

ABORDAGENS NÃO FARMACOLÓGICAS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: ESTRATÉGIAS BASEADAS EM EVIDÊNCIA

Tânia Sofia Pereira Correia¹;

Escola Superior de Saúde de Viseu do Instituto Politécnico de Viseu (ESSV-IPV), Viseu, Portugal; RISE-Health, Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP), Porto, Portugal., UICISA: E –EEnfC

0000-0002-8160-5698

Lara Guedes de Pinho²;

Universidade de Évora (UE), Évora, Portugal.

0000-0003-1174-0744

Olga Maria Martins de Sousa Valentim³.

Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL), Lisboa, Portugal.

0000-0002-2900-3972

RESUMO: A ansiedade é uma das perturbações mais prevalentes em saúde mental, afetando significativamente a saúde, qualidade de vida e bem-estar dos indivíduos. Os tratamentos medicamentosos trazem implicações que colocam em causa a adesão e, por isso, também a eficácia do tratamento. A procura por alternativas terapêuticas eficazes tem levado ao crescente interesse em abordagens não farmacológicas como complemento e/ou alternativa à medicação. Esta revisão tem como objetivo conhecer e analisar estratégias não farmacológicas no tratamento da ansiedade, com base na evidência atual disponível na literatura científica. Para tal, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, sem limitação temporal, com pesquisa nas bases de dados SciELO, PubMed e RCAAP, priorizando estudos de maior atualidade, inovação, relevância e pertinência para o tema. Da revisão resultaram cinco estudos incluídos, duas revisões sistemáticas, uma revisão integrativa e duas revisões narrativas. Foram identificadas diferentes intervenções/abordagens na redução dos sintomas de ansiedade, nomeadamente a Psicoeducação, Terapia Cognitivo Comportamental, o cuidado centrado na pessoa com ansiedade e a Terapia Metacognitiva. A sua análise permitiu compreender a aplicabilidade no contexto clínico e os resultados. Conclui-se que estas estratégias representam um recurso a considerar na gestão da ansiedade, reforçando a necessidade de aprofundar a investigação e a integração destas práticas na intervenção em saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Intervenção. Terapias.

NON-PHARMACOLOGICAL APPROACHES IN THE TREATMENT OF ANXIETY: EVIDENCE-BASED STRATEGIES

ABSTRACT: Anxiety is one of the most prevalent mental health disorders, significantly affecting people's health, quality of life and well-being. Drug treatments have implications that jeopardise adherence and therefore also the efficacy of the treatment. The search for effective therapeutic alternatives has led to growing interest in non-pharmacological approaches as a complement and/or alternative to drug treatments. This review aims to learn about and analyse non-pharmacological strategies in the treatment of anxiety, based on the current evidence available in scientific literature. To this end, a narrative review of the literature was carried out, without time limitation, using the SciELO, PubMed and RCAAP databases, prioritising studies that were more up-to-date, innovative, relevant and pertinent to the topic. The review resulted in five included studies, two systematic reviews, one integrative review and two narrative review. Different interventions/approaches to reducing anxiety symptoms were identified, namely psychoeducation, cognitive behavioural training, person-centred care for people with anxiety and metacognitive therapy. Their analysis allowed us to understand their applicability in the clinical context and their results. It is concluded that these strategies represent a resource to be considered in the management of anxiety, reinforcing the need for further research and the integration of these practices in mental health intervention.

KEY-WORDS: Anxiety. Intervention. Therapies.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma reação esperada a situações de stress ou perigo, mas quando se torna crónica, intensa e interfere na funcionalidade do indivíduo, pode dar origem a uma perturbação. Perturbações de ansiedade (perturbação de ansiedade generalizada, perturbação de pânico/agorafobia, perturbação de ansiedade social e outras) caracterizam-se por estado persistente de medo ou ansiedade excessiva, que não é proporcional à situação ou estímulo que as desencadeia, acompanhados de tensão física e de outros sintomas comportamentais e cognitivos (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Estes incluem inquietação, sensação de cansaço fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono, sendo que esses sintomas podem variar em intensidade e duração dependendo do tipo de perturbação. São difíceis de controlar, causam uma angústia significativa e podem durar muito tempo se não forem tratados (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Perturbações e sintomas de ansiedade, são das condições mais prevalentes globalmente. Estima-se que 4% da população mundial sofra atualmente de alguma perturbação de ansiedade (INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION, 2019). Dados de 2019, indicam que 301 milhões de pessoas em todo o mundo tinham alguma

perturbação de ansiedade, o que confirma as perturbações de ansiedade como as mais frequentes entre todas as perturbações mentais (INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION, 2019).

Devido às suas características clínicas, trazem implicações para as funções psicossociais, diminuindo a qualidade de vida das pessoas afetadas. (WILMER; ANDERSON; REYNOLDS, 2021) As perturbações de ansiedade interferem com as actividades diárias e podem prejudicar a vida familiar, social e escolar ou profissional de uma pessoa (HUR et al., 2020; ETKIN; SILVERMAN; LEBOWITZ, 2022 WILMER; ANDERSON; REYNOLDS, 2021).

Para além disso, a coocorrência de perturbações de ansiedade com outras condições mentais, como depressão e outras condições médicas, é comum, especialmente entre as mulheres. Esta comorbilidade agrava o impacto na funcionalidade e no bem-estar dos indivíduos, reforçando a necessidade de estratégias de intervenção abrangentes e acessíveis (MEURET; TUNNELL; ROQUE, 2020; HIRSCHFELD, 2001; KOYUNCU et al., 2019).

As perturbações de ansiedade são frequentemente sub-reconhecidas e subtratadas (BANDELOW; MICHAELIS; WEDEKIND, 2017). Embora existam tratamentos com eficácia para as perturbações de ansiedade, apenas cerca de 27,6% das pessoas com necessidade recebem algum tratamento, o que perfaz uma estimativa de 1 em cada 4 (ALONSO et al., 2018). As perturbações de ansiedade devem ser tratadas com terapia psicológica, farmacoterapia ou uma combinação de ambas (BANDELOW; MICHAELIS; WEDEKIND, 2017). As pessoas com perturbações de ansiedade demonstram uma maior disposição para terapias que não envolvem medicamentos, principalmente aqueles com preocupações sobre os efeitos adversos a longo prazo dos fármacos (TÜNNEßEN et al., 2020). Neste sentido, o objetivo deste estudo é conhecer intervenções/abordagens não farmacológicas no tratamento de ansiedade com evidência dos seus resultados, descritos na literatura científica.

METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva de abordagem qualitativa, constituindo-se uma revisão narrativa da literatura. Esta metodologia possibilita a descrição e análise do conhecimento existente sobre um determinado tema (ROTHER, 2007).

Para o desenvolvimento deste trabalho, foi realizada uma pesquisa bibliográfica em bases de dados como SciELO (Scientific Electronic Library Online/Biblioteca Electrónica Científica Online), PubMed e RCAAP (Repositório de Acesso Aberto de Portugal), assim como em outras fontes relevantes.

A pesquisa utilizou os descritores, incluindo estudos de investigação, revisões, dissertações e livros que abordam estratégias não farmacológicas no tratamento da ansiedade. Não foram aplicadas restrições temporais, priorizando-se a atualidade,

relevância, inovação e pertinência dos conteúdos face ao objetivo da revisão.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a análise e organização dos documentos identificados, foram selecionados cinco estudos, que são apresentados no quadro 1.

Quadro 1 – Resultados da revisão.

Título; autor; ano	Objetivo do estudo	Metodologia	Intervenção	Principais resultados/ / Conclusões
Psycho-Education for Anxiety Disorders in Adults: A Systematic Review of its Effectiveness; Rodrigues, et al.; 2018	Fazer uma análise exaustiva da psicoeducação em adultos com perturbações de ansiedade formalmente diagnosticadas, avaliando a sua eficácia na redução da gravidade dos sintomas de ansiedade, do stress psicológico, da depressão e da dor, e na melhoria da qualidade de vida e da satisfação com o tratamento.	Revisão sistemática	Psicoeducação	A psico-educação melhorou o sofrimento psicológico, a dor e a qualidade de vida dos doentes com perturbações de ansiedade e estes efeitos mantiveram-se ao longo do tempo. As intervenções e os terapeutas receberam uma boa avaliação.
Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes; Leite, et al.; 2024	Analisar as evidências recentes sobre a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento de indivíduos com perturbações de ansiedade generalizada, comparando os resultados clínicos com outras intervenções terapêuticas e abordando possíveis limitações e benefícios de sua aplicação.	Revisão sistemática	terapia cognitivo-comportamental (TCC)	A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) demonstra uma eficácia significativa no tratamento do Perturbação de Ansiedade Generalizada. Inovações como a realidade virtual e a inteligência artificial oferecem novas possibilidades para complementar a TCC, melhorando a personalização e acessibilidade do tratamento.

<p>Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression; HOFMANN, GÓMEZ; 2017</p>	<p>Explorar as formas como os tratamentos cognitivos e comportamentais para a depressão e a ansiedade têm sido promovidos pela aplicação de práticas de atenção plena.</p>	<p>Revisão</p>	<p>Intervenções baseadas na atenção plena: mindfulness-based stress reduction (MBSR), mindfulness-based cognitive therapy (MBCT),</p>	<p>Intervenções baseadas na atenção plena demonstraram eficácia na redução da gravidade dos sintomas de ansiedade. Superam consistentemente os tratamentos como a educação para a saúde, o treino de relaxamento e a psicoterapia de apoio. Apresentam um desempenho comparável ao da terapia cognitivo-comportamental (TCC).</p>
<p>Patient-Centered Care for Patients with Depression or Anxiety Disorder: An Integrative Review; Pinho et al.; 2021</p>	<p>Identificar e sintetizar os indicadores do processo de cuidados à pessoa com depressão e/ou perturbações de ansiedade, com base nos cuidados centrados no doente, passando pelas etapas de avaliação diagnóstica e planeamento de cuidados, incluindo a intervenção</p>	<p>Revisão integrativa</p>	<p>Cuidados centrados na pessoa com ansiedade</p>	<p>O planeamento de cuidados para pessoas com depressão e/ou ansiedade deve ser individualizado, flexível e participativo, atendendo às suas necessidades específicas. Inclui identificação de problemas, definição de objetivos, decisão partilhada, educação, feedback contínuo e gestão de casos, envolvendo a família e garantindo a satisfação do doente.</p>
<p>Metacognitive Therapy for Anxiety Disorders: a Review of Recent Advances and Future Research Directions; Mcevoy; 2019</p>	<p>Descreve características principais do modelo metacognitivo relacionadas com a ansiedade e perturbações relacionadas, componentes centrais da terapia metacognitiva (TCM), o estado empírico atual da TCM, desenvolvimentos recentes, controvérsias e direções futuras de investigação.</p>	<p>Revisão</p>	<p>Terapia metacognitiva</p>	<p>Embora haja indícios de resultados positivos, são necessários mais estudos sobre a eficácia desta intervenção em pessoas com ansiedade.</p>

Os estudos incluídos nesta revisão de literatura incluem duas revisões sistemáticas, uma revisão integrativa e duas revisões narrativas. Os estudos mais recentes encontrados com relevância para o tema em estudo, de acordo com a avaliação dos autores, foram todos revisões. Este pode ser um indicador de que a ansiedade é um importante foco de atenção e de intervenção dado os números conhecidos da sua prevalência e impacto na saúde e bem estar das pessoas e por isso, surgem mais revisões que procuram reunir dados importantes de estudos primários.

A revisão sistemática de RODRIGUES et al. (2018), analisou intervenções psicoeducativas voltadas para adultos com perturbações de ansiedade, identificando características comuns, eram maioritariamente presenciais, embora algumas tenham utilizado recursos online ou telefónicos, e incluíram componentes educativos sobre ansiedade, bem como estratégias para o controlo dos sintomas. A duração variou entre os estudos, mas todas envolveram múltiplas sessões estruturadas. Os resultados indicaram uma redução significativa do sofrimento psicológico, melhorias na perceção da dor e na qualidade de vida, com efeitos sustentados ao longo do tempo, no entanto, os autores identificam a necessidade de mais estudos com metodologias robustas para confirmar esses achados. No geral, a revisão sugere que a psicoeducação pode ser uma abordagem eficaz para o tratamento da ansiedade, embora ainda haja lacunas na literatura que necessitam de mais investigação (RODRIGUES et al., 2018).

As intervenções estudadas no artigo de LEITE et al. (2024) focaram na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento da Perturbação de Ansiedade Generalizada. Essas intervenções foram estruturadas de maneira personalizada, adaptando as abordagens de acordo com as necessidades individuais de cada doente, com sessões ao longo de várias semanas, entre 8 e 16 sessões, com foco principal no desenvolvimento de competências práticas para gerir a ansiedade. Algumas intervenções incluíram acompanhamento pós-tratamento para garantir a manutenção dos ganhos terapêuticos, com revisões periódicas de reforço e prevenção de recaídas. Os principais resultados indicam que a TCC reduz significativamente os sintomas de ansiedade, melhora a qualidade de vida dos indivíduos e apresenta efeitos duradouros, contribuindo para a manutenção dos ganhos terapêuticos e prevenção de recaídas. A revisão destaca ainda que intervenções estruturadas e personalizadas podem otimizar os benefícios da TCC. Esta revisão traz contributos para considerar o TCC uma abordagem eficaz para a Perturbações de Ansiedade Generalizada, mas estudos adicionais são recomendados para reforçar as evidências e explorar novas estratégias dentro dessa terapia (LEITE et al., 2024).

Uma revisão de literatura realizada por Hofmann e Gómez (2017) identificou que intervenções baseadas na atenção plena (mindfulness) demonstraram eficácia na redução da gravidade dos sintomas de ansiedade, superaram consistentemente os tratamentos como a educação para a saúde, o treino de relaxamento e a psicoterapia de apoio e apresentam resultados comparáveis ao da terapia cognitivo-comportamental (TCC) clássica. Contudo, as limitações metodológicas dos estudos ainda restringem a generalização destas conclusões.

A revisão integrativa de Pinho et al. (2021) sobre o Cuidado centrado na pessoa com ansiedade concluiu que o planeamento de cuidados centrado nas pessoas com perturbação de ansiedade deve ser individualizado, dinâmico, flexível e participativo, responder a necessidades específicas, incluindo a identificação de problemas, o estabelecimento de objectivos individuais, a tomada de decisão partilhada, a informação e educação e o feedback sistemático e deve ir ao encontro das preferências e satisfação do doente com os cuidados e envolver a família e a direção terapêutica nos mesmos (PINHO et al., 2021).

A Terapia Metacognitiva é uma intervenção que consiste em identificar crenças metacognitivas disfuncionais e desenvolver estratégias para interromper ruminações e modificar crenças sobre o pensamento capacitando o indivíduo a orientar os seus pensamentos de forma mais saudável (MCEVOY, 2019). O artigo de McEvoy (2019) apresenta uma revisão sobre a Terapia Metacognitiva aplicada a perturbações de ansiedade e identifica que os estudos sobre esta intervenção têm demonstrado resultados positivos na redução da ansiedade, sendo uma abordagem promissora para o tratamento destas perturbações e devem ser realizados mais estudos para avaliar a eficácia desta intervenção neste âmbito.

CONCLUSÃO

Esta revisão narrativa identificou intervenções e abordagens de tratamento à pessoa com perturbações depressivas, concretamente:

As intervenções psicoeducativas reduzem a ansiedade, melhoraram a qualidade de vida e tiveram efeitos sustentados, embora sejam necessários mais estudos para confirmar a sua eficácia.

A intervenção com Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem demonstrado ser eficaz no tratamento da Perturbação de Ansiedade Generalizada, reduzindo significativamente os sintomas de ansiedade e melhorando a qualidade de vida dos doentes apresentando efeitos duradouros, com benefícios mantidos ao longo do tempo, e na ajuda da prevenção de recaídas. Mais estudos são necessários para reforçar as evidências e explorar novas estratégias dentro dessa terapia.

Os resultados de estudos sobre intervenções baseadas na atenção plena (mindfulness) demonstraram eficácia na redução da gravidade dos sintomas de ansiedade, com melhores resultados do que a educação para a saúde, o treino de relaxamento e a psicoterapia de apoio e, com resultados semelhantes à terapia cognitivo-comportamental (TCC) clássica. Todavia, as suas limitações metodológicas restringem a generalização destas conclusões.

A intervenção individualizada é amplamente reconhecida e integrada em diversas intervenções. Assim, o cuidado centrado na pessoa é recomendado e implica que o planeamento de cuidados para pessoas com ansiedade seja adaptado a cada indivíduo,

dinâmico e colaborativo, garantindo que responda às suas necessidades. Deve incluir a definição de objetivos, a tomada de decisões em conjunto, a educação sobre a condição, o acompanhamento regular, envolvendo a família e assegurando a satisfação do doente com os cuidados prestados.

Por sua vez, a Terapia Metacognitiva também apresenta resultados positivos no tratamento de perturbações de ansiedade e carece de maior investimento investigativo para confirmar a eficácia desta intervenção.

Tem havido um importante investimento para o desenvolvimento de intervenções diversificadas para o tratamento da ansiedade com resultados benéficos, contudo, mais estudos são necessários para validar a eficácia destas intervenções e desenvolver intervenções inovadoras alternativas.

DECLARAÇÃO DE INTERESSES

Nós, autores deste artigo, declaramos que não possuímos conflitos de interesse de ordem financeira, comercial, político, acadêmico e pessoal.

REFERÊNCIAS

ALONSO, J.; LIU, Z.; EVANS-LACKO, S.; et al. **Treatment gap for anxiety disorders is global: results of the World Mental Health Surveys in 21 countries.** *Depression and Anxiety*, Hoboken, v. 35, n. 3, p. 195–208, 2018. DOI: 10.1002/da.22711.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5.** 5. ed. Arlington: American Psychiatric Association, 2013.

BANDELOW, B.; MICHAELIS, S.; WEDEKIND, D. **Treatment of anxiety disorders.** *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 19, n. 2, p. 93-107, 2017. DOI: 10.31887/DCNS.2017.19.2/bbandelow. PMID: 28867934; PMCID: PMC5573566.

ETKIN, R.G.; SILVERMAN, W.K.; LEBOWITZ, E.R. Anxiety and social functioning: The moderating roles of family accommodation and youth characteristics. *Research in Child and Adolescent Psychopathology*, v. 50, p. 781–794, 2022. DOI: 10.1007/s10802-021-00884-z.

HIRSCHFELD, R. M. **The comorbidity of major depression and anxiety disorders: recognition and management in primary care.** *Primary Care Companion for CNS Disorders*, v. 3, n. 6, p. 244-254, 2001. DOI: 10.4088/pcc.v03n0609. PMID: 15014592; PMCID: PMC181193.

HOFMANN, S. G.; GÓMEZ, A. F. Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric Clinics of North America*, v. 40, n. 4, p. 739–749, 2017. DOI: 10.1016/j.psc.2017.08.008.

HUR, J.; DEYOUNG, KA.; ISLAM, S.; ANDERSON, AS.; BARSTEAD, MG.; SHACKMAN,

AJ. **Social context and the real-world consequences of social anxiety.** *Psychological Medicine*, v. 50, n. 12, p. 1989-2000, 2020. DOI: 10.1017/S0033291719002022. Epub 2019 Aug 19. PMID: 31423954; PMCID: PMC7028452.

INSTITUTE FOR HEALTH METRICS AND EVALUATION. *GBD Results Tool*. In: **GLOBAL HEALTH DATA EXCHANGE** [website]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation, 2019. Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019>. Acesso em: [22 de fevereiro de 2025].

KOYUNCU, A.; İNCE, E.; ERTEKIN, E.; TÜKEL, R. **Comorbidity in social anxiety disorder: diagnostic and therapeutic challenges.** *Drugs in Context*, v. 8, p. 212573, 2019. DOI: 10.7573/dic.212573. PMID: 30988687; PMCID: PMC6448478.

LEITE, C. T.; et al.. **Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes.** *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, [S. l.], v. 6, n. 9, p. 1908–1921, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n9p1908-1921. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3490>. Acesso em: 22 fev. 2025.

McEVOY, P. M. **Metacognitive therapy for anxiety disorders: a review of recent advances and future research directions.** *Current Psychiatry Reports*, [s.l.], v. 21, n. 5, p. 29, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s11920-019-1014-3>.

MEURET, A. E.; TUNNELL, N.; ROQUE, A. **Anxiety disorders and medical comorbidity: treatment implications.** *Advances in Experimental Medicine and Biology*, v. 1191, p. 237–261, 2020. DOI: 10.1007/978-981-32-9705-0_15.

PINHO, L. G. d.; LOPES, M. J.; CORREIA, T.; SAMPAIO, F.; ARCO, H. R. d.; MENDES, A.; MARQUES, M. d. C.; FONSECA, C. **Patient-centered care for patients with depression or anxiety disorder: an integrative review.** *Journal of Personalized Medicine*, Basel, v. 11, n. 8, p. 776, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jpm11080776>.

RODRIGUES, F.; BÁRTOLO, A.; PACHECO, E.; PEREIRA, A.; SILVA, C. F.; OLIVEIRA, C. **Psycho-education for anxiety disorders in adults: a systematic review of its effectiveness.** *Journal of Forensic Psychology*, [s.l.], v. 3, n. 1, p. 142, 2018. DOI: 10.4172/2475-319X.1000142.

ROTHER, E. T. **Revisão sistemática X Revisão narrativa.** *Acta Paulista de Enfermagem*, 20, n. 2, p. 5-6, 2007.

TÜNNEßEN, Maike; HILIGSMANN, Mickaël; STOCK, Stephanie; VENNEDEY, Vera. **Patients' preferences for the treatment of anxiety and depressive disorders: a systematic review of discrete choice experiments.** *Journal of Medical Economics*, p. 546-556, 2020. DOI: 10.1080/13696998.2020.1725022.

WAN KI, Hong; JI, Kim Yeon; RIM, Lee Ye; IN, Jeong Hye; HAN, Kim Kyeong; KO, Seong-Gyu. **Effectiveness of electroacupuncture on anxiety: a systematic review and**

meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Psychology*, v. 14, 2023. DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1196177. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1196177>.

WILMER, MT; ANDERSON, K.; REYNOLDS, M. **Correlates of Quality of Life in Anxiety Disorders: Review of Recent Research.** *Current Psychiatry Reports*, v. 23, n. 11, p. 77, 2021. DOI: 10.1007/s11920-021-01290-4. PMID: 34613508; PMCID: PMC8493947.