

Ansiedade: quando o alerta deixa de proteger e passa a limitar a vida

Por Licéia Tozzo Tenedini – Psicóloga

27 de junho de 2026



Vivemos em uma época marcada pela velocidade, excesso de informações e múltiplas responsabilidades. Em meio a tantas demandas, é comum ouvir alguém dizer: "estou ansioso".

Mas será que toda ansiedade é um problema?

A resposta é não.

A ansiedade é uma emoção natural e necessária para a sobrevivência humana. Ela funciona como um sistema de alerta, preparando nosso organismo para enfrentar desafios, tomar decisões e reagir diante de situações de risco. O problema surge quando esse mecanismo permanece ativado de forma intensa, frequente ou desproporcional, mesmo quando não existe um perigo real.

Ansiedade não é sinônimo de fraqueza

Durante muito tempo, pessoas que conviviam com ansiedade ouviram frases como "isso é falta de controle", "você precisa pensar positivo" ou "é só relaxar". Hoje sabemos que essas interpretações simplificam um fenômeno muito mais complexo.

A ansiedade resulta da interação entre fatores biológicos, psicológicos, ambientais e sociais. Aspectos genéticos podem aumentar a predisposição, enquanto experiências de vida, traumas, estilo de enfrentamento, ambiente familiar e condições de trabalho também exercem forte influência.

Por isso, não se trata de falta de força de vontade, mas de um funcionamento emocional que merece compreensão e cuidado.

Quando a ansiedade deixa de ser saudável?

Todos experimentam ansiedade antes de uma entrevista de emprego, uma prova importante ou uma mudança significativa.

No entanto, alguns sinais merecem atenção:

- preocupação excessiva e difícil de controlar;
- sensação constante de que algo ruim vai acontecer;
- dificuldade para relaxar;
- irritabilidade frequente;
- alterações no sono;
- tensão muscular;
- palpitações, falta de ar ou sensação de aperto no peito;
- dificuldade de concentração;
- cansaço persistente.

Quando esses sintomas começam a interferir no trabalho, nos relacionamentos, na qualidade do sono ou nas atividades do dia a dia, é importante buscar avaliação profissional.

O impacto da ansiedade no ambiente de trabalho

A ansiedade também está presente nas organizações. Ambientes com alta pressão, metas pouco claras, excesso de demandas, conflitos interpessoais, insegurança profissional ou falta de reconhecimento podem aumentar significativamente o sofrimento psicológico.

Isso não significa que toda ansiedade tenha origem no trabalho, mas as condições laborais podem funcionar como fatores desencadeantes ou agravantes.

Empresas que investem em saúde mental, comunicação clara, liderança preparada e prevenção dos riscos psicossociais promovem não apenas bem-estar, mas também maior produtividade, engajamento e retenção de talentos.

É possível aprender a lidar com a ansiedade

Uma das maiores contribuições da Psicologia é mostrar que não precisamos eliminar completamente a ansiedade. O objetivo é desenvolver recursos para que ela deixe de controlar nossas escolhas.

Entre as estratégias que costumam ser úteis estão:

- manter uma rotina regular de sono;
- praticar atividade física;
- reduzir o consumo excessivo de estimulantes, como cafeína;
- estabelecer pausas durante o trabalho;
- aprender técnicas de respiração e regulação emocional;
- cultivar relações sociais saudáveis;
- buscar acompanhamento psicológico quando necessário.

Em alguns casos, o tratamento também pode incluir acompanhamento psiquiátrico e uso de medicação, sempre quando indicado por um médico.

Cuidar da saúde mental é um investimento

Assim como buscamos ajuda quando sentimos dor física, também devemos cuidar da saúde emocional antes que o sofrimento se torne incapacitante.

Falar sobre ansiedade não significa incentivar diagnósticos ou patologizar emoções naturais. Significa reconhecer que sentir medo, preocupação e insegurança faz parte da experiência humana, mas que ninguém precisa enfrentar esse sofrimento sozinho.

Buscar ajuda é um ato de responsabilidade consigo mesmo.

A ansiedade pode fazer parte da vida, mas não precisa comandá-la.