



## A ABORDAGEM DA TERAPIA COGNITIVO - COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Nátale Gabriela Cabral Ferreira<sup>1</sup>

Hadassa Costa<sup>1</sup>

Maria Joana Gomes Barbosa<sup>1</sup>

Camila Lima Martins<sup>2</sup>

**Resumo:** O TAG (transtorno de ansiedade generalizada) é considerado um distúrbio de saúde mental que, provavelmente, intensifica-se e está associado tanto às condições intrínsecas do indivíduo quanto aos contextos da modernidade. Portanto, as relações entre o indivíduo e o ambiente em que o cerca, isto é, a suas relações podem ser acompanhadas de ansiedade, tornando-se disfuncionais. É comum o indivíduo vivenciar as emoções que são causadas por pensamentos automáticos, as quais na maioria das vezes ocorre sem o indivíduo perceber até ser interrogado pelo terapeuta, o qual precisa estar atento e se concentrar em identificar esses pensamentos negativos quase em sua totalidade, que tiram o indivíduo da realidade. Esta pesquisa é uma revisão bibliográfica sobre a TCC (terapia cognitivo comportamental) e seu impacto no TAG. Para tanto os descritores utilizados foram “Ansiedade”, “Regulação Emocional”, “Terapia Cognitivo-Comportamental” e “Transtorno de Ansiedade Generalizada” nas bases de dados científicas Pubmed e Google Acadêmico. A pesquisa está relacionada aos benefícios do uso da TCC em indivíduos diagnosticados com TAG. O objetivo geral deste trabalho é analisar bibliograficamente o TAG, suas principais características e o impacto na vida do indivíduo, além do alcance da TCC como proposta terapêutica. Logo, têm em vista revisar o conceito de ansiedade generalizada como psicopatologia apresentando as publicações mais recentes sobre este assunto, e a abordagem da TCC.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Regulação Emocional. Terapia Cognitivo-Comportamental. Transtorno de Ansiedade Generalizada.

<sup>1</sup> Discente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros. E-mail: natalecabral18@academico.unifimes.edu.br.

<sup>2</sup> Docente do curso de Medicina do Centro Universitário de Mineiros.



## INTRODUÇÃO

A ansiedade é um sentimento natural dos seres humanos, sendo que a ansiedade normal/fisiológica pode ser considerada um sinal alerta em casos de ameaças ou perigo decorrente e existente da realidade que está inserido. O ato de sentir ansiedade faz com que o indivíduo se prepare com antecedência para situações futuras, por exemplo, o planejamento e/ou organização de uma viagem ou casos mais extremos como sair de um local fechado e com cheiro de fumaça. Porém, a ansiedade quando atinge níveis elevados, contínuos e desproporcional ao que se espera em uma situação real, denomina-se de ansiedade patológica. (HOFMANN, 2022 apud MOTA; SIMÕES; SOUZA, 2022).

O Transtorno caracterizado pela preocupação excessiva e de difícil controle em relação a várias áreas da vida, como no trabalho, colégio/faculdade e em relacionamentos familiares e amorosos é denominado de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Segundo o DSM-5, para o indivíduo ser diagnosticado com TAG, a preocupação excessiva deve permanecer por no mínimo seis meses e ser acompanhada de pelo menos três dos seguintes sintomas: dificuldade de concentração, tensão muscular, irritabilidade, fadiga, inquietação e perturbação do sono (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Aaron Beck desenvolveu a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no início da década de 1960 e 1970, a qual anteriormente foi denominada como “Terapia Cognitiva”. É uma das abordagens usadas na terapêutica do TAG, sendo que a TCC visa entender a forma como o indivíduo observa o mundo e a influência do seu comportamento e a emoção de acordo com os eventos que ocorrem diariamente (APARECIDA et al., 2022).

Em vista da importância deste tema e a necessidade de discussão, esta pesquisa tem como objetivo analisar bibliograficamente o TAG, suas principais características e o impacto na vida do indivíduo, além da forma como a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para a melhora dos quadros de transtornos de ansiedade.

## METODOLOGIA

Este trabalho é parte de uma revisão bibliográfica com objetivo de mapear na literatura existente, que discutissem a efetividade da utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.



Os artigos científicos foram selecionados retrospectivamente, desde 2014 a 2023, nas bases de dados eletrônica PubMed e Google Acadêmico usando as seguintes palavras-chave: Ansiedade, Regulação Emocional, Terapia Cognitivo-Comportamental e Transtorno de Ansiedade Generalizada. O trabalho se limitou a artigos escritos nas línguas inglesa e portuguesa. Para plataforma PubMed, foram encontrados 64 artigos com os descritores em questão, e para o Google Acadêmico totalizaram-se 1.290. Para o estudo, foram elegíveis 12 artigos. Foram utilizadas diversas naturezas de investigação científica, desde relatos de caso, estudos clínicos randomizados e revisão sistemática.

Dando continuidade ao estudo, dentre os critérios de exclusão estão os artigos que não contemplavam com a problemática do objetivo geral. Os estudos que cumpriram os critérios de inclusão foram avaliados quanto à qualidade metodológica e estudos com baixa qualidade foram excluídos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo com dados estatísticos, cerca de 12,6% ao ano dos transtornos psiquiátricos mais prevalentes encontra-se os transtornos de ansiedade. De acordo com uma pesquisa realizada pela OMS – Organização Mundial da Saúde, a proporção em relação à população global dos indivíduos que apresentavam transtornos de ansiedade em 2015 era estimada em 3,6% (264 milhões de pessoas), representando um aumento de 14,9% em relação ao ano de 2005, sendo que este aumento está relacionado ao envelhecimento e crescimento da população. Além disso, estes transtornos são mais comuns em mulheres (4,6%) do que homens (2,6%) a nível global. Nessa lógica de adoecimento, o Brasil representa como o país com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade, sendo que 9,3% dos brasileiros sofre por algum transtorno de ansiedade (ANDRADE et al., 2019 apud MOTA; SIMÕES; SOUZA, 2022).

De acordo com o DSM-5, atualmente o TAG é considerado uma doença crônica associada à comorbidades relativamente elevadas e altos custos individuais e sociais. No TAG, o comportamento ansioso é causado por estímulos internos e externos, é resultado de processos cognitivos, estes processos por sua vez estão vinculados aos conhecimentos desse





sujeito a respeito de si próprio e de seu ambiente sendo ele físico e psicossocial (AMERICAN PSYCHIARTRIC ASSOCIATION, 2014).

Além disso, o TAG pode cursar com medo excessivo ou sentimentos de pânico exagerado e irracional a respeito de várias situações, sendo caracterizado pelo excesso de preocupações relacionadas a uma variedade de estímulos, somada à presença de sintomas físicos, tais como, palpitações, dores pelo corpo, sudorese, alterações dos padrões de sono e entre outros. O impacto negativo que o TAG traz para o indivíduo em termos de sofrimento, incapacidade e de sua produtividade, deve ser incluída na avaliação clínica (GAMA, 2019).

Pode ser observado que o paciente com TAG se sente mal em momentos que ele busca se aproximar para resolver suas preocupações. Seus pensamentos podem estar ligados a acontecimentos improváveis que não são reais, como problemas de saúde ou econômicos, não existindo uma situação-problema que possa ser modificada, mas uma evitação de temor provocado por seus pensamentos (AMERICAN PSYCHIARTRIC ASSOCIATION, 2014).

A teoria cognitivo-comportamental desenvolvida por Aaron Beck, é considerada uma terapia breve, estruturada e orientada para resolver problemas e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais do indivíduo. O tratamento baseia-se tanto em uma formulação cognitiva de um transtorno específico, como em sua aplicação à conceituação ou entendimento do paciente individual. O terapeuta pensa em uma variedade de formas para produzir mudança cognitiva, mudanças no pensamento e no sistema de crenças do paciente, focando em promover mudança emocional e comportamental duradoura (GAMA, 2019).

Ainda segundo a autora, a TCC submete-se a três níveis de cognição, sendo eles: pensamentos automáticos (entendido por uma forma rápida de cognições breves), crenças intermediárias (pressupostos subjacentes e crenças centrais (nível mais profundo, ao qual diz respeito a crenças sobre si, sobre o outro e sobre o mundo) (BECK, 2022).

Outrossim, para que a TCC tenha efetividade em seus resultados, é necessário que haja uma relação sólida entre o paciente e o terapeuta, além de empatia e assertividade. É de suma importância que o terapeuta tenha domínio sobre o problema do indivíduo, para que possa ser assertivo no planejamento e aplicação da técnica estabelecida para o tratamento. Além disso, é por meio de uma entrevista cognitivo-comportamental, que os fatores que dão origem ao comportamento disfuncional do indivíduo podem ser identificados. O terapeuta também precisa identificar as características do indivíduo, como a dificuldade de concentração,



presença de fadiga, lapsos de memória, tensão muscular, irritabilidade, e perturbação do sono; avaliar sua percepção em relação a seus comportamentos problemáticos e determinar os fatores relacionados à causa dos acontecimentos, para entender como o problema atual do indivíduo se relaciona com as primeiras experiências relatadas por ele. Por fim, é imprescindível identificar durante os relatos do indivíduo fatores que possam interferir ou facilitar o tratamento também é importante (APARECIDA et al., 2022).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos estudos apontados, é notório a importância do desenvolvimento da Terapia Cognitivo-Comportamental em pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada, visto que é um distúrbio com grande desregulação emocional. Dessa maneira, a TCC tem a sua eficácia baseada em uma reestruturação cognitiva com intuito de desenvolver habilidades de regulação emocional, diminuindo o desconforto causado pelas emoções negativas que impactam o comportamento do ser humano. Por fim, pode-se concluir que a TCC contribui para melhoria ou mudança na maneira na forma que o indivíduo com TAG percebe e reage ao meio que está inserido, mais especificamente sobre o que causa ansiedade, que possa influenciar no seu comportamento.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychiatric Association (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, J. S. et al. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

GAMA, C. L. D. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada**. 2019.

MOTA, André Vinícius Fagundes *et al.* **Regulação emocional no transtorno de ansiedade generalizada - intervenções em terapia cognitivo-comportamental**. 2022. 15 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Centro Universitário Una, Belo Horizonte, 2022.

MOURA, I. M. et al. **A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada**. 2018.