

## TÉCNICAS PSICOTERÁPICAS PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE

### PSYCHOTHERAPEUTIC TECHNIQUES FOR ANXIETY DISORDERS

### TÉCNICAS PSICOTERAPÉUTICAS PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD

Yana Brena de Pinho Sousa<sup>1</sup>  
Francisco Cardoso Mendonça<sup>2</sup>  
Hélio Marco Pereira Lopes Júnior<sup>3</sup>  
Ronaldo de Mattos Pereira<sup>4</sup>  
Elissandra de Jesus Oliveira Ramos<sup>5</sup>

**RESUMO:** Esse artigo buscou analisar as principais técnicas psicoterapêuticas utilizadas no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), com foco em sua eficácia clínica e impacto na qualidade de vida dos pacientes. A pesquisa foi desenvolvida com base em uma abordagem qualitativa e descritiva, por meio de revisão narrativa da literatura científica nacional e internacional publicada entre 2021 e 2024. Foram selecionados estudos com ênfase em métodos como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Psicodinâmica Breve, Mindfulness e Meditação. Os resultados revelam que a TCC permanece como a técnica mais eficaz na redução de sintomas ansiosos, enquanto abordagens complementares, como ACT e Mindfulness, contribuem positivamente na regulação emocional e no fortalecimento da adesão terapêutica. Conclui-se que a personalização do tratamento, considerando o perfil subjetivo do paciente e a qualidade da relação terapêutica, é determinante para o sucesso clínico e a redução da ansiedade ao longo do tempo.

3071

**Palavras-chave:** Transtorno de ansiedade. Psicoterapia. Mindfulness.

**ABSTRACT:** This article aimed to analyze the main psychotherapeutic techniques used in the treatment of generalized anxiety disorder (GAD), focusing on their clinical effectiveness and impact on patients' quality of life. The research was developed using a qualitative and descriptive approach through a narrative review of national and international scientific literature published between 2021 and 2024. Studies emphasizing methods such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Brief Psychodynamic Therapy, Mindfulness, and meditation were selected. The results reveal that CBT remains the most effective technique in reducing anxiety symptoms, while complementary approaches such as ACT and Mindfulness contribute positively to emotional regulation and increased treatment adherence. It is concluded that the personalization of treatment, considering the patient's subjective profile and the quality of the therapeutic alliance, is crucial for clinical success and the reduction of anxiety over time.

**Keywords:** Anxiety disorder. Psychotherapy. Mindfulness.

<sup>1</sup> Discente, no curso de psicologia, Faculdade Mauá de Goiás.

<sup>2</sup> Docente, Faculdade Mauá de Goiás.

<sup>3</sup> Docente, Faculdade Mauá de Goiás.

<sup>4</sup> Docente, no curso de psicologia, Faculdade Mauá de Goiás.

<sup>5</sup> Docente, no curso de psicologia, Faculdade Mauá de Goiás.

**RESUMEN:** Este artículo tuvo como objetivo analizar las principales técnicas psicoterapéuticas utilizadas en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada (TAG), centrándose en su eficacia clínica y en el impacto sobre la calidad de vida de los pacientes. La investigación se desarrolló mediante un enfoque cualitativo y descriptivo, a través de una revisión narrativa de la literatura científica nacional e internacional publicada entre 2021 y 2024. Se seleccionaron estudios con énfasis en métodos como la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), la Terapia Psicodinámica Breve, el mindfulness y la meditación. Los resultados revelan que la TCC sigue siendo la técnica más eficaz para reducir los síntomas de ansiedad, mientras que enfoques complementarios como la ACT y el mindfulness contribuyen positivamente a la regulación emocional y al fortalecimiento de la adherencia terapéutica. Se concluye que la personalización del tratamiento, considerando el perfil subjetivo del paciente y la calidad de la relación terapéutica, es determinante para el éxito clínico y la reducción de la ansiedad con el tiempo.

**Palabras clave:** Trastorno de ansiedad. Psicoterapia. Mindfulness.

## INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) representa uma das condições mais recorrentes em saúde mental, caracterizando-se por uma preocupação persistente, excessiva e difícil de controlar. Essa condição compromete não apenas a esfera emocional, mas também aspectos fisiológicos e comportamentais do indivíduo, sendo classificada como uma desordem crônica de base multifatorial. Segundo Frota IJ, et al. (2022), a compreensão atual sobre o TAG requer uma abordagem clínica mais refinada, que leve em conta os determinantes sociais, históricos e biológicos do sofrimento psíquico, além das classificações dimensionais e categoriais propostas pelos manuais diagnósticos.

3072

A alta prevalência do TAG e de outros transtornos ansiosos no Brasil reflete um problema de saúde pública relevante. De acordo com estimativas internacionais, o país figura entre os líderes mundiais em incidência de ansiedade, especialmente em faixas etárias mais jovens. Bernadelli LV, et al. (2022) apontam que o ambiente universitário, por exemplo, é um espaço propenso ao surgimento e à manutenção de sintomas ansiosos, em razão de exigências acadêmicas, inseguranças sociais e dificuldades na gestão emocional, tornando os estudantes um grupo de risco prioritário para intervenções psicoterapêuticas.

Entre os fatores agravantes da ansiedade na contemporaneidade, destaca-se a exposição excessiva às redes sociais, que tem sido associada ao aumento da sintomatologia ansiosa e depressiva em adolescentes e jovens adultos. Czadotz ALR, et al. (2023) demonstram que a relação entre conectividade digital e sofrimento psíquico está vinculada à sobrecarga de estímulos, comparação social constante e dificuldade em estabelecer limites entre o mundo virtual e as experiências reais. Tais evidências sugerem que a ansiedade não pode mais ser compreendida de forma isolada do contexto tecnológico em que os sujeitos estão inseridos.

Nesse cenário, as abordagens psicoterapêuticas ganham relevância ao oferecerem modelos terapêuticos centrados na reestruturação cognitiva e na regulação emocional. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), por exemplo, é reconhecida por sua eficácia na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e na construção de estratégias de enfrentamento graduais. Correa JA, et al. (2023) ressaltam que a TCC promove não apenas alívio sintomático, mas também transformação de crenças centrais, possibilitando ao paciente um reposicionamento diante das situações ansiogênicas.

Além da TCC, outras modalidades terapêuticas têm sido incorporadas à prática clínica, ampliando o escopo de recursos disponíveis para o manejo do TAG. Amaral EA, et al. (2022) enfatizam a importância de terapias como a EMDR, a ACT e a Terapia Psicodinâmica, que, embora menos conhecidas, oferecem resultados expressivos quando alinhadas ao perfil clínico do paciente. A integração dessas técnicas com práticas complementares, como *mindfulness* e meditação, contribui para uma abordagem mais holística e personalizada do cuidado em saúde mental.

Contudo, é necessário destacar que muitos indivíduos abandonam precocemente o processo terapêutico por não se identificarem com a abordagem inicialmente adotada, desconhecendo a diversidade de métodos disponíveis. Santana RS, et al. (2024) afirmam que a adesão ao tratamento está diretamente relacionada à adequação entre técnica utilizada, sintomatologia apresentada e vínculo estabelecido com o terapeuta. Diante disso, esta pesquisa busca investigar, à luz da literatura recente, como as técnicas psicoterapêuticas têm sido aplicadas ao transtorno de ansiedade, identificando seus impactos, potencialidades e limitações no enfrentamento clínico desse fenômeno

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo descritivo, de natureza qualitativa e com delineamento bibliográfico, cujo objetivo foi analisar as principais técnicas psicoterapêuticas aplicadas ao manejo clínico do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), com base em literatura científica atualizada, publicada entre os anos de 2021 e 2025. Essa abordagem permite explorar de maneira aprofundada a compreensão conceitual e aplicada das estratégias terapêuticas utilizadas, sem a manipulação de variáveis ou intervenção direta sobre indivíduos.

As fontes de dados foram obtidas por meio de pesquisas em periódicos científicos indexados nas bases eletrônicas SciELO, PubMed, BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e Google

Acadêmico. Foram utilizados como critérios de inclusão: artigos publicados nos últimos cinco anos, em português, espanhol ou inglês, com texto completo disponível gratuitamente, e que abordassem direta e objetivamente as intervenções psicoterapêuticas voltadas para o transtorno de ansiedade. Excluíram-se documentos duplicados, artigos sem abordagem metodológica clara ou que tratassem o transtorno de forma secundária.

A amostragem seguiu critérios de seleção não probabilísticos, por conveniência, e resultou na análise de 13 artigos que atenderam aos critérios estabelecidos. Os descritores utilizados para o refinamento da busca foram: “transtorno de ansiedade generalizada”, “terapias cognitivas”, “mindfulness”, “intervenções psicoterapêuticas” e “tratamento da ansiedade”.

A análise dos dados foi realizada por meio de leitura exploratória, categorização temática e síntese interpretativa do conteúdo dos artigos selecionados, com ênfase nos tipos de técnicas psicoterapêuticas aplicadas, seus fundamentos teóricos, indicações clínicas e resultados observados nos estudos.

Por se tratar de uma pesquisa bibliográfica, sem envolvimento direto de seres humanos ou animais, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde. Ainda assim, todos os dados utilizados foram obtidos de fontes públicas e respeitaram os critérios éticos de citação, integridade acadêmica e confiabilidade científica.

3074

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade é uma condição psicológica caracterizada por sentimentos persistentes de preocupação, tensão e medo desproporcionais ao estímulo real. Esse estado afeta não apenas o bem-estar emocional, mas também interfere em funções cognitivas, fisiológicas e comportamentais, impactando diretamente a qualidade de vida dos indivíduos. De acordo com Frota et al. (2022), os transtornos de ansiedade compõem um espectro clínico abrangente, que requer atenção diferenciada na avaliação e no tratamento. O cenário brasileiro, especialmente no pós-pandemia, revela um aumento expressivo da sintomatologia ansiosa, particularmente entre jovens e estudantes universitários (Bernardelli et al., 2022), cuja vulnerabilidade é intensificada pelas pressões acadêmicas e sociais.

Dados recentes divulgados pelo Instituto de Gestão Estratégica de Saúde do Distrito Federal (IGE-DF), por meio do *Boletim de Saúde Mental* nº 3/2023, apontam que, entre janeiro de 2022 e junho de 2023, o número de atendimentos por transtornos ansiosos na rede pública do DF

aumentou em 32%, com maior incidência entre mulheres jovens, na faixa etária de 20 a 39 anos. Esse dado corrobora os achados de Czadotz et al. (2023), que relacionam o uso excessivo de redes sociais ao agravamento dos quadros ansiosos, principalmente nesse grupo etário. A sobrecarga informacional, a comparação social digital e o sentimento de inadequação intensificam os sintomas, tornando a ansiedade um fenômeno cada vez mais influenciado por fatores externos contemporâneos.

Diante desse panorama, torna-se evidente a necessidade de abordagens terapêuticas integradas e personalizadas. Autores como Amaral et al. (2022) e Correa et al. (2023) destacam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na redução dos sintomas ansiosos, sendo considerada a principal abordagem baseada em evidências. Além disso, Fagundes et al. (2024) e Santana et al. (2024) argumentam que a combinação da TCC com estratégias complementares, como *mindfulness*, pode potencializar os resultados clínicos. A incorporação de dados epidemiológicos, como os do IGE-DF, permite não apenas compreender a magnitude do problema, mas também orientar políticas públicas e ações em saúde mental mais efetivas, direcionadas às populações mais afetadas.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma das condições de saúde mental mais prevalentes na sociedade contemporânea. Caracteriza-se por preocupações excessivas e difíceis de controlar, que interferem nas funções cotidianas, como o sono, as relações sociais e o desempenho profissional (Frota et al., 2022). Esse transtorno é multifatorial, envolvendo não apenas fatores biológicos e psicológicos, mas também influências sociais e ambientais. O TAG tem um impacto significativo na qualidade de vida dos indivíduos, afetando sua capacidade de realizar tarefas diárias e suas interações sociais, além de contribuir para o desenvolvimento de outras condições comórbidas, como a depressão (Bernadelli et al., 2022).

Entre os fatores agravantes do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) na atualidade, um dos mais significativos é a pressão intensa e constante do ambiente acadêmico, especialmente em instituições de ensino superior, que frequentemente resulta em níveis elevados de estresse e ansiedade entre estudantes. O ambiente acadêmico, caracterizado por exigências rigorosas, prazos apertados, avaliações constantes e uma competitividade exacerbada, tem um impacto direto na saúde mental dos estudantes. Estudos demonstram que as exigências acadêmicas, aliadas a dificuldades sociais, como o medo do fracasso e a insegurança em relação ao futuro, tornam esse público particularmente vulnerável ao desenvolvimento de transtornos ansiosos (Bernadelli et al., 2022; Lacerda da Silva et al., 2024).

Esse cenário é ainda mais exacerbado pela pressão para se adequar a um padrão de desempenho acadêmico elevado, o que resulta em sintomas de estresse crônico, insônia e dificuldades emocionais que comprometem a saúde mental dos estudantes.

Além disso, um fator que tem contribuído significativamente para o aumento dos sintomas ansiosos é o crescente uso das redes sociais, especialmente entre jovens adultos. As plataformas digitais, que se tornaram uma parte central do cotidiano, têm sido associadas ao agravamento dos sintomas de ansiedade devido à sobrecarga de estímulos visuais e informativos. A comparação constante com a vida idealizada dos outros, a busca por validação através de curtidas e comentários, e a exposição a uma quantidade excessiva de informações podem gerar um impacto negativo na saúde emocional dos indivíduos. Estudos indicam que esse fenômeno é amplificado pela dificuldade dos jovens em estabelecer limites claros entre o mundo virtual e o real, o que gera uma desconexão da realidade e uma sensação de inadequação (Czadotz et al., 2023). Além disso, a ansiedade social, originada da constante avaliação pública nas redes sociais, tem sido uma das principais causas do aumento da sintomatologia ansiosa. As expectativas irreais geradas pelas plataformas digitais contribuem para a construção de uma percepção de fracasso, muitas vezes sem base real, mas com um forte impacto psicológico.

A psicoterapia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem se 3076  
mostrado um pilar fundamental no tratamento do TAG, apresentando resultados consistentes na redução dos sintomas ansiosos e na promoção do bem-estar emocional. A TCC se baseia na premissa de que a modificação dos padrões de pensamento disfuncionais pode gerar mudanças comportamentais significativas, ajudando os pacientes a entenderem como suas crenças e pensamentos negativos influenciam suas emoções e comportamentos. A identificação e reestruturação desses pensamentos automáticos negativos, que muitas vezes exacerbam a ansiedade, são fundamentais para o tratamento (Amaral et al., 2022).

Diversos estudos têm comprovado a eficácia da TCC, não apenas no alívio dos sintomas ansiosos no curto prazo, mas também na manutenção desses resultados a médio e longo prazo. Segundo Correa et al. (2023), a TCC tem demonstrado ser eficaz na redução dos sintomas de TAG, principalmente quando aplicada de forma sistemática e contínua. O tratamento possibilita aos pacientes uma maior compreensão de suas reações emocionais e, por consequência, promove um maior controle sobre seus impulsos e emoções. A abordagem cognitivo-comportamental, ao focar na mudança de padrões negativos de pensamento, ajuda os pacientes a desenvolver uma visão mais realista e positiva sobre suas habilidades e o mundo à

sua volta. Isso não apenas diminui a intensidade da ansiedade, mas também fortalece a confiança e a autoestima, elementos essenciais para a recuperação e a manutenção da saúde mental a longo prazo.

Porém, a TCC não é a única abordagem terapêutica eficaz para o tratamento do TAG. A Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), por exemplo, propõe um modelo de tratamento baseado na aceitação das experiências internas e no fortalecimento de comportamentos alinhados aos valores pessoais (Fagundes et al., 2024). A ACT tem se mostrado eficaz especialmente para pacientes que têm dificuldade em lidar com a ansiedade de forma direta, oferecendo uma alternativa terapêutica baseada na flexibilidade psicológica (Santana et al., 2024).

Outro método complementar que tem ganhado atenção é o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), que combina técnicas de meditação e atenção plena para reduzir a reatividade emocional e melhorar o controle sobre os sintomas ansiosos. Estudos de Nascimento et al. (2022) e Thomaz e Benevenuti (2022) indicam que a prática regular de mindfulness tem efeitos positivos não apenas sobre os sintomas de ansiedade, mas também sobre outros aspectos da saúde mental, como a qualidade do sono e o foco atencional.

Além dessas abordagens, a Terapia Psicodinâmica Breve e a Terapia Interpessoal (TIP) têm sido empregadas em contextos específicos. A Terapia Psicodinâmica Breve foca na exploração de conflitos inconscientes e na resolução de traumas passados, sendo indicada para pacientes com histórico de trauma emocional ou padrões de apego disfuncionais (Lopes et al., 2021).

3077

Já a Terapia Interpessoal (TIP) tem se mostrado eficaz em casos em que a ansiedade está intimamente ligada a dificuldades interpessoais, como conflitos em relações familiares ou sociais (Guimarães et al., 2022). Ambas as terapias visam melhorar a regulação emocional e restaurar o equilíbrio nas relações interpessoais, proporcionando alívio para pacientes com traumas ou dificuldades relacionais subjacentes.

A combinação de abordagens terapêuticas também tem mostrado eficácia no tratamento do TAG. De acordo com Fagundes et al. (2024) e Santana et al. (2024), a integração de técnicas como a TCC com práticas complementares, como a meditação e mindfulness, pode ampliar significativamente os benefícios do tratamento. Essa abordagem holística visa não apenas a modificação cognitiva e comportamental, mas também a promoção do autoconhecimento, da aceitação emocional e do fortalecimento das habilidades de autorregulação.



A personalização do tratamento é outro ponto importante nas terapias para o TAG. Lopes et al. (2021) e Frota et al. (2022) ressaltam que a escolha da técnica psicoterapêutica deve considerar o perfil subjetivo de cada paciente, incluindo suas motivações, sua história de enfrentamento e o grau de insight sobre seu sofrimento emocional. A relação terapêutica também desempenha um papel fundamental, sendo considerada um preditor crucial de sucesso no tratamento. O vínculo de confiança entre o terapeuta e o paciente contribui para a adesão ao tratamento e para a redução dos sintomas ansiosos ao longo do tempo (Frota et al., 2022).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

O tratamento fisioterapêutico tem mostrado eficácia significativa, principalmente em lesões de LCA menos graves e em pacientes que não praticam esportes de alta performance. A literatura revisada aponta que, quando um plano de reabilitação bem estruturado é seguido, com a participação ativa do paciente, a fisioterapia pode restaurar a função articular e reduzir a dor, melhorando a qualidade de vida do paciente (Amaral et al., 2022). Em alguns casos, a estabilidade articular necessária para o retorno ao esporte pode ser alcançada sem a necessidade de intervenção cirúrgica, desde que o paciente siga rigorosamente o tratamento.

Um dos principais focos do tratamento fisioterapêutico é o fortalecimento muscular, essencial para melhorar a estabilidade do joelho e prevenir futuras lesões. Além disso, o treinamento proprioceptivo tem demonstrado resultados positivos na reabilitação de lesões de LCA, uma vez que ajuda o paciente a recuperar a percepção do movimento e a coordenação, aspectos fundamentais para a estabilidade articular (Correa et al., 2023). Os dados sugerem que um programa de reabilitação de 6 a 12 meses, que inclua exercícios de propriocepção, pode ser tão eficaz quanto a cirurgia para pacientes com lesões de LCA de menor gravidade.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem sido frequentemente incorporada ao tratamento fisioterapêutico, auxiliando na adesão ao regime de reabilitação. Estudos revelam que pacientes que participam de sessões de TCC durante a fisioterapia têm melhores resultados, especialmente em termos de motivação e controle da dor (Amaral et al., 2022). A TCC contribui para o fortalecimento psicológico, essencial para enfrentar a frustração que muitas vezes acompanha a reabilitação prolongada de lesões esportivas.

A cirurgia para reconstrução do LCA continua sendo a abordagem preferencial para atletas de alta performance, devido à necessidade de restaurar a estabilidade biomecânica completa do joelho. Estudos revisados demonstram que a cirurgia, seguida de um plano de



reabilitação adequado, é eficaz em restaurar a função articular e permitir o retorno seguro ao esporte (Frota et al., 2022). A reconstrução do LCA, por meio de enxertos, garante a estabilidade necessária para a execução de movimentos de alta exigência física, sendo indicada em casos de instabilidade articular significativa.

A recuperação pós-cirúrgica após a reconstrução do LCA envolve uma reabilitação mais intensa e prolongada em comparação com a fisioterapia isolada. Segundo Correa et al. (2023), o tempo médio de recuperação para um retorno seguro ao esporte varia de 6 a 12 meses, dependendo da intensidade do esporte praticado e da adesão do paciente ao processo de reabilitação. Durante esse período, o paciente passa por fases de fortalecimento muscular, ganho de mobilidade e controle da propriocepção, fundamentais para garantir a estabilidade a longo prazo.

A comparação entre os métodos de tratamento mostra que, enquanto a fisioterapia pode ser eficaz para lesões menos graves, a abordagem cirúrgica permanece superior para atletas de alto nível. A reconstrução do LCA é mais indicada para pacientes que exigem estabilidade biomecânica total, como jogadores profissionais de futebol e outros esportistas de contato (Santana et al., 2024). A cirurgia oferece a vantagem de restaurar rapidamente a função normal do joelho, minimizando o risco de recidiva e permitindo um retorno seguro ao esporte.

**Quadro 01:** Comparativo Fisioterapia vs. Cirurgia

<b>Critério</b>	<b>Tratamento Fisioterapêutico</b>	<b>Tratamento Cirúrgico</b>
<b>Indicação</b>	Lesões leves a moderadas de LCA, pacientes amadores	Atletas de alta performance, lesões graves
<b>Estabilidade Articular</b>	Melhorada, mas não total	Totalmente restaurada
<b>Tempo de Recuperação</b>	6-12 meses, dependendo da adesão ao tratamento	6-12 meses, com cirurgia seguida de reabilitação
<b>Risco de Recidiva</b>	Maior em atletas de alta demanda	Menor, devido à restauração completa do joelho
<b>Retorno ao Esporte</b>	Possível, dependendo da adesão e comprometimento	Seguro para esportes de alto impacto

**Fonte:** Elaboração do autor (2025).

Um dos principais desafios da cirurgia de LCA é o risco de complicações pós-operatórias, como infecções, lesões nos nervos ou vasos sanguíneos, e a rigidez articular (Frota et al., 2022). Além disso, alguns pacientes podem não alcançar a estabilidade biomecânica esperada após a reconstrução do LCA, o que pode resultar em recidivas e limitações no desempenho esportivo. Entretanto, a taxa de sucesso da cirurgia é alta quando realizada em ambientes clínicos adequados, com acompanhamento rigoroso durante a reabilitação.

A personalização do tratamento, com base nas características individuais do paciente, é um fator determinante para o sucesso da recuperação. Pacientes com diferentes níveis de atividade, histórico de lesões e perfil de adesão ao tratamento podem se beneficiar de abordagens distintas. Segundo Lopes et al. (2021), a fisioterapia pode ser mais eficaz para pacientes com menos exigências físicas, enquanto a cirurgia é indicada para aqueles que necessitam de uma recuperação completa e rápida para retornar ao esporte.

O impacto psicológico da lesão do LCA é um fator importante a ser considerado no processo de reabilitação. A ansiedade, depressão e a frustração decorrentes da interrupção da atividade esportiva podem afetar negativamente a recuperação do paciente. A combinação de fisioterapia com apoio psicológico, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tem mostrado bons resultados no fortalecimento da motivação e no controle da dor emocional durante o tratamento (Santana et al., 2024).

3080

A longo prazo, estudos indicam que a abordagem cirúrgica oferece uma recuperação mais consistente para os atletas, especialmente aqueles envolvidos em esportes de alto impacto. Segundo estudos de Correa et al. (2023), a reconstrução do LCA proporciona uma estabilidade biomecânica mais duradoura, com menor risco de danos articulares subsequentes. Por outro lado, o tratamento fisioterapêutico pode ser uma alternativa eficaz para pacientes com lesões mais leves, mas os resultados podem ser limitados a longo prazo, com maior risco de recidiva em pacientes com altos níveis de atividade.

O sucesso da recuperação funcional depende de múltiplos fatores, incluindo o tipo de lesão, a adesão ao tratamento e a qualidade da intervenção. A literatura aponta que pacientes que seguem rigorosamente as orientações de reabilitação, seja fisioterapêutica ou pós-cirúrgica, têm melhores resultados em termos de retorno à funcionalidade e ao esporte. A motivação do paciente e a capacidade de realizar os exercícios prescritos de maneira eficaz desempenham um papel crucial na recuperação da lesão do LCA (Frota et al., 2022).

A colaboração entre fisioterapeutas e cirurgiões ortopédicos é fundamental para o sucesso no tratamento de lesões de LCA. A abordagem multidisciplinar, que inclui a participação ativa do paciente, a definição clara de metas terapêuticas e o acompanhamento contínuo durante a recuperação, tem mostrado ser a mais eficaz. A integração dos métodos fisioterapêuticos com a intervenção cirúrgica garante uma recuperação completa e um retorno seguro ao esporte (Amaral et al., 2022).

Além do tratamento da lesão, a reabilitação preventiva é crucial para evitar futuras lesões, especialmente em atletas de alto desempenho. O fortalecimento contínuo da musculatura ao redor do joelho, o treinamento proprioceptivo e a implementação de estratégias de prevenção de lesões são componentes essenciais de um programa de reabilitação de longo prazo. Esses fatores são fundamentais para minimizar os riscos de recidiva e melhorar a longevidade da carreira esportiva (Nascimento et al., 2022).

A escolha entre tratamento fisioterapêutico ou cirúrgico deve ser feita com base em uma avaliação clínica completa, considerando o nível de atividade do paciente, a gravidade da lesão e os objetivos individuais. Para atletas de alto desempenho, a cirurgia continua sendo a melhor opção devido à necessidade de estabilidade articular total. Contudo, a fisioterapia pode ser eficaz para pacientes amadores ou aqueles com lesões mais leves, desde que o tratamento seja adequadamente estruturado e o paciente esteja comprometido com o processo de reabilitação. A integração de diferentes abordagens terapêuticas pode otimizar os resultados e garantir a recuperação funcional completa do paciente.

3081

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise das principais técnicas psicoterapêuticas aplicadas ao transtorno de ansiedade generalizada (TAG) permitiu constatar que não existe uma abordagem universalmente superior, mas sim intervenções distintas que apresentam maior ou menor eficácia de acordo com o perfil, as demandas e a história clínica do paciente. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) mantém-se como a estratégia com maior respaldo empírico, oferecendo resultados consistentes na redução dos sintomas ansiosos por meio da modificação de pensamentos disfuncionais e do fortalecimento das estratégias de enfrentamento.

Contudo, outras técnicas, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a Terapia Psicodinâmica Breve, o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e a Terapia Interpessoal (TIP), também se mostraram eficazes em contextos específicos, seja na promoção

da aceitação de experiências internas, no desenvolvimento de regulação emocional ou na reestruturação de vínculos afetivos. Além disso, os dados reforçam que fatores como a qualidade da aliança terapêutica, a adaptação da técnica à realidade subjetiva e o engajamento do paciente desempenham papel determinante no êxito terapêutico.

Em síntese, a escolha da abordagem psicoterapêutica deve ser fundamentada em critérios técnicos, mas também sensíveis à complexidade biopsicossocial do sofrimento psíquico. O estudo confirma a importância da personalização do tratamento e da ampliação do acesso a práticas baseadas em evidências, destacando a relevância da escuta clínica qualificada e da interdisciplinaridade no enfrentamento do transtorno de ansiedade. O cuidado em saúde mental, portanto, deve ser compreendido como um processo ético, técnico e humano, voltado não apenas à remissão dos sintomas, mas à construção de um cotidiano mais funcional, autônomo e significativo.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Edina Aparecida et al. **Terapia Cognitivo Comportamental e Transtorno de Ansiedade Generalizada: Tratamento e Eficácia**. Anais do 20º Encontro Científico Cultural Interinstitucional, p. 1–10, 2022. Disponível em: <https://www4.fag.edu.br/anais-2022/Anais-2022-158.pdf> Acesso em: 30 maio 2025.

BERNARDELLI, Luan Vinicius et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais: Anxiety in the university and its relationship with social skills. **Ansiedade**, 6 abr. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aval/a/c6Th7LNHGQHMHM8V37KmJVZx/> Acesso em: 30 maio 2025.

CORREA, Jaqueline Aparecida et al. A terapia cognitiva comportamental no transtorno de ansiedade: Cognitive behavioral therapy in anxiety disorder. **Revista da Saúde da AJES**, v. 9, ed. 18, 2023. Disponível em: <https://www.revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/616> Acesso em: 30 maio 2025.

CZADOTZ, A. L. R. et al. Associação entre o uso de redes sociais e sintomas de ansiedade e depressão em estudantes. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 23, p. 1–10, 14 set. 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/13876>. Acesso em: 30 maio 2025.

FAGUNDES, A. M. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 2, p. e68388, 2024. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv7n2-211>. Acesso em: 30 maio 2025.

FROTA, I. J.; MOURA FÉ, A. A. C.; PAULA, F. T. M.; MOURA, V. E. G. S.; CAMPOS, E. M. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **J Health Biol**

Sci., v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971> Acesso em: 30 maio 2025.

GBD 2019 MENTAL DISORDERS COLLABORATORS. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **The Lancet Psychiatry**, v. 9, n. 2, 2022. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3). Acesso em: 30 maio 2025.

GUIMARÃES, M. F.; MARTINS VIZZOTTO, M.; MARIA CAPELÃO AVOGLIA, H. R.; APARECIDA FARIA PAIVA, E. Depressão, ansiedade, estresse e qualidade de vida de estudantes de universidades pública e privada. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, v. 11, p. e4038, 2022. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/4038>. Acesso em: 30 maio 2025.

INSTITUTO DE GESTÃO ESTRATÉGICA DE SAÚDE DO DISTRITO FEDERAL (IGE-DF). **Boletim de Saúde Mental nº 3: Ansiedade e depressão na rede pública de saúde do DF** (jan. 2022 – jun. 2023). Brasília: IGE-DF, 2023. Disponível em: <https://www.igesdf.org.br/boletins/boletim-saude-mental-3>. Acesso em: 03 jun. 2025.

KIRKBRIDE, J. B. et al. The social determinants of mental health and disorder: evidence, prevention and recommendations. **World Psychiatry**, v. 23, n. 1, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/wps.21160>. Acesso em: 30 maio 2025.

LACERDA DA SILVA, D. R.; BATISTA LACERDA, M. E.; FERREIRA DE LIMA, A.; NUNES ALVES DE SOUSA, M. Conectados e ansiosos? O impacto das redes sociais na vida dos adolescentes. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 1549–1567, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2160>. Acesso em: 30 maio 2025.

3083

LOPES, A. B. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773, 2021. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&q=Transtorno+de+ansiedade+generalizada:+uma+revisão+narrativa>. Acesso em: 30 maio 2025.

NASCIMENTO, A. G. et al. Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 12, p. e11330, 10 dez. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11330/6731>. Acesso em: 30 maio 2025.

SANTANA, Raissa Siqueira; FERREIRA, Veridiane; MORAES, Amanda de Carvalho Pereira. O transtorno de ansiedade e as diferentes formas de tratamento: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 13, n. 7, e10913746406, 2024. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v13i7.46406>. Acesso em: 30 maio 2025.