

## TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS E DESAFIOS CLÍNICOS

 <https://doi.org/10.56238/arev7n1-142>

Data de submissão: 17/12/2024

Data de publicação: 17/01/2025

**Nelson Pinto Gomes**

MD, MSC, PhD, Médico Especialista em Psiquiatria pela Ordem dos Médicos portador da cédula profissional nº59515, Membro do Conselho Científico da European Medical Association em Bruxelas como Expert em Psiquiatria, Membro Associado da World Medical Association (WMA), Mestre em Peritagem Médica e Avaliação do Dano Corporal, Mestre em Medicina Forense e Legal, Associado da Associação Portuguesa de Avaliação do Dano Corporal (APADAC) no 1017. PhD Medical Science pela Université Catholique de Louvain UCL na Bélgica.

**Ryan Rafael Barros de Macedo**

Discente de Medicina no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC.

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Os transtornos de ansiedade representam um grupo de condições psiquiátricas prevalentes, sendo o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) uma das condições mais comuns entre adultos. Estima-se que o TAG afete aproximadamente 3% a 6% da população adulta mundial, com uma taxa de prevalência também significativa em crianças e adolescentes (DEGEORGE; GROVER; STREETER, 2022). Esse transtorno crônico é caracterizado por uma ansiedade generalizada, difusa e excessiva, que compromete diversos domínios da vida do paciente, como o social, o familiar e o profissional, sendo frequentemente associado a sintomas somáticos. (STRAWN et al., 2018) A relevância clínica do TAG é ainda mais evidente quando se considera que indivíduos com esse transtorno apresentam uma maior propensão ao desenvolvimento de comorbidades, como transtornos depressivos e outros transtornos de ansiedade, além de um risco elevado de suicídio ao longo da vida. (STRAWN et al., 2018)

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade Generalizada. Abordagens Terapêuticas. Desafios Clínicos.

## 1 INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade representam um grupo de condições psiquiátricas prevalentes, sendo o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) uma das condições mais comuns entre adultos. Estima-se que o TAG afete aproximadamente 3% a 6% da população adulta mundial, com uma taxa de prevalência também significativa em crianças e adolescentes (DEGEORGE; GROVER; STREETER, 2022). Esse transtorno crônico é caracterizado por uma ansiedade generalizada, difusa e excessiva, que compromete diversos domínios da vida do paciente, como o social, o familiar e o profissional, sendo frequentemente associado a sintomas somáticos. (STRAWN et al., 2018) A relevância clínica do TAG é ainda mais evidente quando se considera que indivíduos com esse transtorno apresentam uma maior propensão ao desenvolvimento de comorbidades, como transtornos depressivos e outros transtornos de ansiedade, além de um risco elevado de suicídio ao longo da vida. (STRAWN et al., 2018)

A abordagem terapêutica do TAG é multifacetada, envolvendo uma combinação de psicoterapia e farmacoterapia, que visa reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Estudos têm demonstrado que a psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, quando associada ao uso de medicamentos, potencializa os efeitos terapêuticos, melhorando a adesão ao tratamento e minimizando os efeitos adversos relacionados à farmacoterapia. (STRAWN et al., 2018) Entre os tratamentos farmacológicos mais estudados estão os inibidores seletivos de recaptação de serotonina (ISRS) e os inibidores da recaptação de serotonina e norepinefrina (IRSN), bem como outros agentes como os benzodiazepínicos e os antipsicóticos atípicos, com destaque para a quetiapina. (BALDAÇARA et al., 2024)

Apesar da ampla gama de opções terapêuticas, o tratamento do TAG ainda apresenta desafios clínicos, particularmente no que tange à escolha do regime mais adequado para cada paciente. A combinação de terapias tem mostrado resultados positivos, porém, o tratamento efetivo depende da avaliação contínua dos sintomas, da resposta do paciente aos medicamentos e da adequação do tipo de psicoterapia oferecido. No Brasil, a eficácia de intervenções psicofarmacológicas e psicoterapêuticas tem sido amplamente estudada, mas a literatura ainda carece de investigações mais aprofundadas sobre a comparação entre os diferentes tratamentos disponíveis, bem como sobre a duração ideal da terapia para garantir melhores resultados a longo prazo. (BALDAÇARA et al., 2024)

Este artigo tem como objetivo revisar as abordagens terapêuticas mais eficazes para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada, focando em alternativas farmacológicas e psicoterapêuticas e discutindo os desafios clínicos encontrados na prática médica. Através de uma

análise crítica das evidências disponíveis, busca-se contribuir para a atualização do conhecimento sobre as melhores práticas no manejo dessa condição prevalente e debilitante.

## **2 METODOLOGIA**

Esta revisão bibliográfica sistemática tem como objetivo sintetizar as evidências mais recentes sobre o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A busca dos artigos foi realizada na base de dados PubMed, utilizando os descritores “Generalized Anxiety Disorder” e “Treatment”, com limite de publicação dos últimos cinco anos, abrangendo estudos publicados entre 2013 e 2023. Os critérios de inclusão foram rigorosamente definidos, selecionando apenas artigos que tratassem diretamente do tratamento do TAG, com foco em terapias farmacológicas ou psicoterapêuticas, sendo estudos originais como ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises.

A exclusão de artigos foi feita com base em critérios específicos: foram descartados estudos que não abordassem o tratamento do TAG, os que não estavam disponíveis na PubMed ou que não apresentassem dados relevantes sobre intervenções terapêuticas. Além disso, foram excluídos artigos que não permitissem uma avaliação crítica da eficácia dos tratamentos, como relatos de caso ou estudos de opinião. A seleção dos estudos foi realizada por dois revisores independentes, que avaliaram os títulos, resumos e textos completos dos artigos encontrados.

A análise dos artigos selecionados foi focada nos tipos de tratamento avaliados, seus efeitos terapêuticos e desfechos clínicos observados. A qualidade metodológica dos estudos foi verificada conforme as diretrizes para avaliação crítica de estudos clínicos. Todos os processos de busca, seleção e análise dos artigos foram documentados de forma transparente, garantindo a reprodutibilidade e a qualidade da revisão.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) continua sendo um desafio clínico significativo, especialmente no que diz respeito à escolha das abordagens terapêuticas mais eficazes e à consideração das especificidades do transtorno. O TAG, caracterizado por preocupações excessivas e persistentes sobre uma variedade de questões cotidianas, afeta uma grande parte da população mundial, e os tratamentos devem ser cuidadosamente selecionados para cada paciente, levando em consideração a gravidade dos sintomas, as comorbidades e as preferências individuais.

As diretrizes terapêuticas recomendam tanto o uso de medicamentos quanto a psicoterapia, sendo que a combinação de ambos se mostrou eficaz especialmente em casos de TAG de moderada a grave intensidade. A psicoterapia, em particular, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem se

destacado como um tratamento de primeira linha, sendo eficaz na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e na redução da ansiedade. Além disso, a abordagem baseada na atenção plena, com terapias como a Redução de Estresse Baseada em Atenção Plena (MBSR), demonstrou ser eficaz, com benefícios semelhantes aos observados com a TCC tradicional. No entanto, a combinação de psicoterapia e medicação pode ser especialmente benéfica, com a possibilidade de reduzir a taxa de recaídas mesmo após dois anos de acompanhamento. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015)

Em relação aos medicamentos, os inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRSs) são amplamente reconhecidos como uma escolha de primeira linha para o tratamento do TAG. Estudos demonstraram a eficácia desses antidepressivos na modulação dos níveis de serotonina e na redução dos sintomas de ansiedade. (STRAWN et al., 2018) A venlafaxina, um inibidor da recaptção de serotonina-norepinefrina (SNRI), também se mostrou eficaz para o tratamento do TAG, além de ser bem tolerada pelos pacientes, embora com a necessidade de monitoramento da pressão arterial, especialmente em doses mais altas. (STRAWN et al., 2018) Por outro lado, a bupropiona, apesar de ser eficaz no tratamento de comorbidades como a depressão, não é indicada para o TAG, devido ao risco de efeitos ansiógenos em alguns pacientes. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015)

Contudo, o uso de benzodiazepínicos, apesar de ser eficaz para o alívio imediato dos sintomas de ansiedade, apresenta sérios desafios clínicos. A dependência, o risco de abuso e os efeitos adversos a longo prazo são fatores limitantes no uso desses medicamentos, razão pela qual as diretrizes do NICE recomendam seu uso apenas em situações de curto prazo, durante crises. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015) A evidência disponível sugere que os benzodiazepínicos, embora eficazes no tratamento imediato, não contribuem para a melhoria a longo prazo, quando comparados com outras opções de tratamento, como os ISRSs e a TCC. (STRAWN et al., 2018)

Além das terapias farmacológicas e psicoterapêuticas, o uso de terapias de segunda linha, como a pregabalina e a quetiapina, tem sido estudado com resultados mistos. A pregabalina demonstrou ser mais eficaz do que o placebo, mas inferior ao lorazepam no controle da ansiedade. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015) A quetiapina, embora eficaz para o TAG, apresenta um perfil de efeitos colaterais significativo, incluindo ganho de peso e risco aumentado de diabetes mellitus, tornando seu uso limitado a pacientes que não responderam a outras opções terapêuticas. (STRAWN et al., 2018)

Nos estudos clínicos revisados, foi possível observar que a combinação de psicoterapia e medicamentos oferece os melhores resultados para o tratamento do TAG. A evidência de que a TCC e as abordagens baseadas em mindfulness podem reduzir significativamente os sintomas de ansiedade é robusta, com estudos mostrando que essas terapias têm efeito similar ou superior a outros tratamentos psicoterapêuticos convencionais. Especificamente, a TCC se destaca por sua capacidade

de modificar os padrões de pensamento e comportamento associados ao TAG, sendo a primeira escolha em terapias não farmacológicas. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015)

Em relação aos medicamentos, os ISRSs continuam sendo a terapia farmacológica de primeira linha mais recomendada. Os estudos demonstraram que esses medicamentos têm um início de ação mais lento, mas, uma vez titulado para a dose adequada, são eficazes na redução dos sintomas do TAG. Além disso, os efeitos colaterais dos ISRSs tendem a ser mais toleráveis do que outras classes de medicamentos, como os antidepressivos tricíclicos (TCAs), que, embora eficazes, apresentam um perfil de efeitos colaterais mais severo. (STRAWN et al., 2018) A venlafaxina, embora com um risco moderado de aumento da pressão arterial, demonstrou-se eficaz para o TAG, com benefícios adicionais observados em pacientes com comorbidades como depressão e transtornos de pânico. (STRAWN et al., 2018)

Por outro lado, o uso de benzodiazepínicos tem sido muito limitado devido ao risco elevado de dependência e outros efeitos adversos. Embora esses medicamentos sejam eficazes na redução rápida dos sintomas de ansiedade, eles não apresentam benefícios a longo prazo, o que restringe sua utilização apenas a intervenções emergenciais e de curto prazo, conforme recomendado pelas diretrizes. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015)

Finalmente, as terapias de segunda linha, como a pregabalina e a quetiapina, apresentaram resultados mistos, sendo mais eficazes em alguns casos, mas com efeitos colaterais substanciais que dificultam seu uso em larga escala. A pregabalina mostrou-se útil, mas não tão eficaz quanto outros tratamentos de primeira linha, como os benzodiazepínicos, para controle da ansiedade. (LOCKE; KIRST; SHULTZ, 2015) Já a quetiapina, apesar de sua eficácia, apresenta um risco significativo de ganho de peso e complicações metabólicas, limitando sua aplicação para casos de TAG resistente a outros tratamentos. (STRAWN et al., 2018)

Esses resultados reforçam a importância de um tratamento individualizado para o TAG, levando em consideração as preferências do paciente, a gravidade dos sintomas e as comorbidades associadas. A combinação de psicoterapia e medicamentos parece ser a estratégia mais eficaz, mas o acompanhamento contínuo e a adaptação do tratamento são essenciais para garantir resultados duradouros.

#### **4 CONCLUSÃO**

O tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) exige uma abordagem multimodal e individualizada, dada a complexidade e a variabilidade dos sintomas apresentados pelos pacientes. A combinação de terapias farmacológicas e psicoterapêuticas continua sendo a estratégia

mais eficaz, com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destacando-se como uma intervenção de primeira linha, principalmente por sua capacidade de modificar padrões de pensamento disfuncionais e promover o enfrentamento da ansiedade. Além disso, as abordagens baseadas em mindfulness também têm mostrado resultados positivos, com eficácia comparável à da TCC.

No campo farmacológico, os inibidores seletivos da recaptção de serotonina (ISRSs) e a venlafaxina se apresentam como opções de tratamento de primeira linha, sendo amplamente recomendados por sua eficácia na redução dos sintomas de ansiedade e por seu perfil de efeitos colaterais relativamente favorável. Em contrapartida, o uso de benzodiazepínicos, embora eficaz no alívio imediato dos sintomas, apresenta sérios desafios em relação ao risco de dependência e efeitos adversos a longo prazo, restringindo sua utilização a tratamentos de curto prazo, em situações emergenciais.

As terapias de segunda linha, como a pregabalina e a quetiapina, mostraram resultados mistos, com eficácia observada em alguns casos, mas com efeitos colaterais significativos que limitam sua aplicação. Esses tratamentos devem ser considerados apenas quando outras opções mais convencionais não apresentarem resposta satisfatória.

Em conclusão, o tratamento do TAG deve ser realizado de forma personalizada, considerando as características individuais de cada paciente, incluindo a gravidade dos sintomas, as comorbidades presentes e a preferência do paciente por abordagens terapêuticas. A combinação de psicoterapia, especialmente a TCC, com medicamentos, principalmente os ISRSs e a venlafaxina, oferece a melhor chance de alívio duradouro dos sintomas, mas a monitorização contínua e o ajuste do tratamento são fundamentais para garantir a eficácia a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

BALDAÇARA, L. et al. Brazilian Psychiatric Association treatment guidelines for generalized anxiety disorder: perspectives on pharmacological and psychotherapeutic approaches. *Revista Brasileira De Psiquiatria* (Sao Paulo, Brazil: 1999), v. 46, p. e20233235, 2024.

DEGEORGE, K. C.; GROVER, M.; STREETER, G. S. Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *American Family Physician*, v. 106, n. 2, p. 157–164, ago. 2022.

LOCKE, A. B.; KIRST, N.; SHULTZ, C. G. Diagnosis and management of generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American Family Physician*, v. 91, n. 9, p. 617–624, 1 maio 2015.

STRAWN, J. R. et al. Pharmacotherapy for generalized anxiety disorder in adult and pediatric patients: an evidence-based treatment review. *Expert Opinion on Pharmacotherapy*, v. 19, n. 10, p. 1057–1070, jul. 2018.