

## O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA -TAG E A EFICACIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL - TCC

Isadora Fernandes Dos Reis<sup>1</sup>  
Cintia Mendes De Assis<sup>2</sup>

[cintiamendesassis@hotmail.com](mailto:cintiamendesassis@hotmail.com)

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da Saúde

### RESUMO

De acordo com o Global Burden of Disease Study o transtorno de ansiedade está entre os transtornos mentais mais prevalentes, trazendo incapacidade em todas as pessoas afetadas. Nas síndromes leves traz sofrimentos e prejuízos. Trazendo o mal funcionamento psicossocial e menor qualidade de vida. A Terapia cognitiva comportamental-TCC foi desenvolvida pelo Dr. Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970 e desde então tem se mostrado eficaz em mais de 2.000 estudos publicados. Atualmente, é considerado o “padrão ouro” da psicoterapia. Baseia-se na teoria de que os pensamentos das pessoas influenciam suas emoções e comportamentos. O trabalho tem como objetivo analisar a eficácia do tratamento com a TCC em pacientes com ansiedade. As terapias cognitivas e comportamentais, doravante denominadas TCC, são consideradas as intervenções psicossociais mais eficazes e de suporte para os transtornos de ansiedade. Através de tudo que foi estudando ao longo desse artigo, concluímos que a tcc tem bases solidas de anos atrás, e na atualidade os estudos continuam comprovando e inovando com novas técnicas sua eficácia em vários tratamento inclusive na TAG, os autores nos mostram técnicas e um planejamento de sessões que trazem evolução dos pacientes.

**PALAVRA CHAVE:** TCC; TAG; Remissão; Padrão ouro.

### INTRODUÇÃO

De acordo com o Global Burden of Disease Study o transtorno de ansiedade está entre os transtornos mentais mais prevalentes, trazendo incapacidade em todas as pessoas afetadas. Nas síndromes leves traz sofrimentos e prejuízos. Trazendo o mal funcionamento psicossocial e menor qualidade de vida (BAXTER, SCOTT, VOS, WHITEFORD, 2013).

---

<sup>1</sup> Acadêmicas do curso de Psicologia da Univértix – Centro Universitário.

<sup>2</sup> Professora da Univértix – Centro Universitário.

Os transtornos de ansiedade incluem transtornos caracterizados por medo e ansiedade excessivos e distúrbios comportamentais relacionados. Obviamente, esses dois estados se sobrepõem, mas também são diferentes, pois o medo é frequentemente associado a um período de maior excitação de autocontrole necessário para lutar ou fugir, pensar em perigo imediato, raiva e comportamento de evitação, e ansiedade é frequentemente associada a tensão muscular e alerta em preparação para futuros comportamentos arriscados e cautelosos ou evitação. Os ataques de pânico são proeminentes nos transtornos de ansiedade como uma forma específica de resposta ao medo (APA, 2014).

A Terapia cognitiva comportamental-TCC foi desenvolvida pelo Dr. Aaron Beck nas décadas de 1960 e 1970 e desde então tem se mostrado eficaz em mais de 2.000 estudos publicados. Atualmente, é considerado o “padrão ouro” da psicoterapia. Baseia-se na teoria de que os pensamentos das pessoas influenciam suas emoções e comportamentos. Ao ajudar seus clientes a avaliar e mudar pensamentos disfuncionais ou inúteis, os terapeutas cognitivo-comportamentais podem provocar mudanças duradouras no humor e no comportamento. Os terapeutas cognitivo-comportamentais empregam técnicas de diversas modalidades psicoterapêuticas, aplicadas no contexto do modelo cognitivo e das conceituações individualizadas de seus clientes (BECK, 2022).

A remissão foi definida de várias maneiras diferentes. Uma definição comum é que o paciente não atende mais aos critérios diagnósticos para o distúrbio que está sendo tratado. Outra definição de remissão é uma pontuação abaixo do limite clínico em medição contínua. No entanto, alguns pesquisadores usaram escores limítrofes, que ainda podem refletir a presença de sintomas leves a moderados. Deve-se notar que alguns autores têm confundido CSC como mudança confiável; no entanto, esses construtos precisam ser considerados isoladamente porque uma mudança confiável

refere-se ao movimento ao longo do tempo, enquanto um CSC refere-se ao estado final (SPRINGER, LEVY, TOLIM, 2018).

O trabalho tem como objetivo analisar a eficácia do tratamento com a TCC em pacientes com ansiedade.

Trabalhos como esses, são instrumentos importantes para a transferência de conhecimento, pois estimula a procura por respostas para nossos questionamentos referentes eficácia do tratamento de ansiosos com a TCC. Esse trabalho apresenta relevância social, na medida em que contribui para a eficácia da remissão da ansiedade em pacientes que são atendidos no SPA, e traz compreensão da realidade de mundo onde presenciamos pacientes com ansiedade e trabalhamos com a TCC para obtermos a remissão total ou parcial dos sintomas. É importante esclarecer que por questões de caráter ético da pesquisa será mantido o sigilo quanto à identidade dos sujeitos, a identificação do local e da cidade da pesquisa. Os dados coletados através de revisão literária e do atendimento no SPA, serão utilizados apenas para fins acadêmicos.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Os transtornos de ansiedade (transtorno de ansiedade de separação, mutismo seletivo, fobias específicas, transtorno de ansiedade social, transtorno de pânico, agorafobia e transtorno de ansiedade generalizada) são circunstâncias comuns e incapacitantes que iniciam sobretudo enquanto a infância, juventude e início da idade adulta (CRASKE, STEIN 2016).

Os transtornos de ansiedade variam nos tipos de objetos ou situações que desencadeiam medo, ansiedade ou comportamentos de evitação e nas ideias cognitivas envolvidas. Assim, embora os transtornos de ansiedade tenham uma alta tendência a andar juntos, eles podem ser distinguidos

examinando-se de perto os tipos de situações de medo ou evitação e o conteúdo dos pensamentos ou crenças relacionadas (APA, 2014).

A ansiedade é um sentimento que acompanha o homem em sua existência, e a reação normal de ansiedade pode ser vista como um sinal de alerta que permite ao indivíduo manter a sanidade, tomando como base o cliente.

Por outro lado, a ansiedade patológica distingue-se pela sua intensidade, pela sua natureza não simultânea, repetitiva e desproporcional, que se caracteriza por sentimentos desagradáveis de medo negativo em relação ao futuro (REYES, FERMANN, 2017).

Diferem do medo ou ansiedade temporários, muitas vezes causados pelo estresse, por serem persistentes, embora os critérios de duração sejam tomados como diretrizes gerais, com algum grau de flexibilidade, às vezes de duração mais curta em crianças. A maioria ocorre mais frequentemente em mulheres do que em homens (APA, 2014).

Guiado pela conceituação cognitiva de cada cliente, você modificará as técnicas que serão usadas para adequar o tratamento ao indivíduo. O tratamento da TCC leva em consideração a cultura do indivíduo, a história familiar e outras características importantes; a natureza de suas dificuldades; seus objetivos e aspirações; sua capacidade de formar um forte vínculo terapêutico; sua motivação para mudar; sua experiência anterior com terapia; e suas preferências. A base do tratamento é sempre uma relação terapêutica sólida (BECK, 2022).

Serviço de psicologia aplicada – SPA (2019), do curso de Psicologia de uma universidade da zona da mata mineira, caracteriza-se como um serviço de saúde suplementar, que se constitui como espaço privilegiado de articulação entre teoria e prática, contemplando:

Servir como um espaço para a realização de práticas e estágios dos alunos do curso de formação de Psicólogos que promovam a qualificação profissional; Tornar acessíveis à comunidade da região, especialmente aos



Matipó/MG

**XV FAVE**

Fórum Acadêmico da Univértix  
19 a 23 de Setembro de 2022

segmentos socialmente excluídos, serviços em psicologia nem sempre disponíveis em instituições públicas ou de saúde, instituições educacionais e organizações; Prestar serviços de Psicologia relacionados às competências básicas e das ênfases curriculares adotadas para segmentos da comunidade do município e região, privilegiando o acesso às camadas sociais de baixa renda; Além de atuar na formação de estudantes de psicologia por meio da prática e

desenvolvimento de competências técnicas profissionais em diversas áreas de atuação, com base na diversidade epistemológica e ética (SPA, 2019).

## **METODOLOGIA**

O artigo em questão faz parte do cumprimento do estágio específico I, do curso de Psicologia. O trabalho faz parte do cumprimento da carga horária de formação do curso de psicologia.

O estágio é realizado em uma clínica na faculdade privada, que os alunos atendem aos pacientes juntamente com supervisão de professores psicólogos que auxiliam no tratamento dos pacientes.

A supervisão/gestão docente do atendimento psicológico à comunidade será realizada apenas por docentes devidamente cadastrados no Conselho Regional de Psicologia e pertencentes ao corpo docente da faculdade em questão (SPA, 2019).

O aluno só pode, portanto, vir sob supervisão/orientação, ou seja, matriculado em estágios sob a responsabilidade da clínica. A experiência de estágio ocorreu em uma cidade da zona da mata mineira com População estimada [2021] de 19.098 pessoas (IBGE, 2021).

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

As terapias cognitivas e comportamentais, doravante denominadas TCC, são consideradas as intervenções psicossociais mais eficazes e de suporte para os transtornos de ansiedade. Várias meta-análises mostram que a



Matipó/MG

**XV FAVE**

Fórum Acadêmico da Univértix  
19 a 23 de Setembro de 2022

TCC para transtornos de ansiedade produz efeitos significativamente maiores do que nenhum tratamento, lista de espera ou controle com placebo. Essas descobertas também se estendem à TCC assistida por tecnologia relacionada a condições em lista de espera. Além disso, a TCC demonstrou ser mais eficaz do que tratamentos psicossociais alternativos, como terapia psicodinâmica, trazendo então a remissão dos sintomas (LOWRING, MUIRET, TWOHIG, ROSINFIELD, Et al, 2015).

A psicoterapia baseada nos princípios da TCC é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade no tratamento de curto prazo do transtorno de ansiedade generalizada-TAG. A quantidade de evidências comparando a TCC a outras psicoterapias é pequena e heterogênea, impossibilitando tirar conclusões sobre quais psicoterapias são mais eficazes. Mais pesquisas examinando modelos não-TCC são necessárias para informar a política de saúde sobre a forma mais adequada de psicoterapia no tratamento do TAG (REYES; FERMAN, 2017).

A TCC, uma meta-análise mostrou efeitos comparáveis da terapia cognitiva e da terapia cognitiva. Ensaios abertos revelaram efeitos grandes e significativos na gravidade do TAG avaliada pelo profissional, preocupação auto avaliada, ansiedade e sintomas depressivos. Um RCT em lista de espera também revelou grandes e significativos efeitos sobre os sintomas profissionais e auto avaliados do TAG, bem como sobre os sintomas depressivos. Um efeito médio ligeiramente significativo apareceu em outros diagnósticos e na autoavaliação da qualidade de vida avaliada pelos profissionais. Efeitos significativamente grandes também foram observados nos dois mecanismos sugeridos de modificação do tratamento, evitar experiências autor relatadas e atenção plena. Todos os efeitos permaneceram inalterados no seguimento de 9 meses. Um RCT recentemente concluído comparando Cone beam computed tomography-CBCT com relaxamento aplicado, um tratamento empírico para TAG, revelou efeitos comparáveis nos sintomas de TAG avaliados (BARLOW, 2016).



Hungot, Churchill, Teixeira e Lima (2007) encontraram em um estudo de revisão sistemática para examinar a eficácia da psicoterapia (dividida em terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia psicodinâmica e terapia de suporte) em comparação com os cuidados usuais e listas de espera, os indivíduos que receberam TCC tem mais probabilidade de ter sintomas de ansiedade reduzidos no final do tratamento em comparação com os cuidados habituais e listas de espera.

Barlow (2016), efeitos significativamente grandes também foram observados nos dois mecanismos sugeridos de modificação do tratamento, evitar experiências autor relatadas e atenção plena. Todos os efeitos permaneceram inalterados no seguimento de 9 meses. Um RCT recentemente concluído comparando CBCT com relaxamento aplicado, um tratamento empírico para TAG, revelou diferenças nos sintomas de TAG profissionalmente avaliados e auto avaliados, diagnósticos de comorbidade avaliados profissionalmente e sintomas depressivos e qualidade de vida autor referidos. Um estudo recente comparando a eficácia relativa de CAT e CBT em uma amostra de ansiedade mista mostrou efeitos comparáveis em toda a amostra.

O modelo comportamental baseado na aceitação do TAG é baseado na teoria da aprendizagem comportamental. De acordo com outras teorias, hipostenizamos que pessoas com TAG desenvolvem esse hábito de preocupar, prever repetidamente o perigo e ameaça em potencial. Esses hábitos são reforçados por meios de repetição e reforço de consequências. Este não ocorrência e ativação fisiológica reduzida devido a resultados de medo (que é um Consequências positivas da preocupação além disso, as pessoas com TAG associam-se a um estado humano funcional geral, como medo, ansiedade, outras respostas emocionais. Até se preocupe com características pessoais negativas. Como resultado, eles responderam a pensamentos relacionados à ansiedade e estados emocionais com autocrítica e julgamento (BARLOW, 2016).

Através de tudo que foi estudando ao longo desse artigo, concluímos que a TCC tem bases sólidas de anos atrás, e na atualidade os estudos continuam comprovando e inovando com novas técnicas sua eficácia em vários tratamentos inclusive na TAG, os autores nos mostram técnicas e um planejamento de sessões que trazem evolução dos pacientes. O foco do trabalho não é desmerecer outras abordagens nem técnicas, mas sim mostrar com dados a eficácia da TCC e afins.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION – APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais [recurso eletrônico]: **DSM-5** /– 5. ed. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAXTER, Aj. SCOTT, Km. VOS, T. WHITEFORD, Ha. Prevalência global de transtornos de ansiedade: uma revisão sistemática e meta-regressão. **PsicolMed**. Maio, 2013.

BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática [**recurso eletrônico**] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: <https://adventista.edu.br/source2019/psicologia/Judith-Beck.pdf>. Acesso em: 13 de abril de 2022.

CRASKE, Michelle G. STEIN, Murray B. Ansiedade. **Seminário** | Volume 388, edição 10063, p3048-3059, 17 de dezembro de 2016.

Hunot V, Churchill R, Teixeira V, Silva de Lima M. Terapias psicológicas para transtorno de ansiedade generalizada. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, **Edição 1**. Art. Nº: CD001848.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios: **censo demográfico 2021**. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/mg/matipo.html>. Acesso em: 13 de abril de 2022.

LOWRING, Amanda G. MUIRET, Alicia E. TWOHIG, Michael P. ROSINFELD, David. *Et al.* Taxas de resposta para TCC para transtornos de ansiedade:



Matipó/MG

**XV FAVE**

Necessidade de critérios padronizados. **Revisão de Psicologia Clínica**. Volume 42, dezembro de 2015, páginas 72-82. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735815001178?via%3Dihub#!>. Acesso em: 13 de abril de 2022.

Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo **[recurso eletrônico]** / Organizador, David H. Barlow; tradução: Roberto Cataldo Costa; revisão técnica: Antônio Carlos Scherer Marques da Rosa, Elisabeth Meyer da Silva. – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2016. Disponível em: [https://0201.nccdn.net/4\\_2/000/000/05c/240/Manual-dos-transtornos-psicol-gicos.pdf](https://0201.nccdn.net/4_2/000/000/05c/240/Manual-dos-transtornos-psicol-gicos.pdf). Acesso em: 08 de junho de 2022.

REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 49-54, jun. 2017.

SPA. Regimento do Serviço de Psicologia Aplicada. Curso de psicologia na universidade vértice- Univértix. Matipó- MG. 2019. Acesso em: 13 de abril de 2022.

SPRINGER, Kristen S. LEVY, Hannah C. TOLIM, David F. Remissão em TCC para transtornos de ansiedade em adultos: uma meta-análise. **Revisão de Psicologia Clínica**, v. 61, p. 1-8, abril de 2018.