



Eficácia da Telepsiquiatria no Tratamento de Transtornos de Ansiedade: Uma Revisão de Literatura

Laís Ferreira Rhinow¹, Amanda de Andrade Gomes², Amanda Cozac Roos³, Maria Laura Soares de Pinho⁴, Laís Ferreira Rhinow⁵, Luísa dos Santos Vieira⁶, Michelle Carvalho de Brito⁷, Maria Clara de Oliveira Costa⁸

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

A eficácia da telepsiquiatria no manejo dos transtornos de ansiedade representa uma área de interesse crescente na psiquiatria moderna. A análise das pesquisas mais recentes sugere que, embora as intervenções baseadas em telepsiquiatria, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia de exposição através de videoconferência, sejam amplamente utilizadas e valorizadas por sua acessibilidade e conveniência, elas também enfrentam desafios específicos.

As respostas dos pacientes ao tratamento podem variar significativamente, especialmente em indivíduos com condições coexistentes, o que pode impactar a eficácia da telepsiquiatria. Isso destaca a necessidade de uma avaliação clínica criteriosa e de uma abordagem personalizada para cada paciente, considerando as particularidades dos transtornos de ansiedade e a natureza frequentemente imprevisível dessas condições.

Os estudos revisados indicam que a escolha das técnicas terapêuticas, a adaptação das intervenções para o formato online, e a compreensão das necessidades individuais dos pacientes são fundamentais para maximizar a eficácia do tratamento. Por exemplo, a TCC realizada por telepsiquiatria, embora eficaz em muitos casos, requer ajustes específicos para garantir que os pacientes recebam o suporte necessário, especialmente em termos de monitoramento de sintomas e adesão ao tratamento.

Além disso, a necessidade de um acompanhamento contínuo através de plataformas digitais sublinha a importância de protocolos rigorosos para garantir a qualidade e a segurança do atendimento. Estudos mostram que, mesmo após o término do tratamento, o

acompanhamento contínuo é essencial para prevenir recaídas e monitorar o progresso do paciente, exigindo intervenções rápidas e eficazes, quando necessário.

Em conclusão, a literatura revisada ressalta a importância de um planejamento cuidadoso e uma avaliação médica detalhada antes de iniciar o tratamento de transtornos de ansiedade através de telepsiquiatria. A combinação de uma escolha cuidadosa das técnicas terapêuticas, adaptação adequada para o ambiente online, e um acompanhamento atento pode aumentar significativamente a eficácia do tratamento. À medida que a demanda por serviços de telepsiquiatria continua a crescer, é crucial que os profissionais de saúde estejam bem preparados para manejar os desafios específicos dessa modalidade de tratamento, garantindo a segurança e a melhoria na qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chaves: Telepsiquiatria; Transtornos de Ansiedade; Eficácia.

Effectiveness of Telepsychiatry in the Treatment of Anxiety Disorders: A Literature Review

ABSTRACT

The effectiveness of telepsychiatry in managing anxiety disorders represents an area of growing interest in modern psychiatry. The analysis of recent research suggests that, while telepsychiatry interventions, such as cognitive-behavioral therapy (CBT) and exposure therapy via videoconferencing, are widely utilized and valued for their accessibility and convenience, they also face specific challenges.

Patients' responses to treatment can vary significantly, especially among individuals with comorbid conditions, which can impact the effectiveness of telepsychiatry. This underscores the need for careful clinical assessment and a personalized approach for each patient, considering the particularities of anxiety disorders and the often unpredictable nature of these conditions.

Reviewed studies indicate that the choice of therapeutic techniques, the adaptation

of interventions for the online format, and understanding the individual needs of patients are crucial for maximizing treatment effectiveness. For instance, CBT conducted via telepsychiatry, though effective in many cases, requires specific adjustments to ensure that patients receive the necessary support, particularly in terms of symptom monitoring and treatment adherence.

Moreover, the need for continuous follow-up through digital platforms highlights the importance of rigorous protocols to ensure the quality and safety of care. Studies show that even after the completion of treatment, ongoing follow-up is essential to prevent relapse and monitor patient progress, requiring prompt and effective interventions when necessary.

In conclusion, the reviewed literature emphasizes the importance of careful planning and detailed medical evaluation before initiating the treatment of anxiety disorders through telepsychiatry. The combination of a careful selection of therapeutic techniques, proper adaptation to the online environment, and diligent follow-up can significantly enhance treatment effectiveness. As the demand for telepsychiatry services continues to grow, it is crucial that healthcare professionals are well-prepared to manage the specific challenges of this treatment modality, ensuring patient safety and improved quality of life.

Keywords: Telepsychiatry; Anxiety Disorders; Effectiveness.

Dados da publicação: Artigo recebido em 08 de Julho e publicado em 28 de Agosto de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n8p5073-5085>

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

INTRODUÇÃO

A telepsiquiatria tem se consolidado como uma abordagem inovadora e acessível no tratamento de diversos transtornos mentais, especialmente em um cenário global onde as limitações físicas e geográficas se tornam cada vez mais relevantes. Este artigo busca explorar a eficácia da telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade, utilizando-se de uma revisão de literatura abrangente. Dentre as abordagens mais investigadas, destaca-se a terapia cognitivo-comportamental (TCC) aplicada por meio de videoconferência, que tem mostrado resultados promissores na mitigação dos sintomas de ansiedade e pânico, conforme demonstrado por Marchand et al. (2021) em seu estudo sobre a TCC para transtorno de pânico com agorafobia.

A adoção de terapias guiadas por internet também tem se mostrado eficaz em faixas etárias variadas, incluindo crianças e adolescentes. Nordh et al. (2021) conduziram um estudo clínico randomizado comparando a TCC guiada por terapeutas e a terapia de suporte entregue pela internet para crianças e adolescentes com transtorno de ansiedade social. Os resultados indicaram que a TCC, mesmo à distância, pode ser tão eficaz quanto as abordagens presenciais, especialmente quando há orientação contínua de profissionais qualificados. Essa descoberta reforça o potencial da telepsiquiatria em democratizar o acesso ao tratamento de transtornos de ansiedade.

Além dos transtornos de ansiedade, a telepsiquiatria tem sido adaptada para outras condições mentais, como a insônia em pacientes esquizofrênicos, onde a TCC digital foi aplicada com sucesso. Gude et al. (2021) demonstraram que a terapia cognitivo-comportamental para insônia, entregue digitalmente, pode melhorar significativamente a qualidade do sono nesses pacientes, o que pode ter implicações indiretas no manejo da ansiedade. Assim, a presente revisão visa sintetizar as evidências existentes sobre a eficácia da telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade, destacando seus benefícios, desafios e perspectivas futuras na área da saúde mental.

Este artigo tem como objetivo revisar e analisar criticamente a eficácia da telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade, com ênfase nas abordagens de terapia cognitivo-comportamental (TCC) aplicadas por meio de

plataformas digitais. A crescente demanda por serviços de saúde mental, aliada aos avanços tecnológicos, tem impulsionado o uso de terapias à distância, proporcionando acesso a tratamentos para indivíduos que, de outra forma, poderiam enfrentar barreiras geográficas ou logísticas. Neste contexto, serão examinados estudos recentes que exploram a eficácia da telepsiquiatria em diferentes populações e condições, com destaque para as evidências apresentadas por Marchand et al. (2021), Nordh et al. (2021), e Gude et al. (2021). A análise busca fornecer uma compreensão aprofundada sobre as vantagens, limitações e o potencial futuro da telepsiquiatria como uma ferramenta essencial no tratamento de transtornos de ansiedade.

METODOLOGIA

Para a revisão de literatura sobre "Eficácia da Telepsiquiatria no Tratamento de Transtornos de Ansiedade," adotamos uma metodologia baseada em uma pesquisa abrangente de artigos publicados nos últimos cinco anos, cobrindo o período de 2019 a 2024. A busca foi realizada em duas principais bases de dados acadêmicas: Scopus e PubMed. Foram utilizadas palavras-chave específicas como "Telepsychiatry," "Anxiety Disorders," e "Effectiveness" para identificar estudos relevantes relacionados ao tema.

Durante o processo de seleção, foram priorizados artigos completos em língua inglesa, incluindo estudos observacionais, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e meta-análises. Esta seleção criteriosa foi realizada para garantir a inclusão de informações de alta qualidade e pertinentes, visando uma revisão robusta e atualizada sobre a eficácia da telepsiquiatria no tratamento dos transtornos de ansiedade.

A seleção dos artigos seguiu uma abordagem sistemática e rigorosa. Inicialmente, os títulos dos artigos foram analisados para identificar aqueles diretamente relacionados ao escopo da pesquisa. Em seguida, os resumos dos artigos foram avaliados para uma triagem mais detalhada, considerando a relevância e a contribuição dos estudos para o tema em questão. Finalmente, os artigos selecionados passaram por uma análise completa, sendo incluídos

apenas aqueles que apresentavam informações substanciais e pertinentes para a revisão.

A estratégia em etapas na seleção dos artigos, aliada a critérios de inclusão bem definidos, garantiu uma abordagem rigorosa na busca e seleção dos estudos relevantes. Isso assegurou a qualidade e a confiabilidade da revisão, proporcionando uma análise aprofundada da eficácia da telepsiquiatria no manejo dos transtornos de ansiedade. O objetivo deste estudo é contribuir para uma melhor compreensão das intervenções terapêuticas disponíveis, oferecendo uma base sólida para a prática clínica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo realizado por Tonnies et al. (2021) apresenta uma metanálise abrangente sobre a eficácia das consultas por vídeo no tratamento de transtornos mentais, incluindo ansiedade. A pesquisa compila dados de diversos estudos anteriores, destacando que a telepsiquiatria tem se mostrado tão eficaz quanto as consultas presenciais no manejo de transtornos de ansiedade. A metanálise considera aspectos como a satisfação do paciente, a adesão ao tratamento e os resultados clínicos, apontando para uma alta taxa de sucesso na redução dos sintomas de ansiedade. Além disso, o estudo ressalta que as consultas por vídeo oferecem benefícios adicionais, como a redução de barreiras geográficas e maior flexibilidade, permitindo que pacientes em áreas remotas tenham acesso a cuidados de qualidade. A análise também sugere que, com a evolução da tecnologia e a familiarização crescente tanto por parte dos pacientes quanto dos profissionais de saúde, a eficácia da telepsiquiatria tende a aumentar ainda mais. No entanto, o estudo reconhece a necessidade de mais pesquisas focadas em populações específicas e em longo prazo para consolidar ainda mais as evidências sobre a eficácia dessas intervenções.

O artigo de O'Callaghan et al. (2022) explora a viabilidade e aceitabilidade de uma intervenção de prescrição de precisão, administrada por

telepsiquiatria, para o tratamento de ansiedade e depressão. A pesquisa foca em avaliar como essas abordagens personalizadas podem ser integradas ao tratamento remoto, destacando os desafios e as oportunidades que surgem com essa modalidade. Os resultados indicam que a intervenção foi bem recebida tanto por pacientes quanto por profissionais, com alta taxa de adesão e resultados positivos na redução dos sintomas de ansiedade. O estudo enfatiza que a telepsiquiatria permite uma abordagem mais individualizada, onde o tratamento pode ser ajustado em tempo real com base nas respostas do paciente. Além disso, a pesquisa sugere que a combinação de telepsiquiatria com estratégias de prescrição de precisão pode potencializar os resultados terapêuticos, oferecendo uma nova fronteira no tratamento de transtornos de ansiedade. Contudo, os autores também apontam a necessidade de estudos adicionais para avaliar a eficácia a longo prazo e em diferentes contextos clínicos.

Sharma e Devan (2023) conduziram uma revisão temática para avaliar a eficácia da telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade, especialmente após a pandemia de COVID-19. O estudo destaca que a telepsiquiatria se mostrou uma alternativa viável e eficaz ao tratamento presencial, com resultados clínicos comparáveis na redução dos sintomas de ansiedade. A revisão também aponta que a satisfação dos pacientes com a telepsiquiatria é alta, com muitos relatando uma preferência por essa modalidade devido à conveniência e à facilidade de acesso. Além disso, o estudo sublinha a importância da qualidade da tecnologia utilizada, como a estabilidade da conexão à internet e a clareza do áudio e vídeo, como fatores críticos para o sucesso das sessões. Sharma e Devan argumentam que, embora a telepsiquiatria tenha demonstrado sua eficácia, ainda há desafios a serem superados, como a resistência inicial por parte dos profissionais de saúde e a necessidade de diretrizes mais robustas para garantir a segurança e a privacidade dos pacientes.

Gutiérrez-Rojas et al. (2023) realizaram uma revisão sistemática que analisa a eficácia da telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade, consolidando dados de múltiplos estudos. O artigo discute a crescente aceitação da telepsiquiatria, especialmente após a pandemia, e como ela tem se mostrado uma ferramenta crucial na gestão de transtornos de ansiedade. A

revisão indica que, em muitos casos, a telepsiquiatria não apenas iguala os resultados do tratamento presencial, mas também oferece vantagens adicionais, como a redução de custos e a eliminação de barreiras logísticas. Além disso, o estudo sugere que a telepsiquiatria pode ser particularmente eficaz em ambientes onde o acesso a cuidados de saúde mental é limitado. A análise de Gutiérrez-Rojas et al. também destaca a importância de adaptar as práticas de telepsiquiatria às necessidades individuais dos pacientes para maximizar sua eficácia, sugerindo que futuros estudos se concentrem em desenvolver protocolos específicos para diferentes subtipos de transtornos de ansiedade.

Person et al. (2023) discutem os avanços na telepsiquiatria durante a pandemia de COVID-19, com foco particular em sua eficácia no tratamento de transtornos de ansiedade. O estudo destaca que a telepsiquiatria se tornou uma ferramenta essencial para garantir a continuidade dos cuidados de saúde mental durante a pandemia, permitindo que os pacientes recebessem tratamento mesmo em meio a restrições de mobilidade. A pesquisa mostra que a transição para a telepsiquiatria foi bem-sucedida para muitos pacientes com transtornos de ansiedade, com resultados que indicam uma redução significativa nos sintomas e uma alta taxa de satisfação. Além disso, o estudo aponta que a pandemia acelerou a adoção de tecnologias de telepsiquiatria e fomentou inovações que melhoraram a acessibilidade e a eficiência dos tratamentos. Person et al. também sugerem que, com o fim da pandemia, a telepsiquiatria deve continuar a desempenhar um papel importante no tratamento de transtornos de ansiedade, mas enfatizam a necessidade de regulamentações claras e de formação adequada para os profissionais de saúde.

Shaker et al. (2023) conduziram uma revisão sistemática sobre a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) remota para ansiedade, incluindo intervenções realizadas por telepsiquiatria. O estudo revela que a TCC administrada remotamente tem resultados comparáveis à terapia presencial, com uma eficácia significativa na redução dos sintomas de ansiedade. A revisão também aponta que a telepsiquiatria permite uma maior flexibilidade no tratamento, permitindo que os pacientes acessem a terapia em ambientes confortáveis e seguros, o que pode potencializar os resultados

terapêuticos. Além disso, os autores discutem como a telepsiquiatria pode facilitar a continuidade do tratamento, especialmente para pacientes que enfrentam barreiras geográficas ou físicas para acessar o atendimento presencial. Shaker et al. concluem que, embora a telepsiquiatria para TCC seja promissora, é necessário mais pesquisa para explorar as variações de eficácia entre diferentes populações e para garantir que os padrões de qualidade sejam mantidos em todas as modalidades de atendimento.

Stone et al. (2023) realizaram uma revisão rápida da literatura atual sobre cuidados de saúde mental virtuais, com um foco especial na telepsiquiatria para o tratamento de transtornos de ansiedade. O estudo conclui que a telepsiquiatria tem se mostrado uma abordagem eficaz e conveniente para o tratamento de ansiedade, oferecendo resultados positivos em termos de redução de sintomas e satisfação dos pacientes. A revisão também destaca que, com o avanço das tecnologias e a adaptação dos profissionais de saúde, a eficácia da telepsiquiatria continua a melhorar. Stone et al. apontam que a telepsiquiatria pode ser particularmente benéfica para populações que, de outra forma, teriam acesso limitado a cuidados de saúde mental. Além disso, o estudo enfatiza a necessidade de abordagens personalizadas na telepsiquiatria para maximizar sua eficácia, sugerindo que a integração de novas tecnologias, como inteligência artificial, pode ajudar a melhorar ainda mais os resultados do tratamento.

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
Tonnies et al., 2021	Metanálise de estudos sobre consultas por vídeo no tratamento de transtornos mentais.	A metanálise conduzida por Tonnies et al. demonstrou que a telepsiquiatria é tão eficaz quanto as consultas presenciais no tratamento de transtornos de ansiedade. A pesquisa destacou que essa modalidade não apenas reduz significativamente os sintomas de ansiedade, mas também melhora a acessibilidade ao tratamento, especialmente para pacientes em áreas remotas.
O'Callaghan et al., 2022	Estudo de viabilidade e aceitabilidade de uma intervenção de prescrição de	O estudo de O'Callaghan et al. revelou que a intervenção de prescrição de precisão administrada por telepsiquiatria foi amplamente aceita por pacientes e profissionais. Os resultados indicaram uma

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
Sharma & Devan, 2023	<p>precisão por telepsiquiatria.</p> <p>Revisão temática sobre a eficácia da telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade.</p>	<p>alta adesão ao tratamento e uma significativa redução dos sintomas de ansiedade. O estudo também sugeriu que a personalização do tratamento pode potencializar os resultados.</p> <p>Sharma e Devan concluíram que a telepsiquiatria se apresenta como uma alternativa viável ao tratamento presencial, oferecendo resultados comparáveis em termos de redução dos sintomas de ansiedade. Além disso, a revisão indicou que a satisfação dos pacientes com a telepsiquiatria é alta, principalmente devido à conveniência e acessibilidade da modalidade.</p>
Gutiérrez-Rojas et al., 2023	<p>Revisão sistemática de estudos sobre telepsiquiatria no tratamento de transtornos de ansiedade.</p>	<p>A revisão sistemática de Gutiérrez-Rojas et al. destacou a eficácia da telepsiquiatria, evidenciando que, em muitos casos, os resultados são comparáveis aos tratamentos presenciais. O estudo também enfatizou as vantagens adicionais da telepsiquiatria, como a redução de custos e a eliminação de barreiras logísticas, que facilitam o acesso ao tratamento.</p>
Person et al., 2023	<p>Estudo sobre os avanços na telepsiquiatria durante a pandemia de COVID-19.</p>	<p>Person et al. observaram que a telepsiquiatria desempenhou um papel crucial durante a pandemia de COVID-19, garantindo a continuidade dos cuidados de saúde mental. A pesquisa mostrou que, apesar das restrições de mobilidade, a telepsiquiatria foi eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, com alta satisfação dos pacientes em relação à modalidade de tratamento.</p>
Shaker et al., 2023	<p>Revisão sistemática sobre a eficácia da TCC remota para ansiedade.</p>	<p>Shaker et al. concluíram que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) administrada remotamente, através da telepsiquiatria, é altamente eficaz na redução dos sintomas de ansiedade. A revisão destacou que essa abordagem permite superar barreiras geográficas e físicas, oferecendo aos pacientes uma opção flexível e acessível para o tratamento de transtornos de ansiedade.</p>
Stone et al., 2023	<p>Revisão rápida da literatura sobre cuidados</p>	<p>Stone et al. afirmaram que a telepsiquiatria é uma solução eficaz e conveniente para o tratamento de transtornos de ansiedade. A</p>

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
	de saúde mental virtuais, com foco na telepsiquiatria.	revisão indicou que a modalidade é particularmente benéfica para populações com acesso limitado a cuidados de saúde mental, sugerindo que a telepsiquiatria deve ser integrada de forma mais ampla nas práticas de saúde mental contemporâneas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais deste estudo destacam a crescente importância e eficácia da telepsiquiatria no tratamento dos transtornos de ansiedade. As evidências indicam que essa modalidade de tratamento oferece resultados comparáveis às consultas presenciais, com benefícios adicionais que incluem a redução de barreiras geográficas e uma maior flexibilidade no acesso aos cuidados de saúde mental. Esses fatores são especialmente relevantes para pacientes em áreas remotas ou com dificuldades de mobilidade, que agora podem acessar tratamentos de qualidade sem a necessidade de deslocamento.

Além disso, a telepsiquiatria tem se mostrado uma ferramenta eficaz não apenas na redução dos sintomas de ansiedade, mas também na satisfação e adesão dos pacientes ao tratamento. A possibilidade de uma abordagem mais individualizada, onde o tratamento pode ser ajustado em tempo real de acordo com as necessidades do paciente, contribui para o sucesso das intervenções. A combinação de telepsiquiatria com estratégias de prescrição de precisão emerge como uma potencial nova fronteira no tratamento dos transtornos de ansiedade, oferecendo resultados promissores.

No entanto, apesar dos avanços significativos, ainda existem desafios a serem superados, como a necessidade de diretrizes mais robustas para garantir a segurança e a privacidade dos pacientes, além da resistência inicial por parte de alguns profissionais de saúde. O desenvolvimento de protocolos

específicos para diferentes subtipos de transtornos de ansiedade, bem como a avaliação da eficácia a longo prazo, são áreas que necessitam de mais investigação para consolidar as práticas de telepsiquiatria.

Em suma, a telepsiquiatria representa uma evolução crucial no tratamento dos transtornos de ansiedade, com potencial para continuar crescendo e se aprimorando. A adoção generalizada dessa modalidade de tratamento, aliada ao avanço tecnológico e à formação adequada dos profissionais, promete melhorar significativamente a acessibilidade e a qualidade dos cuidados de saúde mental, garantindo uma resposta eficaz às necessidades dos pacientes em diversos contextos clínicos.

REFERÊNCIAS

GUDÉ, T. et al. Digital Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia in Schizophrenic Patients: A Randomized Control Trial. *Cureus*, v. 13, n. 8, 2021.

GUTIÉRREZ-ROJAS, L. et al. Telepsychiatry: A systematic review. *Spanish Journal of Psychiatry and Mental Health*, v. 16, p. 51-57, 2023.

MARCHAND, A. et al. Cognitive-behavior therapy for panic disorder with agoraphobia delivered in videoconference: Efficacy and therapeutic alliance. *CyberPsychology & Behavior*, v. 3, p. 999-1007, 2021.

NORDH, M. et al. Therapist-Guided Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy vs Internet-Delivered Supportive Therapy for Children and Adolescents With Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 2021.

O'CALLAGHAN, E. et al. Feasibility and acceptability of a novel telepsychiatry-delivered precision prescribing intervention for anxiety and depression. *BMC Psychiatry*, v. 22, p. 483, 2022.

PERSON, S. et al. Advances in telepsychiatry during the COVID-19 pandemic. *Journal of Psychiatric Research*, v. 147, p. 112-118, 2023.

SHAKER, M. et al. Remote Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety: A Systematic Review. *Clinical Psychology Review*, v. 90, p. 102084, 2023.

SHARMA, G.; DEVAN, K. The effectiveness of telepsychiatry: thematic review. *BJPsych Bulletin*, v. 47, n. 2, p. 82–89, 2023.

STONE, C. et al. Virtual mental health care: A rapid review of current literature. *Journal of Telemedicine and Telecare*, v. 29, p. 16-25, 2023.

TONNIES, L. et al. Efficacy of video consultations for mental health treatment: A meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, v. 30, n. 4, p. 987-996, 2021.