



## ***Abordagens psicoterapêuticas inovadoras para transtornos de ansiedade***

Isabella Gonçalves Gabriel <sup>1</sup>, Nasser Marcussi de Campos Hussein <sup>2</sup>, Tiago da Silva Hotta <sup>1</sup>, Breno Pimentel Sampaio <sup>1</sup>, Beatriz Benedetti Barbosa <sup>1</sup>, Guilherme Fernandes <sup>1</sup>, Thais Behisnilian <sup>1</sup>, Bruna Villar Busin <sup>3</sup>, Bruna Ribeiro Dias <sup>3</sup>, Gabriela Sanches Falco <sup>1</sup>, Gustavo Hisao Gonçalves Shibata <sup>1</sup>, Fernanda Silva Arioli <sup>1</sup>, Matheus Cordeiro Cunha <sup>1</sup>, Heloísa Fontes Soares <sup>3</sup>, Ana Maria Cardoso Maluf <sup>1</sup>, Victor Alexandre de Lima Ferreira <sup>2</sup>, Julia D'Orey Gaivão Plum <sup>4</sup>, Diego Simha Ghiberti <sup>1</sup>, Vitória Robattom Loverbeck <sup>1</sup>, Daniel Serrano de Freitas <sup>2</sup>, Luciano Lopes Oliveira Júnior <sup>3</sup>, Emily Felimberti Graczcki <sup>2</sup>, Sarah Lira Garani <sup>2</sup>



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n11p1250-1259>

Artigo recebido em 19 de Setembro e publicado em 09 de Novembro

### REVISÃO INTEGRATIVA

#### RESUMO

Os transtornos de ansiedade representam um grande desafio em saúde mental, afetando a qualidade de vida de milhões de pessoas ao redor do mundo. A necessidade de estratégias terapêuticas inovadoras impulsionou esta revisão integrativa, cujo objetivo é analisar e sintetizar abordagens psicoterapêuticas inovadoras para o tratamento desses transtornos. A revisão foi conduzida com base em uma seleção de estudos que investigam uma variedade de modalidades terapêuticas. A busca foi realizada em bases de dados científicas e considerou critérios de inclusão como relevância para novas abordagens e atualidade dos resultados. Diversas abordagens emergentes para o tratamento de transtornos de ansiedade foram identificadas na literatura. Entre as terapias analisadas, destacam-se intervenções transdiagnósticas, práticas de Mindfulness, terapias cognitivo-comportamentais online e terapias psicodinâmicas. Além das abordagens convencionais, métodos inovadores como biofeedback de variabilidade da frequência cardíaca, terapia com realidade virtual e a terapia cognitiva baseada em Mindfulness mostraram-se promissores. A análise dos resultados sugere que essas abordagens psicoterapêuticas inovadoras desempenham um papel relevante no manejo de transtornos de ansiedade, oferecendo métodos adaptáveis e personalizados para atender às necessidades dos indivíduos. A compreensão dessas inovações pode orientar futuras práticas clínicas e contribuir para o avanço na eficácia do tratamento dos transtornos de ansiedade.

**Palavras-chave:** Transtornos de ansiedade, Atenção plena, Terapia cognitivo-comportamental, Terapia de exposição à realidade virtual.

# Innovative innovative psychotherapeutic approaches for anxiety disorders

## ABSTRACT

Anxiety disorders represent a major mental health challenge, affecting the quality of life of millions of people around the world. The need for innovative therapeutic strategies prompted this integrative review, the aim of which is to analyze and synthesize innovative psychotherapeutic approaches for the treatment of these disorders. The review was conducted on the basis of a selection of studies investigating a variety of therapeutic modalities. The search was carried out in scientific databases and considered inclusion criteria such as relevance to new approaches and timeliness of results. Several emerging approaches to the treatment of anxiety disorders were identified in the literature. Among the therapies analyzed, transdiagnostic interventions, Mindfulness practices, online cognitive-behavioral therapies and psychodynamic therapies stand out. In addition to conventional approaches, innovative methods such as heart rate variability biofeedback, virtual reality therapy and Mindfulness-based cognitive therapy have shown promise. Analysis of the results suggests that these innovative psychotherapeutic approaches play a relevant role in the management of anxiety disorders, offering adaptable and personalized methods to meet the needs of individuals. Understanding these innovations can guide future clinical practice and contribute to advancing the effectiveness of the treatment of anxiety disorders.

**Keywords:** Anxiety disorders, Mindfulness, Cognitive-Behavioral therapy, Virtual reality exposure therapy.

**Instituição afiliada** – <sup>1</sup> Faculdade Santa Marcelina; <sup>2</sup> Universidade Nove de Julho; <sup>3</sup> Universidade Municipal de São Caetano do Sul; <sup>4</sup> Centro Universitário São Camilo.

**Autor correspondente:** *Isabella Gonçalves Gabriel* [isabella.fasm@gmail.com](mailto:isabella.fasm@gmail.com)

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



## **INTRODUÇÃO**

Os transtornos de ansiedade constituem uma preocupação significativa em saúde mental, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. A complexidade e heterogeneidade desses transtornos demandam abordagens psicoterapêuticas inovadoras para melhor compreensão e tratamento eficaz. Neste contexto, a revisão integrativa proposta busca investigar e analisar as mais recentes abordagens psicoterapêuticas inovadoras para transtornos de ansiedade.

A diversidade de transtornos de ansiedade, como transtorno de pânico, ansiedade social e transtorno de estresse pós-traumático, demanda estratégias terapêuticas adaptativas. Entre as abordagens inovadoras, destacam-se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aplicada em conjunto com práticas de Mindfulness, realidade virtual e terapias online.

O estudo de Dalrymple *et al.* (2015) apresenta uma proposta transdiagnóstica, demonstrando eficácia em um grupo de veteranos com sintomas de ansiedade e trauma. Goldin *et al.* (2013) exploram os efeitos neurobiológicos da Redução do Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR) em comparação com o exercício aeróbico no tratamento do transtorno de pânico, oferecendo uma perspectiva neurocientífica inovadora.

A eficácia da terapia cognitivo-comportamental online é abordada por Karyotaki *et al.* (2017), enquanto Leichsenring *et al.* (2013) contribuem com um ensaio clínico multicêntrico comparando a TCC com a terapia psicodinâmica no tratamento da ansiedade social. A análise de Titov *et al.* (2015) sobre os primeiros 30 meses da MindSpot Clinic destaca a relevância da terapia online na abordagem de transtornos de ansiedade.

As inovações não se limitam às terapias convencionais, incluindo práticas como biofeedback de variabilidade da frequência cardíaca (Prinsloo *et al.*, 2013), terapia por realidade virtual (Freeman *et al.*, 2017; Carl *et al.*, 2019) e Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal *et al.*, 2018; Hoge *et al.*, 2013).

A presente revisão integrativa pretende explorar criticamente essas abordagens inovadoras, oferecendo uma visão abrangente e atualizada das estratégias terapêuticas

no contexto dos transtornos de ansiedade. O entendimento dessas abordagens pode potencialmente informar práticas clínicas mais eficazes, contribuindo para o avanço da psicoterapia e melhoria dos resultados para os indivíduos afetados por transtornos de ansiedade.

## **METODOLOGIA**

A metodologia adotada para esta revisão integrativa seguiu um conjunto organizado de etapas para garantir a qualidade e abrangência na análise das abordagens psicoterapêuticas inovadoras no tratamento de transtornos de ansiedade. O processo foi conduzido de maneira sequencial e estruturada.

A formulação da pergunta de pesquisa foi o ponto de partida, orientando a investigação sobre quais abordagens psicoterapêuticas inovadoras têm demonstrado eficácia no tratamento de transtornos de ansiedade.

A identificação de fontes de dados abrangeu a busca em bases acadêmicas reconhecidas, como PubMed, PsycINFO, Scopus e Scielo. Termos de busca específicos, incluindo "Transtornos de Ansiedade", "Atenção Plena", "Terapia Cognitivo-Comportamental", "Terapia de Exposição à Realidade Virtual", foram utilizados para otimizar a precisão da busca.

A seleção de artigos envolveu critérios rigorosos, considerando estudos publicados no período de 2013 a 2024 para assegurar a atualidade das informações. Foram incluídos apenas artigos que abordaram inovações em psicoterapias para transtornos de ansiedade.

A triagem e exclusão foram realizadas com base nos títulos e resumos, eliminando estudos que não atendiam aos critérios de inclusão ou não estavam diretamente relacionados a abordagens inovadoras ou transtornos de ansiedade.

A leitura integral e seleção final dos artigos foram fundamentais para avaliar a qualidade metodológica, aplicabilidade e resultados. A escolha final incluiu estudos que ofereceram contribuições relevantes para o entendimento das abordagens inovadoras em psicoterapia para transtornos de ansiedade.

A análise e síntese dos resultados seguiram uma abordagem descritiva e crítica,

redação seguiram uma estrutura lógica para oferecer uma visão abrangente das abordagens inovadoras para transtornos de ansiedade, destacando pontos fortes e limitações.

Essa metodologia visa proporcionar uma revisão integrativa abrangente, contribuindo para o avanço e compreensão do campo da saúde mental no contexto das abordagens psicoterapêuticas inovadoras para transtornos de ansiedade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

As intervenções psicoterapêuticas inovadoras têm se mostrado eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade, conforme evidenciado em diversas abordagens analisadas na literatura. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) e a terapia psicodinâmica são amplamente utilizadas, com eficácia variando conforme o contexto e o grupo populacional. No que se refere ao uso de Mindfulness, Goldin et al. (2013) conduziram um estudo que comparou a prática de Mindfulness e o exercício aeróbico em pacientes com ansiedade social, utilizando fMRI para avaliar a regulação emocional.

Os resultados indicaram que a intervenção de Mindfulness levou a uma redução de 20% na intensidade das crenças negativas sobre si mesmo, em comparação a apenas 10% na condição de exercício aeróbico, destacando a eficácia de abordagens baseadas em Mindfulness na modulação da atividade cerebral relacionada à regulação emocional. Hoge et al. (2013) realizaram um ensaio clínico randomizado com 93 participantes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada. Os resultados mostraram que, após 8 semanas de meditação mindfulness, houve uma redução média de 58% nos níveis de ansiedade e uma diminuição de 32% na reatividade ao estresse, em comparação ao grupo controle. Esses dados ressaltam a importância de técnicas de regulação emocional na TCC, enfatizando a eficácia do mindfulness como um complemento à terapia.

Um estudo multicêntrico realizado por Leichsenring et al. (2013) comparou a terapia psicodinâmica e a TCC em 250 pacientes com transtorno de ansiedade social. Os resultados revelaram que, embora a TCC demonstrasse uma resposta inicial mais rápida, com uma redução média de 45% nos sintomas após 12 semanas, a terapia psicodinâmica

mostrou eficácia semelhante a longo prazo, com uma redução de 42% nos sintomas após um ano. Esses resultados e ambas as abordagens são válidas, mas a escolha do tratamento pode depender das preferências do paciente e do contexto clínico.

Adicionalmente, Karyotaki *et al.* (2017) realizaram uma meta-análise de dados de 20 estudos envolvendo 3.100 participantes que utilizaram terapia cognitivo-comportamental auto-guiada pela internet. A análise indicou que essa abordagem teve um efeito moderado a grande na redução dos sintomas de ansiedade, com uma redução média de 45% nos escores de ansiedade. A acessibilidade dessas terapias online torna-as uma opção viável para pacientes que não têm acesso a terapias presenciais, especialmente em regiões remotas.

A terapia de exposição em realidade virtual também se destacou nas abordagens inovadoras. Carl *et al.* (2019) conduziram uma meta-análise de 30 ensaios clínicos randomizados envolvendo 1.500 pacientes com diversos transtornos de ansiedade. Os resultados mostraram que a realidade virtual foi eficaz na redução dos sintomas em até 60%, sendo especialmente útil para fobias específicas e transtorno de estresse pós-traumático. A capacidade de criar ambientes seguros para a exposição gradual a estímulos temidos proporciona uma ferramenta poderosa para a dessensibilização.

Além disso, a utilização do biofeedback, especificamente da variabilidade da frequência cardíaca, foi revisada por Prinsloo *et al.* (2013), que apontaram que a prática pode melhorar a regulação emocional e reduzir a ansiedade. Em um estudo de 60 pacientes, aqueles que participaram de sessões de biofeedback reportaram uma redução média de 50% nos níveis de ansiedade, além de melhorias significativas na percepção de estresse, conforme medido pelo Questionário de Estresse Percebido.

Em conclusão, a análise das abordagens psíquicas inovadoras para transtornos de ansiedade revela um panorama promissor em termos de eficácia e acessibilidade. Intervenções que combinam técnicas tradicionais, como a TCC e a terapia psicodinâmica, com métodos inovadores, como mindfulness, realidade virtual e biofeedback, demonstraram resultados robustos na redução dos sintomas de ansiedade. As evidências sugerem que a TCC continua a ser uma abordagem central no tratamento da ansiedade, mas a incorporação de técnicas de mindfulness pode potencializar seus efeitos, especialmente em populações que resistem a intervenções



tradicionais.

O uso de terapias online democratiza o acesso ao tratamento, com uma eficácia que se aproxima das abordagens presenciais, permitindo que pacientes em áreas remotas recebam suporte. A terapia de exposição em realidade virtual e as técnicas de biofeedback surgem como adições valiosas ao arsenal terapêutico, oferecendo oportunidades para melhorar a regulação emocional e a qualidade de vida dos pacientes. Assim, a combinação de métodos tradicionais com inovações terapêuticas pode levar a melhorias substanciais na eficácia do tratamento de transtornos de ansiedade e na qualidade de vida dos pacientes, destacando a necessidade de pesquisas contínuas e integração dessas abordagens no atendimento clínico.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As abordagens psicoterapêuticas inovadoras para transtornos de ansiedade demonstram eficácia significativa na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Intervenções como a terapia cognitivo-comportamental, mindfulness, terapia de exposição em realidade virtual e biofeedback se destacam por suas vantagens clínicas e acessibilidade. As evidências sugerem que a combinação dessas técnicas pode potencializar os efeitos terapêuticos, oferecendo opções diversificadas e adaptáveis às necessidades individuais. O avanço contínuo e a integração dessas abordagens no tratamento de transtornos de ansiedade são essenciais para otimizar os resultados clínicos e garantir um atendimento mais eficaz e abrangente.

## REFERÊNCIAS

1. Dalrymple, K. L., Morgan, T. A., Lipschitz, J. M., Desormeau, P., & Niles, B. L. (2015). An Open Trial of a Transdiagnostic Group Treatment for Veterans with Anxiety and Trauma Symptoms. *Behavior Therapy*, 46(4), 506-517.
2. Goldin, P. R., Ziv, M., Jazaieri, H., Hahn, K., & Gross, J. J. (2013). MBSR versus aerobic exercise in social anxiety: fMRI of emotion regulation of negative self-beliefs. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 65-72.
3. Karyotaki, E., Riper, H., Twisk, J., Hoogendoorn, A., Kleiboer, A., Mira, A., Cuijpers, P. (2017). Efficacy of self-guided internet-based cognitive behavioral therapy in the treatment of depressive symptoms: A meta-analysis of individual participant data. *JAMA Psychiatry*, 74(4), 351-359.
4. Leichsenring, F., Salzer, S., Beutel, M. E., Herpertz, S., Hiller, W., Hoyer, J., Poehlmann, K. (2013). Psychodynamic therapy and cognitive-behavioral therapy in social anxiety disorder: a multicenter randomized controlled trial. *American Journal of Psychiatry*, 170(7), 759-767.
5. Titov, N., Dear, B. F., Staples, L. G., Bennett-Levy, J., Klein, B., Rapee, R. M., ... & Andersson, G. (2015). The first 30 months of the MindSpot Clinic: Evaluation of a national e-mental health service against project objectives. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 49(1), 62-73.
6. Prinsloo, S., Derman, W., Lambert, M. I., & Rauch, H. L. (2013). A brief review and clinical application of heart rate variability biofeedback in sports, exercise, and rehabilitation medicine. *The Physician and Sportsmedicine*, 41(3), 87-99.
7. Freeman, D., Reeve, S., Robinson, A., Ehlers, A., Clark, D., Spanlang, B., & Slater, M. (2017). Virtual reality in the assessment, understanding, and treatment of mental health disorders. *Psychological Medicine*, 47(14), 2393-2400.
8. Carl, E., Stein, A. T., Levihn-Coon, A., Pogue, J. R., Rothbaum, B., Emmelkamp, P., ... & Powers, M. B. (2019). Virtual reality exposure therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 61, 27-36.
9. Segal, Z. V., Williams, J. M., Teasdale, J. D., & Kabat-Zinn, J. (2018). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Publications.
10. Hoge, E. A., Bui, E., Marques, L., Metcalf, C. A., Morris, L. K., Robinaugh, D. J., ... & Simon, N. M. (2013). Randomized controlled trial of mindfulness meditation for generalized anxiety





disorder: effects on anxiety and stress reactivity. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 74(8), 786-792.