



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO



EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Vitória Aurora Campos de LIMA¹

Marcos Pereira da SILVA²

RESUMO: O artigo aborda a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado por preocupações excessivas que impactam a qualidade de vida. O objetivo é identificar técnicas da TCC mais eficazes no manejo do TAG. A metodologia utilizada é uma revisão integrativa da literatura, que analisa estudos de 2015 a 2024 sobre a aplicação da TCC em adultos com TAG. Os resultados indicam que a TCC, por meio de reestruturação cognitiva e técnicas de relaxamento, é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e na melhora da qualidade de vida. Conclui-se que a TCC é uma abordagem sólida para o TAG, com impacto duradouro sobre os sintomas.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental, Transtorno de Ansiedade Generalizada, reestruturação cognitiva, tratamento de ansiedade, eficácia terapêutica.

ABSTRACT: This article examines the efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in treating Generalized Anxiety Disorder (GAD), characterized by excessive worry that impairs quality of life. The aim is to identify CBT techniques that are most effective in managing GAD symptoms. The methodology used is an integrative literature review, analyzing studies from 2015 to 2024 on CBT applied to adults with GAD. The findings indicate that CBT, through cognitive restructuring and relaxation techniques, effectively reduces anxiety symptoms and improves quality of life. It concludes that CBT is a robust approach to GAD, with a lasting impact on symptoms.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy, Generalized Anxiety Disorder, cognitive restructuring, anxiety treatment, therapeutic efficacy.

1. INTRODUÇÃO

¹ Discente do curso de Bacharelado em Psicologia, pela Faculdade Santa Rita de Cássia (IFASC). E-mail: vitóriaauroracampos@icloud.com

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Docente do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Santa Rita de Cássia (IFASC). E-mail: marcos.p_silva@icloud.com
Av. Adelina Alves Vilela, 393



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



A ansiedade é uma resposta emocional natural que surge em situações de estresse ou perigo iminente, caracterizando-se por sentimentos como preocupação, angústia, apreensão e medo. Embora seja uma reação comum, quando os níveis de ansiedade se tornam excessivos e persistentes, ela pode se manifestar de forma patológica, impactando negativamente a qualidade de vida do indivíduo. Entre os diversos transtornos de ansiedade, destaca-se o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), que se caracteriza por preocupações constantes e desproporcionais em relação a eventos ou atividades diárias. O TAG está frequentemente associado a sintomas físicos, como inquietação, fadiga, dificuldade de concentração e perturbações do sono, afetando significativamente a saúde mental e o desempenho diário (MOURA *et al.*, 2018).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento do TAG, baseando-se no princípio de que as cognições influenciam as emoções e os comportamentos. Através da reestruturação cognitiva e da modificação de comportamentos disfuncionais, a TCC visa proporcionar aos pacientes uma mudança significativa na forma como percebem e lidam com suas ansiedades (Castillo *et al.*, 2000). Dessa forma, a TCC oferece um conjunto de técnicas que ajudam a identificar pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, auxiliando os pacientes a desenvolverem estratégias mais adaptativas para lidar com os sintomas de ansiedade.

Diante da prevalência do TAG e dos impactos negativos desse transtorno na vida dos indivíduos, surge a seguinte questão: *Quais intervenções cognitivo-comportamentais são mais eficazes no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), e como essas técnicas podem ser aplicadas para otimizar os resultados terapêuticos?*

O presente estudo tem como objetivo geral analisar a eficácia das técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Especificamente, busca revisar a literatura existente sobre as intervenções cognitivo-comportamentais aplicadas ao TAG, identificar as técnicas mais eficazes para o manejo dos sintomas de ansiedade generalizada e propor estratégias para a implementação dessas técnicas na prática clínica, visando melhorar os resultados terapêuticos e otimizar o bem-estar dos pacientes.

Este estudo se justifica pela alta prevalência do TAG, que afeta uma parcela significativa da população, causando prejuízos à qualidade de vida e ao bem-estar emocional dos indivíduos. Apesar de a Terapia Cognitivo-Comportamental ser amplamente reconhecida como eficaz no tratamento de



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



transtornos ansiosos, ainda há uma necessidade de maior clareza sobre quais técnicas específicas proporcionam melhores resultados no manejo do TAG. A pesquisa visa preencher essa lacuna, oferecendo uma síntese de evidências científicas que auxiliem os profissionais da área de saúde mental na escolha das intervenções mais eficazes, otimizando o tratamento e promovendo um maior bem-estar para os pacientes.

2 METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa de caráter exploratório, sendo conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura. A revisão integrativa é um método que permite a síntese de múltiplos estudos já publicados sobre um tema específico, com o objetivo de integrar as evidências existentes e oferecer uma compreensão mais ampla do fenômeno em estudo (Mendes; Silveira; Galvão, 2008). Esse tipo de revisão possibilita tanto a análise de pesquisas empíricas quanto teóricas, oferecendo uma visão abrangente sobre a eficácia das técnicas cognitivo-comportamentais no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Os critérios de inclusão para a seleção dos estudos foram: pesquisas publicadas entre 2015 e 2024, disponíveis em português, que investigaram o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de pacientes adultos diagnosticados com TAG. Foram considerados artigos originais, revisões e estudos clínicos que discutissem intervenções cognitivas e comportamentais específicas. Foram excluídos estudos que abordassem outros transtornos de ansiedade, intervenções não relacionadas à TCC ou publicações que não apresentassem acesso ao texto completo.

A coleta de dados foi realizada nas bases de dados científicas Pepsic, Scielo, Google Acadêmico. As palavras-chave utilizadas nas buscas incluíram: "Transtorno de Ansiedade Generalizada", "Terapia Cognitivo-Comportamental", "tratamento", "intervenções" e "eficácia". As buscas foram realizadas entre janeiro e junho de 2024. Para assegurar a relevância e atualidade dos estudos, priorizou-se a seleção de artigos publicados nos últimos 9 anos.

Os dados coletados foram analisados através da técnica de análise de conteúdo, conforme proposto por Bardin (2011), com o intuito de identificar padrões e categorias relacionadas às técnicas cognitivo-comportamentais mais eficazes no tratamento do TAG. As categorias emergentes foram organizadas em temas, como reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento, prevenção de recaída,

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020

entre outros. A análise comparou os resultados em termos de eficácia na redução dos sintomas de ansiedade, melhora da qualidade de vida dos pacientes e diminuição da recorrência dos sintomas.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

A ansiedade é uma emoção normal presente em todos os seres humanos e de extrema importância para a sobrevivência. Em outras palavras, a ansiedade atua como um aviso que alerta o indivíduo sobre perigos, sendo um recurso utilizado em situações novas ou difíceis. No entanto, quando essa emoção se torna persistente, desproporcional e intensa, ela pode evoluir para um transtorno, como o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), interferindo significativamente no desempenho social e profissional do indivíduo (LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

Segundo o DSM-5, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado principalmente pela ansiedade e a preocupação excessiva (expectativa apreensiva) em relação a diferentes eventos ou atividades. A intensidade, a duração ou a frequência dessas preocupações são desproporcionais à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipado, sendo que o indivíduo encontra dificuldade em controlar essas preocupações, o que compromete sua capacidade de focar nas tarefas cotidianas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014). O diagnóstico de TAG requer que os sintomas persistam por pelo menos seis meses e sejam acompanhados de pelo menos três dos seguintes: inquietação, irritabilidade, fadiga, distúrbios do sono, tensão muscular ou dificuldade de concentração (VASCONCELOS; LÔBO; NETO, 2015).

Ainda de acordo com o DSM-5, a ansiedade causa sofrimento significativo ou prejuízos nas áreas sociais e ocupacionais e não é atribuída a nenhuma causa física ou medicamentosa. De acordo com Valle (*apud* Moura et al., 2018), os sintomas de ansiedade podem ser somáticos: sintomas que podem ser observados, como a sudorese, boca seca, respiração curta, frequência cardíaca acelerada, aumento da pressão sanguínea, tensão nos músculos e dificuldade para respirar; somáticos atrasados: surgem após uma tensão ou estipulação prolongada, podem envolver fraqueza muscular, cólicas intestinais, dores de cabeça e pressão sanguínea elevada; e motores: inquietação, tamborilar dos dedos



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



e dores musculares.

Como diagnósticos diferenciais para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), podem ser citados feocromocitoma, DPOC, hipertireoidismo, epilepsia, transtorno bipolar e o uso de descongestionantes, cafeína e albuterol, pois esses fatores podem gerar sintomas semelhantes aos de ansiedade (SAPRA A, et al., 2020 apud LOPES et al., 2021).

Pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada geralmente se preocupam excessivamente com o futuro e cometem vários erros de pensamento, como a catastrofização.

Eles têm dificuldade em raciocinar com base na realidade, o que leva a interpretações exageradas dos eventos, destacando os aspectos negativos e ignorando os positivos. Como resultado, essas pessoas enfrentam dificuldades em tomar decisões, solucionar problemas e lidar com mudanças (OLIVEIRA, 2011).

Muitos indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada relatam sentir-se ansiosos e nervosos ao longo de toda a vida. A idade média de início do transtorno é aos 30 anos, embora ele possa se manifestar em uma faixa etária bastante ampla (MOURA et al., 2018).

A prevalência de 12 meses do transtorno de ansiedade generalizada é de 0,9% entre adolescentes e 2,9% entre adultos na população geral dos Estados Unidos, enquanto em outros países essa prevalência varia de 0,4% a 3,6%. O risco de morbidade ao longo da vida é de 9%, sendo que mulheres têm o dobro de probabilidade de desenvolver o transtorno em comparação aos homens. A prevalência do diagnóstico atinge seu pico na meia-idade e diminui nos últimos anos de vida (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014).

Lenhardt e Calvetti (2017) enfatizam que a maior parte das pessoas com transtornos de ansiedade podem ser tratadas de forma eficaz com intervenções profissionais adequadas, combinando tratamento farmacológico com psicoterapia.

No tratamento farmacológico do Transtorno de Ansiedade Generalizada, diversos tipos de medicamentos podem ser utilizados. Entre os de primeira linha, destacam-se as classes dos inibidores seletivos da recaptção da serotonina e dos inibidores da recaptção de serotonina e norepinefrina. Antidepressivos atípicos também podem ser considerados para o tratamento (SAAED SA, et al., 2019, apud LOPES et al., 2021).

Quando não tratado adequadamente, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado como altamente prevalente e debilitante, pode resultar a um pior desempenho

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020

ocupacional, menor escolaridade, dificuldades na interação social, redução da qualidade de vida e relacionamentos de baixa qualidade. O prognóstico para pacientes com TAG varia, pois muitos não aderem ao tratamento devido ao custo elevado e aos efeitos adversos dos medicamentos. As recaídas são comuns, e os pacientes geralmente retornam ao médico para controle da doença (MUSCATELLO M. R, A, et al., 2019 apud LOPES et al., 2021).

Entre as complicações do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) está a possibilidade de o distúrbio desencadear ou agravar outras condições físicas e mentais, como insônia, abuso de drogas ou álcool, depressão, isolamento social e dificuldades no desempenho escolar ou profissional, resultando em uma qualidade de vida comprometida. Além disso, esses pacientes apresentam um risco significativo de suicídio (HALL J, et al., 2019 apud LOPES et al., 2021).

3.2 Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) combina conceitos e técnicas das abordagens cognitivas e comportamentais. A Teoria Cognitiva visa entender a função e a estrutura dos aspectos cognitivos, como a capacidade dos indivíduos de atribuir significados às suas experiências. Já a Teoria Comportamental busca elaborar leis gerais do comportamento para prever suas funções, dividindo-o em respondente (respostas involuntárias) e operante (respostas voluntárias), ambos sujeitos à aprendizagem na interação entre o indivíduo e o ambiente (LEONARDI, 2015 apud SOARES et al., 2020).

Conforme proposto por Soares et al. (2020) a TCC baseia-se no modelo cognitivo, onde situações desencadeiam pensamentos automáticos que influenciam respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas. Esses pensamentos, rápidos e involuntários, são acompanhados de emoções intensas e podem ser disfuncionais, resultando em reações exageradas e distorcidas (AMORIM; PONIWAS; PERUZZO, 2017; BECK, 2013; BORTOLI; FRANCKE, 2018, apud SOARES et al., 2020). É declarado que os pensamentos automáticos são originados de crenças formadas ao longo do desenvolvimento do indivíduo, podendo ser funcionais ou disfuncionais. Basicamente, as crenças consistem em um conjunto de ideias e pressupostos sobre si mesmo, os outros e o mundo.

Segundo Beck (2022), embora a TCC deva ser adaptada a cada indivíduo, há certos princípios do tratamento que se aplicam à maioria dos clientes, são eles:



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



1. *A elaboração de planos de tratamento baseados em uma conceitualização cognitiva em desenvolvimento contínuo:* A conceitualização dos clientes é baseada nos dados fornecidos por eles durante a avaliação, informada pela formulação cognitiva, que inclui cognições-chave, estratégias comportamentais e fatores de manutenção que caracterizam seus transtornos. Desde o início, também são incorporados os pontos fortes, qualidades positivas e recursos dos clientes a essa conceitualização. Esse processo é continuamente aprimorado ao longo da terapia, à medida que novos dados são coletados, sendo a conceitualização utilizada para planejar o tratamento.
2. A Terapia Cognitivo-Comportamental necessita de uma aliança terapêutica sólida: é necessário dedicar tempo suficiente ao desenvolvimento da relação terapêutica, de modo a engajar os clientes para que trabalhem de forma efetiva como uma equipe. O uso de boas habilidades de abordagem rogeriana, a investigação das reações do cliente ao plano de tratamento, a tomada de decisões colaborativas sobre o tratamento, a apresentação de justificativas para as intervenções, a prática de autoexposição, a solicitação de feedback durante e ao final das sessões, e o empenho em alcançar (e ajudar o cliente a reconhecer) o progresso fortalecem a aliança terapêutica.
3. O monitoramento contínuo do progresso do cliente: diversos estudos demonstram que o uso semanal de uma lista de sintomas para monitoramento de rotina, juntamente com a solicitação de feedback verbal e escrito dos clientes ao final das sessões, aprimora os resultados terapêuticos (BOSWELL et al., 2015; LAMBERT et al., 2001, 2002; WECK et al., 2017 apud BECK, 2022).
4. A adaptação cultural e individual do tratamento: clientes de diferentes origens étnicas e culturais têm melhores resultados quando seus terapeutas reconhecem e valorizam a importância das diferenças, preferências e práticas culturais e étnicas (BECK, 2016; SMITH et al., 2011; SUE et al., 2009 apud Beck, 2022). A TCC costuma enfatizar a racionalidade, o método científico e o individualismo. No entanto, clientes de outras culturas podem ter valores e preferências diferentes, como o raciocínio emocional, variados níveis de expressão emocional e coletivismo ou interdependência. É necessário aprimorar a competência cultural ao se deparar com clientes de culturas diferentes.

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



5. O foco no positivo: É fundamental enfatizar a emoção e a cognição positiva, auxiliando os clientes ativamente a cultivarem estados de humor e pensamentos positivos, o que também é essencial para inspirar esperança.
6. Ênfase na colaboração e participação ativa do cliente: Terapeutas e clientes são ambos ativos e veem a terapia como um trabalho em equipe, podendo decidir juntos questões como o que abordar nas sessões e quais planos de ação elaborar.
7. Orientação aspiracional, baseada em valores e orientada para objetivos: Na sessão inicial com os clientes, o terapeuta deve perguntar sobre seus valores (o que é realmente importante para eles na vida), suas aspirações (como eles desejam ser e como querem que suas vidas sejam) e seus objetivos específicos para o tratamento (o que desejam alcançar com a terapia).
8. Inicialmente enfatiza o presente: O tratamento da maioria dos clientes envolve um foco significativo nas habilidades necessárias para melhorar seu humor e sua qualidade de vida. Clientes que aplicam essas habilidades de forma consistente (durante e após o tratamento) apresentam resultados melhores do que aqueles que não as utilizam, mesmo diante de eventos estressantes (VITTENGL et al., 2019 apud BECK, 2022). O foco é alterado para o passado diante de três circunstâncias: quando o cliente expressa um forte desejo de fazê-lo; quando o trabalho voltado para os problemas atuais e aspirações futuras gera mudanças insuficientes; ou quando o terapeuta considera importante que ambos compreendam como e quando as principais ideias disfuncionais e estratégias de enfrentamento comportamental do cliente se originaram e foram mantidas.
9. É uma abordagem educativa: no tratamento é importante tornar o processo da terapia compreensível para o cliente.
10. Considera o tempo de tratamento: a TCC é considerada de curta duração, busca tornar o tratamento o mais breve possível, enquanto ainda assim, cumpre seus objetivos. Após uma certa melhora do cliente, de forma colaborativa, pode-se redefinir o número de sessões, e, ao final do tratamento, podem ser agendadas sessões periódicas.

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020

11. Possui sessões estruturadas: Aderir a um formato-padrão facilita o objetivo de conduzir a terapia com a maior eficiência possível para ajudar os clientes a se sentirem melhor o mais rapidamente. O objetivo na primeira parte da sessão terapêutica é restabelecer a aliança terapêutica, revisar o Plano de Ação e coletar dados para que o terapeuta e o cliente possam, de forma colaborativa, definir e priorizar a pauta. Na segunda parte da sessão, o terapeuta e o cliente discutem os problemas ou objetivos listados na pauta. Esses tipos de discussões e intervenções conduzem naturalmente à elaboração de Planos de Ação. Na parte final da sessão, o terapeuta e o cliente fazem um resumo da sessão. O terapeuta se certifica de que o Plano de Ação é razoável e, em seguida, solicita e responde ao feedback do cliente.
12. Emprega uma variedade de técnicas para modificar o pensamento, o humor e o comportamento: o terapeuta adapta estratégias de diversas modalidades psicoterápicas dentro do contexto da estrutura cognitiva. Dependendo da conceitualização de um cliente, pode-se utilizar técnicas da terapia de aceitação e compromisso, terapia comportamental, psicoterapia focada na compaixão, psicoterapia centrada na pessoa, psicoterapia psicodinâmica, terapia do esquema, ou outras abordagens.

Lenhardtk e Calvetti (2017) ressaltam que o objetivo do tratamento psicoterapêutico é promover uma colaboração entre terapeuta e paciente, ajudando-o a gerenciar, e não eliminar completamente, o sentimento de ansiedade. Isso ocorre porque eliminar totalmente a ansiedade é uma meta inatingível, já que essa emoção faz parte da herança biológica das pessoas. Além disso, o profissional tem o intuito de preparar seus pacientes para se tornarem seus próprios terapeutas no futuro, visto que a terapia cognitivo-comportamental propõe capacitar o paciente, após a alta, a utilizar as técnicas e estratégias aprendidas para resolver seus conflitos e enfrentar, por conta própria, as dificuldades que possam surgir.

3.3 Evidências Científicas sobre a Eficácia da TCC no TAG

Lopes et al., (2021) afirma que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é o principal método para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

A seguir, será apresentada a revisão sistemática de literatura de Reyes e Fermann (2017), abordando as evidências científicas sobre a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, de acordo com as pesquisas de Moura et al. (2018)

Hunot, Churchill, Teixeira e Silva de Lima (2007) em uma revisão sistemática, investigaram a eficácia de terapias psicológicas, incluindo terapia cognitivo-comportamental (TCC), psicoterapia psicodinâmica e terapia de suporte, comparadas ao tratamento habitual e à lista de espera. Os resultados indicaram que indivíduos atendidos com TCC tinham maior probabilidade de redução dos sintomas de ansiedade ao final do tratamento em comparação com os outros grupos. Além disso, técnicas comportamentais, como dessensibilização por autocontrole, automonitoramento e relaxamento muscular progressivo, quando aplicadas de forma independente ou em conjunto com o tratamento habitual, demonstraram ser eficazes para o tratamento do TAG em comparação ao tratamento habitual. De acordo com a revisão e metanálise realizada por Mitte et al. (2005), a TCC é considerada um tratamento altamente eficaz para o TAG, promovendo não apenas a redução dos sintomas de ansiedade, mas também dos sintomas depressivos associados, além de melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Um ensaio clínico randomizado realizado por Ladouceur et al. (2000) com 14 indivíduos diagnosticados com TAG e 12 controles, avaliou a eficácia da TCC individual focada em aspectos como intolerância à incerteza, crenças disfuncionais sobre preocupação, baixa orientação para a resolução de problemas e evitação cognitiva. Os resultados indicaram que o tratamento promoveu mudanças estatisticamente e clinicamente significativas, com os benefícios mantidos no follow-up de 6 e 12 meses. Da mesma forma, o ensaio clínico conduzido por Dugas et al. (2003) teve como objetivo avaliar a eficácia da TCC em grupos de 4 a 6 indivíduos com TAG. Os resultados mostraram que os participantes do grupo de tratamento com TCC apresentaram uma melhora estatisticamente significativa em comparação aos controles da fila de espera. Essa melhoria se manteve no follow-up de 6, 12 e 24 meses após a intervenção, evidenciando uma redução significativa nos escores de preocupação e intolerância à incerteza durante o acompanhamento do estudo. Esses achados reforçam a eficácia da TCC no tratamento do TAG, demonstrando que os benefícios perduram mesmo após o término do tratamento.

Em um estudo conduzido por Dugas et al. (2010), cujo objetivo era comparar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) com o relaxamento aplicado e a lista de espera, os resultados mostraram que, após a intervenção, a TCC teve desempenho claramente superior em

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



relação à lista de espera. O relaxamento aplicado também apresentou resultados ligeiramente melhores do que a lista de espera, e a TCC demonstrou uma leve vantagem sobre o relaxamento. No entanto, durante o acompanhamento, a TCC mostrou-se equivalente ao relaxamento aplicado, mas apenas a TCC resultou em melhorias contínuas. Isso sugere que, embora ambos os tratamentos sejam comparáveis, a TCC se destaca em termos de eficácia. As comparações com a lista de espera reforçam a eficácia da TCC em relação ao relaxamento aplicado.

A TCC também tem sido recomendada para idosos, nesse contexto, um estudo realizado na China com 63 idosos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) analisou a eficácia da TCC focada na intolerância à incerteza, e os resultados mostraram que a TCC foi efetiva quando comparada à lista de espera (Hui & Zhihui, 2016). Além disso, a TCC foi aplicada em idosos com desenvolvimento tardio de TAG, demonstrando eficácia ao promover melhorias duradouras, que se mantiveram por até 12 meses após o término do tratamento. Essas melhorias incluíram a redução da severidade do TAG, sintomas ansiosos e depressivos, além de benefícios na qualidade de vida relacionada à saúde mental e no sono (Freshour et al., 2016). Alinhado a esses resultados, uma revisão conduzida por Hall, Kellett, Berrios, Bains e Scott (2016), que teve como objetivo avaliar a eficácia da TCC em idosos com TAG, mostrou que, tanto no pós-tratamento quanto no acompanhamento de seis meses, o tratamento com TCC apresentou efeitos significativos quando comparado à lista de espera e ao tratamento usual.

Dessa forma, a TCC se destaca como uma intervenção eficaz para a preocupação excessiva e incontrolável em idosos. Nesse sentido, o estudo conduzido por Rosnick et al. (2016) investigou a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) nos níveis de cortisol em adultos mais velhos com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A pesquisa comparou dois grupos: um que recebeu 16 sessões de TCC combinadas com medicação e outro que recebeu apenas a medicação. Os resultados indicaram que os participantes que passaram pelo tratamento combinado apresentaram uma melhora significativa nos níveis de cortisol em relação ao grupo que recebeu apenas a medicação. Esses estudos fornecem evidências promissoras sobre os efeitos da TCC em pacientes idosos com TAG, reforçando a hipótese de que a TCC é um tratamento eficaz tanto para adultos mais velhos quanto para idosos.

Av. Adelina Alves Vilela, 393

Bairro: Jardim Primavera – Itumbiara – GO

(64)3404-9020

Além disso, o estudo de Linden, Zubrägel e Bär (2010) demonstrou que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é eficaz não apenas na redução dos sintomas do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), mas também na diminuição da ingestão inadequada de medicamentos e na melhora do funcionamento ocupacional do paciente, mesmo após o término do tratamento.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz mesmo quando oferecida por telefone ou internet, o que é especialmente importante para pessoas que têm dificuldade de se deslocar, como os idosos ou aqueles que vivem em áreas rurais. Um estudo de Brenes et al. (2015) revelou que a TCC telefônica superou uma terapia não-diretiva no que diz respeito à redução da preocupação e dos sintomas de ansiedade e depressão. Da mesma forma, a pesquisa de Paxling et al. (2011) confirmou que a TCC online é eficaz em comparação a um grupo controle. Outro estudo, realizado por Jones, Hadjistavropoulos e Soucy (2016), constatou que a TCC pela internet levou a uma diminuição significativa dos sintomas de TAG e depressão em adultos mais velhos. Esses resultados mostram que, independentemente do formato, a TCC pode ser uma alternativa eficaz na diminuição dos sintomas do TAG.

Na sequência, serão abordadas as técnicas interventivas e eficazes para o tratamento psicoterapêutico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), de acordo com a revisão bibliográfica de Moura et al., (2018).

A reestruturação cognitiva, o manejo da ansiedade e a preocupação excessiva são as principais técnicas da TCC, aplicáveis especificamente ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Na *Reestruturação Cognitiva*, são trabalhados o registro de pensamentos disfuncionais (RPD), a descoberta guiada, o questionamento socrático e a descatastrofização.

O *Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD)* é usado para auxiliar no rastreamento dos pensamentos acionados por situações que despertaram uma emoção e comportamento subsequentes. Esse exercício visa capacitar os pacientes a identificar, esclarecer e modificar os significados atribuídos a eventos perturbadores, ajudando-os a desenvolver uma resposta alternativa ou mais racional (MOURA *et al.*, 2018).

No *Manejo da Ansiedade* são trabalhados treinamentos de relaxamento, higiene do sono e manejo do tempo. O *Relaxamento* tem o objetivo de aliviar os sintomas ligados ao componente fisiológico da ansiedade, buscando interromper a conexão aprendida entre hiperexcitabilidade e



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



preocupação. Pessoas ansiosas tendem a respirar de forma superficial, rápida e ofegante, alternando retenções de ar com grandes inspirações. A prática do relaxamento, nesse contexto, ajuda o paciente a alcançar uma resposta de calma mental e física (MOURA *et al.*, 2018).. O relaxamento pode ser diafragmático, muscular, visual ou meditativo, sempre com o intuito de liberar a tensão corporal e reduzir os sentimentos de ansiedade. Na *Higiene do Sono*, orienta-se que a prática de exercícios físicos seja feita apenas pela manhã ou no início da tarde; que o jantar seja leve, com consumo limitado de água; e que se evite o uso de nicotina, álcool e bebidas com cafeína. Recomenda-se também regularizar o horário de dormir e acordar, utilizar o quarto apenas para dormir e manter atividade sexual. O *Manejo do Tempo* tem como objetivo reduzir a ansiedade diária, permitindo que o indivíduo estabeleça suas atividades prioritárias, o que contribui para uma sensação de controle sobre sua rotina e compromissos (MOURA *et al.*, 2018).

A *Técnica de Designar um Horário Específico para se Preocupar* ajuda o paciente a reduzir a ligação entre a preocupação e os sinais de ansiedade, diminuindo a intensidade e frequência dessas respostas. O paciente é orientado a escolher um intervalo de tempo fixo para a preocupação, que deve ocorrer todos os dias no mesmo local e horário, sem associação com atividades de relaxamento ou trabalho. Dessa forma, ele aprende a adiar as preocupações para esse momento previamente estabelecido, desenvolvendo uma sensação de controle sobre suas preocupações (MOURA *et al.*, 2018). A *Técnica de Parada de Pensamento* envolve interromper pensamentos negativos e substituí-los por pensamentos mais adaptativos e positivos. Esse processo visa ao reconhecimento de que um pensamento disfuncional está ativo, seguido de um comando interno para interrompê-lo. Em seguida, o paciente é encorajado a evocar uma imagem visual que reforce esse comando, mudando a cena mental para algo agradável ou relaxante. A *técnica de Distração* envolve orientar o paciente a concentrar-se intensamente em imagens mentais positivas e calmantes ou em algum objeto externo. Esse método se mostra eficaz, pois ajuda a diminuir os pensamentos impulsionados pela ansiedade (MOURA *et al.*, 2018).

Estudos indicam que, após seis meses de tratamento com TCC, a taxa de recuperação no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) atinge 51%. Atualmente, o modelo Cognitivo-Comportamental é o mais prevalente e apresenta as melhores respostas no tratamento do TAG, pois busca provocar mudanças na maneira de perceber e raciocinar sobre o ambiente, especialmente em



UNIFASC

HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



relação aos fatores que geram ansiedade (terapia cognitiva), além de promover alterações no comportamento do indivíduo ansioso (terapia comportamental). A eficácia desse método pode ser duradoura, pois as técnicas utilizadas permitem a extinção do medo condicionado e a regulação cognitiva das emoções, ajudando a prevenir recaídas (MOURA et al., 2018).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo revisou a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), ressaltando a importância dessa abordagem terapêutica na redução de sintomas e na promoção do bem-estar dos pacientes. O TAG, caracterizado por preocupações excessivas e persistentes sobre eventos cotidianos, é um transtorno de alta prevalência que impacta significativamente a qualidade de vida, interferindo no desempenho social, ocupacional e emocional dos indivíduos. Diante desse cenário, a TCC destaca-se por oferecer uma intervenção estruturada e baseada em evidências, que auxilia os pacientes a reestruturar pensamentos disfuncionais e a desenvolver respostas mais adaptativas frente às situações ansiogênicas.

A revisão integrativa da literatura realizada neste trabalho permitiu identificar técnicas específicas, como a reestruturação cognitiva, o treinamento em relaxamento e o manejo da preocupação excessiva, que se mostraram particularmente eficazes no tratamento do TAG. A TCC promove uma mudança duradoura ao abordar não apenas os sintomas, mas também as crenças subjacentes que perpetuam o ciclo de ansiedade. Estudos analisados apontam que essas intervenções levam a uma redução significativa dos sintomas, além de melhorar a qualidade de vida e diminuir a probabilidade de recaídas.

Em comparação com outras abordagens terapêuticas e o tratamento farmacológico, a TCC apresentou vantagens consideráveis, como a ausência de efeitos colaterais associados a medicamentos e a possibilidade de os pacientes aplicarem as técnicas aprendidas ao longo do tratamento, o que contribui para a autossuficiência no manejo da ansiedade a longo prazo. Além disso, estudos indicam que a TCC pode ser adaptada para diversas populações, incluindo idosos, mostrando-se eficaz em diferentes faixas etárias e contextos culturais.

Contudo, embora a TCC seja amplamente eficaz, a pesquisa sugere que existem áreas que ainda necessitam de aprimoramento. A personalização das técnicas para atender às necessidades específicas

dos pacientes, bem como a investigação de sua eficácia em contextos diversos, são aspectos que podem potencializar os resultados da terapia.

Conclui-se que a TCC é uma abordagem terapêutica robusta e fundamentada cientificamente para o tratamento do TAG, oferecendo aos pacientes não apenas uma diminuição dos sintomas, mas também ferramentas para enfrentar os desafios da ansiedade de forma independente. Este trabalho contribui para a literatura sobre intervenções para o TAG e ressalta a importância da TCC como primeira linha de tratamento, estimulando sua utilização por profissionais de saúde mental no contexto clínico.

5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2018.

BECK, Judith S.. *Terapia Cognitivo - Comportamental: Teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CASTILLO, Ana Regina GI; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. Transtornos de ansiedade. *Revista brasileira de Psiquiatria*, 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 03 maio 2024.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prislá Ücker. Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. *Aletheia, Canoas*, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso. acesso em 01 mar. 2024.

LOPES, Amanda Brandão *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista eletrônica acervo científico*, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/download/8773/5326>. Acesso em: 05 fev. 2024.



UNIFASC
HÁ 20 ANOS EDUCANDO E TRANSFORMANDO

RACE INTERDISCIPLINAR

REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA

ISSN 2674-7154



MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, out./dez. 2008.

MOURA, I. M et al.;. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. DOI: 10.31072/rcf.v9i1.557. Disponível em: <http://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>. Acesso em: 15 jan. 2024.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.*, Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006&lng=pt&nrm=iso . Acesso em 05 jan. 2024.

REYES, Amanda Neumann ; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2017. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v13n1/v13n1a08.pdf>. Acesso em: 08 maio 2024.

SOARES, Adriana Benevides et al . Terapia Cognitivo Comportamental: o que pensam os estudantes de Psicologia?. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 99-106, dez. 2020 . Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000200006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 30 junho. 2024.

VASCONCELOS, Juarez Roberto de Oliveira; LÔBO, Alice Peixoto da Silva; NETO, Valfrido Leão de Melo. Risco de suicídio e comorbidades psiquiátricas no transtorno de ansiedade generalizada. *J Bras Psiquiatr*, v. 64, n. 4, p. 259-265, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/vLxPvnNrK7ZcXM3g4gTMmLd/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 junho. 2024.