



Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes

Carolina Teófilo Leite; Nadime Ahmad Saada; Flávio Gabriel Alves de Sousa; Allison Vieira Cavalcante; Ruhanna Tabatinga Cardoso; Milena de Fátima Luz Pereira; Antônio José Holanda da Costa; Larissa Rodrigues Vieira; Artur Pereira Parreira; Nathan dos Santos Rodrigues; Felipe César Aquino Ramos da Silveira; Matheus Oliveira Cardoso; Ralline Malala Rodrigues Melo; Ana Vitória Braga Martins; Rogério Belicio Dias; Isabela Araújo da Silva; Jovana Ferreira Queiroz Vieira, Vitória Cunha Brasil Silva



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1908-1921>

Artigo recebido em 18 de Julho e publicado em 08 de Setembro de 2024

REVISÃO SISTEMÁTICA DE LITERATURA

RESUMO

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição crônica comum, marcada por preocupações excessivas e persistentes, que afeta significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Apesar de sua prevalência, muitos pacientes não recebem tratamento adequado, devido a barreiras como o estigma, acesso limitado a cuidados e insuficiência de intervenções eficazes. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se consolidado como uma das principais abordagens, mostrando eficácia tanto a curto quanto a longo prazo. Inovações recentes na TCC, como a personalização do tratamento e novas formas de aplicação, buscam superar desafios no acesso e melhorar os resultados clínicos e a qualidade de vida dos pacientes. O objetivo desta revisão sistemática é analisar as evidências recentes sobre a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade generalizada, comparando os resultados clínicos com outras intervenções terapêuticas e abordando possíveis limitações e benefícios de sua aplicação. Foram utilizadas as seguintes bases de dados científicas: Scopus e PubMed, para a seleção dos artigos, como o uso dos unitermos em língua inglesa: "Cognitive-behavioral therapy, Generalized anxiety disorder, Treatment efficacy, Psychotherapy". Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) demonstra uma eficácia significativa no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), com uma taxa de resposta superior em comparação com outras intervenções e benefícios tanto no curto quanto no longo prazo. Inovações como a realidade virtual e a inteligência artificial oferecem novas possibilidades para complementar a TCC, melhorando a personalização e acessibilidade do



tratamento. Contudo, é crucial continuar a pesquisa para integrar efetivamente essas novas abordagens e otimizar os resultados clínicos. A TCC, em suas formas tradicionais e inovadoras, deve permanecer a principal estratégia para o tratamento do TAG, atendendo às necessidades individuais dos pacientes e promovendo um manejo mais eficaz da condição.

Palavras-chave: Cognitive-behavioral therapy, Generalized anxiety disorder, Treatment efficacy, Psychotherapy.

The Impact of Cognitive-Behavioral Therapy on the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Review of Recent Evidence

ABSTRACT

Generalized anxiety disorder (GAD) is a common chronic condition, characterized by excessive and persistent worry, significantly impacting individuals' quality of life. Despite its prevalence, many patients do not receive adequate treatment due to barriers such as stigma, limited access to care, and insufficient effective interventions. Cognitive-behavioral therapy (CBT) has become one of the primary approaches, demonstrating both short-term and long-term efficacy. Recent innovations in CBT, such as personalized treatment and new methods of application, aim to overcome access challenges and improve clinical outcomes and patients' quality of life. The objective of this systematic review is to analyze recent evidence on the efficacy of cognitive-behavioral therapy (CBT) in treating patients with generalized anxiety disorder, comparing clinical outcomes with other therapeutic interventions and addressing potential limitations and benefits of its application. The scientific databases Scopus and PubMed were used for article selection, with the following English keywords: "Cognitive-behavioral therapy, Generalized anxiety disorder, Treatment efficacy, Psychotherapy". Therefore, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) shows significant efficacy in treating Generalized Anxiety Disorder (GAD), with a superior response rate compared to other interventions and benefits both short-term and long-term. Innovations such as virtual reality and artificial intelligence offer promising possibilities to complement CBT, enhancing treatment personalization and accessibility. However, continued research is crucial to effectively integrate these new approaches and optimize clinical outcomes. CBT, in its traditional and innovative forms, should remain the primary strategy for GAD treatment, addressing individual patient needs and promoting more effective management of the condition.

Keywords: Cognitive-behavioral therapy, Generalized anxiety disorder, Treatment efficacy, Psychotherapy.

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





INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição psicológica crônica caracterizada por uma preocupação excessiva e persistente com múltiplas áreas da vida, que afeta significativamente o bem-estar e a funcionalidade dos indivíduos. Esta condição é uma das mais comuns entre os transtornos de ansiedade, com uma prevalência global estimada em cerca de 5% da população, sendo que seu impacto é frequentemente desproporcionalmente maior em mulheres do que em homens (Mishra, A. K. & Varma, A. R., 2023). A constante sensação de apreensão e a dificuldade em controlar a preocupação são características centrais do TAG, e esses sintomas podem persistir por meses ou anos, interferindo na qualidade de vida e nas atividades diárias dos pacientes (Van Loenen, I. *et al.*, 2022).

Nos Estados Unidos, aproximadamente 6,8 milhões de adultos são diagnosticados com TAG, evidenciando a magnitude do problema. Apesar da alta prevalência, menos da metade dos indivíduos afetados busca ou recebe tratamento adequado, o que pode ser atribuído a diversos fatores, como a falta de acesso a cuidados apropriados, o estigma associado ao tratamento psicológico e a insuficiência de intervenções eficazes (Sadeh-Sharvit, S. *et al.*, 2023). Fatores como o uso excessivo de redes sociais, a privação de sono, predisposições genéticas e influências ambientais também têm sido identificados como contribuintes para o aumento dos casos de TAG, destacando a necessidade de abordagens terapêuticas robustas e acessíveis (Van Dis, E. A. M. *et al.*, 2020).

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se consolidado como uma das principais intervenções para o tratamento do TAG, baseada na premissa de que padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos negativos contribuem para a manutenção da ansiedade. A TCC busca modificar esses padrões, promovendo uma redução significativa nos sintomas e uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes



(Mishra, A. K. & Varma, A. R., 2023). Estudos recentes têm demonstrado que a TCC é eficaz não apenas no alívio dos sintomas a curto prazo, mas também na manutenção dos benefícios terapêuticos a longo prazo, com evidências mostrando uma redução sustentada dos sintomas por até dois anos após o término do tratamento (Van Dis, E. A. M. *et al.*, 2020).

Apesar dos avanços, a implementação da TCC enfrenta desafios, incluindo a necessidade de personalização do tratamento para atender às necessidades individuais dos pacientes e a superação das barreiras no acesso a cuidados especializados (Sadeh-Sharvit, S. *et al.*, 2023). Adicionalmente, o impacto da TCC em desfechos clínicos a longo prazo e as taxas de recaída ainda são áreas de interesse e debate, já que a eficácia a longo prazo pode ser influenciada por fatores como a gravidade dos sintomas e a capacidade do paciente em manter as mudanças comportamentais (Van Loenen, I. *et al.*, 2022). Este artigo visa revisar as evidências recentes sobre o impacto da TCC no tratamento do TAG, abordando a questão central de como a terapia cognitivo-comportamental influencia os desfechos clínicos e a qualidade de vida dos pacientes com transtorno de ansiedade generalizada.

METODOLOGIA

Esta revisão sistemática busca responder à pergunta norteadora: "Como a terapia cognitivo-comportamental, segundo as últimas evidências disponível na literatura, impacta o tratamento e os desfechos clínicos dos pacientes com transtorno de ansiedade generalizada?" O objetivo é fornecer evidências científicas atualizadas para otimizar o tratamento e aliviar o sofrimento psíquico desses pacientes. A pesquisa foi realizada nas bases de dados PubMed e Scopus, com o filtro nos últimos 5 anos, utilizando os descritores em inglês: Cognitive-behavioral therapy, Generalized anxiety disorder, Treatment efficacy, Psychotherapy, todos combinados com o operador booleano AND.

Os critérios de inclusão foram: textos completos disponíveis, artigos relevantes

sobre o tema e estudos que avaliem os impactos nos desfechos clínicos. Priorizaram-se estudos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios clínicos publicados em periódicos revisados por pares e diretrizes de associações médicas, escritos em inglês, espanhol ou português. Os critérios de exclusão foram: estudos não relacionados diretamente ao tema ou que não atendam o objetivo estabelecido, estudos em populações não humanas, artigos de baixa qualidade ou não revisados por pares.

RESULTADOS

Título da Publicação	Autor	Periódico (Volume, número,página)	Ano e País de publicação	Metodologia e Resultados do Trabalho
Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial.	SIMON, N. M. <i>et al.</i>	JAMA Psychiatry (v. 78, n. 1, p. 13-20).	2021, Estados Unidos.	<p>Ensaio Clínico Randomizado Controlado, Prospectivo, Grupo Paralelo.</p> <p>De acordo com as evidências recentes, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) demonstrou um impacto significativo no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), especialmente quando comparada a outras intervenções terapêuticas. Os estudos revisados indicam que a TCC em grupo apresenta uma taxa de resposta clínica de 70,8%, significativamente superior a outras abordagens, como o controle ativo que obteve apenas 33,0%. Esses resultados apontam para a superioridade da TCC no alívio dos sintomas de ansiedade, tanto em curto quanto em longo prazo, quando comparada a outras terapias, incluindo práticas como o yoga.</p> <p>Além disso, a TCC também demonstrou eficácia sustentada ao longo do tempo. Acompanhamentos realizados até seis meses após o término do tratamento confirmaram que os benefícios da TCC persistem, resultando em uma melhora contínua nos desfechos clínicos. Esses achados ressaltam a consistência da TCC como tratamento de primeira linha para o TAG, o que evidencia que suas intervenções têm um impacto profundo e duradouro na redução dos sintomas, proporcionando melhorias significativas na qualidade de vida dos pacientes.</p> <p>Por outro lado, outras abordagens, como o yoga, mostraram resultados menos consistentes em termos de eficácia. Embora tenha havido uma resposta inicial positiva em alguns pacientes, os efeitos do yoga no tratamento do TAG se mostraram menos duradouros e menos robustos quando comparados à TCC. Isso reforça a TCC como a intervenção preferida, e destaca a necessidade de mais pesquisas sobre a eficácia de terapias complementares, como o yoga, para identificar quais pacientes podem se beneficiar dessas abordagens alternativas.</p>
The Effectiveness of Virtual Reality Exposure-Based Cognitive Behavioral Therapy for Severe Anxiety Disorders, Obsessive-Compulsive Disorder, and Posttraumatic Stress Disorder: Meta-analysis.	VAN LOENEN, I. <i>et al.</i>	J Med Internet Res (v. 24, n. 2, p. e26736).	2022, Países Baixos.	<p>Revisão sistemática de literatura e Meta-análise.</p> <p>Os resultados recentes sobre o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) associada à realidade virtual (RV) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) destacam algumas descobertas importantes. A integração da RV com a TCC mostrou um efeito positivo significativo na redução dos sintomas de ansiedade. Estudos evidenciam que a TCC em ambiente virtual proporciona uma imersão eficaz em cenários que simulam situações estressantes, permitindo aos pacientes praticar técnicas de enfrentamento e exposição de maneira controlada e segura, o que contribui para uma diminuição dos sintomas de ansiedade.</p> <p>A comparação entre a TCC tradicional e a TCC assistida por RV revela que a combinação com RV pode oferecer vantagens adicionais, especialmente na criação de experiências de exposição mais realistas e variadas. A RV permite que os pacientes enfrentem cenários que seriam difíceis de replicar em um ambiente real, o que pode resultar em uma redução mais eficaz das respostas de ansiedade. No entanto, os resultados de estudos recentes indicam que, embora a TCC com RV seja eficaz, os tamanhos dos efeitos observados são, em alguns casos, menores do que os reportados em meta-análises anteriores, possivelmente devido à variabilidade na implementação das intervenções e na qualidade dos estudos.</p> <p>Ademais, a TCC com RV tem se mostrado tão eficaz quanto a TCC tradicional em termos de redução de sintomas e taxas de desistência. Embora não haja diferenças significativas nas taxas de</p>



Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes

Cavalvate et. al.

				<p>abandono entre os dois métodos, a RV oferece um potencial adicional para tratamentos mais personalizados e imersivos. A implementação de técnicas de RV permite que as intervenções sejam ajustadas de acordo com as necessidades específicas dos pacientes, potencializando os benefícios terapêuticos e proporcionando uma abordagem inovadora para o tratamento do TAG.</p> <p>Por outro lado, os desafios incluem a necessidade de mais pesquisas para validar a eficácia da TCC com RV a longo prazo e a necessidade de enfrentar questões práticas, como o custo e a acessibilidade da tecnologia. Apesar dessas limitações, a TCC assistida por RV representa uma frente promissora no tratamento do TAG, oferecendo uma alternativa inovadora e eficaz que pode complementar e, em alguns casos, aprimorar os resultados obtidos com a TCC tradicional.</p>
Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for the Discontinuation of Long-Term Benzodiazepine Use in Insomnia and Anxiety Disorders.	CHAPOUTOT, M. et al.	Int J Environ Res Public Health (v. 18, n. 19, p. 10222).	2021, França Canadá e Suíça.	<p>Revisão sistemática de literatura.</p> <p>A revisão das evidências sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) revela que essa abordagem terapêutica é eficaz em reduzir os sintomas de ansiedade e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Os estudos analisados mostram que a TCC não apenas alivia os sintomas a curto prazo, mas também oferece benefícios sustentados a longo prazo. Em particular, a TCC ajuda a modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos negativos, o que contribui para uma redução significativa dos níveis de ansiedade e melhora no funcionamento diário dos pacientes. Além disso, a TCC demonstrou ser eficaz na prevenção de recaídas, mantendo os benefícios terapêuticos por até dois anos após o tratamento.</p> <p>No entanto, a implementação da TCC enfrenta desafios, incluindo a necessidade de personalização do tratamento para atender às especificidades de cada paciente e superar barreiras no acesso a cuidados especializados. Os resultados sugerem que, apesar dos avanços na TCC, a eficácia do tratamento pode ser influenciada por fatores como a gravidade dos sintomas e a capacidade do paciente em manter as mudanças comportamentais adquiridas durante a terapia. A necessidade de adaptações no tratamento e abordagens mais acessíveis são fundamentais para melhorar os desfechos clínicos e a qualidade de vida dos pacientes com TAG.</p> <p>Adicionalmente, a revisão destaca a importância das inovações recentes na TCC, como novas metodologias e personalização do tratamento, para melhorar a eficácia e a adesão ao tratamento. Essas inovações visam superar os obstáculos enfrentados pelos pacientes, como o estigma associado ao tratamento psicológico e a falta de acesso a cuidados adequados. A combinação de novas técnicas e abordagens adaptadas ao perfil do paciente é crucial para maximizar os benefícios da TCC e alcançar resultados clínicos positivos sustentados.</p>
Effects of an Artificial Intelligence Platform for Behavioral Interventions on Depression and Anxiety Symptoms: Randomized Clinical Trial.	SADEH-SHARVIT, S. et al.	J Med Internet Res (v. 25, p. e46781).	2023, Estados Unidos.	<p>Ensaio clínico randomizado.</p> <p>O estudo avaliou a eficácia de uma plataforma de terapia comportamental assistida por inteligência artificial (IA) no tratamento de transtornos de ansiedade generalizada (TAG). Os resultados indicam que a integração da IA no processo terapêutico teve um impacto significativo na adesão e nos desfechos clínicos dos pacientes. Pacientes que utilizaram a plataforma com suporte de IA mostraram uma taxa de comparecimento duas vezes maior em comparação aos que receberam tratamento usual. Além disso, a melhoria nos sintomas de TAG foi de três a quatro vezes mais eficaz entre os pacientes que usaram a plataforma assistida por IA, em comparação com os que seguiram o tratamento convencional.</p> <p>A plataforma de IA também influenciou positivamente a qualidade do atendimento e a eficiência dos terapeutas. Os terapeutas que utilizaram a IA foram capazes de submeter anotações de progresso 55 horas antes do tempo médio dos terapeutas do grupo controle, o que demonstra um aumento na eficiência na documentação e comunicação. As notas dos terapeutas do grupo de IA eram mais concisas e claras, potencialmente facilitando a comunicação com outros profissionais de saúde e melhorando a continuidade do cuidado.</p> <p>Além dos benefícios imediatos, o uso da IA mostrou um potencial significativo para melhorar a qualidade geral da terapia comportamental em clínicas comunitárias. O suporte contínuo e oportuno fornecido pela plataforma de IA ajudou a otimizar os serviços de saúde comportamental, resultando em mudanças significativas nos desfechos clínicos e na retenção dos pacientes. Essa integração tecnológica pode ser uma ferramenta crucial para lidar com a demanda crescente por cuidados de saúde mental e para superar a limitação de recursos disponíveis nas clínicas comunitárias.</p>
Remote cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary meta-analysis.	TRENOSKA BASILE, V. et al.	J Clin Psychol (v. 78, n. 12, p. 2381-2395).	2022, Austrália..	<p>Meta-análise.</p> <p>Nessa pesquisa, a revisão das evidências recentes mostra que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) remota é eficaz para tratar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A TCC remota, tanto em sua versão de baixa quanto de alta intensidade, mostrou grandes melhorias nos sintomas do TAG. O tratamento de</p>



Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes

Cavalvate *et. al.*

				<p>baixa intensidade teve um tamanho de efeito de 1,36, enquanto o de alta intensidade teve um tamanho de efeito de 0,83. Estes resultados indicam que a TCC remota pode ser tão eficaz quanto a TCC presencial, com benefícios notáveis tanto imediatamente após o tratamento quanto durante o acompanhamento.</p> <p>A comparação entre grupos revelou que a TCC remota é mais eficaz do que não receber tratamento, mas apenas um pouco melhor do que outras formas de tratamento remoto. A análise mostrou um efeito moderado da TCC remota sobre controles, com um tamanho de efeito de 0,76. Estudos de maior qualidade apresentaram efeitos menores, e aqueles que usaram controles ativos não-CBT mostraram efeitos menos significativos do que os que usaram controles passivos, sugerindo que a TCC remota é efetiva, mas sua vantagem sobre outras abordagens remotas ainda não é substancial.</p> <p>A eficácia da TCC remota também variou conforme a ferramenta de avaliação utilizada, com a escala GAD-7 mostrando resultados mais robustos em comparação com a PSWQ. Este achado destaca a importância de escolher as ferramentas certas para medir as mudanças nos sintomas do TAG. Além disso, a origem dos estudos influenciou os resultados, com os melhores efeitos observados na Austrália. Isso sugere que fatores regionais e a variabilidade nos protocolos de tratamento podem impactar a eficácia da TCC remota, indicando a necessidade de mais pesquisas para explorar essas variações e aprimorar as estratégias de tratamento.</p>
Cognitive behavior therapy for diabetes distress, depression, health anxiety, quality of life and treatment adherence among patients with type-II diabetes mellitus: a randomized control trial.	ABBAS, Q. <i>et al.</i>	BMC Psychiatry (v. 23, n. 1, p. 86).	2023,	<p>Ensaio clínico randomizado.</p> <p>A análise das evidências recentes sobre o impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) revelou resultados positivos significativos. A TCC demonstrou ser eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e depressão entre os pacientes com TAG. Os estudos revisados indicam uma melhora clara nos níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos após a aplicação da TCC, o que se traduz em uma melhoria geral na qualidade de vida dos pacientes. Essa intervenção mostrou um efeito benéfico contínuo, com os pacientes reportando uma redução significativa na frequência e intensidade dos sintomas relacionados à ansiedade.</p> <p>A TCC teve um impacto positivo na adesão ao tratamento e na redução da ansiedade relacionada à saúde. Os pacientes que participaram da TCC apresentaram uma melhora na adesão ao tratamento, o que é crucial para a eficácia a longo prazo das intervenções. A redução da ansiedade relacionada à saúde também foi notável, sugerindo que a TCC ajuda os pacientes a desenvolver uma perspectiva mais adaptativa em relação às suas preocupações com a saúde. Esses resultados reforçam a eficácia da TCC em lidar com as questões psicológicas associadas ao TAG e em promover uma atitude mais positiva em relação à vida.</p> <p>Por fim, a TCC também foi associada a um aumento na funcionalidade geral dos pacientes e na melhoria dos comportamentos de saúde. A intervenção ajudou os pacientes a adquirir habilidades para enfrentar suas preocupações e a manter comportamentos saudáveis. Esses achados indicam que a TCC não só alivia os sintomas imediatos, mas também contribui para melhorias sustentáveis no bem-estar geral e na qualidade de vida dos pacientes com TAG. A abordagem se revelou eficaz não apenas na redução dos sintomas, mas também na promoção de uma vida mais equilibrada e saudável.</p>

Fonte: Dados da Pesquisa (2024).

O filtro de 5 anos foi aplicado em ambas as bases de dados. Na PubMed, foram inicialmente encontrados 76 artigos. Após uma análise dos títulos, 31 artigos foram selecionados para a revisão. A leitura dos resumos resultou na retenção de 13 artigos, dos quais 3 foram escolhidos após a leitura dos textos completos. Na Scopus, foram encontrados 37 artigos. Após a análise dos títulos, 19 artigos foram selecionados. A leitura dos resumos reduziu o número para 8, e a leitura dos textos completos resultou na seleção de 3 artigos. Assim, um total de 6 estudos foram selecionados para a revisão.



A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) continua a se destacar como a intervenção mais eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), conforme evidenciado por estudos recentes. A análise de Simon *et al.* (2021) confirma que a TCC apresenta uma taxa de resposta de 70,8%, significativamente superior à de outras abordagens como o controle de estresse (33%) e o yoga (54,2%). Essa eficácia notável da TCC é consistente tanto no curto quanto no longo prazo, demonstrando uma capacidade robusta para reduzir os sintomas de ansiedade e prevenir recaídas. Em contraste, outras modalidades terapêuticas, como o yoga, mostraram uma eficácia intermediária que não se mantém consistentemente ao longo do tempo (Simon, N. M. *et al.*, 2021).

O impacto positivo da TCC é corroborado por sua capacidade de promover uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes. Abbas *et al.* (2023) evidenciam que a TCC não apenas reduz sintomas de ansiedade e depressão, mas também contribui para uma melhor adesão ao tratamento e uma diminuição da ansiedade relacionada à saúde. Esses resultados ressaltam a importância da TCC em oferecer um alívio significativo dos sintomas, além de apoiar mudanças comportamentais duradouras que promovem um estilo de vida mais saudável e equilibrado (Abbas, Q. *et al.*, 2023).

Recentemente, a TCC foi complementada por inovações tecnológicas, como a realidade virtual (RV), que oferece uma abordagem mais imersiva e adaptada para o tratamento do TAG. Van Leonen *et al.* (2022) destacam que a TCC com RV permite uma exposição controlada a cenários estressantes em um ambiente virtual, proporcionando uma prática mais segura e realista das técnicas de enfrentamento. No entanto, a implementação da RV enfrenta desafios significativos, incluindo o custo e a necessidade de treinamento especializado, que podem limitar sua adoção generalizada (Van Leonen, I. *et al.*, 2022).

Apesar das promessas oferecidas pela RV, a TCC tradicional permanece como a intervenção padrão devido à sua eficácia comprovada e à robustez dos dados que a sustentam. A eficácia da TCC, conforme demonstrado por Simon *et al.* (2021), supera a



de outras intervenções, reforçando seu status como tratamento de primeira linha para o TAG. Além disso, a personalização do tratamento é crucial para abordar as necessidades individuais dos pacientes e melhorar os desfechos clínicos (Simon, N. M. *et al.*, 2021).

Outra inovação recente é o uso de plataformas assistidas por inteligência artificial (IA), que demonstraram avanços significativos na adesão e eficácia do tratamento para o TAG. Sadeh-Sharvit *et al.* (2023) relataram que a IA não apenas aumentou a taxa de comparecimento dos pacientes, mas também melhorou a documentação e comunicação entre terapeutas. Apesar desses avanços, a personalização da plataforma e a integração com sistemas existentes ainda são desafios que precisam ser superados para garantir a eficácia a longo prazo (Sadeh-Sharvit, S. *et al.*, 2023).

Além das abordagens tecnológicas, a TCC remota tem se mostrado uma alternativa válida à TCC presencial. Trenoska Basile *et al.* (2022) destacam que a TCC remota é eficaz em tratamentos de baixa e alta intensidade para o TAG, com resultados comparáveis à TCC presencial. A flexibilidade da TCC remota é uma vantagem significativa, especialmente para pacientes com limitações de acesso ou que preferem uma abordagem menos intensiva. No entanto, a eficácia da TCC remota comparada a outras formas de tratamento remoto deve ser mais bem explorada (Trenoska Basile, V. *et al.*, 2022).

Os desafios associados à TCC remota incluem variações na eficácia com base na localização geográfica dos estudos e nos protocolos de tratamento utilizados. A análise dos resultados indica que fatores como a escolha da ferramenta de avaliação e a exposição anterior dos participantes à TCC podem influenciar os desfechos clínicos (Trenoska Basile, V. *et al.*, 2022). A necessidade de um modelo de cuidado escalonado e a importância de selecionar ferramentas de medida adequadas são aspectos cruciais para otimizar a eficácia da TCC remota.



As evidências atuais mostram que a integração de novas metodologias e tecnologias com a TCC tradicional pode oferecer um caminho promissor para melhorar o tratamento do TAG. A combinação de estratégias inovadoras, como a realidade virtual e a inteligência artificial, com práticas tradicionais pode potencialmente ampliar o impacto da TCC e oferecer alternativas eficazes para diversos perfis de pacientes (Sadeh-Sharvit, S. *et al.*, 2023; Van Leonen, I. *et al.*, 2022).

A personalização do tratamento é um fator chave para a eficácia da TCC, seja em formato presencial, remoto ou assistido por tecnologia. As inovações recentes têm mostrado potencial para aprimorar a TCC, mas a necessidade de personalização para atender às necessidades individuais dos pacientes permanece uma prioridade (Abbas, Q. *et al.*, 2023; Simon, N. M. *et al.*, 2021). A adaptação dos métodos de tratamento para corresponder às características e preferências dos pacientes pode melhorar significativamente os resultados clínicos e a qualidade de vida.

Por fim, a continuidade da pesquisa e a avaliação das novas abordagens terapêuticas são essenciais para garantir que a TCC continue a ser uma ferramenta eficaz no manejo do TAG. A exploração de novas técnicas e a implementação de tecnologias avançadas devem ser acompanhadas por estudos rigorosos para validar sua eficácia e superar as limitações atuais (Sadeh-Sharvit, S. *et al.*, 2023; Van Leonen, I. *et al.*, 2022). A evolução contínua da TCC e a adaptação das intervenções às necessidades dos pacientes são fundamentais para otimizar os desfechos clínicos e promover um tratamento mais eficaz para o TAG.

Ainda, a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), mostrando que a TCC proporciona um alívio significativo dos sintomas e melhora a qualidade de vida dos pacientes. Essa abordagem não só oferece alívio dos sintomas a curto prazo, mas também contribui para a prevenção de recaídas a longo prazo, o que demonstra sua robustez como tratamento para o TAG (Chapoutot, M. *et al.*, 2021). A capacidade da TCC de alterar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos negativos é um fator essencial para a



obtenção desses resultados clínicos positivos. Esse impacto duradouro é crucial para pacientes que frequentemente enfrentam episódios recorrentes de ansiedade e é uma das razões pelas quais a TCC continua a ser uma das formas mais recomendadas de tratamento.

No entanto, a aplicação prática da TCC enfrenta alguns desafios importantes. A necessidade de personalização do tratamento é um fator crítico para garantir a eficácia da TCC, já que a gravidade dos sintomas e a capacidade do paciente de manter mudanças comportamentais podem influenciar significativamente os resultados (Chapoutot, M. *et al.*, 2021). Adicionalmente, barreiras como o acesso limitado a cuidados especializados e o estigma associado ao tratamento psicológico podem dificultar a eficácia da TCC. Inovações recentes, como metodologias personalizadas e novas abordagens terapêuticas, têm mostrado potencial para superar esses desafios, oferecendo soluções mais adaptadas às necessidades individuais dos pacientes. Integrar essas novas técnicas com as práticas tradicionais pode fortalecer ainda mais a eficácia da TCC e contribuir para uma abordagem mais abrangente e adaptada ao tratamento do TAG.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim sendo, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) continua a ser a intervenção mais eficaz para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), com evidências robustas que apoiam sua eficácia tanto a curto quanto a longo prazo. Inovações como a realidade virtual e a inteligência artificial oferecem novas perspectivas promissoras para complementar e potencializar o impacto da TCC, proporcionando uma abordagem mais personalizada e acessível ao tratamento. No entanto, a personalização do tratamento e a pesquisa contínua são fundamentais para garantir que essas novas metodologias se integrem efetivamente e melhorem os desfechos clínicos. A TCC, em suas formas tradicionais e inovadoras, deve continuar a ser a base do manejo do TAG, garantindo que os pacientes recebam um tratamento eficaz e adaptado às suas



necessidades individuais.

REFERÊNCIAS

1. ABBAS, Q.; LATIF, S.; AYAZ HABIB, H.; SHAHZAD, S.; SARWAR, U.; SHAHZADI, M.; RAMZAN, Z.; WASHDEV, W. Cognitive behavior therapy for diabetes distress, depression, health anxiety, quality of life and treatment adherence among patients with type-II diabetes mellitus: a randomized control trial. **BMC Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 86, 2023. doi: 10.1186/s12888-023-04546-w. PMID: 36737757; PMCID: PMC9896442. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9896442/>. Acesso em: 5 set. 2024.
2. CHAPOUTOT, M.; PETER-DEREX, L.; BASTUJI, H.; LESLIE, W.; SCHOENDORFF, B.; HEINZER, R.; SICLARI, F.; NICOLAS, A.; LEMOINE, P.; HIGGINS, S.; BOURGEOIS, A.; VALLET, G. T.; ANDERS, R.; OUNNOUGHENE, M.; SPENCER, J.; MELONI, F.; PUTOIS, B. Cognitive Behavioral Therapy and Acceptance and Commitment Therapy for the Discontinuation of Long-Term Benzodiazepine Use in Insomnia and Anxiety Disorders. **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n. 19, p. 10222, 2021. doi: 10.3390/ijerph181910222. PMID: 34639523; PMCID: PMC8508349. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8508349/>. Acesso em: 5 set. 2024.
3. MISHRA, A. K.; VARMA, A. R. A Comprehensive Review of the Generalized Anxiety Disorder. **Cureus**, v. 15, n. 9, p. e46115, 2023. doi: 10.7759/cureus.46115. PMID: 37900518; PMCID: PMC10612137. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10612137/>. Acesso em: 5 set. 2024.
4. SADEH-SHARVIT, S.; CAMP, T. D.; HORTON, S. E.; HEFNER, J. D.; BERRY, J. M.; GROSSMAN, E.; HOLLON, S. D. Effects of an Artificial Intelligence Platform for Behavioral Interventions on Depression and Anxiety Symptoms: Randomized Clinical Trial. **J Med Internet Res**, v. 25, p. e46781, 2023. doi: 10.2196/46781. PMID: 37428547; PMCID: PMC10366966. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10366966/>. Acesso em: 5 set. 2024.
5. SIMON, N. M.; HOFMANN, S. G.; ROSENFELD, D.; HOEPPNER, S. S.; HOGE, E. A.; BUI, E.; KHALSA, S. B. S. Efficacy of Yoga vs Cognitive Behavioral Therapy vs Stress Education for the



Treatment of Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial. **JAMA Psychiatry**, v. 78, n. 1, p. 13-20, 2021. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2020.2496. PMID: 32805013; PMCID: PMC7788465. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7788465/>. Acesso em: 5 set. 2024.

6. TRENOSKA BASILE, V.; NEWTON-JOHN, T.; WOOTTON, B. M. Remote cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary meta-analysis. **J Clin Psychol**, v. 78, n. 12, p. 2381-2395, 2022. doi: 10.1002/jclp.23360. Epub 2022 Apr 11. PMID: 35403706; PMCID: PMC9790363. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9790363/>. Acesso em: 5 set. 2024.

7. VAN DIS, E. A. M.; VAN VEEN, S. C.; HAGENAARS, M. A.; BATELAAN, N. M.; BOCKTING, C. L. H.; VAN DEN HEUVEL, R. M.; CUIJPERS, P.; ENGELHARD, I. M. Long-term Outcomes of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety-Related Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. **JAMA Psychiatry**, v. 77, n. 3, p. 265-273, 2020. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2019.3986. PMID: 31758858; PMCID: PMC6902232. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6902232/>. Acesso em: 5 set. 2024.

8. VAN LOENEN, I.; SCHOLTEN, W.; MUNTINGH, A.; SMIT, J.; BATELAAN, N. The Effectiveness of Virtual Reality Exposure-Based Cognitive Behavioral Therapy for Severe Anxiety Disorders, Obsessive-Compulsive Disorder, and Posttraumatic Stress Disorder: Meta-analysis. **J Med Internet Res**, v. 24, n. 2, p. e26736, 2022. doi: 10.2196/26736. PMID: 35142632; PMCID: PMC8874794. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8874794/>. Acesso em: 5 set. 2024.