



## **TRANSTORNOS DE ANSIEDADE GENERALIZADA: ABORDAGENS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS E A EFICIÊNCIA DE TERAPIAS EMERGENTES**

Generalized Anxiety Disorders: Cognitive-Behavioral Approaches and the  
Efficacy of Emerging Therapies

Trastornos de ansiedad generalizada: enfoques cognitivo-conductuales y eficacia  
de las terapias emergentes

### **Estudo de revisão**

*DOI: 10.5281/zenodo.14740220*

*Recebido: 22/01/2025 | Aceito: 24/01/2025 | Publicado: 25/01/2025*

Layra Nobrega Silva  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário de Adamantina, São Paulo, Brasil.  
E-mail: layranobrega\_@hotmail.com

Maria Laís Sousa Alencar Pereira  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário Uninovafapi, Teresina, Brasil.  
E-mail: lays-alencar2013@hotmail.com

Patrick Dean Pereira de Sousa Santos  
Graduando em Medicina  
Universidade Técnica Privada Cosmos, Cobija, Bolívia  
E-mail: pksousa2016@outlook.es

Cleidyara de Jesus Brito Bacelar Viana Andrade  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário do Maranhão, São Luis, Brasil.  
E-mail: cleidyara40@gmail.com

Matheus Moises Veras  
Graduando em Medicina  
Centro Universitário Inta, Sobral, Brasil.  
E-mail: Matheusmoiveras@gmail.com

Carlos Eduardo Domingues dos Santos  
Graduando em Medicina  
Centro Universitário Redentor, Rio de Janeiro, Brasil.  
E-mail: carloseduardo.domingues.santos@gmail.com

Lucas Soares Guimarães  
Graduando em Medicina  
Instituto de Educação Superior do Vale do Parnaíba, Parnaíba, Brasil.



E-mail: [lucassoaresg88@gmail.com](mailto:lucassoaresg88@gmail.com)

Mirela Paiva Maciel  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário Inta, Sobral, Brasil.  
E-mail: [Mirelamaciel5@gmail.com](mailto:Mirelamaciel5@gmail.com)

João Victor Frota Rebouças  
Graduando em Medicina  
Centro Universitário Inta, Sobral, Brasil.  
E-mail: [victorfrotar@gmail.com](mailto:victorfrotar@gmail.com)

João Victor Marinho Pereira  
Graduando em Medicina  
Centro Universitário Inta, Sobral, Brasil.  
E-mail: [joaovictormarinhop@outlook.com](mailto:joaovictormarinhop@outlook.com)

Thales dos Santos Pires de Carvalho  
Graduando em Medicina  
Centro Universitário Inta, Sobral, Brasil.  
E-mail: [thalespires99@gmail.com](mailto:thalespires99@gmail.com)

Ana Lucia Fatuch e Silva  
Graduanda em Medicina  
Universidade do Grande Rio, Rio de Janeiro, Brasil.  
E-mail: [anafatuch1961@gmail.com](mailto:anafatuch1961@gmail.com)

Hellen Samilly Sudre Mattos  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Brasil.  
E-mail: [helensamilly@gmail.com](mailto:helensamilly@gmail.com)

Isadora Filgueiras Santos Morato  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves, São João Del Rei, Brasil.  
E-mail: [isadora\\_morato@hotmail.com](mailto:isadora_morato@hotmail.com)

Gislayne Fontenele Albuquerque Lourenço  
Graduanda em Medicina  
Centro Universitário Inta, Sobral, Brasil.  
E-mail: [gislayne\\_albuquerque@hotmail.com](mailto:gislayne_albuquerque@hotmail.com)



*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS \(Lots of Copies Keep Stuff Safe\)](https://www.lockss.org/) sistem.*



## RESUMO

**Introdução:** O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos distúrbios psiquiátricos mais prevalentes, caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrolável, acompanhada por sintomas físicos como tensão muscular, fadiga e distúrbios do sono. A abordagem terapêutica tradicionalmente mais utilizada para o tratamento do TAG é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). No entanto, para uma parcela dos pacientes, o TAG persiste, mesmo após a aplicação de terapias convencionais, o que tem levado à exploração de terapias emergentes. **Objetivo:** Revisar as abordagens cognitivas-comportamentais e examinar a eficiência das terapias emergentes no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Metodologia:** A pesquisa é fundamentada em uma revisão abrangente da literatura existente, para a coleta dos dados, foi utilizada a base de dados PubMed e Scielo, abrangendo estudos entre 2014 a 2024. A pesquisa foi conduzida com os termos "Transtorno de Ansiedade Generalizada", "Terapia Cognitivo-Comportamental", "Terapias Emergentes", aplicando o operador booleano "AND". **Resultados e discussão:** A revisão revelou que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) continua sendo a abordagem mais eficaz para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), com uma taxa de sucesso entre 50% e 70%. Contudo, para pacientes com sintomas resistentes, terapias emergentes, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a prática de Mindfulness, mostraram resultados promissores, aliviando a ansiedade e melhorando o controle emocional. A Estimulação Magnética Transcraniana (EMT) também tem sido eficaz em casos graves, embora os resultados ainda sejam preliminares. Além disso, novas abordagens farmacológicas e o uso de biofeedback têm mostrado potencial para o tratamento do TAG resistente, com melhores respostas em combinação com terapias psicoterapêuticas. A personalização do tratamento, levando em conta as características individuais dos pacientes, tem se mostrado fundamental para otimizar os resultados terapêuticos. **Conclusão:** A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) permanece como a abordagem principal no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), mas terapias emergentes, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e mindfulness, têm mostrado resultados promissores em casos resistentes. A personalização do tratamento, com a combinação de terapias psicoterapêuticas e farmacológicas, é essencial para otimizar os resultados.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade Generalizada; Terapia Cognitivo-Comportamental; Terapias Emergentes.

## ABSTRACT

**Introduction:** Generalized Anxiety Disorder (GAD) is one of the most prevalent psychiatric disorders, characterized by excessive and uncontrollable worry, accompanied by physical symptoms such as muscle tension, fatigue and sleep disturbances. The most traditionally used therapeutic approach for the treatment of GAD is Cognitive-Behavioral Therapy (CBT). However, for a portion of patients, GAD persists, even after the application of conventional therapies, which has led to the exploration of emerging therapies. **Objective:** To review cognitive-behavioral approaches and examine the efficiency of emerging therapies in the treatment of Generalized Anxiety Disorder. **Methodology:** The research is based on a comprehensive review of the existing literature. For data collection, the PubMed and Scielo databases were used, covering studies between 2014 and 2024. The search was conducted with the terms "Generalized Anxiety Disorder", "Cognitive-Behavioral Therapy", "Emerging Therapies", applying the Boolean operator "AND". **Results and discussion:** The review



revealed that Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) remains the most effective approach for the treatment of Generalized Anxiety Disorder (GAD), with a success rate between 50% and 70%. However, for patients with resistant symptoms, emerging therapies, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness practice, have shown promising results, relieving anxiety and improving emotional control. Transcranial Magnetic Stimulation (TMS) has also been effective in severe cases, although the results are still preliminary. Furthermore, new pharmacological approaches and the use of biofeedback have shown potential for the treatment of resistant GAD, with better responses in combination with psychotherapeutic therapies. Treatment personalization, taking into account the individual characteristics of patients, has proven to be essential to optimize therapeutic results. Conclusion: Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) remains the main approach in the treatment of Generalized Anxiety Disorder (GAD), but emerging therapies, such as Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and mindfulness, have shown promising results in resistant cases. Treatment personalization, with the combination of psychotherapeutic and pharmacological therapies, is essential to optimize results.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder; Cognitive Behavioral Therapy; Emerging Therapies.

## RESUMEN

Introducción: El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) es uno de los trastornos psiquiátricos más prevalentes, caracterizado por una preocupación excesiva e incontrolable, acompañada de síntomas físicos como tensión muscular, fatiga y trastornos del sueño. El enfoque terapéutico más utilizado tradicionalmente para tratar el TAG es la terapia cognitivo conductual (TCC). Sin embargo, para una parte de los pacientes, el TAG persiste incluso después de la aplicación de terapias convencionales, lo que ha llevado a la exploración de terapias emergentes. Objetivo: Revisar los enfoques cognitivo-conductuales y examinar la efectividad de las terapias emergentes en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad Generalizada. Metodología: La investigación se basa en una revisión exhaustiva de la literatura existente. Para la recolección de datos se utilizaron las bases de datos PubMed y Scielo, abarcando estudios entre 2014 y 2024. La investigación se realizó con los términos “Generalized Anxiety Disorder”, “Cognitive- Terapia Conductual”, “Terapias Emergentes”, aplicando el operador booleano “AND”. Resultados y discusión: La revisión reveló que la terapia cognitivo conductual (TCC) sigue siendo el enfoque más eficaz para tratar el trastorno de ansiedad generalizada (TAG), con una tasa de éxito entre el 50% y el 70%. Sin embargo, para los pacientes con síntomas resistentes, terapias emergentes como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la práctica de Mindfulness han mostrado resultados prometedores, aliviando la ansiedad y mejorando el control emocional. La estimulación magnética transcraneal (EMT) también ha sido eficaz en casos graves, aunque los resultados todavía son preliminares. Además, nuevos enfoques farmacológicos y el uso de biofeedback han demostrado potencial para el tratamiento del TAG resistente, con mejores respuestas en combinación con terapias psicoterapéuticas. La personalización del tratamiento, teniendo en cuenta las características individuales de los pacientes, ha demostrado ser fundamental para optimizar los resultados terapéuticos. Conclusión: La terapia cognitivo conductual (TCC) sigue siendo el pilar del tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada (TAG), pero terapias emergentes como la terapia de aceptación y compromiso (ACT) y la atención plena han mostrado resultados prometedores en casos resistentes. Personalizar el tratamiento, con una





combinación de terapias psicoterapéuticas y farmacológicas, es fundamental para optimizar los resultados.

Palabras clave: Trastorno de ansiedad generalizada; Terapia cognitivo-conductual; Terapias Emergentes.

## INTRODUÇÃO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos distúrbios psiquiátricos mais prevalentes, caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrolável com uma variedade de questões cotidianas, acompanhada por sintomas físicos como tensão muscular, fadiga e distúrbios do sono. O impacto do TAG na qualidade de vida pode ser significativo, interferindo no desempenho social, acadêmico e profissional dos indivíduos. A natureza crônica e a gravidade dos sintomas tornam o tratamento uma prioridade na saúde mental. (LOPES et al, 2021).

A abordagem terapêutica tradicionalmente mais utilizada para o tratamento do TAG é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que visa identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais que contribuem para a ansiedade. Diversos estudos comprovam a eficácia da TCC em reduzir os sintomas do TAG, com taxas de sucesso que variam de 50 a 70%. A TCC é frequentemente utilizada em combinação com medicamentos, como os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), proporcionando um tratamento mais abrangente e eficaz para muitos pacientes. (ZUARDI, 2017).

No entanto, para uma parcela dos pacientes, o TAG persiste, mesmo após a aplicação de terapias convencionais, o que tem levado à exploração de terapias emergentes. Estas novas abordagens incluem intervenções como a terapia de aceitação e compromisso (ACT), a mindfulness, além de estratégias de neurofeedback e a estimulação magnética transcraniana (EMT). Estudos preliminares sugerem que essas terapias podem apresentar resultados promissores, especialmente em casos de resistência ao tratamento convencional. (DA SILVA MENEZES, DE MOURA, MAFRA, 2017).

Diante disso, este artigo tem como objetivo geral revisar as abordagens cognitivas-comportamentais e examinar a eficiência das terapias emergentes no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, com foco nas alternativas terapêuticas para casos resistentes. A análise busca fornecer uma visão abrangente das opções atuais e emergentes, contribuindo para o avanço no manejo dessa condição.



## **METODOLOGIA**

A pesquisa adotou uma metodologia que combina análise, descrição e exploração, fundamentada em uma revisão abrangente da literatura existente. O objetivo principal desta revisão é compilar, sintetizar e analisar os achados de estudos anteriores sobre miomas uterinos. Esse método integra informações já publicadas, oferecendo uma visão crítica e estruturada do conhecimento disponível. A abordagem metodológica combina diversas estratégias e tipos de pesquisa, possibilitando a avaliação da qualidade e coerência das evidências e a integração dos resultados (BOTELHO, DE ALMEIDA CUNHA, MACEDO, 2011).

Para a coleta dos dados, foi utilizada a base de dados PubMed e Scielo. Diversos tipos de publicações foram considerados, incluindo artigos acadêmicos, estudos e periódicos relevantes. A pesquisa foi conduzida com os termos "Transtorno de Ansiedade Generalizada", "Terapia Cognitivo-Comportamental", "Terapias Emergentes", aplicando o operador booleano "AND" para refinar os resultados. As estratégias de busca adotadas foram: "Transtorno de Ansiedade Generalizada" AND "Terapia Cognitivo-Comportamental", e "Transtorno de Ansiedade Generalizada" AND "Terapias Emergentes".

Os critérios para inclusão dos artigos foram: publicações originais, revisões sistemáticas, revisões integrativas ou relatos de casos, desde que fossem acessíveis gratuitamente e publicadas entre 2014 e 2024. Não houve restrições quanto à localização geográfica ou ao idioma das publicações. Foram excluídos artigos não científicos, bem como textos incompletos, resumos, monografias, dissertações e teses.

A seleção dos estudos seguiu critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Após a definição desses critérios, foram realizadas buscas detalhadas nas bases de dados utilizando os descritores e operadores booleanos estabelecidos. Os estudos selecionados formam a base para os resultados apresentados neste trabalho.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A revisão dos estudos revelou que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) continua a ser a abordagem psicoterapêutica mais eficaz para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Diversos estudos demonstraram que a TCC é eficaz em reduzir a ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos pacientes, com uma taxa de sucesso



variando entre 50% e 70%. A TCC se concentra na identificação e reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais, ajudando os pacientes a desafiar suas crenças irracionais e a reduzir a ruminação constante que caracteriza o transtorno. (COSTA et al, 2019).

Em comparação com outras terapias, a TCC tem se mostrado superior em termos de resultados sustentáveis a longo prazo, com evidências de que seus efeitos duram mesmo após a conclusão do tratamento. Estudos longitudinalmente acompanhados indicam que pacientes que passaram por TCC demonstraram uma manutenção da melhora, com menor risco de recaídas, em comparação com aqueles tratados apenas com medicamentos ou outras terapias. A combinação da TCC com medicamentos, como os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS), também se mostrou eficaz, especialmente para pacientes com sintomas graves. (HALL et al, 2016).

Apesar da eficácia da TCC, uma parcela significativa de pacientes com TAG não responde adequadamente ao tratamento convencional. Esses pacientes frequentemente apresentam sintomas persistentes, o que tem impulsionado a busca por terapias emergentes. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), por exemplo, tem mostrado resultados promissores para esses casos resistentes. A ACT se concentra na aceitação dos pensamentos e emoções desconfortáveis, ao invés de lutar contra eles, ajudando os pacientes a se afastarem de padrões rígidos de pensamento e a focarem em ações que são consistentes com seus valores pessoais. (LOCKE, KIRST, SHULTZ, 2015).

Outra abordagem emergente que tem ganhado atenção é a terapia baseada em Mindfulness, que envolve técnicas de atenção plena para ajudar os pacientes a se conscientizarem de seus pensamentos e emoções sem se deixar dominar por eles. Estudos têm indicado que programas de Mindfulness, quando aplicados a pacientes com TAG, resultaram em uma redução significativa dos níveis de ansiedade, além de promoverem um maior controle emocional. A prática regular de mindfulness tem mostrado reduzir a ruminação, um dos principais sintomas do TAG, proporcionando um alívio duradouro dos sintomas. (DEGEORGE, GROVER, STREETER, 2022).

Além disso, a Estimulação Magnética Transcraniana (EMT) tem sido investigada como uma terapia emergente para pacientes com TAG resistente ao tratamento. A EMT utiliza campos magnéticos para estimular áreas específicas do cérebro associadas ao controle emocional e à regulação da ansiedade. Diversos estudos têm demonstrado que a EMT pode ser



eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, especialmente em casos graves e resistentes ao tratamento. No entanto, os resultados ainda são preliminares, e mais pesquisas são necessárias para estabelecer protocolos claros e avaliar a eficácia a longo prazo. (MISHRA, VARMA, 2023).

O uso de biofeedback também foi identificado como uma estratégia emergente no tratamento do TAG. O biofeedback permite que os pacientes monitorem e modifiquem suas respostas fisiológicas, como a frequência cardíaca e a tensão muscular, a fim de aprender a regular a resposta ao estresse. Embora os resultados iniciais sejam promissores, com alguns estudos indicando uma redução dos sintomas de ansiedade e melhoria na qualidade de vida dos pacientes, a eficácia do biofeedback como tratamento isolado ainda carece de mais evidências para ser totalmente comprovada. (MUNIR, TAKOV, COLETTI, 2022).

Além das terapias de enfrentamento psicológico, novas abordagens farmacológicas estão sendo investigadas, incluindo o uso de moduladores do sistema GABAérgico e tratamentos com neuropeptídeos. Essas novas medicações têm como objetivo regular a atividade do sistema nervoso central de maneira mais eficaz do que os tradicionais ISRS, com menos efeitos colaterais. Embora a pesquisa ainda esteja em estágios iniciais, os primeiros resultados indicam que essas terapias podem oferecer uma alternativa valiosa para os pacientes com TAG resistente. (BALDAÇARA et al, 2024).

Finalmente, a personalização do tratamento tem sido cada vez mais enfatizada como uma estratégia importante no manejo do TAG. Estudos revisados indicam que a combinação de diferentes abordagens terapêuticas, incluindo tratamentos farmacológicos e psicoterapêuticos, deve ser ajustada conforme as características individuais de cada paciente. Fatores como a gravidade dos sintomas, comorbidades e histórico de tratamentos anteriores devem ser considerados ao desenvolver planos terapêuticos personalizados, aumentando assim as chances de sucesso no tratamento do TAG. (FAGAN, BALDWIN, 2023).

## CONCLUSÃO

O tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) evoluiu significativamente, com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destacando como a abordagem mais eficaz para a maioria dos pacientes. No entanto, pacientes com TAG resistente ao tratamento convencional têm se beneficiado de terapias emergentes, como a Terapia de





Aceitação e Compromisso (ACT), mindfulness, Estimulação Magnética Transcraniana (EMT) e novas abordagens farmacológicas. Estas terapias alternativas mostram promissores resultados no alívio dos sintomas de ansiedade, especialmente em casos graves e refratários ao tratamento padrão, oferecendo novas perspectivas para pacientes que não respondem adequadamente às abordagens tradicionais.

A personalização do tratamento, levando em consideração as características individuais e comorbidades dos pacientes, é crucial para maximizar os resultados terapêuticos. A combinação de terapias psicoterapêuticas e farmacológicas, bem como a introdução de terapias emergentes, tem mostrado ser a chave para o manejo eficaz do TAG. O avanço contínuo nas pesquisas e no desenvolvimento de novas abordagens terapêuticas oferece uma esperança significativa para o tratamento do transtorno, permitindo que os profissionais de saúde ofereçam cuidados mais adaptados às necessidades de cada paciente.

## REFERÊNCIAS

BALDAÇARA, Leonardo et al. Brazilian Psychiatric Association treatment guidelines for generalized anxiety disorder: perspectives on pharmacological and psychotherapeutic approaches. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 46, p. e20233235, 2024.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; DE ALMEIDA CUNHA, Cristiano Castro; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e sociedade*, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

COSTA, Camilla Oleiro da et al. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, p. 92-100, 2019.

DA SILVA MENEZES, Ana Karla; DE MOURA, Lorena Fleury; MAFRA, Vanderson Ramos. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão da literatura e dados epidemiológicos. *AMAZÔNIA: SCIENCE & HEALTH*, v. 5, n. 3, p. 42-49, 2017.

DEGEORGE, Katharine C.; GROVER, Molly; STREETER, Gregory S. Generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American family physician*, v. 106, n. 2, p. 157-164, 2022.

FAGAN, Harry A.; BALDWIN, David S. Pharmacological treatment of generalised anxiety disorder: current practice and future directions. *Expert Review of Neurotherapeutics*, v. 23, n. 6, p. 535-548, 2023.

HALL, Jo et al. Efficacy of cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder in older adults: systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, v. 24, n. 11, p. 1063-1073, 2016.

LOCKE, Amy B.; KIRST, Nell; SHULTZ, Cameron G. Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American family physician*, v. 91, n. 9, p. 617-624, 2015.



LOPES, Amanda Brandão et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 35, p. e8773-e8773, 2021.

MISHRA, Aneesh K.; VARMA, Anuj R. A Comprehensive Review of the Generalized Anxiety Disorder. Cureus, v. 15, n. 9, 2023.

MUNIR, Sadaf; TAKOV, Veronica; COLETTI, Virginia A. Generalized anxiety disorder (nursing). In: StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing, 2022.

ZUARDI, Antônio Waldo. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Medicina (Ribeirão Preto. Online), v. 50, p. 51-55, 2017.