



## ***Transtorno de Ansiedade Generalizada: do diagnóstico ao tratamento.***

Davi Nogueira Jales<sup>1</sup>, Loara Oliveira Hellmann, Maria Clara Barbosa de Almeida, Fernanda Gabrielly Costa Gomes, Domingos Lopes de Sousa Neto, Hamóys Kesllen Vieira de Sousa, Larissa Machado Rodrigues, Matheus de Pádua Macedo Andrade, Emília Moura Silva, Cadidja Suzzi Oliveira Leitão, Francisberg Dias Coelho, Juma Michelle Barbosa Ribeiro.



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n3p2174-2190>

Artigo recebido em 20 de Fevereiro e publicado em 30 de Março de 2025

### ARTIGO ORIGINAL

#### RESUMO

**Introdução:** O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos de ansiedade mais prevalentes, caracterizado por preocupação excessiva e sintomas físicos e cognitivos que impactam a qualidade de vida dos indivíduos. O diagnóstico do TAG é desafiador, pois depende de critérios clínicos subjetivos e pode se confundir com outros transtornos psiquiátricos. Dessa forma, é fundamental o uso de instrumentos padronizados e avaliações criteriosas para uma identificação precisa. O objetivo deste artigo é revisar a literatura sobre o TAG, abordando desde seu diagnóstico até as opções terapêuticas disponíveis. Metodologia adotada consistiu em uma revisão de literatura narrativa, baseada na análise de artigos publicados entre 2015 e 2025, selecionados em bases de dados como PubMed, SciELO e Lilacs. Foram incluídos estudos que abordam critérios diagnósticos, intervenções terapêuticas e novas abordagens no tratamento do TAG, enquanto revisões não sistemáticas, teses e dissertações foram excluídas. **Discussão:** evidenciou-se que o diagnóstico do TAG é realizado com base nos critérios do DSM-5 e CID-11, sendo essencial a diferenciação de outros transtornos de ansiedade. Em relação ao tratamento, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a abordagem psicológica mais eficaz, auxiliando na modificação de padrões disfuncionais de pensamento. Além disso, as Intervenções Baseadas em Mindfulness vêm ganhando destaque na regulação emocional e redução dos sintomas ansiosos. A farmacoterapia, com destaque para os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), continua sendo uma estratégia fundamental, especialmente em casos mais graves. Contudo, a adesão ao tratamento ainda representa um desafio, exigindo abordagens personalizadas para cada paciente. **Conclusão:** entende-se que o TAG é uma condição complexa que exige um diagnóstico criterioso e um tratamento individualizado. A integração entre diferentes modalidades terapêuticas, combinando psicoterapia e farmacoterapia, pode

proporcionar melhores resultados. No entanto, mais pesquisas são necessárias para otimizar as estratégias de manejo e ampliar o acesso ao tratamento adequado. O investimento em conscientização e intervenções precoces é essencial para minimizar o impacto do TAG na saúde mental da população.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade Generalizada; Diagnóstico; Tratamento; Terapia Cognitivo-Comportamental; Farmacoterapia.

## **Generalized Anxiety Disorder: from diagnosis to treatment.**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Generalized Anxiety Disorder (GAD) is one of the most prevalent anxiety disorders, characterized by excessive worry and physical and cognitive symptoms that impact the quality of life of individuals. The diagnosis of GAD is challenging, as it depends on subjective clinical criteria and can be confused with other psychiatric disorders. Thus, it is essential to use standardized instruments and careful evaluations for accurate identification. The objective of this article is to review the literature on GAD, covering everything from its diagnosis to the available therapeutic options. The methodology adopted consisted of a narrative literature review, based on the analysis of articles published between 2015 and 2025, selected from databases such as PubMed, SciELO, and Lilacs. Studies addressing diagnostic criteria, therapeutic interventions, and new approaches to the treatment of GAD were included, while non-systematic reviews, theses, and dissertations were excluded. **Discussion:** it was evident that the diagnosis of GAD is based on the DSM-5 and ICD-11 criteria, and it is essential to differentiate it from other anxiety disorders. Regarding treatment, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is the most effective psychological approach, helping to modify dysfunctional thought patterns. In addition, Mindfulness-Based Interventions have been gaining prominence in emotional regulation and reduction of anxiety symptoms. Pharmacotherapy, especially selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) and serotonin and norepinephrine reuptake inhibitors (SNRIs), remains a fundamental strategy, especially in more severe cases. However, adherence to treatment still represents a challenge, requiring personalized approaches for each patient. **Conclusion:** It is understood that GAD is a complex condition that requires a careful diagnosis and individualized treatment. Integration between different therapeutic modalities, combining psychotherapy and pharmacotherapy, can provide better results. However, more research is needed to optimize management strategies and expand access to appropriate treatment. . Investment in awareness and early interventions is essential to minimize the impact of GAD on the mental health of the population.

**Keywords:** Anxiety Disorder, Generalized; Diagnosis; Treatment; Cognitive-Behavioral Therapy; Pharmacotherapy.



**Instituição afiliada** – <sup>1</sup> FACULDADE DE TECNOLOGIA DE TERESINA- CET, Rua Rio Grande do Norte, 790, Pirajá , 64003-420, Teresina – Piauí.

**Autor correspondente:** Davi Nogueira Jales [davijales54@gmail.com](mailto:davijales54@gmail.com)

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 um transtorno psiquiátrico caracterizado por preocupação excessiva e persistente sobre diversas situações da vida cotidiana. Essas preocupações são desproporcionais às circunstâncias reais e frequentemente acompanham sintomas físicos, causando prejuízo na vida da pessoa afetada (Lopes et al., 2021).

As manifestações clínicas incluem sintomas psicológicos, como inquietação, sensação de estar "no limite", dificuldade de concentração e irritabilidade, além de sintomas físicos, como fadiga, tensão muscular, distúrbios do sono e palpitações. Esses sintomas podem prejudicar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Diversos fatores de risco estão associados ao desenvolvimento do TAG, incluindo predisposição genética, experiências traumáticas na infância, doenças crônicas e outras condições psiquiátricas, como depressão e outros transtornos de ansiedade (Santos 2022).

O diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) baseia-se nos critérios estabelecidos pelo Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Para que o diagnóstico seja confirmado, é necessário que o indivíduo apresente ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, relacionadas a diversas atividades ou eventos. Além disso, essas preocupações devem ser difíceis de controlar e estar associadas a três ou mais sintomas. É fundamental que os sintomas não sejam atribuídos aos efeitos fisiológicos de substâncias ou a outra condição médica (APA, 2023).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil lidera mundialmente em casos de transtornos de ansiedade, afetando 9,3% da população, o que equivale a aproximadamente 18,6 milhões de pessoas. Globalmente, em 2019, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes, conviviam com algum transtorno mental, com a depressão e a ansiedade aumentando mais de 25% no primeiro ano da pandemia. Esses dados ressaltam a importância de políticas públicas voltadas para a saúde mental e o manejo adequado desses transtornos no país. (OMS 2022).

A realização de uma revisão de literatura sobre TAG permite reunir e analisar o conhecimento atual sobre a condição, oferecendo uma visão abrangente dos avanços na compreensão, diagnóstico e tratamento desse transtorno.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão de literatura do tipo narrativa, com o objetivo de revisar e sintetizar as evidências existentes sobre o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), desde seu diagnóstico até as abordagens terapêuticas mais atuais. Para a realização desta revisão, foram adotados critérios específicos de inclusão e exclusão de estudos, a fim de garantir a qualidade e a relevância da literatura selecionada.

Foram incluídos na revisão artigos publicados entre os anos de 2015 a 2025, com o objetivo de contemplar os avanços mais recentes no entendimento do TAG. Além disso, somente foram considerados estudos nos idiomas inglês, português e espanhol, garantindo a abrangência e acessibilidade da literatura. Os trabalhos selecionados abordaram temas relacionados ao diagnóstico, tratamento e manejo do TAG, incluindo tanto abordagens farmacológicas quanto psicoterapêuticas, com o intuito de oferecer uma visão ampla e atual sobre as práticas e pesquisas mais relevantes nesse campo.

Por outro lado, foram excluídos estudos que não atendiam aos critérios de escopo do estudo, como aqueles que não tratavam especificamente do transtorno de ansiedade generalizada ou que se concentravam em aspectos muito restritos do transtorno. Além disso, fontes não revisadas por pares, como dissertações e teses, bem como revisões não sistemáticas, foram desconsideradas para evitar vieses na seleção dos artigos.

As fontes de pesquisa utilizadas para a busca dos artigos foram o Google Acadêmico, LILACS, SCIELO e PubMed, que são reconhecidas por sua abrangência e relevância nas áreas da saúde e psicologia. A escolha dessas bases de dados visou garantir a qualidade e representatividade dos estudos incluídos na revisão. A busca foi realizada com o uso de palavras-chave como "transtorno de ansiedade generalizada", "diagnóstico de TAG", "tratamento de TAG" e "ansiedade generalizada", combinadas

com os operadores booleanos “AND” e “OR”, a fim de refinar os resultados e garantir que os estudos selecionados estivessem alinhados com os objetivos da pesquisa.

A seleção dos estudos foi realizada em duas etapas: inicialmente, foi feita uma triagem dos títulos e resumos, com base nos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. Em seguida, os artigos completos foram analisados, e aqueles que atendiam aos critérios de elegibilidade foram incluídos na revisão narrativa. A análise dos dados foi qualitativa, buscando comparar e contrastar os diferentes métodos diagnósticos e terapêuticos descritos na literatura sobre o TAG. A síntese dos dados visou identificar as tendências atuais no diagnóstico e tratamento do transtorno, bem como evidenciar as práticas mais recomendadas no manejo do TAG, levando em consideração a diversidade das abordagens utilizadas.

Essa metodologia permitiu a construção de uma revisão que oferece uma visão abrangente e atualizada sobre o transtorno de ansiedade generalizada, com base em evidências científicas consistentes e de alta qualidade.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **DIAGNÓSTICO**

O diagnóstico do TAG é predominantemente clínico, sendo baseado na anamnese detalhada do paciente e nos critérios estabelecidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª edição (DSM-5), publicado pela American Psychiatric Association (APA, 2023).

De acordo com o DSM-5, para que o diagnóstico de TAG seja estabelecido, o paciente deve apresentar ansiedade e preocupação excessiva e incontrolável na maioria dos dias, por pelo menos seis meses, sobre diversos aspectos da vida cotidiana, como trabalho, saúde ou relacionamentos. Além disso, a condição deve estar associada a pelo menos três dos seguintes sintomas (ou apenas um, no caso de crianças) (APA, 2023): Inquietação ou sensação de estar constantemente no limite; fadiga fácil; dificuldade de concentração ou sensação de mente vazia; irritabilidade; tensão muscular; alterações do sono (dificuldade para iniciar ou manter o sono, ou sensação de sono não reparador).

Para a confirmação do diagnóstico, é essencial descartar outras condições psiquiátricas e médicas que possam mimetizar os sintomas do TAG, como transtornos

depressivos, transtorno do pânico, distúrbios tireoidianos e abuso de substâncias (BANDLOW; HOFFMAN, 2021). O uso de instrumentos padronizados pode auxiliar na avaliação da gravidade dos sintomas. A Generalized Anxiety Disorder 7-item scale (GAD-7) é amplamente utilizada para rastreamento e monitoramento da ansiedade generalizada na prática clínica. Estudos recentes reforçam sua validade e confiabilidade em diferentes contextos. Por exemplo, uma pesquisa com 545 adultos brasileiros encontrou que a GAD-7 apresentou estrutura unifatorial adequada e correlações significativas com medidas de depressão e bem-estar, indicando suas boas qualidades psicométricas (GONÇALVES et al., 2023).

Outro estudo analisou a estrutura fatorial e a validade de construto da GAD-7 entre estudantes universitários portugueses, confirmando sua utilidade na avaliação de sintomas de ansiedade generalizada nesse grupo (BÁRTOLO et al., 2017).

Essas evidências destacam a eficácia contínua da GAD-7 como ferramenta confiável para a identificação e monitoramento da ansiedade generalizada em diversos contextos populacionais.

O TAG frequentemente apresenta comorbidades psiquiátricas, como depressão maior e outros transtornos de ansiedade, o que pode dificultar o diagnóstico diferencial e influenciar na escolha do tratamento (RUSCICA et al., 2020). Dessa forma, uma abordagem clínica estruturada, incluindo uma entrevista psiquiátrica detalhada e o uso de escalas validadas, é essencial para um diagnóstico preciso e para a definição do melhor plano terapêutico.

## **TRATAMENTOS**

Devido a sua complexidade, diversas abordagens terapêuticas têm sido desenvolvidas para o tratamento do TAG, incluindo intervenções farmacológicas, psicoterapêuticas e técnicas complementares.

### **Tratamento Farmacológico**

Os antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), são considerados a primeira linha de tratamento farmacológico para o TAG devido à sua eficácia e perfil de segurança. Medicamentos como a sertralina, fluoxetina e escitalopram são amplamente utilizados, com evidências que demonstram sua eficácia no controle dos sintomas de ansiedade (CITTADINI et al., 2019). Os ISRS atuam

umentando a concentração de serotonina na fenda sináptica, o que contribui para a redução da ansiedade e melhora do humor.

Os antidepressivos inibidores da recaptção de serotonina e noradrenalina (IRSN), como a venlafaxina e a duloxetina, são outra classe de medicamentos eficazes no tratamento do TAG. Estes medicamentos agem aumentando a disponibilidade tanto de serotonina quanto de noradrenalina no cérebro. A venlafaxina, em particular, tem demonstrado bons resultados, especialmente em pacientes com sintomas mais intensos de ansiedade (FARIA et al., 2018). A duloxetina também tem sido eficaz no alívio de sintomas físicos associados à ansiedade, como tensão muscular e distúrbios do sono (MELO et al., 2017).

Embora os benzodiazepínicos, como o diazepam e o alprazolam, sejam eficazes para o alívio rápido da ansiedade, eles não são recomendados para tratamento a longo prazo devido ao risco de dependência e tolerância (BRUNO et al., 2020). Sua principal indicação é em situações de crise, quando uma resposta rápida é necessária. No entanto, a recomendação é que sejam usados de forma controlada e por períodos curtos.

A buspirona é um ansiolítico não benzodiazepínico que pode ser eficaz no tratamento do TAG. Sua ação está relacionada à modulação de receptores serotoninérgicos e dopaminérgicos, com um perfil de segurança melhor em comparação aos benzodiazepínicos. A buspirona é indicada principalmente para pacientes com TAG que não toleram os ISRS ou IRSN (SILVA et al., 2019). Seus efeitos colaterais são geralmente leves e incluem tontura e náuseas, que tendem a desaparecer com o uso contínuo.

Em casos refratários, ou quando os tratamentos de primeira linha não são eficazes, pode-se considerar o uso de antipsicóticos atípicos, como a quetiapina, em doses baixas. A quetiapina tem mostrado eficácia em casos de TAG resistente ao tratamento convencional (GOMES et al., 2017). Além disso, a terapia combinada, envolvendo o uso de antidepressivos com psicoterapia cognitivo-comportamental, tem demonstrado resultados positivos, com um efeito sinérgico que pode acelerar a recuperação do paciente.

### **Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCC)**

A TCC é baseada na premissa de que os pensamentos, sentimentos e comportamentos estão interligados e influenciam-se mutuamente. No contexto do TAG, os pacientes geralmente apresentam padrões de pensamento distorcidos e excessivamente negativos, que amplificam a sensação de ansiedade e dificultam a resolução de problemas cotidianos. A TCC busca identificar, desafiar e modificar esses padrões de pensamento disfuncionais, além de promover a aprendizagem de estratégias de enfrentamento mais adaptativas (BECK, 2019).

O tratamento do TAG, através da TCC envolve uma combinação de intervenções cognitivas e comportamentais. Entre as principais técnicas utilizadas estão: Reestruturação Cognitiva, Treinamento de Relaxamento, Exposição Gradual e Treinamento de Solução de Problemas (BECK, 2019).

A reestruturação cognitiva, consiste em identificar e modificar as distorções cognitivas, como o catastrofismo e a generalização, que são comuns em pacientes com TAG. Dessa forma essa técnica visa substituir os pensamentos automáticos negativos por interpretações mais realistas e equilibradas (HOPE, 2020).

O treinamento de relaxamento é uma técnica de respiração diafragmática com o relaxamento muscular progressivo, ensinando aos pacientes a controlar os sintomas físicos da ansiedade, como a tensão muscular e a taquicardia (SANTOS et al., 2018).

A exposição gradual está ligada ao medo de situações ou pensamentos específicos, paciente é exposto de forma gradual a uma confrontação controlada dessas situações, de forma progressiva, para reduzir a ansiedade associada a eles (COSTA et al., 2021).

O treinamento de solução de problemas, auxilia os pacientes a desenvolverem habilidades para lidar de forma eficaz com as dificuldades do dia a dia, o que pode reduzir a ansiedade gerada pela percepção de incapacidade de resolução de problemas (RIBEIRO et al., 2019).

Estudos demonstram que a TCC é uma das abordagens psicoterapêuticas mais eficazes para o tratamento do TAG. Pesquisas longitudinais indicam que os efeitos da TCC podem ser sustentados a longo prazo, com uma redução significativa nos sintomas de ansiedade, inclusive após o término da terapia. Em uma meta-análise de 2021,

encontrou-se que 70% dos pacientes tratados com TCC apresentaram uma melhora significativa nos sintomas do TAG, com uma taxa de remissão de 50% após 12 sessões de terapia (SILVA et al., 2021).

Ademais, a TCC tem se mostrado superior a outras formas de terapia, como a terapia psicodinâmica, em termos de redução da ansiedade e manutenção dos benefícios ao longo do tempo (ANDRADE et al., 2020).

### **Intervenções Baseadas em Mindfulness**

Mindfulness, ou atenção plena, é definido como a capacidade de focar intencionalmente no momento presente, com aceitação e sem julgamentos (KABAT-ZINN, 2018). No contexto do TAG, os indivíduos frequentemente apresentam padrões de pensamento ruminativos e antecipatórios, que exacerbam a ansiedade. A prática do mindfulness ajuda a reduzir esses padrões disfuncionais, promovendo maior controle sobre a resposta emocional ao estresse (BISHOP et al., 2019).

Diversos protocolos baseados em mindfulness foram desenvolvidos para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), sendo amplamente estudados e aplicados na prática clínica. Entre esses, destaca-se o programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), criado por Jon Kabat-Zinn. Esse método tem duração de oito semanas e combina práticas de meditação mindfulness, exercícios leves de alongamento e psicoeducação sobre estresse e regulação emocional. Evidências científicas sugerem que a aplicação do MBSR pode resultar em uma redução significativa dos sintomas de ansiedade em indivíduos diagnosticados com TAG (KABAT-ZINN, 2019; GROSSMAN et al., 2018).

Outro protocolo amplamente utilizado é a Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), que integra técnicas de mindfulness à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Seu principal objetivo é ajudar os pacientes a identificar padrões de pensamento negativos e evitar recaídas da ansiedade. Estudos demonstram que essa abordagem pode ser eficaz na prevenção da recorrência dos sintomas do TAG, proporcionando maior estabilidade emocional aos indivíduos que a praticam regularmente (SEGAL et al., 2020).

Além disso, a Acceptance and Commitment Therapy (ACT) se destaca por

ênfatizar a aceitação das experiências internas ao invés da tentativa de suprimi-las ou eliminá-las. Essa abordagem incentiva os pacientes a desenvolverem maior flexibilidade psicológica, permitindo-lhes lidar de maneira mais adaptativa com a ansiedade. Pesquisas indicam que indivíduos diagnosticados com TAG que foram submetidos à ACT apresentaram melhora significativa no manejo da ansiedade e maior aceitação de seus estados emocionais (HAYES et al., 2019).

Os efeitos terapêuticos das intervenções baseadas em mindfulness no TAG são mediados por diversos mecanismos neurobiológicos e psicológicos. Um dos principais benefícios dessa abordagem é a redução da ruminação e do pensamento preocupante, visto que o mindfulness ensina os pacientes a direcionarem sua atenção para o presente, evitando ciclos repetitivos de preocupação excessiva (HÖLZEL et al., 2018). Além disso, a prática constante de mindfulness contribui para uma melhoria na regulação emocional, auxiliando os indivíduos a lidarem de forma mais equilibrada com situações adversas e diminuindo a intensidade das respostas emocionais negativas (GOLDBERG et al., 2019).

Do ponto de vista neurobiológico, estudos de neuroimagem demonstram que o mindfulness pode promover mudanças estruturais e funcionais no cérebro, especialmente em áreas envolvidas na regulação emocional, como o córtex pré-frontal e a amígdala. Essas modificações estão associadas a uma menor reatividade ao estresse e a uma maior capacidade de autorregulação emocional (ZEIDAN et al., 2020).

A eficácia das intervenções baseadas em mindfulness no tratamento do TAG tem sido amplamente validada por estudos científicos. Uma meta-análise conduzida por Goldberg et al. (2019) demonstrou que essas práticas resultam em uma redução moderada a significativa dos sintomas de ansiedade, com benefícios que se mantêm mesmo após o término das intervenções. Outro estudo randomizado controlado verificou que pacientes submetidos ao programa MBSR apresentaram melhoras expressivas nos sintomas do TAG em comparação com aqueles que receberam apenas psicoeducação sobre estresse (HOFFMAN et al., 2018).

O tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) enfrenta desafios significativos devido à sua natureza crônica e à alta taxa de comorbidades psiquiátricas, como depressão e outros transtornos de ansiedade. Muitos pacientes apresentam

resposta parcial ou resistência às abordagens terapêuticas convencionais, exigindo ajustes frequentes na medicação e na psicoterapia. Além disso, a adesão ao tratamento pode ser prejudicada por efeitos colaterais dos fármacos e pela dificuldade de acesso a terapias especializadas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental. Fatores como predisposição genética, experiências traumáticas e estressores ambientais também influenciam a evolução do quadro. Dessa forma, o manejo do TAG exige uma abordagem multidisciplinar e individualizada para garantir melhores desfechos clínicos (GAMES e MACEDO., 2025).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição psiquiátrica crônica e debilitante, caracterizada por preocupações excessivas e incontrolláveis, que impactam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. O diagnóstico do TAG permanece um desafio, pois envolve critérios clínicos subjetivos e pode se sobrepor a outros transtornos psiquiátricos, dificultando a identificação precoce e a intervenção adequada. A avaliação criteriosa, baseada em diretrizes diagnósticas estabelecidas, associada ao uso de instrumentos padronizados, pode auxiliar na precisão do diagnóstico e na formulação de um plano terapêutico eficaz.

No que se refere ao tratamento, há uma ampla gama de abordagens terapêuticas disponíveis. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é considerada o padrão-ouro para o manejo do TAG, demonstrando eficácia na modificação de padrões disfuncionais de pensamento e na redução da ansiedade. Além disso, as Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) vêm ganhando espaço como estratégias promissoras, promovendo a autorregulação emocional e a aceitação das experiências internas. A farmacoterapia, composta principalmente por inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e inibidores seletivos da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN), continua sendo uma alternativa essencial, especialmente para pacientes com sintomas graves ou comorbidades associadas.

Embora as evidências científicas reforcem a eficácia das diferentes abordagens terapêuticas, ainda existem lacunas no conhecimento sobre a resposta individual aos tratamentos e a melhor estratégia para cada perfil de paciente. Além disso, a adesão ao

tratamento continua sendo um desafio, uma vez que muitos indivíduos apresentam resistência ao uso de medicações ou dificuldades em manter a regularidade da terapia psicológica.

Diante disso, futuras pesquisas são necessárias para aprofundar a compreensão dos mecanismos envolvidos no TAG e otimizar as estratégias de intervenção. A integração de diferentes modalidades terapêuticas, aliada a uma abordagem multidisciplinar, pode proporcionar melhores desfechos clínicos e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Por fim, a conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce e do acesso ao tratamento adequado deve ser ampliada, visando reduzir o impacto do TAG na saúde mental e no bem-estar da população.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. **Porto Alegre: Artmed**, 2023.

ANDLOW, M.; HOFFMAN, L. Generalized Anxiety Disorder: Clinical Presentation and Differential Diagnosis. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 44, n. 1, p. 45-61, 2021.

ANDRADE, M. et al. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivo-Comportamentais**, v. 23, p. 45-54, 2020.

BÁRTOLO, Ana; MONTEIRO, Sara; PEREIRA, Anabela. Factor structure and construct validity of the Generalized Anxiety Disorder 7-item (GAD-7) among Portuguese college students. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 33, n. 9, e00212716, 2017.

BECK, A. T. Cognitive therapy: basics and beyond. New York: Guilford Press, 2019.

BRUNO, M. et al. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 42, n. 3, p. 245-253, 2020.

CITTADINI, R. et al. Eficácia dos antidepressivos inibidores seletivos da recaptção de serotonina

no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 68, n. 2, p. 112-118, 2019.

COSTA, C. A. et al. A eficácia da TCC no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma meta-análise. **Revista de Psicoterapia Cognitivo-Comportamental**, v. 32, n. 4, p. 78-85, 2021.

FARIA, D. S. et al. Comparação entre os antidepressivos inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina no tratamento de transtornos de ansiedade. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 45, n. 4, p. 145-150, 2018.

GOLDBERG, S. B. et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, v. 75, p. 101-118, 2019.

GOMES, M. A. et al. Uso de quetiapina no tratamento de transtornos de ansiedade generalizada resistentes. **Revista Brasileira de Terapias Psicofarmacológicas**, v. 13, p. 220-225, 2017.

GOMES, Nelson Pinto; MACEDO, Ryan Rafael Barros de. Tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: abordagens terapêuticas e desafios clínicos. **Aracê**, v. 7, n. 1, p. 2365–2371, 2025.

GONÇALVES, André Pereira et al. Evidências de Validade para Generalized Anxiety Disorder 7-Item (GAD-7). **Revista Psicologia e Saúde**, v. 15, n. 1, p. 33-45, 2023.

GROSSMAN, P. et al. Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety and depression in clinical populations: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 64, n. 1, p. 57-65, 2018.

HAYES, S. C. et al. Acceptance and commitment therapy: Process and practice of mindful change. **Guilford Press**, 2019.

HOFFMAN, S. G. et al. The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of anxiety disorders: A randomized controlled trial. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 61, p. 18-25, 2018.

HÖLZEL, B. K. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. **Psychiatry Research: Neuroimaging**, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2018.

HOPE, D. A. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos de ansiedade. **Revista de Psicologia Clínica**, v. 24, p. 88-97, 2020.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness for beginners: Reclaiming the present moment—and your life. **Sounds True**, 2019.

Lopes, A. B., Souza, L. L. de, Camacho, L. F., Nogueira, S. F., Vasconcelos, A. C. M. C., Paula, L. T. de, Santos, M. de O., Atavila, F. P., Cebarro, G. F., & Fernandes, R. W. B. (2021). Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, 35, e8773. <https://doi.org/10.25248/reac.e8773.2021>

MELO, A. L. et al. Duloxetina no tratamento de transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Psicofarmacologia**, v. 29, n. 2, p. 91-96, 2017.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 17 mar. 2025.

RIBEIRO, A. S. et al. Terapia cognitivo-comportamental e a solução de problemas no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Psicoterapêuticas**, v. 37, p. 142-150, 2019.

ROSA, C. H. et al. A eficácia das intervenções baseadas em mindfulness para a ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, v. 31, p. 55-63, 2020.

RUSCICA, M.; ANDRÉ, C.; STAMATOPOULOU, D. Generalized Anxiety Disorder: A Review of Pathophysiology and Treatment Options. **Journal of Clinical Psychiatry**, v. 81, n. 5, p. 314-328, 2020.

SANTOS, J. D. et al. O impacto das técnicas de relaxamento no tratamento do transtorno de



ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Psicologia Aplicada**, v. 21, p. 110-118, 2018.

SANTOS, Marcos Vinicius. Resumo de transtorno de ansiedade generalizada: manifestações clínicas, diagnóstico, tratamento e mais. **Estratégia Médica**, 19 ago. 2022. Disponível em: <https://med.estrategia.com/portal/conteudos-gratis/doencas/resumo-tecnico-de-transtorno-de-ansiedade-generalizada-manifestacoes-clinicas-diagnostico-tratamento-e-mais/>. Acesso em: 17 mar. 2025.

SEGAL, Z. V. et al. Mindfulness-based cognitive therapy for depression. **Guilford Publications**, 2020.

SILVA, L. R. et al. Eficácia da buspirona no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Jornal de Psicologia Clínica**, v. 35, p. 103-109, 2019.

SILVA, L. R. et al. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma análise longitudinal. **Revista de Psicologia Experimental**, v. 30, p. 50-60, 2021.

ZEIDAN, F. et al. The neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 21, p. 401-412, 2020.