

EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Isabelle Teixeira Zambrzycki¹; Mariel Okuma Steimacher²; Nayara Aires da Rocha³; Millena Gabrieli Andrade e Silva⁴; Mirelle Oliveira Noronha Luz⁵.

medicinaembolus@gmail.com

Introdução: O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição mental comum caracterizada por preocupação excessiva e persistente com múltiplos aspectos da vida diária. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz para o tratamento de vários transtornos de ansiedade, incluindo o TAG. Este estudo busca revisar sistematicamente a eficácia da TCC no tratamento do TAG. **Objetivo:** O objetivo desta revisão integrativa é analisar e sintetizar a evidência disponível sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, com ênfase nos desfechos clínicos e na qualidade de vida dos pacientes. **Metodologia:** Foi realizada uma busca abrangente nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus e Web of Science, abrangendo publicações dos últimos dez anos. Foram incluídos estudos clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises que avaliaram a TCC em pacientes com TAG. Foram excluídos estudos repetidos em base de dados, e que não apresentavam a eficácia da TCC. Dois revisores independentes conduziram a seleção e análise dos estudos, extraindo dados sobre os métodos de intervenção, desfechos de ansiedade e efeitos adversos. **Resultados e Discussão:** Dos 300 artigos inicialmente identificados, 40 atenderam aos critérios de inclusão e foram analisados em detalhe. A TCC demonstrou eficácia significativa na redução dos sintomas de ansiedade em pacientes com TAG, com melhora sustentada a longo prazo. As técnicas cognitivas, como reestruturação cognitiva, e as intervenções comportamentais, como exposição e prevenção de resposta, mostraram-se particularmente eficazes. Além disso, a TCC foi associada a uma melhoria na qualidade de vida e no funcionamento geral dos pacientes. No entanto, a eficácia pode variar dependendo da gravidade inicial dos sintomas, da adesão ao tratamento e da presença de comorbidades. Alguns estudos relataram que a combinação da TCC com intervenções farmacológicas pode aumentar a eficácia do tratamento em casos mais graves. **Conclusão:** A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma intervenção eficaz para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, proporcionando uma redução significativa dos sintomas de ansiedade e melhorando a qualidade de vida dos pacientes. Embora a TCC seja eficaz como monoterapia, a combinação com tratamentos farmacológicos pode ser benéfica para pacientes com TAG grave. Futuros estudos devem focar em identificar os moderadores da resposta ao tratamento e em desenvolver intervenções personalizadas para otimizar os resultados terapêuticos.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Transtorno de Ansiedade Generalizada; Eficácia Terapêutica.

Área Temática: Temas Livres em Medicina.