RGe ISSN: 2177-3246

COMPARAÇÃO DE INTERVENÇÕES PSICOFARMACOLÓGICAS E PSICOTERAPÊUTICAS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

COMPARISON OF PSYCHOPHARMACOLOGICAL AND PSYCHOTHERAPEUTIC INTERVENTIONS IN THE TREATMENT OF ANXIETY: A LITERATURE REVIEW

COMPARACIÓN DE INTERVENCIONES PSICOFARMACOLÓGICAS Y PSICOTERAPÉUTICAS EN EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD: UNA REVISIÓN DE LA LITERATURA

10.56238/revgeov17n5-029

Danielle Santos Cruz
Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: daniellesantos1046@gmail.com

Míria Caroline Cordovil Costa
Graduanda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: eucarolinecosta@gmail.com

Maria Eduarda Delduque Pereira
Doutoranda em Psicologia
Instituição: Centro Universitário Fametro
E-mail: dudadelpereira@gmail.com

RESUMO
A ansiedade é um dos transtornos mentais mais prevalentes na atualidade, tornando-se patológica quando se manifesta de forma persistente e desproporcional, impactando o funcionamento global do indivíduo. O objetivo deste estudo foi compreender a eficácia das intervenções psicofarmacológicas e psicoterapêuticas no tratamento dos transtornos de ansiedade, destacando suas vantagens, limitações e possibilidades de integração. Metodologicamente, realizou-se uma revisão narrativa de natureza qualitativa, com buscas nas bases de dados SciELO, PubMed, PePSIC e Google Acadêmico. Foram selecionadas 10 publicações científicas (sete artigos e três livros clássicos) publicadas entre 2016 e 2026, utilizando o software *Rayyan* para a triagem dos materiais. Os resultados e discussões demonstram que, enquanto a farmacologia (especialmente com ISRS e IRSN) atua na modulação de neurotransmissores para um alívio sintomático rápido, a psicoterapia, com ênfase na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), foca na reestruturação de padrões cognitivos e emocionais para oferecer estratégias de enfrentamento duradouras. Verificou-se que o tratamento combinado apresenta desfechos clínicos superiores, especialmente em casos moderados a graves, uma vez que as intervenções atuam em circuitos cerebrais distintos e complementares. Nas considerações finais, conclui-se que a prática clínica deve ser fundamentada em evidências e orientada por uma perspectiva biopsicossocial, visando o bem-estar e a qualidade de vida a longo prazo. Aponta-se como limitação o caráter subjetivo da revisão narrativa, sugerindo-se a realização de estudos empíricos e revisões sistemáticas em pesquisas futuras

Palavras-chave: Transtornos de Ansiedade. Intervenções. Psicofarmacologia. Psicoterapia.

ISSN: 2177-3246

ABSTRACT
Anxiety is one of the most prevalent mental disorders today, becoming pathological when it manifests in a persistent and disproportionate manner, impacting the individual's global functioning. The objective of this study was to understand the efficacy of psychopharmacological and psychotherapeutic interventions in the treatment of anxiety disorders, highlighting their advantages, limitations, and possibilities for integration. Methodologically, a qualitative narrative review was conducted, with searches in the SciELO, PubMed, PePSIC, and Google Scholar databases. Ten scientific publications (seven articles and three classic books) published between 2016 and 2026 were selected, using the Rayyan software for material screening. The results and discussions demonstrate that while pharmacology (especially with SSRIs and SNRIs) acts on the modulation of neurotransmitters for rapid symptomatic relief, psychotherapy, with an emphasis on Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), focuses on restructuring cognitive and emotional patterns to offer lasting coping strategies. It was found that combined treatment presents superior clinical outcomes, especially in moderate to severe cases, as the interventions act on distinct and complementary brain circuits. In the final considerations, it is concluded that clinical practice must be evidence-based and guided by a biopsychosocial perspective, aiming for long-term well-being and quality of life. The subjective nature of the narrative review is noted as a limitation, suggesting the conduct of empirical studies and systematic reviews in future research

Keywords: Anxiety Disorders. Interventions. Psychopharmacology. Psychotherapy.

RESUMEN
La ansiedad es uno de los trastornos mentales más prevalentes en la actualidad, volviéndose patológica cuando se manifiesta de forma persistente y desproporcionada, impactando el funcionamiento global del individuo. El objetivo de este estudio fue comprender la eficacia de las intervenciones psicofarmacológicas y psicoterapéuticas en el tratamiento de los trastornos de ansiedad, destacando sus ventajas, limitaciones y posibilidades de integración. Metodológicamente, se realizó una revisión narrativa de naturaleza cualitativa, con búsquedas en las bases de datos SciELO, PubMed, PePSIC y Google Académico. Se seleccionaron 10 publicaciones científicas (siete artículos y tres libros clásicos) publicadas entre 2016 y 2026, utilizando el software Rayyan para la selección de los materiales. Los resultados y discusiones demuestran que, mientras la farmacología (especialmente con ISRS e IRSN) actúa en la modulación de neurotransmisores para un alivio sintomático rápido, la psicoterapia, con énfasis en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), se enfoca en la reestructuración de patrones cognitivos y emocionales para ofrecer estrategias de afrontamiento duraderas. Se verificó que el tratamiento combinado presenta resultados clínicos superiores, especialmente en casos moderados a graves, ya que las intervenciones actúan en circuitos cerebrales distintos y complementarios. En las consideraciones finales, se concluye que la práctica clínica debe fundamentarse en evidencias y orientarse por una perspectiva biopsicosocial, buscando el bienestar y la calidad de vida a largo plazo. Se señala como limitación el carácter subjetivo de la revisión narrativa, sugiriéndose la realización de estudios empíricos y revisiones sistemáticas en investigaciones futuras.

Palabras clave: Trastornos de Ansiedad. Intervenciones. Psicofarmacología. Psicoterapia.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade configura-se como um dos transtornos mentais mais prevalentes na atualidade, impactando significativamente o funcionamento emocional, físico e social dos indivíduos. Conforme Dalgalarrondo (2019), embora seja uma emoção natural relacionada à percepção de ameaça, ela torna-se patológica quando se manifesta de forma intensa, persistente e desproporcional. Segundo a American Psychiatric Association (2022) no DSM-5-TR, a ansiedade diferencia-se do medo por ser uma antecipação de perigo futuro, podendo interferir diretamente em atividades cotidianas, no desempenho acadêmico e na saúde física. No cenário terapêutico, estudos realizados por Pestrini et al. (2024) indicam que tanto as intervenções farmacológicas quanto as psicoterapêuticas são eficazes, possuindo mecanismos de ação e benefícios distintos. Enquanto os psicofármacos atuam modulando neurotransmissores no sistema nervoso central para um alívio sintomático rápido (Júnior; Trevisan, 2021), a psicoterapia foca nos processos cognitivos e emocionais para oferecer estratégias de enfrentamento de longo prazo (Freitas; Silva; Pucci, 2024).

A relevância deste estudo fundamenta-se na necessidade de corroborar evidências científicas que auxiliem no manejo clínico e na orientação de pacientes sobre a escolha do tratamento mais adequado, respeitando suas particularidades e histórico clínico. As contribuições deste trabalho estendem-se ao contexto acadêmico, ao enriquecer a discussão sobre a efetividade das intervenções com dados atualizados; e ao contexto social, visando qualificar a assistência à saúde mental e promover tratamentos que favoreçam o bem-estar e a ética profissional. No âmbito pessoal, a pesquisa é motivada pelo interesse das autoras na interface entre a psicofarmacologia e a prática clínica, reforçado por observações de que abordagens personalizadas e a psicoeducação podem resultar em melhoras significativas.

O objetivo geral desta pesquisa é compreender, por meio de uma análise crítica da literatura, a eficácia das intervenções psicofarmacológicas e psicoterapêuticas no tratamento dos transtornos de ansiedade, destacando vantagens, limitações e possibilidades de integração entre ambas. Para tanto, os objetivos específicos buscam investigar os principais psicofármacos e seus mecanismos de ação; analisar as abordagens psicoterapêuticas; com ênfase na Terapia Cognitivo-Comportamental, descrita por (Beck, 2022), como uma intervenção ativa e baseada em evidências; e comparar a eficácia do tratamento isolado em relação à combinação de estratégias.

Assim, a partir de uma revisão narrativa de estudos produzidos nos últimos dez anos (2016-2026), espera-se fundamentar decisões terapêuticas mais seguras e eficazes, capazes de oferecer tratamentos acurados e eticamente comprometidos.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade pode ser entendida, inicialmente, como uma emoção humana essencial e inerente

ao instinto de sobrevivência. Em sua forma considerada usual, é uma resposta adaptativa a situações que representem perigo ou incertezas, visando preparar o indivíduo para lidar da melhor maneira com as adversidades. Como nos traz o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR (2022), o medo e a ansiedade são emoções tão corriqueiras do dia a dia quanto comer, dormir e respirar. Como necessitamos deles para a sobrevivência, seria perigoso eliminar todo medo e ansiedade da vida. Porém, quando essa resposta se torna desproporcional, permanente e dominadora, ela se configura como um estado patológico, causando sofrimentos e prejuízos em diversos setores da vida. Podemos observar assim, que a ansiedade está sempre ligada a eventos futuros, e nunca ao passado, ou seja, o indivíduo vivencia sensações fortes por coisas ou situações que irão acontecer e fogem do controle, causando um estado de medo. Quando se está ansioso o indivíduo tende a ter seu estado físico, emocional, comportamental e cognitivo alterado, afetando significativamente sua condição.

Cordioli (2019) salienta que podemos caracterizar o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) como uma ansiedade, juntamente com uma preocupação excessiva relacionadas a muitas situações ou eventos da vida do indivíduo e que são compreendidas como de difícil controle. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR (2022), aponta que essas preocupações ocorrem na maior parte do tempo, por um período mínimo de seis meses, causando impacto significativo na qualidade de vida, causando grandes sofrimentos e atrapalhando o funcionamento pessoal, social ou profissional do indivíduo. Além disso, deve-se perceber ao menos três dos seguintes sintomas: inquietação ou sensação de estar à flor da pele; fadiga; dificuldade de concentração ou sensações de “lapsos” na memória; irritabilidade; tensão muscular e desordem do sono.

Parte da definição de ansiedade é que ela é complexa. Quando uma pessoa se sente ansiosa, é afetada de maneira física, emocional, cognitiva e comportamental. E ainda que a pessoa ansiosa não esteja consciente de que está ansiosa naquele momento, o seu modo de pensar, sentir e se comportar é distinto de quando não está (Clark; Back, 2014).

3 PSICOFÁRMACOS

A psicofarmacologia voltada para os transtornos de ansiedade tornou-se mais relevante atualmente devido ao aumento da incidência de doenças psiquiátricas entre os jovens na sociedade moderna. Pesquisas demonstram que os transtornos de ansiedade estão estreitamente ligados a várias áreas do cérebro, como a amígdala e o hipocampo, que são responsáveis pela regulação das emoções e sentimentos. Esses processos são mediados por neurotransmissores, pequenas moléculas que facilitam a comunicação entre os neurônios que compõem os circuitos cerebrais. Dessa forma, os antidepressivos atuam como medicamentos que modulam esses circuitos neuronais por meio da regulação dos neurotransmissores (Júnior; Trevisan, 2021).

Conforme Silva e Gonçalves (2023), a psicofarmacologia pode ser definida como o campo de

estudo que investiga os efeitos dos medicamentos psicofarmacológicos sobre as funções psicológicas, com foco especial nas modificações do humor, das emoções e das capacidades psicomotoras. Essa área da ciência tem como objetivo compreender como diferentes substâncias químicas atuam no sistema nervoso central para promover mudanças específicas no comportamento e no estado mental dos indivíduos. Dessa forma, a psicofarmacologia busca intervir nas condições fisiológicas do organismo, modulando a atividade cerebral para alcançar os efeitos terapêuticos desejados pelo profissional da saúde, seja no tratamento de transtornos psiquiátricos, no alívio de sintomas ou na melhoria da qualidade de vida do paciente.

O mesmo estudo também afirma que o conhecimento fundamental sobre o uso dos psicofármacos permite ao psicólogo compreender melhor seu paciente e fornecer orientações adequadas quando necessário. Ao acompanhar um indivíduo para quem foi prescrito um determinado medicamento psicofarmacológico, o psicólogo deve estar familiarizado com sua finalidade, seu modo de ação, os possíveis efeitos colaterais e as alternativas de tratamento disponíveis, de modo a colaborar efetivamente para a melhora da saúde mental do paciente.

Nesse sentido, como tratamento medicamentoso, os ansiolíticos se destacam como meio terapêutico essencial. Conhecidos popularmente como "calmantes" ou "tranquilizantes", esses medicamentos são desenvolvidos especificamente para diminuir a ansiedade e a tensão, proporcionando efeito sedativo e relaxante.

4 PSICOTERAPIAS

As psicoterapias desempenham um papel essencial no tratamento de transtornos mentais, sendo uma abordagem terapêutica que visa facilitar o bem-estar psicológico e a regulação emocional dos pacientes. Baseadas em diferentes teorias e práticas, as psicoterapias buscam proporcionar atenuação e equilíbrio sobre sintomas, principalmente para condições como os transtornos de ansiedade (Dalgalarrondo, 2019).

Cordioli (2019) relata que, entre as diversas abordagens disponíveis, algumas podem se sobressair no tratamento desses transtornos. Nesse sentido, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é considerada uma das intervenções mais eficazes, pois é baseada em evidências e integra princípios cognitivos e comportamentais para identificar, monitorar e modificar pensamentos, crenças e comportamentos disfuncionais, desafiando pensamentos irracionais que alimentam o medo (Beck, 2022).

Ainda para Cordioli (2019), além da TCC, a abordagem psicodinâmica, baseada em teorias freudianas e suas atualizações, também podem ser aplicadas no tratamento dos transtornos de ansiedade. Essas abordagens visam explorar conflitos internos inconscientes, frequentemente originados em experiências passadas, que contribuem para o desenvolvimento de sintomas ansiosos.

De forma geral, Cordioli e Grevet (2019) destacam que as psicoterapias para transtornos de ansiedade compartilham o objetivo de ajudar o paciente a entender a raiz de suas ansiedades, desenvolver habilidades de enfrentamento e modificar padrões de pensamento e comportamento que prolonguem o distúrbio. Além disso, é fundamental que essas técnicas sejam personalizadas de acordo com as necessidades e preferências de cada paciente, garantindo assim a eficácia do tratamento. Essas abordagens psicoterapêuticas, aliadas a uma compreensão empática e acolhedora do terapeuta, têm se mostrado essenciais no manejo dos transtornos de ansiedade, proporcionando ao paciente ferramentas para uma vida mais equilibrada e com menos sofrimento (Dalgalarrondo, 2019).

5 METODOLOGIA

O presente estudo adota o método qualitativo, pois busca compreender os aspectos subjetivos que envolvem o tratamento da ansiedade, tanto sob o ponto de vista psicofarmacológico quanto psicoterapêutico. Este método foi escolhido para compreender com mais profundidade como as intervenções psicofarmacológicas e psicoterapêuticas atuam no tratamento da ansiedade, o que corrobora Bosi e Gastaldo (2021) quando afirmam que a pesquisa qualitativa busca integrar informações e construir sentidos teóricos a partir das regularidades observadas nos fenômenos.

Adotou-se o modelo de revisão narrativa, que consiste em um método que possibilita a obtenção e atualização de conhecimentos sobre um determinado tema em um intervalo relativamente curto de tempo. Tem como objetivo apresentar o estado atual do conhecimento acerca de um assunto específico, considerando perspectivas teóricas e contextuais. Fundamenta-se, sobretudo, na análise da literatura disponível, aliada à interpretação e à apreciação crítica do próprio pesquisador (Rother, 2007).

Utilizou-se o software *Rayyan* para o processo de triagem dos artigos selecionados. O *Rayyan* é uma ferramenta digital gratuita, desenvolvida para auxiliar pesquisadores na seleção de estudos em revisões sistemáticas e de literatura (Ouzzani et al., 2016). Por meio dele, é possível organizar referências, aplicar critérios de inclusão e exclusão e identificar duplicatas, o que facilita o processo de avaliação de artigos de forma colaborativa e eficiente.

Na presente revisão, realizou-se a seleção nas bases de dados SciELO, PubMed, PePSIC e Google Acadêmico. Inicialmente, foram identificados 53 artigos. Duas juízas fizeram a leitura por títulos e resumos e, posteriormente, uma terceira juíza foi convidada a colaborar em situação de conflito. Após a triagem no Rayyan, 07 artigos foram selecionados para leitura na íntegra. Ao fim do processo, foram incluídos sete (07) artigos que tratam sobre intervenções psicoterapêuticas e psicofarmacológicas voltadas aos transtornos ansiosos, bem como três (03) livros acadêmicos clássicos na área da Psicologia, Psicopatologia e Psicofarmacologia, estes últimos utilizados como suporte teórico para aprofundamento e ampliação da discussão, totalizando dez (10) publicações científicas

analisadas. Como critérios de inclusão, adotou-se: artigos originais e outras revisões, revisados por pares, publicados entre 2016 e 2026, nos idiomas português, inglês e espanhol.

A leitura e análise crítica das obras permitiu a identificação, comparação e integração de diferentes perspectivas teóricas e metodológicas sobre o tema, amparando as conclusões que serão apresentadas ao longo da seção de Resultados e Discussão. As informações gerais das publicações, incluindo autoria, título, ano e contribuições, estão disponíveis no Quadro 1.

Quadro 1 – Referências acadêmicas e suas contribuições para a pesquisa

Autor	Titulo	Ano	Contribuições
Yuchen Li; Yajing Meng; Minlan Yuan; Ye Zhang; Zhengjia Ren; Yan Zhang; Hongru Zhu; Changjian Qiu; Wei Zhang	Therapy for Adult Social Anxiety Disorder: A Meta-Analysis of Functional Neuroimaging Studies	2016	O estudo mostra que psicoterapia e farmacoterapia atuam em circuitos cerebrais diferentes no transtorno de ansiedade social. A psicoterapia fortalece a regulação cognitiva e reduz a hiperativação emocional, enquanto a farmacoterapia diminui a atividade da ínsula, modulando a resposta emocional. A melhora clínica envolve mais controle cognitivo e menos reatividade emocional, apesar de limitações metodológicas nos estudos.
Daniel Angle Napoles	Intervenções sobre o transtorno de ansiedade generalizada na unidade Basica de Saúde Jardim Marabá, município Londrina, Paraná.	2018	O estudo propõe uma intervenção em saúde voltada ao transtorno de ansiedade generalizada na atenção básica, focando na identificação de fatores de risco, sintomas e no uso elevado de psicofármacos na população adulta. A pesquisa destaca a importância de estratégias educativas e ações multiprofissionais para qualificar o cuidado, promover manejo mais adequado da ansiedade e reduzir a medicalização excessiva, fortalecendo a atenção primária como espaço de cuidado integral.
Aristidis Volpato Cordioli	Psicoterapias: abordagens atuais	2019	A obra apresenta um panorama atualizado e sistematizado das principais abordagens psicoterápicas, integrando fundamentos teóricos, evidências de eficácia e aplicações clínicas ao longo do ciclo vital e nos diferentes transtornos mentais, com o objetivo de instrumentalizar o profissional para uma tomada de decisão clínica mais crítica, baseada em evidências e adaptada às demandas específicas de cada paciente, considerando a efetividade, viabilidade e limites de cada modelo terapêutico.
Paulo Dalgalarrondo	Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais .	2019	O livro sistematiza os fundamentos da psicopatologia a partir de uma abordagem clinica, articulando conceitos teóricos, filosóficos, e neurocientíficos com a prática diagnostica, incluindo a avaliação do paciente, a entrevista clinica, o exame de estado mental e a análise das funções psíquicas, alem de discutir criticamente temas como normalidade, medicalização e os diferentes modelos explicativos dos transtornos mentais, contribuindo para uma compreensão mais integrada, técnica e rigorosa do sofrimento psíquico e dos processos diagnósticos em saúde mental.

Ana Paula Herrmann; Angelo Piato, Viviane de Moura Linck Organizadora: Elaine Elisabetsky	Descomplicando a psicofarmacologia – psicofármacos de uso clinico e recreacional.	2021	O material aborda a farmacologia das substâncias psicoativas com foco no uso, abuso e dependência, explicando os mecanismos neurobiológicos envolvidos, especialmente a atuação sobre sistemas de neurotransmissores e o sistema de recompensa cerebral, destacando como diferentes classes de drogas, mesmo com efeitos distintos, convergem para vias comuns relacionadas ao prazer e reforço, além de discutir a transição do uso recreativo para padrões patológicos conforme critérios diagnósticos contemporâneos, contribuindo para uma compreensão integrada entre farmacologia, comportamento e transtornos por uso de substâncias.
Geane Monteiro Brasil Duarte; Juliene Oliveira de Lima; Wollace Scantbelruy da Rocha	Psicofármacos associados a psicoterapia	2022	O estudo discute a associação entre psicofármacos e psicoterapia a partir de uma revisão de literatura, destacando que ambas as abordagens são eficazes, porém complementares no tratamento dos transtornos mentais. Evidencia que os psicofármacos auxiliam no alívio mais rápido dos sintomas e na adesão ao tratamento,enquanto a psicoterapia atua na elaboração subjetiva do sofrimento e no desenvolvimento do autoconhecimento. Ressalta ainda a influência de socioeconômicos e a importância de uma atuação integrada e individualizada do psicólogo no manejo clínico.
Leonardo Givaldo Rodrigues Balmorisco	Promovendo a melhora do comportamento cognitivo dos pacientes da estratégia de saúde da familia São Francisco 1 que apresentam diagnostico de transtorno de depressão e ansiedade	2023	O estudo conclui que intervenções baseadas em atividades comunitárias, socialização e promoção de saúde podem contribuir para o cuidado integral, reduzindo a dependência exclusiva de tratamento medicamentoso e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.
Izabela Silva Mendonça; Lilalea Gonçalves França	O uso de inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) no tratamento da ansiedade em adolescentes	2023	O artigo mostra que os ISRS são eficazes no tratamento da ansiedade em adolescentes, com melhor segurança em relação a antidepressivos mais antigos. Fluoxetina, Sertralina e Citalopram apresentam bons resultados, enquanto a paroxetina está associada a maior risco de efeitos adversos, especialmente suicidas.
Camila Nunes Freitas; Paula Oliveira Silva, Silvia Helena Modenesi Pucci	Contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada em adultos: Revisão Integrativa de Literatura.	2024	O estudo realiza uma revisão integrativa da literatura para analizar as contribuições da Terapia cogbitivo-comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em adultos, evidenciando que a TCC padrão é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e preocupação por meio de técnicas como reestruturação cognitiva, exposição e relaxamento. Além disso, destaca o avanço das terapias de terceira onda, como mindfulness e terapia metacognitiva, que apresentam resultados promissores ao atuar sobre crenças metacognitivas e processos cognitivos subjacentes, ampliando as possibilidades de intervenção clínica no TAG.
Maria Vilani Sequeira; Kellen Carneiro Cruz	A importância da psicoterapia, associada a utilização de farmacológicos como preditores da qualidade de vida de pacientes sob a exposição de ventos traumáticos	2025	O trauma psicológico impacta diversas áreas da vida. A psicoterapia promove ressignificação e reorganização emocional. Os psicofármacos auxiliam no controle dos sintomas. A combinação dos dois apresenta melhores resultados clínicos. O tratamento combinado promove maior redução de sintomas, melhor adaptação social e aumento do bem-estar. A integração entre psicoterapia e farmacoterapia é essencial para reabilitação e melhora da qualidade de vida.

Fonte: Autoria própria.

O quadro organiza de forma cronológica os estudos publicados sobre o tratamento do transtorno de ansiedade com a Terapia Cognitivo-Comportamental e uso de psicofármacos, mostrando que cada

intervenção tem sua contribuição significativa, mas que é necessário analisar fatores biopsicossociais e contextuais que podem ser variáveis para cada sujeito.

Os estudos analisados, majoritariamente publicados no Brasil, nas áreas de psicologia, psiquiatria e saúde pública, investigam diferentes abordagens no tratamento da ansiedade. O artigo de Freitas, Silva e Pussi (2024) destaca a eficácia da TCC no transtorno de ansiedade, enquanto Duarte Lima e Costa (2022) evidenciam a complementaridade entre o uso de fármacos e psicoterapia. Napoles (2018) destaca a necessidade de qualificação do cuidado na atenção básica e redução da medicalização. Já Li et al. (2016), em um contexto internacional, demonstram como essas intervenções atuam em circuitos cerebrais distintos, reforçando a necessidade da conduta complementar.

No que se refere aos livros acadêmicos, os livros de Cordioli (2019) e Dalgalarrondo (2019) foram publicados no Brasil no mesmo ano, sendo que o primeiro reúne diferentes formas de tratamento psicoterápico baseado em evidências; enquanto o segundo se dedica a explicar os transtornos mentais a partir da psicopatologia e da avaliação clínica. Por fim, o livro de Herrmann, Piato e Linck, publicado em 2021, discute como medicamentos e substâncias psicoativas atuam no cérebro. Reunidos, os textos apresentam as bases biológicas dos transtornos mentais, mas também ampliam as possibilidades de compreensão e tratamento das psicopatologias.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao analisar os estudos de Li et, al. (2016), Napoles (2018) e Monteiro, Oliveira e Scantbelruy (2022), observa-se um ponto central em comum: o transtorno de ansiedade não pode ser reduzido a uma única via de explicação ou intervenção, exigindo uma abordagem integrada. Nesse sentido, Li et al. (2016) demonstram em um nível neurobiológico que a psicoterapia e a farmacologia atuam, em circuitos distintos, sendo a primeira associada à regulação cognitiva e a segunda à reatividade emocional. Napoles (2018) e Monteiro, Oliveira e Scantbelruy (2022) acrescentam ainda a importância de enfatizar o papel dos determinantes sociais, culturais e institucionais no manejo do sofrimento psíquico.

Ademais, a psicoterapia aparece nos estudos como um dispositivo central de transformação subjetiva, não apenas pela redução dos sintomas, mas pela reestruturação de padrões cognitivos, emocionais e comportamentais. Por outro lado, a farmacologia, embora eficiente na redução rápida dos sintomas, se mostra limitada quando utilizada de forma isolada, podendo contribuir para processos de medicalização do sofrimento. A análise de Siqueira e Cruz (2025), nesse sentido, evidencia que os transtornos de ansiedade devem ser compreendidos a partir de uma perspectiva biopsicossocial, na qual fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem de forma dinâmica na manifestação dos sintomas.

Os estudos analisados convergem ao definir a ansiedade patológica como uma preocupação crônica, excessiva e de difícil controle, associada ao sofrimento psíquico significativo e a prejuízos funcionais relevantes. Essa concepção está alinhada à perspectiva de Dalgalarrondo (2019), que compreende a ansiedade como um fenômeno originalmente adaptativo, mas que se torna patológico quando apresenta intensidade, duração e desproporcionalidade capazes de comprometer o funcionamento do indivíduo. Da mesma forma, o DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2022) reforça que a ansiedade patológica se caracteriza pela antecipação constante de ameaças futuras, interferindo na vida cotidiana.

No que se refere ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), observa-se consenso na literatura quanto à sua definição como um padrão persistente de preocupação excessiva em múltiplos domínios da vida, como trabalho, saúde e relações interpessoais. Conforme Cordioli (2019), essas preocupações são percebidas como difíceis de controlar e estão associadas a sintomas físicos e cognitivos, como tensão muscular, fadiga, irritabilidade, dificuldades de concentração e alterações do sono, o que também é corroborado pelos critérios diagnósticos estabelecidos pelo DSM-5-TR (2022). Esses elementos evidenciam que o TAG ultrapassa a ansiedade cotidiana, diferenciando-se principalmente pelo seu caráter contínuo e pelo impacto direto na qualidade de vida, ao contrário de outros transtornos ansiosos, como o Transtorno de Pânico, caracterizado por episódios agudos e inesperados de ansiedade. Os fatores predisponentes são multifatoriais, envolvendo aspectos genéticos, neurobiológicos e psicossociais, como traumas na infância e vieses cognitivos voltados para a interpretação de ameaças.

A farmacoterapia é amplamente reconhecida na literatura como um recurso fundamental no tratamento dos transtornos de ansiedade, especialmente em quadros de maior gravidade ou com sintomas intensos, nos quais há necessidade de resposta terapêutica mais rápida. Nesse contexto, os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS) e os Inibidores da Recaptação de Serotonina e Norepinefrina (IRSN) são considerados de primeira linha, devido à sua eficácia clínica e melhor perfil de tolerabilidade quando comparados a classes mais antigas de psicofármacos. Conforme discutido por Silva e Gonçalves (2023), esses medicamentos atuam na modulação de neurotransmissores envolvidos na regulação do humor e da ansiedade, promovendo alterações nos circuitos neurais associados às respostas emocionais.

Essa atuação neurobiológica também é evidenciada por Júnior e Trevisan (2021), ao destacarem que os psicofármacos interferem diretamente na comunicação entre os neurônios, contribuindo para a redução da hiperatividade em áreas cerebrais relacionadas ao medo e à ansiedade. Em consonância com essa perspectiva, Li et al. (2016) demonstram que a farmacoterapia está associada à diminuição da reatividade emocional, especialmente em estruturas como a ínsula, o que contribui para o alívio sintomático mais imediato quando comparado às intervenções psicoterapêuticas.

Entretanto, apesar de sua eficácia, a farmacoterapia apresenta limitações importantes que devem ser consideradas no manejo clínico. Entre os efeitos adversos mais comuns, destacam-se sedação, ganho de peso e disfunções sexuais, além do risco de dependência, particularmente no uso de benzodiazepínicos. Nesse sentido, Duarte, Lima e Rocha (2022) ressaltam que, embora os psicofármacos sejam eficazes na redução rápida dos sintomas, seu uso isolado pode favorecer processos de medicalização do sofrimento psíquico, não atuando sobre os fatores cognitivos e emocionais subjacentes ao transtorno.

Além disso, a literatura aponta para a necessidade de cautela em contextos clínicos específicos. Em casos de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), por exemplo, o uso de benzodiazepínicos não é recomendado, podendo inclusive agravar determinados sintomas e prejudicar o processamento emocional do trauma. Da mesma forma, no tratamento de adolescentes, alguns ISRS, como a paroxetina, exigem monitoramento rigoroso devido à associação com aumento do risco de ideação suicida, conforme evidenciado por Mendonça e França (2023), que analisam o uso desses medicamentos em populações jovens.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida nos estudos como abordagem psicoterápica padrão-ouro no tratamento dos transtornos de ansiedade. De acordo com Beck (2022), a TCC baseia-se na premissa de que pensamentos, emoções e comportamentos estão inter-relacionados, de modo que a modificação de padrões cognitivos disfuncionais contribui diretamente para a redução dos sintomas ansiosos. Evidências presentes na literatura analisada, como o estudo de Freitas, Silva e Pucci (2024), reforçam sua eficácia na diminuição dos sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), do Transtorno de Pânico e da Ansiedade Social, destacando sua aplicabilidade em diferentes contextos clínicos.

Diferentemente da farmacoterapia, que atua predominantemente na modulação neuroquímica e no alívio sintomático mais imediato, a TCC apresenta como diferencial a promoção de mudanças cognitivas e comportamentais duradouras. Nesse sentido, Cordioli (2019) destaca que as psicoterapias, especialmente as baseadas em evidências como a TCC, possibilitam a compreensão das raízes do sofrimento psíquico e a modificação de padrões que perpetuam o transtorno, contribuindo para a redução do risco de recaídas. Duarte, Lima e Rocha (2022) também reforçam essa ideia, ao apontarem que a psicoterapia favorece a elaboração subjetiva do sofrimento, indo além do controle dos sintomas.

Há, portanto, uma convergência significativa entre os estudos analisados quanto à maior eficácia do tratamento combinado, que associa psicofármacos e psicoterapia, especialmente em quadros moderados a graves. Essa integração permite, por um lado, o alívio mais rápido dos sintomas por meio da farmacoterapia e, por outro, a promoção de mudanças estruturais e duradouras proporcionadas pela psicoterapia. Nesse sentido, Siqueira e Cruz (2025) evidenciam que a combinação

dessas abordagens está associada a melhores desfechos clínicos, incluindo redução dos sintomas, melhora da adaptação social e aumento da qualidade de vida.

Por outro lado, a literatura também aponta divergências, especialmente no que se refere aos mecanismos de ação das intervenções. Estudos como o de Li et al. (2016) demonstram que farmacoterapia e psicoterapia atuam em diferentes circuitos cerebrais; enquanto a primeira está mais associada à regulação da reatividade emocional, a segunda fortalece processos de controle cognitivo, o que reforça seu caráter complementar. Além disso, há discussões como as apresentadas por Freitas, Silva e Pucci (2024) quanto à efetividade da TCC em contextos específicos como as fobias, em que são utilizadas técnicas de exposição com evidências significativas de sucesso, mesmo quando aplicadas de forma isolada.

Adicionalmente, observa-se o crescimento de abordagens denominadas “terapias de terceira onda”, como Mindfullness, Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e Terapia Metacognitiva, que ampliam o foco da intervenção ao incluir processos como aceitação, regulação atencional e relação com os pensamentos. Conforme apontado por Freitas, Silva e Pucci (2024), essas abordagens têm apresentado resultados promissores, especialmente no tratamento do TAG, embora ainda existam divergências quanto à sua utilização em detrimento da TCC tradicional. Estudos de longo prazo, no entanto, sugerem que essas intervenções podem contribuir para taxas mais elevadas de recuperação e manutenção dos ganhos terapêuticos (Cordioli, 2019; Beck, 2022).

Em síntese, os achados reforçam que a prática clínica no tratamento dos transtornos de ansiedade deve estar fundamentada em evidências científicas e orientada por uma perspectiva integrada. A compreensão da saúde mental como um fenômeno multifacetado exige a articulação entre diferentes modalidades de intervenção, considerando a singularidade de cada pessoa. Dessa forma, a combinação entre psicoterapia e farmacoterapia, aliada a uma visão biopsicossocial, mostra-se como estratégia consistente para promover não apenas a redução dos sintomas, mas também o bem-estar psicológico e a qualidade de vida a longo prazo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo compreender, por meio de uma revisão narrativa da literatura, a eficácia das intervenções psicofarmacológicas e psicoterapêuticas no tratamento dos transtornos de ansiedade, bem como suas possibilidades de integração. A partir da análise dos estudos selecionados, foi possível identificar que ambas as abordagens apresentam evidências consistentes de eficácia, porém com mecanismos de ação distintos e complementares. A farmacoterapia demonstrou maior efetividade no alívio rápido dos sintomas, especialmente em quadros mais graves, enquanto a psicoterapia, com destaque para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), mostrou-se fundamental

na promoção de mudanças cognitivas e comportamentais duradouras, contribuindo para a redução de recaídas e para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

Os achados também evidenciam que os transtornos de ansiedade devem ser compreendidos a partir de uma perspectiva biopsicossocial, na qual fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem de forma dinâmica. Nesse sentido, o tratamento combinado, associando psicofármacos e psicoterapia, mostrou-se como a abordagem mais eficaz, especialmente em casos moderados a graves, reforçando a importância de práticas clínicas integradas e individualizadas. Assim, considera-se que os objetivos propostos foram alcançados, ao possibilitar uma análise crítica das diferentes intervenções e ao destacar suas vantagens, limitações e aplicabilidades no contexto clínico.

Como contribuições, este estudo oferece subsídios teóricos relevantes para a compreensão das intervenções no tratamento da ansiedade, além de implicações práticas para profissionais da saúde mental, ao reforçar a importância da escolha terapêutica baseada em evidências e na singularidade de cada paciente. No entanto, destaca-se como principal limitação o fato de se tratar de uma revisão narrativa, método que, embora permita uma análise ampla e contextualizada, está sujeito a maior grau de subjetividade por parte dos pesquisadores, podendo influenciar na seleção, interpretação e integração dos estudos analisados.

Diante disso, sugere-se que pesquisas futuras adotem metodologias mais robustas, como revisões sistemáticas e estudos empíricos, a fim de aprofundar a compreensão sobre a eficácia das intervenções e suas aplicações em diferentes contextos e populações. Além disso, recomenda-se o avanço de investigações que explorem abordagens integrativas e terapias contemporâneas, contribuindo para o desenvolvimento de práticas cada vez mais eficazes e alinhadas às demandas da saúde mental na atualidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ANGLE NAPOLES, Daniel. Intervenções sobre o transtorno de ansiedade generalizada na unidade Básica de Saúde Jardim Marabá, município Londrina, Paraná. [Londrina?]: [s. n.], 2018.

BALMORISCO, Leonardo Givaldo Rodrigues. Promovendo a melhora do comportamento cognitivo dos pacientes da estratégia de saúde da família São Francisco 1 que apresentam diagnóstico de transtorno de depressão e ansiedade. [s. l.: s. n.], 2023.

BECK, Judith S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOSI, Maria Lúcia Magalhães; GASTALDO, Denise. Tópicos avançados em pesquisa qualitativa em saúde: fundamentos teórico-metodológicos. Petrópolis: Editora Vozes, 2021.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. Vencendo a ansiedade e a preocupação com a Terapia Cognitivo-Comportamental. Ed. Artmed. Tradução: Daniel Bueno, 2014.

CORDIOLI, Aristidis Volpato. Psicoterapias: abordagens atuais. [4. ed.?]. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DUARTE, Geane Monteiro Brasil; LIMA, Juliene Oliveira de; ROCHA, Wollace Scantbelruy da. Psicofármacos associados a psicoterapia. [s. l.: s. n.], 2022.

FREITAS, Camila Nunes; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada em adultos: Revisão Integrativa de Literatura. [s. l.: s. n.], 2024.

HERRMANN, Ana Paula; PIATO, Angelo; LINCK, Viviane de Moura (Org. Elaine Elisabetsky). Descomplicando a psicofarmacologia: psicofármacos de uso clínico e recreacional. [s. l.: s. n.], 2021.

JÚNIOR, E.; TREVISAN, M. Psicofarmacologia dos Antidepressivos. Brazilian Journal of Development, São Paulo, v. 7, n. 11, p. 107269-107282, 2021.

LI, Yuchen et al. Therapy for Adult Social Anxiety Disorder: A Meta-Analysis of Functional Neuroimaging Studies. Journal of Clinical Psychiatry, [s. l.], 2016.

MENDONÇA, Izabela Silva; FRANÇA, Lilalea Gonçalves. O uso de inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) no tratamento da ansiedade em adolescentes. [s. l.: s. n.], 2023.

OUZZANI, M.; HAMMADY, H.; FEDOROWICZ, Z. et al. Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. Systematic Reviews, [s. l.], v. 5, n. 210, p. 1-10, 2016. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4. Acesso em: 27 abr. 2026.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. Acta paul. enferm., São Paulo, v. 20, n. 2, jun. 2007. Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002007000200001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 Abril de 2026. http://dx.doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001.

SIQUEIRA, Maria Vilani; CRUZ, Kellen Carneiro. A importância da psicoterapia, associada a utilização de farmacológicos como preditores da qualidade de vida de pacientes sob a exposição de ventos traumáticos. [s. l.: s. n.], 2025.