**Manejo do Transtorno de Ansiedade: Entendendo seu Diagnóstico, Manifestações Clínicas e Tratamento.**

Lunara de Sá Moreira1

Jayara Kelly de Oliveira 2

Isabel da Silva Pereira de Jesus 3

Luciana Passamani Zubelli Guimaraes4

Bruno William Mendes Amaral5

Roberta Carvalho Valença dos Santos6

Vania Geraldine flores Cunza7

Ana Luísa Rubim Cabral8

Thaís Pedra Oliveira9

Maria Clara Oliveira Nascimento10

Jennifer Stefania Silva Carranza11

Rafael Targino Pereira12

Wilmar Lemos Maranhão Netto13

Paulo Roberto da Silva Brito14

Nayla Cristine da Silva Brito15

Rafaela Mendes Silva16

Letícia Sá de Brito17

Neveton Figueiredo Ruas Júnior18

João Florêncio Monteiro Neto19

**RESUMO: Introdução:** O transtorno de ansiedade é caracterizado por preocupação excessiva e medo, afetando a vida cotidiana. O diagnóstico é baseado em critérios clínicos do DSM-5, com sintomas persistentes por seis meses. As manifestações incluem taquicardia, insônia e irritabilidade. O tratamento combina terapia cognitivo-comportamental, medicamentos como ISRS e benzodiazepinas, e mudanças no estilo de vida, melhorando significativamente a qualidade de vida dos pacientes. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é explorar o diagnóstico, as manifestações clínicas e as opções de tratamento para transtornos de ansiedade, destacando a importância de uma abordagem multimodal. A combinação de intervenções psicoterapêuticas, farmacológicas e mudanças no estilo de vida será analisada para otimizar o manejo e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. **Métodos ou metodologia:** A pesquisa sobre o manejo do transtorno de ansiedade seguiu etapas rigorosas de seleção e análise de artigos publicados entre 2015 e 2024, utilizando bases de dados como PubMed e SCIELO. Critérios de inclusão focaram em artigos originais sobre ansiedade; exclusão envolveu estudos não pertinentes ou com mais de 10 anos. A metodologia assegurou uma revisão abrangente e confiável. **Resultados e Discussões:** O transtorno de ansiedade é caracterizado por preocupações excessivas e persistentes, incluindo formas como TAG, transtorno do pânico e TOC. O diagnóstico, baseado no DSM-5, requer ansiedade significativa por seis meses. Sintomas incluem palpitações, sudorese e preocupação constante. O tratamento envolve ISRS, TCC, mindfulness e exercícios físicos. Abordagens novas, como neuroestimulação e terapias online, oferecem perspectivas promissoras. **Conclusão/Considerações Finais:** O manejo do transtorno de ansiedade exige diagnóstico precoce e avaliação clínica detalhada. Sintomas físicos e psicológicos requerem uma abordagem multidisciplinar. A TCC e tratamentos farmacológicos, como ISRS e benzodiazepínicos, são eficazes. Intervenções complementares, como mindfulness e exercício físico, e novas tecnologias terapêuticas, oferecem opções adicionais, melhorando as estratégias de tratamento e a qualidade de vida dos pacientes.

**Palavras-Chave:** Transtorno de Ansiedade, Manifestações Clínicas, Diagnóstico, Tratamento.

**Área Temática:** Psiquiatra

**E-mail do autor principal:**

¹Medicina, Centro Universitário FACIMPA, lunara.123nutricao@gmail.com

²Medicina, UNP - Universidade Potiguar Natal RN, jayarakellymed@gmail.com

3Medicina, Universidade Nove de Julho – UNINOVE, silva.isabelpj@gmail.com

4Medicina, UNESA RJ – citta, Lupassamani17@gmail.com

5Medicina, Universidade Federal do Maranhão (UFMA), bruno.william@discente.ufma.br

6Medicina, Universidade Estácio de Sá- Cittá América, robertavalencaa@icloud.com

7Medicina, Santa Casa da Misericórdia de São Paulo, Vaniaflo\_13@hotmail.com

8Medicina, Centro Universitário Serra dos Órgãos – UNIFESO, analuisarubim@hotmail.com

9Medicina, Centro Universitário Estácio, thaispedraoliveira@gmail.com

10Medicina, Afya Santa Inês, mariaclaranascimentobrasil04@gmail.com

11Medicina, UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA, drastefaniasilvacarranza@gmail.com

12Medicina, Faculdade Santo Agostino - Vitória da Conquista, rafaeltarginopereira@gmail.com

13Medicina, Centro Universitário Uninovafapi, dudamoita10@gmail.com

14Medicina, Centro Universitário Uninovafapi, wnetto20@gmail.com

15Medicina, Centro Universitário Uninovafapi, rosanaliaaa123@gmail.com

16Medicina, Centro Universitário Uninovafapi, naylacristine000@gmail.com

17Medicina,Centro Universitário Uninovafapi,

18Medicina, LETICIA

19Medicina, Faculdades Santo Agostinho - Vitória da Conquista – BA, neveton1234@gmail.com

19Medicina, Universidade CEUMA, joaoflorenciomn@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

O transtorno de ansiedade representa uma classe de condições psiquiátricas caracterizadas por níveis excessivos de preocupação, medo ou apreensão, que podem interferir significativamente na vida cotidiana. Entender o diagnóstico, as manifestações clínicas e as opções de tratamento é crucial para o manejo eficaz deste transtorno (Papola et al., 2023).

O diagnóstico de transtornos de ansiedade é baseado em critérios clínicos bem definidos, que incluem a presença persistente de sintomas ansiosos que não são proporcionais às ameaças reais ou às situações vivenciadas pelo indivíduo. De acordo com o *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornotornos Mentais (DSM-5)*, os sintomas devem estar presentes por pelo menos seis meses e causar sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento social, ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo (Barnhill, 2023).

As manifestações clínicas do transtorno de ansiedade podem variar amplamente, incluindo sintomas físicos como taquicardia, sudorese, tremores e tensão muscular, bem como sintomas psicológicos, como preocupação excessiva, irritabilidade, dificuldades de concentração e insônia. Em casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a ansiedade é difusa e persistente, ocorrendo em diversas situações e contextos (Neto, 2016).

O tratamento do transtorno de ansiedade geralmente envolve uma abordagem multimodal, combinando intervenções psicoterapêuticas, farmacológicas e mudanças no estilo de vida. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é amplamente reconhecida como uma intervenção eficaz, ajudando os pacientes a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a ansiedade (Barcellos et al., 2017).

Além da TCC, o manejo farmacológico pode incluir o uso de antidepressivos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), e ansiolíticos, como as benzodiazepinas, embora estes últimos sejam indicados para uso a curto prazo devido ao risco de dependência. Intervenções adicionais podem incluir técnicas de relaxamento, exercícios físicos regulares e suporte social (Garakani et al. 2020; Parker et al., 2021).

A compreensão detalhada do diagnóstico, das manifestações clínicas e das opções de tratamento para os transtornos de ansiedade é essencial para o manejo eficaz e para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. A combinação de abordagens terapêuticas adaptadas às necessidades individuais pode proporcionar alívio significativo dos sintomas e apoiar a recuperação a longo prazo.

**2. MÉTODO OU METODOLOGIA**

A metodologia utilizada na pesquisa sobre o manejo do transtorno de ansiedade envolveu várias etapas criteriosas de seleção e análise de artigos científicos. Primeiramente, foi realizada a leitura dos artigos encontrados, seguida pela aplicação de critérios de inclusão e exclusão. Para inclusão, foram considerados artigos originais que abordassem o tema do transtorno de ansiedade, permitissem acesso integral ao conteúdo do estudo e fossem publicados entre 2015 e 2024.

A pesquisa foi conduzida por meio de acesso online às bases de dados científicas, tais como: Google Scholar, National Library of Medicine (PubMed), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SCIELO). As palavras-chave utilizadas para a seleção dos artigos incluíram descritores em Ciências da Saúde (DeCS) como: Anxiety Disorder, Generalized Anxiety Disorder, Panic Disorder, Social Anxiety Disorder, Cognitive Behavioral Therapy, Pharmacotherapy, e Mindfulness.

Os critérios de exclusão incluíram a eliminação de artigos com mais de 10 anos de publicação ou que não estivessem diretamente relacionados ao transtorno de ansiedade. Estudos que não abordassem diagnósticos, manifestações clínicas ou tratamentos específicos para transtornos de ansiedade também foram excluídos.

A seleção dos artigos baseou-se em critérios rigorosos de inclusão, privilegiando publicações que discutissem a aplicabilidade clínica dos diagnósticos, manifestações clínicas e tratamentos do transtorno de ansiedade. Publicações que não atendiam a esses critérios foram sistematicamente excluídas.

A análise crítica dos dados permitiu avaliar a solidez dos achados e sua aplicabilidade no manejo clínico do transtorno de ansiedade. Esta metodologia assegura que a revisão sistemática seja abrangente, confiável e relevante para a área de estudo, contribuindo para uma compreensão mais aprofundada do diagnóstico, das manifestações clínicas e do tratamento do transtorno de ansiedade.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O transtorno de ansiedade é uma condição de saúde mental caracterizada por preocupações excessivas e persistentes que podem interferir significativamente na vida diária de um indivíduo. Ele engloba várias formas, incluindo transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, fobias específicas, transtorno de ansiedade social e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) (Bandelow et al., 2017).

O diagnóstico do transtorno de ansiedade baseia-se em critérios clínicos estabelecidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) da Associação Americana de Psiquiatria (APA) (Zhang et al. 2018). Esses critérios incluem a presença de ansiedade excessiva e preocupação, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, e dificuldade em controlar a preocupação. A avaliação deve incluir uma história clínica detalhada, avaliação psicológica e, quando necessário, exames complementares para descartar condições médicas que possam imitar ou contribuir para os sintomas de ansiedade.

As manifestações clínicas do transtorno de ansiedade podem variar, mas frequentemente incluem sintomas somáticos como palpitações, sudorese, tremores, boca seca, tensão muscular e distúrbios do sono. Sintomas psicológicos incluem preocupação constante, irritabilidade, dificuldade de concentração e sensação de perigo iminente. No caso do transtorno do pânico, os ataques de pânico são comuns e caracterizados por episódios súbitos de medo intenso acompanhados por sintomas físicos severos como dor no peito, sensação de sufocamento e vertigem (‌World Health Organization, 2023).

O tratamento do transtorno de ansiedade é multidisciplinar, envolvendo intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas. Os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) são frequentemente a primeira linha de tratamento farmacológico devido à sua eficácia e perfil de segurança (Yin et al., 2023). Além dos ISRS, os inibidores da recaptação de serotonina-noradrenalina (IRSN) e benzodiazepínicos podem ser usados, embora estes últimos sejam recomendados apenas para uso a curto prazo devido ao risco de dependência (Kovich et al., 2023).

‌ A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é a abordagem psicoterapêutica mais amplamente estudada e eficaz para o tratamento do transtorno de ansiedade. A TCC ajuda os pacientes a identificar e modificar padrões de pensamento distorcidos e comportamentos que contribuem para a ansiedade. Técnicas como reestruturação cognitiva, exposição gradual e treinamento em habilidades de enfrentamento são componentes-chave da TCC (Bhattacharya et al., 2022).

Além dos tratamentos tradicionais, abordagens complementares como mindfulness, exercício físico e terapias baseadas em aceitação e compromisso têm mostrado benefícios no manejo do transtorno de ansiedade. Pesquisas recentes também exploram o papel da neuroestimulação, como a estimulação magnética transcraniana repetitiva (EMT), e intervenções baseadas em tecnologia, incluindo aplicativos de saúde mental e terapias online (Jesse Bastiaens et al., 2024).

O manejo do transtorno de ansiedade requer uma abordagem integrada que combine intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas. O diagnóstico preciso e a identificação das manifestações clínicas são essenciais para o desenvolvimento de um plano de tratamento eficaz. O avanço contínuo na pesquisa proporciona novas perspectivas terapêuticas, aumentando a esperança de melhores resultados para indivíduos que sofrem dessa condição debilitante.

**4. CONCLUSÃO OU CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O manejo do transtorno de ansiedade exige uma compreensão aprofundada dos critérios diagnósticos, das manifestações clínicas e das opções de tratamento disponíveis. O diagnóstico precoce, baseado nos critérios estabelecidos pelo DSM-5, e uma avaliação clínica detalhada são fundamentais para a identificação correta e para o planejamento do tratamento adequado. As manifestações clínicas do transtorno de ansiedade, que incluem tanto sintomas físicos quanto psicológicos, destacam a complexidade dessa condição e a necessidade de uma abordagem de tratamento multidisciplinar.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) permanece como uma das intervenções psicoterapêuticas mais eficazes, ajudando os pacientes a desenvolverem estratégias para lidar com a ansiedade. A combinação de TCC com tratamentos farmacológicos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e, em alguns casos, benzodiazepínicos para uso a curto prazo, proporciona um alívio significativo dos sintomas. Além disso, intervenções complementares como mindfulness, exercício físico e novas tecnologias terapêuticas oferecem opções adicionais para o manejo da ansiedade.

O progresso contínuo na pesquisa sobre o transtorno de ansiedade promete melhorar ainda mais as estratégias de tratamento, oferecendo novas esperanças para aqueles que sofrem desta condição debilitante. A integração de abordagens personalizadas e baseadas em evidências, ajustadas às necessidades individuais dos pacientes, é essencial para promover a recuperação a longo prazo e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Assim, o conhecimento detalhado do diagnóstico, das manifestações clínicas e das opções de tratamento é vital para o manejo eficaz do transtorno de ansiedade.

**REFERÊNCIAS**

‌

‌BANDELOW, B. et al. **Treatment of anxiety disorders**. Dialogues in Clinical Neuroscience, v. 19, n. 2, p. 93–107, 1 jun. 2017.Disponível em: <https://read.qxmd.com/read/28867934/treatment-of-anxiety-disorders>. Acesso em: 19 jul. 2024.

BARCELLOS, M. T. et al. UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. 2017. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas\_Ansiedade\_20170331.pdf>. Acesso em: 19 jul. 2024.

**‌**BARNHILL, J. W. **Transtorno de ansiedade generalizado**. Manual MSD Versão para Profissionais da Saúde. 2023. Disponível em: <https://www.msdmanuals.com/pt/profissional/transtornos-psiqui%C3%A1tricos/ansiedade-e-transtornos-relacionados-a-estressores/transtorno-de-ansiedade-generalizado>. Acesso em: 19 jul. 2024.

‌BASTIAENS, J. et al. **Utilization and outcomes of transcranial magnetic stimulation and usual care for MDD in a large group psychiatric practice**. BMC psychiatry, v. 24, n. 1, 9 jul. 2024.

BHATTACHARYA, S. et al. **Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety-Related Disorders: A Meta-Analysis of Recent Literature.** Current Psychiatry Reports, v. 25, n. 1, 19 dez. 2022.

**DSM-5-TR Update Supplement to Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**, Fifth Edition, Text Revision. Disponível em: <https://www.psychiatry.org/getmedia/304e9a98-ca5c-4e04-97d7-30b4756705eb/APA-DSM5TR-Update-September-2022.pdf#:~:text=URL%3A%20https%3A%2F%2Fwww.psychiatry.org%2Fgetmedia%2F304e9a98>. Acesso em: 19 jul. 2024.

GARAKANI, A. et al. **Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options**. Frontiers. 2020. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2020.595584/full>. Acesso em: 19 jul. 2024.

JIA, Y. et al. **Comparative efficacy of selective serotonin reuptake inhibitors (SSRI) in treating major depressive disorder: a protocol for network meta-analysis of randomised controlled trials**. BMJ Open, v. 6, n. 6, p. e010142, jun. 2016.

‌KOVICH, H. et al. **Pharmacologic Treatment of Depression**. American Family Physician, v. 107, n. 2, p. 173–181, 1 fev. 2023.

NETO, R. A. B.**Transtorno de ansiedade generalizada**. MedicinaNET. 2016. Disponível em: <https://www.medicinanet.com.br/conteudos/revisoes/6669/transtorno\_de\_ansiedade\_generalizada.htm>. Acesso em: 19 jul. 2024.

PAPOLA, D. et al. **Psychotherapies for Generalized Anxiety Disorder in Adults**. JAMA Psychiatry, v. 81, n. 3, 18 out. 2023.

PARKER, E. L. et al. **Contemporary treatment of anxiety in primary care: a systematic review and meta-analysis of outcomes in countries with universal healthcare**. BMC Family Practice, v. 22, n. 1, 15 maio 2021.

‌TWOMEY, C. et al. **Effectiveness of cognitive behavioural therapy for anxiety and depression in primary care: a meta-analysis**. Family Practice, v. 32, n. 1, p. 3–15, 22 set. 2014.

‌WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Anxiety disorders**. 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 19 jul. 2024.

YIN, J. et al. **Escitalopram versus other antidepressive agents for major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis**. BMC Psychiatry, v. 23, n. 1, 24 nov. 2023.