



TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA PRÁTICA CLÍNICA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS BASEADAS EM EVIDÊNCIAS

HILDELENE AMÉLIA DE ARAÚJO DANTAS; DANIELLE BANDEIRA CAMPOS
RODRIGUES; DARLEANE BATISTA DE OLIVEIRA ANGELIM; JOSÉ DANIEL OLIVEIRA
ANGELIM DA SILVA; ISABELLE MARIA VELOSO BRAZ

Introdução: A ansiedade e a depressão estão entre os transtornos mentais mais diagnosticados na atualidade. Ambos afetam significativamente a funcionalidade e o bem-estar das pessoas, sendo considerados desafios para os sistemas de saúde. O tratamento adequado requer intervenções comprovadas cientificamente que atendam às necessidades individuais dos pacientes. **Objetivo:** Esta revisão teve como objetivo identificar abordagens terapêuticas baseadas em evidências utilizadas na prática clínica. Foram analisados estudos recentes sobre terapias farmacológicas, psicoterapias e intervenções integrativas. Os resultados apontam que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRSs) são altamente eficazes. Conclui-se que a combinação de estratégias pode melhorar os desfechos clínicos e a qualidade de vida dos pacientes. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma revisão bibliográfica em bases como PubMed, SciELO e BVS, com artigos publicados entre 2013 e 2023. Foram incluídos ensaios clínicos, metanálises e diretrizes clínicas que abordassem intervenções terapêuticas com base em evidências para ansiedade e depressão. **Resultados:** Os estudos analisados demonstraram que os ISRSs, como fluoxetina e sertralina, são medicamentos de primeira escolha, com boa resposta clínica e menor risco de efeitos adversos. A TCC foi a psicoterapia mais eficaz, promovendo melhora significativa nos sintomas e redução das recaídas. Abordagens complementares, como mindfulness e exercícios físicos, mostraram benefícios quando associadas ao tratamento convencional. Psicoterapia online e suplementação com ômega-3 também apresentaram bons resultados. Diretrizes internacionais recomendam uma abordagem individualizada, iniciando com psicoterapia em casos leves e associando farmacoterapia nos quadros moderados a graves. **Conclusão:** O manejo da ansiedade e depressão deve ser pautado em terapias baseadas em evidências. A combinação de medicamentos, psicoterapia e práticas integrativas tende a proporcionar melhores resultados clínicos. Estratégias personalizadas, com foco no paciente, são fundamentais para alcançar maior adesão ao tratamento e melhora na qualidade de vida.

Palavras-chave: ; **INTERVENÇÕES CLÍNICAS; SAÚDE MENTAL; TRANSTORNOS DE ANSIEDADE**