

Abordagens terapêuticas no manejo de problemas mentais em adultos na atenção primária: eficácia de intervenções farmacológicas e não farmacológicas

Therapeutic approaches in the management of mental problems in adults in primary care: effectiveness of pharmacological and non-pharmacological interventions

Abordajes terapéuticas en el manejo de problemas mentales en adultos en atención primaria: efectividad de intervenciones farmacológicas y no farmacológicas

Thallita Pereira de Pina¹, Maria Eduarda Diniz Prudente², Cecília Archanjo Costa Emidio¹, Lorenzo Ferrara³, Ana Paula de Melo Guimarães⁴, César Enrique de Almeida Coutinho¹, Júlia Arantes Alvarenga¹, Anna Luiza Gonçalves Moreira⁴, Marcela de Andrade Silvestre¹.

RESUMO

Objetivo: Analisar e comparar a eficácia das diferentes abordagens farmacológicas e não farmacológicas utilizadas no tratamento de problemas mentais em adultos, com foco em contextos ambulatoriais e de atenção primária. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através das bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Periódico CAPES, usando os descritores: “Anxiety Disorders”, “Therapeutics”, “Adults” e “Primary Health Care” e obtendo o truncamento de pesquisa: (Anxiety Disorders) AND (Therapeutics) AND (Adults) AND (Primary Health Care). Foram encontrados 2.660 artigos, filtrados conforme critérios de inclusão (idiomas português, inglês e espanhol; período de 2020 a 2025; artigos completos) e exclusão (artigos duplicados, resumos, fora do escopo). **Resultados:** A eficácia de intervenções não farmacológicas (digitais, mindfulness) para saúde mental na atenção primária é crescente, valorizando a autonomia do paciente e o baixo custo. Fatores como a pressão por alívio rápido e o acesso limitado a terapias modulam o uso de fármacos, incluindo o desafio dos benzodiazepínicos e o potencial de alternativas como o CBD. **Considerações finais:** A implementação bem-sucedida de qualquer abordagem depende de superar barreiras de aceitabilidade, viabilidade tecnológica e integração sistêmica, além da capacitação profissional.

Palavras-chave: Adultos, Intervenções, Transtornos mentais.

ABSTRACT

Objective: To analyze and compare the effectiveness of different pharmacological and non-pharmacological approaches used in the treatment of mental problems in adults, focusing on outpatient and primary care settings. **Methods:** This is an integrative literature review carried out through the PubMed, Virtual Health Library (VHL) and CAPES Periodical databases, using the descriptors: “Anxiety Disorders”, “Therapeutics”, “Adults” and “Primary Health Care” and obtaining the search truncation: (Anxiety Disorders) AND (Therapeutics) AND (Adults) AND (Primary Health Care). A total of 2,660 articles were found, filtered according to inclusion criteria (Portuguese, English and Spanish; period from 2020 to 2025; full articles) and exclusion criteria (duplicate articles, abstracts, out of scope). **Results:** The effectiveness of non-pharmacological interventions (digital, mindfulness) for mental health in primary care is increasing, valuing patient autonomy and low cost. Factors such as pressure for rapid relief and limited access to therapies shape the use of medications, including the challenge of benzodiazepines and the potential of alternatives such as CBD. **Final considerations:** Successful implementation of any approach depends on overcoming barriers of acceptability, technological feasibility, and systemic integration, in addition to professional training.

Keywords: Adults, Interventions, Mental disorders.

¹ Universidade Evangélica de Goiás – UniEvangélica, Anápolis - GO.

² Universidade Anhembí Morumbi (UAM) - Campus Mooca, São Paulo - SP.

³ Faculdade Israelita de Ciências da Saúde Albert Einstein, São Paulo - SP.

⁴ Universidade de Rio Verde (UniRV) - Campus Goiânia, Goiânia - GO.

RESUMEN

Objetivo: Analizar y comparar la efectividad de diferentes enfoques farmacológicos y no farmacológicos utilizados en el tratamiento de problemas mentales en adultos, centrándose en contextos ambulatorios y de atención primaria. **Métodos:** Se trata de una revisión integradora de la literatura realizada a través de las bases de datos PubMed, Biblioteca Virtual en Salud (BVS) y Periódica CAPES, utilizando los descriptores: “Anxiety Disorders”, “Therapeutics”, “Adults” y “Primary Health Care” y obteniendo el truncamiento de búsqueda: (Anxiety Disorders) AND (Therapeutics) AND (Adults) AND (Primary Health Care). Se encontraron un total de 2.660 artículos, filtrados según criterios de inclusión (portugués, inglés y español; período de 2020 a 2025; artículos completos) y criterios de exclusión (artículos duplicados, resúmenes, fuera de alcance). **Resultados:** La efectividad de las intervenciones no farmacológicas (digitales, mindfulness) para la salud mental en atención primaria es creciente, valorando la autonomía del paciente y el bajo coste. Factores como la presión por un alivio rápido y el acceso limitado a las terapias determinan el uso de drogas, incluido el desafío de las benzodiazepinas y el potencial de alternativas como el CBD. **Consideraciones finales:** La implementación exitosa de cualquier enfoque depende de la superación de barreras de aceptabilidad, viabilidad tecnológica e integración sistémica, además de la capacitación profesional.

Palabras clave: Adultos, Intervenciones, Trastornos mentales.

INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade estão entre as condições de saúde mental mais prevalentes na atenção primária, com destaque para o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e o transtorno do pânico (TP), que comprometem significativamente a qualidade de vida da população adulta e aumenta, consideravelmente, a demanda por serviços de saúde (DEGEORGE KC, et al., 2020). Visto a elevada incidência desses transtornos, associada ao risco de cronicidade e à presença de comorbidades clínicas, torna urgente a adoção de abordagens terapêuticas eficazes, acessíveis e seguras no contexto dos cuidados primários (ATKINS B, et al., 2025). Diante disso, esta revisão tem como foco a análise das evidências disponíveis sobre a eficácia de intervenções farmacológicas e não farmacológicas no manejo da ansiedade em adultos atendidos na atenção primária.

Tradicionalmente, o tratamento da ansiedade tem se baseado no uso de antidepressivos, principalmente os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), que apresentam eficácia reconhecida para os transtornos de ansiedade (COVENTRY PA, et al., 2020). No entanto, estudos demonstram que muitos pacientes fazem uso prolongado dessas medicações, além do tempo clinicamente necessário, o que pode acarretar efeitos colaterais evitáveis e dificuldades na descontinuação, como sintomas de abstinência e recaídas (SLEE A, et al., 2021). Esses aspectos têm impulsionado a busca por alternativas terapêuticas seguras e efetivas, tanto para o tratamento quanto para o processo de retirada gradual dos medicamentos, especialmente no contexto dos cuidados primários.

Nesse cenário, diversas intervenções não farmacológicas vêm ganhando destaque, particularmente os exercícios físicos e as abordagens psicoterapêuticas baseadas em evidências (SLEE A, et al., 2021). A literatura recente mostra que atividades como caminhada, Pilates, treinamento de resistência e intervenções baseadas em terapia cognitivo-comportamental apresentam resultados promissores na redução dos sintomas de ansiedade e na melhora do bem-estar geral em adultos (EWUZIE Z, et al., 2024). Esses efeitos têm sido observados em diferentes populações, incluindo adultos jovens, pacientes com comorbidades clínicas, idosos e indivíduos expostos a traumas complexos.

Tais intervenções, evidenciam que além de apresentarem boa tolerabilidade, podem favorecer a autonomia do paciente e promover efeitos positivos de longo prazo, ainda que haja heterogeneidade metodológica entre os estudos. Apesar das evidências promissoras, ainda existem lacunas importantes na literatura quanto à definição das modalidades ideais de intervenção, à duração e à intensidade adequadas dos tratamentos não farmacológicos, bem como à efetividade comparativa em relação às abordagens medicamentosas (ATKINS B, et al., 2025).

Também é relevante destacar que muitos profissionais de saúde na atenção primária enfrentam barreiras práticas, como restrições de tempo, receio de recaídas e desconhecimento sobre estratégias adequadas de

retirada de medicamentos, o que limita a aplicação efetiva dessas abordagens na rotina assistencial. Diante desse panorama, esta revisão tem como objetivo analisar e comparar a eficácia das diferentes abordagens farmacológicas e não farmacológicas utilizadas no tratamento de problemas mentais em adultos, com foco em contextos ambulatoriais e de atenção primária.

MÉTODOS

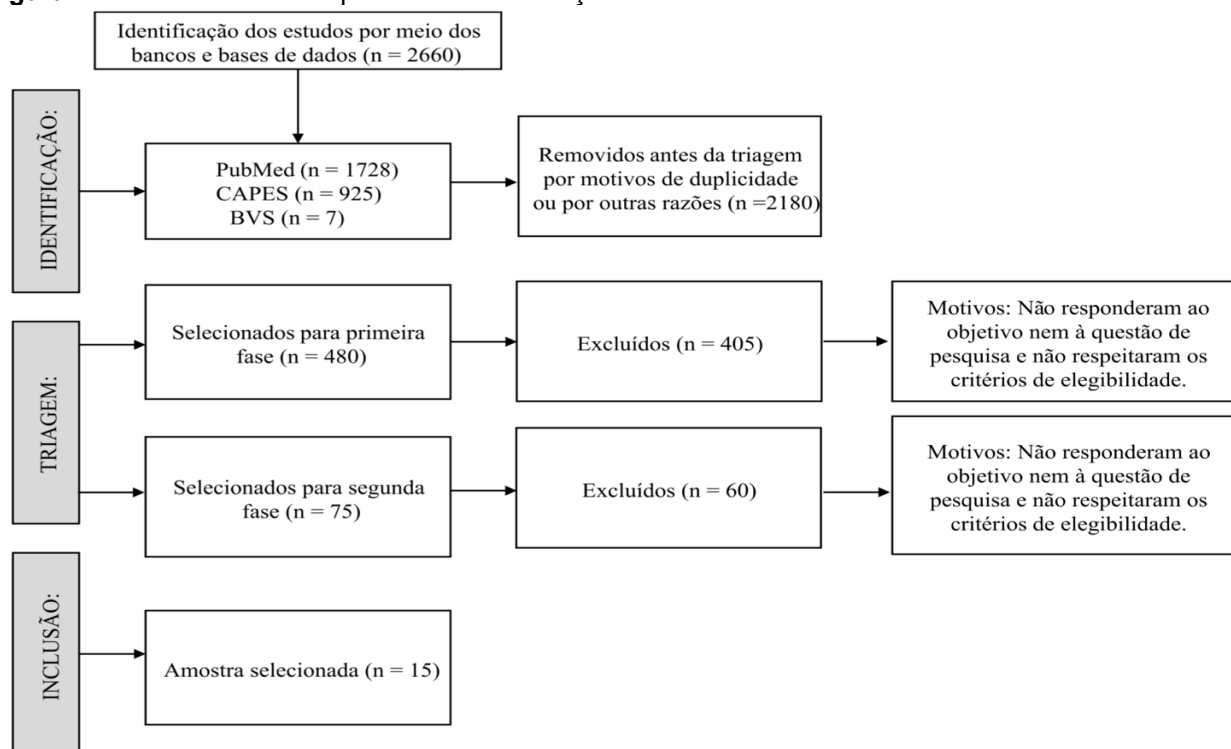
Trata-se de uma revisão integrativa desenvolvida de acordo com os critérios da estratégia PICO, cujo acrônimo significa: Paciente ou Problema (P), Intervenção (I), Comparação (C), e "Outcomes" (O) – (desfecho), utilizada para a elaboração da pesquisa através de sua questão norteadora: "Quais são as formas mais eficazes de manejo de problemas mentais em adultos no contexto da atenção primária, considerando intervenções farmacológicas e não farmacológicas?".

Nesse sentido, de acordo com os parâmetros mencionados acima, a população desta pesquisa refere-se a pacientes adultos com problemas mentais, sendo a intervenção o melhor manejo do quadro no contexto de atenção primária. As buscas foram realizadas por meio da pesquisa na base de dados PubMed Central (PMC), Periódico CAPES e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram utilizados os descritores em combinação com o termo booleano "AND": "Anxiety Disorders", "Therapeutics", "Adults" e "Primary Health Care".

Desta busca foram encontrados 1728 artigos no PubMed, 925 artigos no CAPES e 7 artigos na BVS que, posteriormente, foram submetidos aos critérios de seleção. Os critérios de inclusão foram: artigos com texto completo e gratuito, publicados no período de 2020 a 2025 que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa, que não eram artigos de revisão, tese e doutorados.

Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão. Após extensa análise dos títulos e resumos, foram selecionados 15 artigos, levando em consideração a sua relevância ao tema. Essa busca foi representada de acordo com a (**Figura 1**).

Figura 1 - Métodos utilizados para a busca e seleção de estudos a serem revisados.



Fonte: Henrique C, et al., 2025.

RESULTADOS

Na presente revisão integrativa da literatura, analisou-se 15 artigos, dentre eles 6 ensaios clínicos randomizados duplo cego, 1 estudo qualitativo, 1 ensaio clínico aberto de 1 grupo, 1 revisão sistemática e metanálise, 1 ensaio clínico de variabilidade, 1 coorte prospectiva, 1 ensaio qualitativo, 1 estudo quase-experimental não randomizado, 1 estudo observacional prospectivo e 1 estudo transversal que atenderam aos critérios de inclusão preliminarmente estabelecidos e vão de encontro com o objetivo: analisar e comparar a eficácia das diferentes abordagens farmacológicas e não farmacológicas utilizadas no tratamento de problemas mentais em adultos, com foco em contextos ambulatoriais e de atenção primária. Para melhor compreensão dos resultados, foi construído o **Quadro 1** que apresenta os autores de cada artigo, seu desenho de estudo, seu respectivo título e seus principais achados.

Quadro 1 - Artigos incluídos na análise da Revisão Integrativa de Literatura, separados por autor/ano, desenho de estudo e principais achados.

N	Autores/ano	Principais achados
1	Amitani H, et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado duplo-cego controlado por placebo. O transtorno de ansiedade é o transtorno psiquiátrico mais prevalente. Benzodiazepínicos, que são frequentemente usados para ansiedade em pacientes com transtorno de ansiedade, têm vários efeitos colaterais. Lavanda, um dos óleos essenciais mais comumente usados na aromaterapia, tem o potencial de reduzir o uso de benzodiazepínicos para transtornos de ansiedade.
2	Archer C, et al. (2024)	Estudo qualitativo. Os benzodiazepínicos para o controle de ansiedade são positivos, uma vez que sua prescrição não é de longo prazo (caracterizando uma prescrição com cautela). Porém, muitos médicos relataram que se sentem pressionados pelos pacientes por seu desejo por alívio rápido, de tal forma que eles sintam dificuldade em negar a prescrição. Além disso, os médicos sentem que faltam alternativas rápidas e eficazes para ansiedade na atenção primária.
3	Cross SP, et al. (2023)	Ensaio clínico aberto de grupo único. O programa iACT online breve é viável, eficiente em tempo clínico e promissor para o tratamento de sintomas crônicos de ansiedade e depressão. Pacientes apresentaram redução da ansiedade, depressão e melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida.
4	Furukawa TA, et al. (2021)	Revisão sistemática e Meta-análise. O estudo aponta que os principais componentes positivos da terapia cognitivo-comportamental online (iCBT) são: redução da gravidade da depressão; estimulação da psicoeducação de problemas e menores taxas de desistência. Entretanto, o relaxamento perante o acompanhamento representou um ponto negativo.
5	Gual-Montolio P, et al. (2023)	Ensaio clínico de viabilidade de braço único. Os transtornos emocionais são os problemas de saúde mental mais frequentes no mundo. Para garantir a disseminação de tratamentos psicológicos para essas condições, novas formas de entrega (por exemplo, aplicativos de Internet ou móveis) e formas mais escaláveis de psicoterapia (por exemplo, intervenções transdiagnósticas) tornaram-se cada vez mais populares. A pesquisa, no entanto, mostra que um número significativo de pacientes, cerca de 40% de acordo com alguns estudos, não responde às intervenções conforme o esperado (ou seja, pacientes fora do caminho certo). As avaliações momentâneas ecológicas (EMAs) e as intervenções momentâneas ecológicas (EMIs) podem simplificar a adaptação dos tratamentos ao progresso dos pacientes e responder rapidamente a resultados indesejados durante a psicoterapia. Portanto, isso facilitaria o atendimento baseado em medição com pouco envolvimento do terapeuta.
6	Gundugurti PR, et al. (2024)	Estudo de coorte prospectivo. A solução oral nanodispersível de CBD foi eficaz e segura para tratar ansiedade leve a moderada, além de melhorar sintomas de depressão associada e qualidade do sono. Estes resultados sugerem que o CBD pode ser uma alternativa terapêutica promissora para diferentes transtornos psiquiátricos.
7	Hanrahan M, et al. (2025)	Estudo qualitativo. Consultas médicas compartilhadas para apoiar o autogerenciamento apresentam os seguintes pontos positivos: apoio de pares, apoio à autogestão e acesso mais rápido ao atendimento. Porém, os pontos negativos são: incluíram riscos à confidencialidade do paciente, impacto negativo no bem-estar emocional e a inadequação do ambiente de grupo para alguns pacientes.

N	Autores/ano	Principais achados
8	Ishrat-Husain M, et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado de dois braços. A implementação de tCC para transtornos mentais comuns usando MHTs mostrou-se viável na atenção primária canadense. Embora não tenha havido benefício significativo para a depressão, houve melhorias para ansiedade e consumo de álcool de risco. Estudos futuros devem investigar se tCC beneficia diferencialmente pacientes com depressão, ansiedade ou consumo de álcool de risco.
9	Izaquirre-Riesgo A, et al. (2020)	Estudo quase-experimental não randomizado. O programa de enfermagem centralizado em autocuidado e mindfulness apresenta como pontos benéficos a redução significativa dos sintomas de ansiedade e depressão em todos os períodos de acompanhamento; diminuição do uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos; qualidade de vida aumentada e melhora no autocuidado
10	Li Y, et al. (2025)	Ensaio clínico controlado randomizado (RCT) paralelo, multicêntrico. Autoajuda com base na atenção plena apoiada no tratamento de sintomas de transtornos emocionais apresentou bom prognóstico, uma vez que o estudo aponta uma redução dos sintomas de ansiedade e depressão autorrelatados e relatados pelo clínico. Além disso, houve melhora do sono, atenção plena, diminuição de estresse e paz interior.
11	Miguel-Cruz A, et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado de grupo paralelo. As condições de saúde mental são prevalentes entre os canadenses e são uma das principais causas de incapacidade. A cada ano, 1 em cada 5 canadenses tem um problema de saúde mental. Um total de 5% das pessoas com idade ≥65 anos percebem sua saúde mental como regular ou ruim, e 6,3% delas têm transtornos de humor. Em relação aos adultos mais velhos com deficiências cognitivas, como demência, até 40%-50% deles sofrem de depressão em algum momento. Acreditamos que os adultos mais velhos podem se beneficiar significativamente das tecnologias de informação e telecomunicações como uma estratégia para melhorar as condições de saúde mental, como depressão e ansiedade, ao mesmo tempo em que melhoram sua qualidade de vida.
12	Romijn G, et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado com dois grupos paralelos. O estudo sugere que a bCBT é uma opção aceitável e eficaz para o tratamento de transtornos de ansiedade em ambientes de saúde mental especializados. Embora não tenha havido diferenças significativas na eficácia clínica entre bCBT e ftfCBT, a bCBT apresentou vantagens em termos de custo-efetividade. No entanto, devido ao tamanho reduzido da amostra, são necessários estudos com maior poder estatístico para confirmar esses achados.
13	Salomonsson S, et al. (2020)	Estudo clínico observacional prospectivo. A TCC com autoajuda guiada é eficaz e viável em cuidados primários para tratar uma variedade de transtornos mentais. Fatores como adesão ao tratamento, qualidade de vida inicial e escolaridade são cruciais para o sucesso terapêutico. O estudo reforça a importância de personalizar intervenções com base em características individuais.
14	Samander LH e Harman J (2022)	Pesquisa quantitativa observacional do tipo transversal analítica, baseada em dados secundários. Não existem diferenças estatisticamente significativas na oferta de tratamentos de ansiedade em consultas médicas para minorias em comparação com pacientes brancos não hispânicos. Porém, há diferenças nas taxas de terapia oferecidas em consultas médicas por minorias versus não minorias.
15	Wall A, et al. (2024)	Ensaio clínico randomizado com três grupos paralelos. O exercício de moderada/alta intensidade (HI) demonstrou melhorar significativamente a qualidade de vida relacionada à saúde e a capacidade de trabalho em pacientes com transtornos de ansiedade atendidos na atenção primária, especialmente quando combinado com o uso de antidepressivos. Esses resultados sugerem que programas de exercício físico podem ser uma intervenção eficaz e complementar no tratamento de transtornos de ansiedade.

Fonte: Archanjo C e Ferrara L, 2025.

DISCUSSÃO

Fatores relacionados à eficácia de intervenções não farmacológicas no manejo de problemas mentais na atenção primária

As intervenções não farmacológicas demonstraram eficácia significativa no manejo da ansiedade em adultos na atenção primária, integrando práticas presenciais, digitais e comunitárias. Esse tipo de abordagem tem ganhado destaque por sua viabilidade, baixo custo e menor risco de efeitos adversos quando comparadas às terapias farmacológicas. Programas baseados em mindfulness, como os aplicados por Li Y, et al. (2025) e Izaguirre-Riesgo A, et al. (2020), resultaram em redução significativa de sintomas emocionais e menor uso de psicofármacos, destacando o papel da regulação emocional e da atenção plena na modulação da ansiedade. Essas intervenções favorecem a autonomia do paciente e podem ser adaptadas a diferentes contextos culturais e socioeconômicos.

De forma complementar, o estudo de Miguel-Cruz A, et al. (2021) explorou o uso de tecnologias de imersão 3D (3Scape) em idosos, mostrando potencial para redução de sintomas ansiosos e depressivos, além de melhorias na qualidade de vida, ainda que o estudo esteja em fase de viabilidade. Essa proposta ilustra como a inovação tecnológica pode ampliar o acesso ao cuidado psicológico, especialmente em populações mais vulneráveis, como idosos institucionalizados ou com mobilidade reduzida. As terapias digitais surgiram como alternativas viáveis e eficazes, especialmente diante da ampliação do uso de recursos tecnológicos no cuidado em saúde mental.

Furukawa TA, et al. (2021) evidenciaram a eficácia dos componentes de terapia cognitivo-comportamental online, enquanto Romijn G, et al. (2021) mostraram que a terapia cognitivo-comportamental combinada (bCBT) é comparável à presencial em eficácia e aceitabilidade, o que reforça a possibilidade de integrar modelos híbridos de atendimento nos serviços de saúde pública.

A flexibilidade das intervenções foi reforçada por Gual-Montolio P, et al. (2023), que propuseram aplicativos personalizados para manejo diário dos sintomas, permitindo que o cuidado ultrapasse os limites da consulta clínica e acompanhe o paciente em sua rotina. A importância da adesão ao tratamento foi ressaltada por Salomonsson S, et al. (2020), destacando que fatores como usabilidade das plataformas digitais, vínculo terapêutico mesmo em contextos online e suporte contínuo são determinantes para a efetividade das intervenções.

Cross SP, et al. (2023) evidenciaram que terapias breves de aceitação e compromisso (iACT) também são eficazes para ansiedade e depressão em formatos online, reforçando a adaptabilidade dos modelos terapêuticos contemporâneos. No campo das intervenções complementares, Wall A, et al. (2024) demonstraram que o exercício físico associado à psicoterapia melhora qualidade de vida e capacidade funcional, apontando para o benefício de estratégias integrativas que consideram corpo e mente no processo terapêutico.

Em síntese, os dados disponíveis (LI Y, et al., 2025; IZAGUIRRE-RIESGO A, et al., 2020; MIGUEL-CRUZ A, et al., 2021; FURUKAWA TA, et al., 2021; ROMIJN G, et al., 2021; GUAL-MONTOLIO P, et al., 2023; SALOMONSSON S, et al., 2020; WALL A, et al., 2024; CROSS SP, et al., 2023) reforçam a eficácia das abordagens não farmacológicas na ansiedade em atenção primária, embora limitações como a curta duração de seguimento, a heterogeneidade das populações e a necessidade de maior personalização das intervenções ainda precisam ser superadas para otimizar os resultados.

Além disso, a integração dessas abordagens em protocolos de atenção primária requer capacitação das equipes multiprofissionais, garantia de acesso digital e investimentos estruturais que viabilizem a incorporação dessas práticas de forma sustentável e equitativa.

Fatores relacionados à utilização e impacto de intervenções farmacológicas na saúde mental de adultos na atenção primária

Na atenção primária à saúde, o manejo da saúde mental de adultos se configura como um processo clínico particularmente complexo para os profissionais de saúde, especialmente diante da crescente demanda por

intervenções que promovam alívio imediato de sintomas ansiosos e depressivos. Nesse contexto, os artigos analisados abordam tanto intervenções farmacológicas tradicionais, como os benzodiazepínicos, quanto estratégias alternativas, a exemplo do canabidiol (CBD) e da aromaterapia com óleo essencial de lavanda. Os estudos evidenciam, ainda, a influência de diversos fatores clínicos, sociais e estruturais que afetam diretamente a escolha dos tratamentos e seus desdobramentos terapêuticos. Nesse cenário, Archer C, et al. (2024) e Ishrat-Husain M, et al. (2023) evidenciaram o aumento progressivo de adultos jovens que recorrem à atenção primária com o objetivo de obter prescrições de benzodiazepínicos, sendo que a maioria está impulsionada pela busca do alívio imediato da ansiedade.

Desse modo, alguns médicos generalistas relatam se sentirem pressionados a prescrever esses medicamentos, ainda que com ressalvas clínicas, diante da insistência dos pacientes e da limitada disponibilidade de outras alternativas de ação rápida. Essa situação se agrava quando o acesso a terapias psicológicas é dificultado por longas filas de espera nos serviços públicos. Embora haja um consenso clínico em relação à necessidade de cautela na prescrição prolongada desses fármacos, observa-se uma discrepância entre a prática ideal e a realidade cotidiana, em que muitos pacientes permanecem em uso contínuo por períodos mais longos.

Diante deste contexto, há o aumento dos riscos de dependência, tolerância e efeitos adversos. Além disso, destaca-se o desconforto manifestado pelos profissionais de saúde ao recusarem prescrições, especialmente diante da possibilidade de que o paciente venha a buscar o medicamento por vias paralelas, o que resulta em um aumento no risco de uso indevido e de exposição a substâncias contaminadas. Nesse cenário, conforme Gundugurti PR, et al. (2024), há evidências consistentes sobre a eficácia do canabidiol (CBD), especialmente em formulações orais nanodispersíveis, no tratamento de transtornos de ansiedade e sintomas depressivos. Alguns ensaios clínicos, tanto randomizados quanto abertos, demonstraram que doses entre 300 e 600 mg por dia promovem reduções significativas nos escores de ansiedade e depressão, com mínima ocorrência de efeitos adversos e ausência de sintomas de sedação ou abstinência ao final do tratamento.

Ademais, diferentemente dos benzodiazepínicos, o CBD apresentou um perfil de segurança favorável mesmo em regimes terapêuticos prolongados, de até 12 semanas, sem evidências de desenvolvimento de dependência. Ainda, segundo Gundugurti PR, et al. (2024), o CBD pode representar uma alternativa terapêutica viável para indivíduos com quadros de ansiedade de leve a moderada, especialmente entre os jovens, grupo que apresenta uma alta prevalência de transtornos ansiosos e, frequentemente, maior sensibilidade ao uso de psicofármacos tradicionais. Esses resultados reforçam o potencial do CBD como um potencial recurso na atenção primária, principalmente em contextos nos quais há resistência médica ao uso de benzodiazepínicos.

Paralelamente, o artigo de Amitani H, et al. (2023) investiga o uso da aromaterapia com óleo essencial de lavanda como uma intervenção complementar não farmacológica no manejo da ansiedade. Os resultados indicam que a exposição olfativa ao óleo essencial de lavanda contribuiu para a redução do uso de ansiolíticos entre pacientes com transtornos ansiosos, quando comparado ao grupo placebo. Embora os desfechos tenham se baseado em autorrelatos, e portanto sejam subjetivos, os dados revelaram uma percepção positiva de melhora clínica entre os participantes. Dessa forma, a aromaterapia se apresenta como uma estratégia segura, de baixo custo e com poucos efeitos adversos, o que a torna uma opção especialmente útil na atenção primária, onde as práticas integrativas ganham relevância na busca por alternativas para reduzir o uso excessivo de medicamentos de alto risco.

Em síntese, os artigos de Archer C, et al. (2024) e Ishrat-Husain M, et al. (2023) reforçam o ponto central de que os fatores estruturais exercem uma forte influência sobre as decisões clínicas em saúde mental na atenção primária, uma vez que a dificuldade de acesso a terapias não medicamentosas, somada à sobrecarga dos profissionais e à pressão por respostas imediatas, contribui para a manutenção do uso recorrente de benzodiazepínicos, especialmente em populações vulneráveis. Dessa forma, os estudos analisados demonstraram que as decisões clínicas estão fortemente condicionadas por determinantes estruturais, econômicos e formativos.

Fatores relacionados à aceitabilidade, viabilidade e barreiras na implementação de abordagens terapêuticas para saúde mental na atenção primária

A implementação de abordagens terapêuticas inovadoras na saúde mental da atenção primária depende da aceitabilidade, viabilidade e barreiras estruturais. A aceitabilidade é influenciada pelo envolvimento dos pacientes e pela redução do estigma, variando conforme o contexto cultural e socioeconômico, enquanto a viabilidade dessas intervenções está atrelada à infraestrutura e ao acesso à tecnologia, além da capacitação dos profissionais. No entanto, as barreiras estruturais, como a falta de recursos e de integração entre serviços, dificultam a implementação de abordagens inovadoras, especialmente em populações vulneráveis.

A aceitabilidade das intervenções terapêuticas é um fator determinante para o sucesso de sua implementação entre os pacientes. De acordo com Hanrahan M, et al. (2025), as consultas médicas compartilhadas têm demonstrado elevada aceitabilidade entre os pacientes, especialmente no contexto do autogerenciamento da ansiedade e da depressão. Essa abordagem é amplamente aceita, pois favorece a participação ativa do paciente no processo terapêutico, contribuindo para a diminuição do estigma associado ao tratamento de saúde mental. Desse modo, quando os pacientes se sentem mais envolvidos, o engajamento com o tratamento tende a aumentar, o que, por sua vez, favorece melhores resultados ao longo do tempo.

Entretanto, a aceitabilidade pode variar conforme o contexto cultural e a formação dos profissionais, já que pacientes pertencentes a grupos minoritários, conforme apontado por Samander LH e Harman J. (2022), podem enfrentar desafios adicionais na aceitação de tratamentos convencionais, devido à desconfiança no sistema de saúde e às barreiras socioeconômicas. Isso se reflete nas disparidades no acesso a tratamentos adequados para a ansiedade entre essas populações, mostrando que a percepção de eficácia pode ser moldada por fatores externos, como desigualdade social e cultural.

A viabilidade de implementar abordagens terapêuticas inovadoras depende da infraestrutura disponível, do acesso a tecnologias adequadas e da capacidade dos profissionais de saúde de integrarem essas práticas no seu cotidiano. Gual-Montolio P, et al. (2023) destacam o uso do aplicativo “My EMI”, uma ferramenta de intervenção para o manejo da ansiedade, evidenciando que, embora seja uma estratégia promissora, sua viabilidade depende da acessibilidade dos pacientes a dispositivos móveis e da capacitação dos profissionais para utilizá-los de maneira eficaz. Além disso, o sucesso de intervenções digitais como essa também está condicionado à receptividade dos pacientes e à sua familiaridade com tecnologias móveis.

No contexto das terapias virtuais, como a iACT (terapia cognitivo-comportamental breve pela internet), abordada por Cross SP, et al. (2023), a viabilidade dessa abordagem se mostra promissora, embora apresente desafios, já que a sua adoção depende da conectividade à internet e da disponibilidade de recursos tecnológicos tanto para pacientes quanto para profissionais. Dessa maneira, a iACT tem sido bem recebida devido à sua flexibilidade e ao formato menos invasivo, proporcionando um atendimento mais acessível. No entanto, a implementação dessa abordagem em larga escala na Atenção Primária à Saúde ainda enfrenta limitações em termos de infraestrutura e carece de apoio técnico adequado.

Além disso, a adoção de tecnologias imersivas, como a imersão 3D, discutida por Miguel-Cruz A, et al. (2021), apresenta uma solução inovadora para o tratamento de transtornos mentais. Contudo, sua viabilidade também depende da adaptação dos centros de saúde a esse tipo de tecnologia. Embora haja avanços nas abordagens terapêuticas, as barreiras estruturais e institucionais continuam a representar desafios significativos. A implementação de atendimentos colaborativos baseados em dispositivos móveis, como discutido por Ishrat-Husain M, et al. (2023), surge como uma alternativa viável para superar as limitações de acesso físico às unidades de saúde.

No entanto, essa abordagem depende de políticas públicas que assegurem a integração do atendimento remoto nas práticas da Atenção Primária à Saúde, além de exigir uma infraestrutura adequada, como o acesso à internet e a capacitação dos profissionais para lidarem com esse tipo de atendimento. Além disso, as barreiras institucionais também desempenham um papel importante, como evidenciado pelas disparidades no acesso a serviços de saúde mental, especialmente entre populações mais vulneráveis.

No caso das minorias étnicas e socioeconômicas, conforme apontado por Samander LH e Harman J. (2022), a implementação de tratamentos adequados é dificultada pela falta de acesso a cuidados especializados e pela desconfiança no sistema de saúde. Essas disparidades tornam a implementação de abordagens terapêuticas inovadoras, muitas vezes vistas como "não convencionais", ainda mais desafiadoras. Embora as abordagens terapêuticas inovadoras, como as discutidas nos artigos analisados, apresentem grande potencial, também existem limitações que merecem ser consideradas. Romijn G, et al. (2021), ao comparar a TCC presencial e combinada, sugerem que, embora a versão combinada seja mais acessível, sua eficácia pode ser ligeiramente inferior à da terapia presencial, o que coloca em pauta a eficácia comparativa de abordagens digitais ou híbridas em relação ao cuidado tradicional, que ainda é considerado o padrão de excelência.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em suma, o manejo eficaz da saúde mental na atenção primária depende da integração criteriosa entre as promissoras intervenções não farmacológicas, como terapias digitais e mindfulness, e um uso racional de farmacoterapias, que considere os desafios dos benzodiazepínicos frente ao potencial de alternativas como o canabidiol. O sucesso desta integração e a ampliação do acesso a um cuidado humanizado e equitativo exigem a superação de barreiras estruturais, investimento em tecnologia e capacitação profissional contínua, garantindo a viabilidade e aceitabilidade das diversas abordagens terapêuticas disponíveis.

REFERÊNCIAS

1. AMITANI H, et al. The effect of lavender aroma for anxiety disorder: a study protocol for a multicenter, double-masked, randomized, placebo-controlled clinical trial. *BMC complementary medicine and therapies*, 2023; 23(1): 397.
2. ARCHER C, et al. Prescribing benzodiazepines in young adults with anxiety: a qualitative study of GP perspectives. *The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners*, 2024; 74(748): 742–748.
3. ATKINS B, et al. Primary care healthcare professionals supporting patients to discontinue antidepressants: A scoping review of barriers, enablers and interventions. *Research in social & administrative pharmacy: RSAP*, 2025; 21(6): 431–443.
4. COVENTRY PA, et al. Psychological and pharmacological interventions for posttraumatic stress disorder and comorbid mental health problems following complex traumatic events: Systematic review and component network meta-analysis. *PLoS medicine*, 2020; 17(8): 1003262.
5. CROSS SP, et al. An open trial of the feasibility of brief internet-delivered acceptance and commitment therapy (iACT) for chronic anxiety and depression. *Internet interventions*, 2023; 33: 100655.
6. DEGEORGE KC, et al. Generalized anxiety disorder and panic disorder in adults. *American family physician*, 2022; 106(2): 157–164.
7. EWUZIE Z, et al. A review of exercise interventions for reducing anxiety symptoms: Insights and implications. *Medicine*, 2024; 103(41): 40084.
8. FURUKAWA TA, et al. Dismantling, optimising, and personalising internet cognitive behavioural therapy for depression: a systematic review and component network meta-analysis using individual participant data. *The lancet. Psychiatry*, 2021; 8(6): 500–511.
9. GUAL-MONTOLIO P, et al. Enhancing Internet-based psychotherapy for adults with emotional disorders using ecological momentary assessments and interventions: Study protocol of a feasibility trial with “My EMI, Emotional Well-being” app. *Internet interventions*, 2023; 31(100601): 100601.
10. GUNDUGURTI PR, et al. Evaluation of the efficacy, safety, and pharmacokinetics of nanodispersible cannabidiol oral solution (150 mg/mL) versus placebo in mild to moderate anxiety subjects: A double blind multicenter randomized clinical trial. *Asian journal of psychiatry*, 2024; 97(104073): 104073.
11. HANRAHAN M, et al. Acceptability and feasibility of shared medical appointments to support self-management of anxiety and depression in primary care in England: a qualitative study of service user/patient perspectives. *BMJ open*, 2025; 15(1): 80817.

12. ISHRAT HUSAIN M, et al. A collaborative-care telephone-based intervention for depression, anxiety, and at-risk drinking in primary care: The PARTNERS randomized clinical trial. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 2023; 68(10): 732–744.
13. IZAGUIRRE-RIESGO A, et al. Efectividad de un programa de enfermería en autocuidados y mindfulness, para el abordaje del trastorno mental común, en atención primaria. *Atencion primaria*, 2020; 52(6): 400–409.
14. LI Y, et al. Supported mindfulness-based self-help intervention as an adjunctive treatment for rapid symptom change in emotional disorders: A practice-oriented multicenter randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 2025; 94(2): 119–129.
15. MIGUEL-CRUZ A, et al. The effects of 3D immersion technology (3Scape) on mental health in outpatients from a Short-Term Assessment, Rehabilitation, and treatment program: Feasibility protocol for a randomized controlled trial. *JMIR research protocols*, 2021; 10(9): 25017.
16. ROMIJN G, et al. Acceptability, effectiveness and cost-effectiveness of blended cognitive-behavioural therapy (bCBT) versus face-to-face CBT (ftfCBT) for anxiety disorders in specialised mental health care: A 15-week randomised controlled trial with 1-year follow-up. *PloS one*, 2021; 16(11): 259493.
17. SALOMONSSON S. et al. Predictors of outcome in guided self-help cognitive behavioural therapy for common mental disorders in primary care. *Cognitive behaviour therapy*, 2020; 49(6): 455–474.
18. SAMANDER LJ e HARMAN J. Disparities in offered anxiety treatments among minorities. *Journal of primary care & community health*, 2022; 13: 21501319211065807.
19. SLEE A, et al. Trends in generalised anxiety disorders and symptoms in primary care: UK population-based cohort study. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 2021; 218(3): 158–164.
20. WALL A, et al. Exercise and health-related quality of life and work-related outcomes in primary care patients with anxiety disorders - A randomized controlled study. *Journal of affective disorders*, 2024; 360: 5–14.