campos

Nayara Nogueira Lira

Nailon de Moraes Kois

Thaisi Rocha de Santana Santos

Gabriela Romão de Almeida Carvalho Santos



CARTILHA EDUCATIVA DE SAÚDE

Atenção Básica e Saúde Mental: Cuidando da Ansiedade e Depressão

Organizadores

Leiliane Amaral Campos
Enfermeira Especialista em Enfermagem na Atenção Primária
com Ênfase na Estratégia Saúde da Família, atuando na
Unidade Básica de Saúde do Bairro Jardim Natal na cidade de
Juiz de Fora-MG.

Nayara Nogueira Lira
Enfermeira especialista em Saúde Coletiva
Trabalho na ESF I, na unidade de Saúde Zolima Garcia,do
município de Silves - Amazonas

Nailon de Moraes Kois- Médico da estratégia da saúde da
Família atuando na unidade Anfremen Ferreira de Figueiredo
na cidade de Caracaraí-RR

Gabriela Romão de Almeida Carvalho Santos
Enfermeira pós graduada em saúde pública e especialista em
saúde da família pelo programa multiprofissional de residência
da UNEB, Salvador, Bahia.



Copyright © Editora Humanize
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

Organização e elaboração

Leiliane Amaral Campos
Nayara Nogueira Lira
Nailon de Morais Kois
Gabriela Romão de Almeida Carvalho Santos

Revisão

Leiliane Amaral Campos

Publicação

Editora Humanize

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(Editora Humanize, BA, Salvador)**

L529a CAMPOS, L. A.; LIRA, N. N.; KOIS, N. M.; SANTOS, G. R. A. C., 2026
AD64123

CARTILHA: Atenção Básica e Saúde Mental: Cuidando da Ansiedade e Depressão /
Leiliane Amaral Campos, Nayara Nogueira Lira, Nailon de Morais Kois, Thaisi Rocha de
Santana Santos e Gabriela Romão de Almeida Carvalho Santos. – Editora Humanize.
Salvador, BA: [s.n.], 2026.

29 p. : il. ; 21 cm.

CDD 362.2

Inclui referências bibliográficas.

CDU 614.253

ISBN: 978-65-5255-167-2

1. Saúde mental. 2. Atenção Básica. 3. Ansiedade. 4. Depressão

I. Título

1. Serviços de saúde mental / saúde mental comunitária - CDD: 362.2

2. Atenção primária à saúde / cuidados básicos - CDU 614.253

SUMÁRIO

ANSIEDADE, O QUE É?	5
O QUE É O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)? .	7
EVITE EXAGEROS	8
PROBLEMA DE SAÚDE	9
SINTOMAS	10
TRATAMENTO	12
REDE DE APOIO	13
COMO PREVENIR?	16
ESCALA DE ANSIEDADE DE BECK	17
DEPRESSÃO, O QUE É?	20
CURIOSIDADES	21
DIAGNÓSTICO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO	22
PRINCIPAIS CAUSAS	23
COMO A DEPRESSÃO É TRATADA ?	24
FATORES DE RISCO.....	25
ATENÇÃO BÁSICA E SAÚDE MENTAL	27
ATENÇÃO BÁSICA: PORTA DE ENTRADA DA SAÚDE MENTAL.....	28
REFERÊNCIAS	29



Ansiedade, + + o que é?

A ansiedade é uma emoção inerente à experiência humana, de caráter natural e essencial para a preservação do indivíduo.

Descrita como um termo geral, que envolve sentimentos de nervosismo, medo, preocupação e apreensão, em situações cotidianas. Frequentemente nós seres humanos, experimentamos um estado de preocupação ou até mesmo de medo diante de situações sociais como testes, entrevistas, exames, falar em público, etc.

Ansiedade, o que é?

Embora seja uma emoção humana normal, a ansiedade pode tornar-se patológica quando se manifesta de forma excessiva, prejudicando as atividades da vida diária e sendo caracterizada como um transtorno emocional (Zuardi, 2017).



O que é o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)?

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode ser compreendido como uma condição crônica não transmissível, marcada por ansiedade excessiva, longa e preocupante, relacionada a eventos, situações cotidianas, objetos e, às vezes, em situações inespecíficas da vida. Frequentemente, o medo evidenciado pelo indivíduo não é realista ou é desproporcional ao que de fato seria esperado na situação vivida.

Ou seja, ocorrem em uma intensidade completamente influenciadora nas atividades diárias do cotidiano, que incluem, escola, trabalho, atividades sociais e relacionamentos interpessoais.

EVITE EXAGEROS

Com o intuito de desviar a atenção do que está causando ansiedade, algumas pessoas recorrem a comportamentos excessivos, os quais podem ser prejudiciais.

- **Impulsividade nas Compras**



- **Abuso de Substâncias**



- **Excessos Alimentares**



PROBLEMA DE SAÚDE

Os quadros de ansiedade e depressão figuram entre os maiores problemas da saúde mental na atualidade, afetando um número expressivo de indivíduos em escala global.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), estima-se que cerca de 280 milhões de pessoas vivam com depressão no mundo, enquanto os transtornos de ansiedade afetam mais de 300 milhões de indivíduos, o que demonstra a ampla disseminação dessas condições.

SINTOMAS

Preocupações intensas e repetitivas, difíceis de conter;

Sensação de medo acentuado, incompatível com a situação, acompanhada de incapacidade de relaxar e estado contínuo de alerta;

Distúrbios do sono, associados a maior irritabilidade emocional.

Predomínio de pensamentos negativos, com expectativa frequente de que algo desfavorável venha a acontecer;

Comprometimento do controle dos pensamentos, associado à dificuldade de manter a atenção e a concentração;

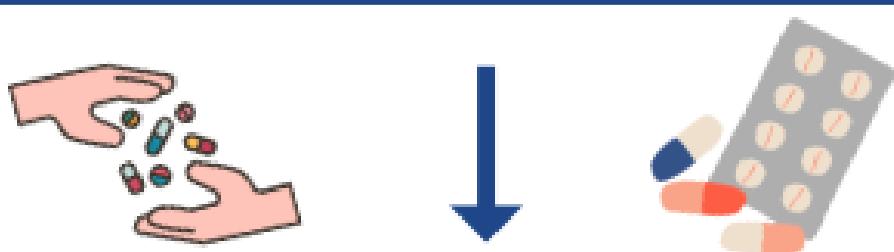


A ansiedade pode gerar diversos sintomas físicos, como dores, alterações gastrointestinais, falta de ar, sudorese, palpitações, tontura e mudanças no apetite.

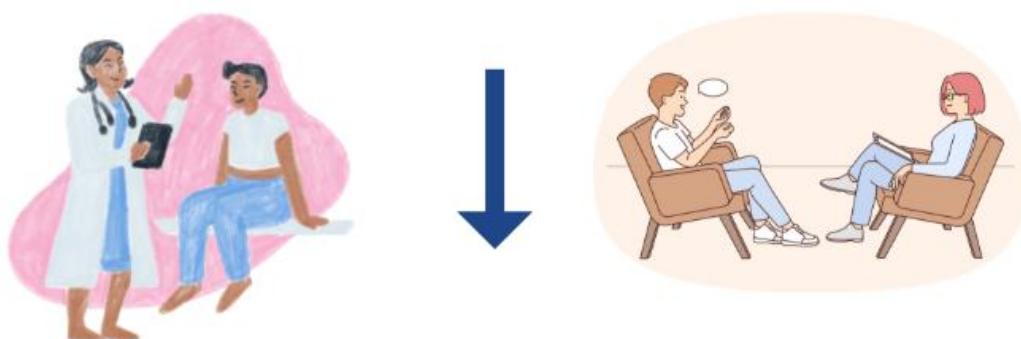
(Lopes & Dos Santos, 2018).

TRATAMENTO

Tratamento Medicamentoso (sempre com acompanhamento e receituário médico)



Psicoterapia ou acompanhamento psicológico



Combinação dos dois tratamentos (medicamentoso e psicoterapia).



REDE DE APOIO

Encontrar estratégias eficazes para controlar a ansiedade é essencial.

Em determinadas situações, buscar o apoio de um profissional de saúde pode ser decisivo para reconhecer e colocar em prática métodos adequados de manejo dos sintomas. Quando estamos ansiosos, a nossa mente pode se tornar o nosso pior adversário.

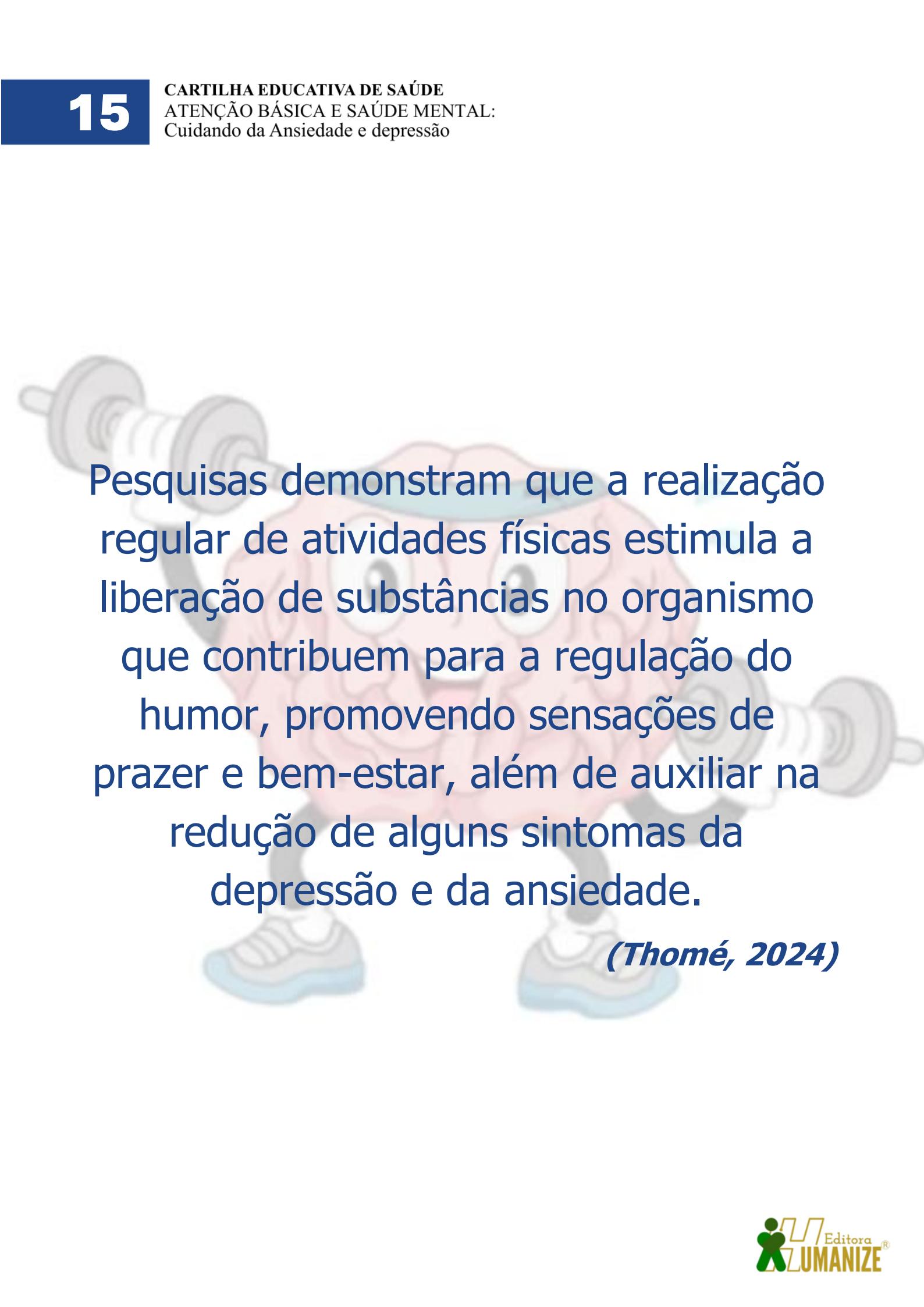


REDE DE APOIO

Durante episódios de ansiedade, o pensamento pode intensificar o sofrimento, tornando fundamental a presença de uma rede de apoio.

Compartilhar preocupações e sentimentos com pessoas de confiança ajuda a reduzir o impacto da ansiedade no cotidiano. Busque amigos de confiança que possa oferecer sustentação emocional nos momentos de maior vulnerabilidade e com os quais você possa se abrir





Pesquisas demonstram que a realização regular de atividades físicas estimula a liberação de substâncias no organismo que contribuem para a regulação do humor, promovendo sensações de prazer e bem-estar, além de auxiliar na redução de alguns sintomas da depressão e da ansiedade.

(Thomé, 2024)

COMO PREVENIR?

- Gerencie o estresse e conceda tempo da agenda para atividades prazerosas;
- Pratique exercícios físicos regularmente e mantenha uma alimentação saudável;
- Mantenha uma rotina de sono regular.
- Relaxamento.

Escala de Ansiedade de Beck

A Escala de Ansiedade de Beck, conhecida como BAI (Beck Anxiety Inventory), é um instrumento amplamente empregado para mensurar a intensidade dos sintomas de ansiedade em adolescentes e adultos. Elaborada por Aaron T. Beck e sua equipe, trata-se de um questionário de autorrelato voltado à avaliação de manifestações ansiosas em diferentes dimensões.



Escala de Ansiedade de Beck

- O instrumento é composto por 21 itens que investigam sintomas como apreensão, tensão, nervosismo e medo. Cada item é avaliado em uma escala de quatro níveis, que expressa a intensidade do sintoma, variando de ausência até grau severo. O respondente deve indicar o quanto experimentou cada sintoma ao longo da última semana, incluindo o dia da aplicação.
- A soma dos escores pode variar entre 0 e 63 pontos, sendo que valores mais elevados correspondem a maiores níveis de ansiedade. A análise dos resultados é realizada a partir de intervalos que classificam a ansiedade em graus, como leve, moderado ou grave.



Escala de Ansiedade de Beck

Data: _____

Nome: _____ Estado Civil: _____ Idade: _____ Sexo: _____

Ocupação: _____ Escolaridade: _____

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana**, incluindo hoje, colocando um "x" no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	Absolutamente não _____	Levemente Não me incomodou muito _____	Moderadamente Foi muito desagradável mas pode suportar _____	Gravemente Dificilmente pode suportar _____
1. Dormência ou formigamento.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Sensação de calor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tremores nas pernas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Incapaz de relaxar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Medo que aconteça o pior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Atordoado ou tonto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Palpitação ou aceleração do coração.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Sem equilíbrio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Aterrorizado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Nervoso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Sensação de sufocação.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Tremores nas mãos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Trêmulos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Medo de perder o controle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Dificuldade de respirar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Medo de morrer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Assustado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Indigestão ou desconforto no abdômen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Sensação de desmaio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Rosto afogueado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Suor (não devido ao calor).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depressão, o que é?

A depressão é um transtorno marcado por diferentes alterações psicológicas, manifestando-se principalmente por um humor persistentemente triste ou irritável, redução do interesse e do prazer nas atividades cotidianas e uma sensação constante de fadiga. Esses sinais costumam vir acompanhados de mudanças no sono e na alimentação, falta de motivação, visão negativa da realidade, identificação dos pensamentos e sentimentos frequentes de fracasso.



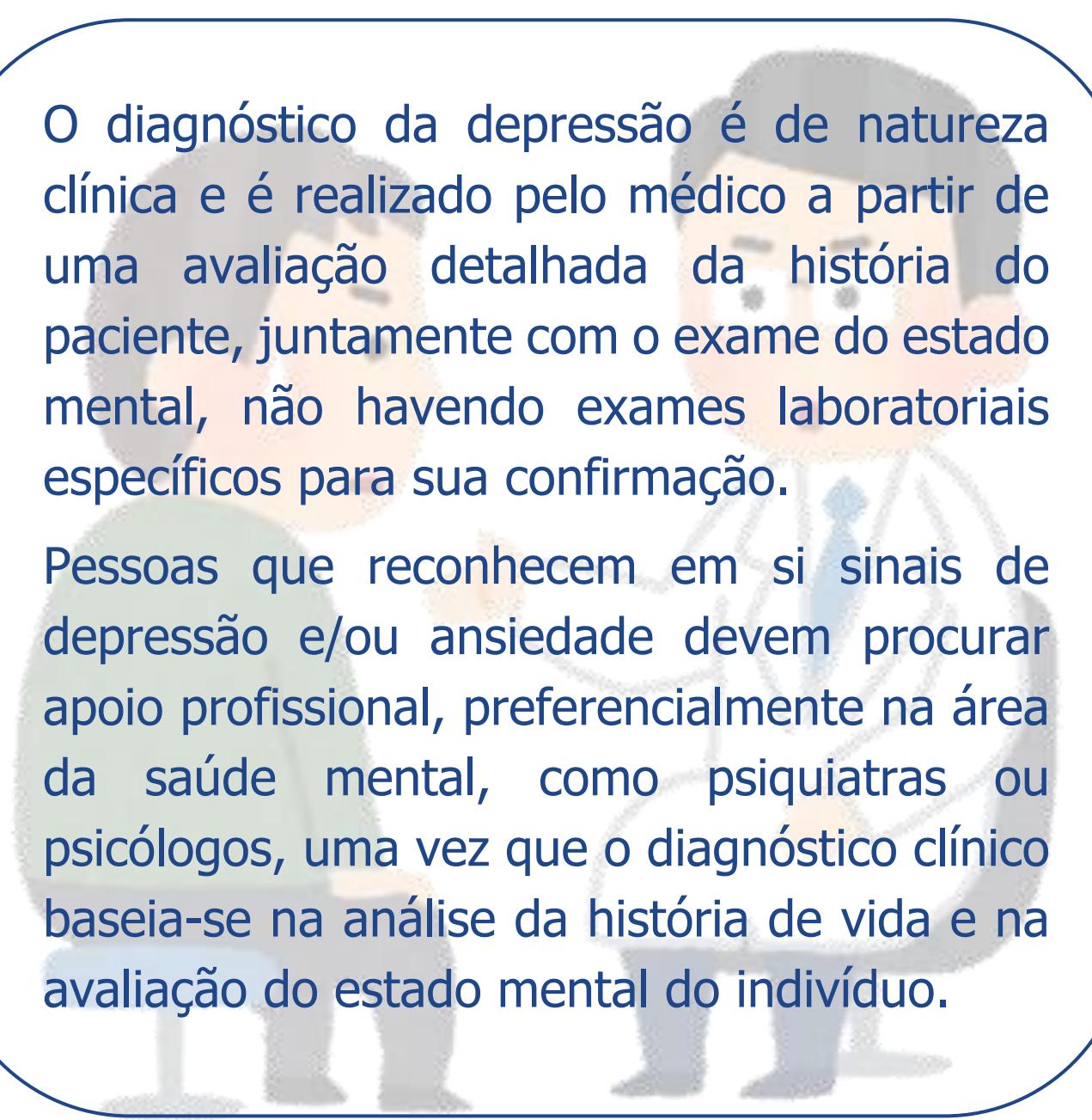
"Risco de depressão
em mulheres é 3
vezes maior."

CURIOSIDADES



Friday, January 23, 2026

DIAGNÓSTICO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO



O diagnóstico da depressão é de natureza clínica e é realizado pelo médico a partir de uma avaliação detalhada da história do paciente, juntamente com o exame do estado mental, não havendo exames laboratoriais específicos para sua confirmação.

Pessoas que reconhecem em si sinais de depressão e/ou ansiedade devem procurar apoio profissional, preferencialmente na área da saúde mental, como psiquiatras ou psicólogos, uma vez que o diagnóstico clínico baseia-se na análise da história de vida e na avaliação do estado mental do indivíduo.

PRINCIPAIS CAUSAS

A depressão pode estar relacionada a alterações bioquímicas no cérebro, sendo que o estresse pode funcionar como um elemento desencadeador em pessoas que apresentam maior predisposição ao transtorno.

Genética: corresponde a cerca de 40% do risco de um indivíduo desenvolver depressão quando há antecedentes familiares da doença.

Química cerebral: envolve a redução de neurotransmissores no cérebro, substâncias essenciais para o controle do apetite, do sono e do humor.

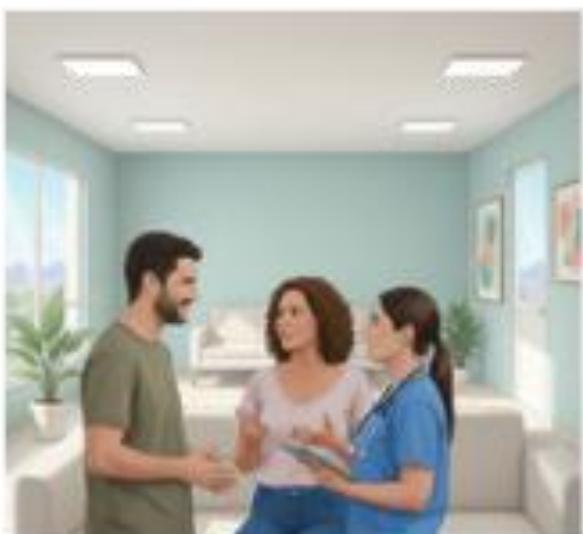
Eventos traumáticos: situações de estresse intenso podem desencadear episódios depressivos em pessoas que possuem predisposição genética para o transtorno.

COMO A DEPRESSÃO É TRATADA ?

**A depressão está entre os mais
tratáveis dos transtornos mentais!**

O tratamento é medicamentoso e psicoteráptico; é de fundamental importância a adesão ao tratamento;

o tratamento pode ser realizado na atenção primária, nos centros de atenção psicossocial (CAPS) e nos ambulatórios especializados.



FATORES DE RISCO

- . Histórico familiar;
 - . Transtornos psiquiátricos correlatos;
 - . Estresse crônico;
 - . Ansiedade crônica;
 - . Disfunções hormonais;
 - . Dependência de álcool e drogas ilícitas;
 - . Traumas psicológicos;
 - . Conflitos conjugais;
- Desemprego e problemas financeiros



A depressão é definida como um quadro patológico que se manifesta por sinais como tristeza persistente, instabilidade emocional, perda de prazer nas atividades e redução da autoestima.

(Lima, 2025)

Atenção Básica e Saúde Mental

A Atenção Básica em saúde mental constitui o principal ponto de acesso ao sistema de saúde, sendo o primeiro contato do usuário e o eixo organizador do cuidado. Sua atuação envolve a identificação precoce de demandas, ações de promoção e prevenção, o acompanhamento de casos leves a moderados e a articulação com serviços especializados, assegurando um cuidado integral, centrado no território e na pessoa, e não apenas nos sintomas, com o apoio do matriciamento para qualificar a assistência.

Atenção Básica: Porta de Entrada da Saúde Mental

O Agente Comunitário de Saúde (ACS) exerce um papel essencial na promoção da saúde emocional no território, atuando por meio do acompanhamento contínuo, da escuta qualificada e do vínculo estabelecido com as famílias. Sua atuação contribui para a identificação precoce de situações de sofrimento psíquico e para o encaminhamento oportuno das pessoas aos serviços de cuidado.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Depressão. Brasília: Ministério da Saúde [s.d]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 27 dez. 2025.

DESOUSA, Diogo Araújo et al. Revisão sistemática de instrumentos para avaliação de ansiedade na população brasileira. *Avaliação Psicológica*, v. 12, n. 3, p. 397-410, 2013.

LIMA, Priscila Alves de et al. Ansiedade e depressão entre gestantes atendidas em Unidade de Saúde da Família: estudo transversal. *Cogitare Enfermagem*, v. 30, p. e96201pt, 2025.

LOPES, A. B.; SOUZA, L. L. de; CAMACHO, L. F.; NOGUEIRA, S. F.; VASCONCELOS, A. C. M. C.; PAULA, L. T. de; SANTOS, M. de O.; ATAVILA, F. P.; CEBARRO, G. F.; FERNANDES, R. W. B. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 35, p. e8773, 6 set. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Mental health. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 02 jan. 2026.

SEBRAE. Saúde e bem-estar no ambiente de trabalho: com a ansiedade não se brinca. v. 3. Brasília: SEBRAE, 2019. Disponível em: https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Cartilha_ansiedade.pdf. Acesso em: 27 dez. 2025.

SEBRAE. Saúde e bem-estar no ambiente de trabalho: com a depressão não se brinca. v. 1. Brasília: SEBRAE, 2019. Disponível em: [https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%C3%A9rie%20Sa%C3%BAde%20e%20BemEstar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20%20Depress%C3%A3o.vol.01%20\(1\).pdf](https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/CE/Anexos/S%C3%A9rie%20Sa%C3%BAde%20e%20BemEstar%20no%20ambiente%20de%20trabalho%20%20Depress%C3%A3o.vol.01%20(1).pdf).

<https://www.docsity.com/pt/docs/bai-escala-de-ansiedade/10640002/>

THOMÉ, Maria Eduarda Bernardes. Modalidades de exercícios físicos e seus benefícios nos transtornos ansiosos e depressivos: uma revisão sistemática. 2024.

ZUARDI, Antônio Waldo. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Medicina (Ribeirão Preto. Online),