

TERAPIA COGNITIVO - COMPORTAMENTAL E O TRATAMENTO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Julia Maria Lima Lacerda¹
Cintia Mendes de Assis²

cintiamendesdeassis@hotmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências Humanas

RESUMO

Ansiedade é um sentimento desagradável e vago de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo estranho ou desconhecido. O TAG caracteriza-se pela presença de preocupações excessivas e incontroláveis sobre diferentes aspectos da vida. Trabalhos como este são importantes para formação acadêmica onde o tema justifica-se pela sua relevância científica, social e acadêmica, pois se trata de temática atual, visto que a ansiedade vem atingindo, cada vez mais os seres humanos. O presente artigo caracteriza-se como um estudo qualitativo. A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como porta direta de dados e o pesquisador como instrumento indispensável e fundamental. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica cuja trajetória metodológica percorrida foi a de leituras exploratórias de artigos em base de dados como o scielo e o portal do Google Acadêmico. Conclui-se que para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) o mais indicado é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que dispõe de variadas técnicas para trabalhar em sessão com o paciente, as suas crenças centrais, que o levam ao transtorno de ansiedade, e então poder reestruturá-las, aprender a lidar com seus sentimentos e emoções.

PALAVRAS-CHAVE: transtorno de ansiedade Generalizada, terapia cognitivo-comportamental, Tratamento.

INTRODUÇÃO

Ansiedade é um sentimento desagradável e vago de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo estranho ou desconhecido. A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como normal naquela faixa etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo (CASTILLO *et al*,2000).

¹ Acadêmica do Curso de Psicologia – Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

² Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental. Professora do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice - UNIVÉRTIX – Matipó.

Para Oliveira (2011), a ansiedade pode ser considerada uma reação natural e necessária ao corpo, porém, quando em excesso, pode provocar consequências significativas na vida dos indivíduos, deixando de ser uma reação natural e se transformando em um transtorno. Os transtornos de ansiedade se caracterizam por um conjunto de sinais e sintomas que impactam no funcionamento dos sujeitos.

Atualmente, os transtornos de ansiedade são considerados um grande problema para a população de todo o mundo, uma vez que estão associados a elevado sofrimento, estando entre os transtornos psiquiátricos mais debilitantes. Além do mais, caracterizam-se pela presença de sintomas de ansiedade crônicos clinicamente significativos, constituindo-se como o grupo mais prevalente dentre os transtornos psiquiátricos (MOURA *et al*, 2018).

O TAG caracteriza-se pela presença de preocupações excessivas e incontroláveis sobre diferentes aspectos da vida. Apesar de preocupações serem uma manifestação de ansiedade bastante comum e fazerem parte da experiência humana, pacientes diagnosticados com TAG referem haver uma intensificação e prolongamento deste estado ansioso, sem que haja a interrupção deste processo (VIANNA *et al*, 2009).

De acordo com a literatura já foram evidenciados resultados efetivos do tratamento do Transtorno de Ansiedade com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Diante disso o objetivo do artigo é apresentar como a terapia cognitivo – comportamental pode ajudar no tratamento do transtorno de ansiedade, demonstrando as contribuições dessa abordagem para o tratamento do transtorno.

Trabalhos como este são importantes para formação acadêmica onde o tema justifica-se pela sua relevância científica, social e acadêmica, pois se trata de temática atual, visto que a ansiedade vem atingindo, cada vez mais os seres humanos, de forma negativa, ocasionando em uma má qualidade de vida e conseqüentemente em transtorno psicológico, apresentando um conteúdo de informações que podem enriquecer o nosso conhecimento, contribuindo assim para a compreensão dos fatores presentes para promover a qualidade de vida e o bem-estar de cada paciente.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (DSM-5), para o diagnóstico do TAG as preocupações excessivas e intensas devem ocorrer na maior parte do tempo, com duração mínima de seis meses, tendo pelo menos três dos seguintes sintomas: fadiga, dificuldade para concentrar-se ou sensação de “branco” na mente, inquietação ou sensação de estar à flor da pele, irritabilidade intensa, perturbação do sono e tensão muscular. Além do mais, os sintomas devem causar impactos significativos na qualidade de vida, gerando sofrimento e causando prejuízo no funcionamento pessoal, profissional e/ou social do sujeito (APA, 2014).

O tratamento pode ser psiquiátrico (medicamentoso) e/ou psicológico (psicoterapia) dependendo da gravidade do TAG. Em relação ao tratamento psicoterápico a Terapia Cognitivo-Comportamental tem se mostrado eficaz, evidenciando ganhos mais duradouros quando comparada a outras modalidades terapêuticas. Isso se deve às suas particularidades e forma de manejo clínico específico, que se baseia em um modelo cognitivo desenvolvido por Aaron Beck. Tal modelo evidencia uma relação direta entre pensamento, emoção e comportamento (MARQUES E BORBA, 2016).

O TAG, especialmente é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados. Adultos com essa patologia comumente se preocupam com situações rotineiras nos âmbitos financeiro, do trabalho e da saúde, sendo que as crianças visam a perturbar-se com o desempenho escolar e suas competências, por isso é caracterizado por preocupação exagerada e duradoura em relação a vários eventos ou atividades, no entanto é comum, porém, que as causas de preocupação mudam durante o curso da patologia (APA, 2014).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi desenvolvida no início da década de 1960 pelo psicanalista Aaron Beck e é considerada um modelo de psicoterapia que tem se mostrado eficaz para o tratamento de diversos transtornos. Em seus estudos Beck identificou cognições negativas e distorcidas -pensamentos, crenças- como característica primária da depressão e, ao elaborar o modelo cognitivo da TCC, evidenciou que pensamentos disfuncionais que influenciam o humor e o comportamento das pessoas são comuns a todos os transtornos psicológicos (BECK, 2014).

Para Moura et al. (2018), a TCC trás como ideia central uma inter-relação entre cognição, comportamental e emoção, em que as cognições dos sujeitos influenciam e controlam suas emoções e comportamentos. Para essa abordagem as psicopatologias são decorrentes de perturbações que ocorrem no pensamento de um indivíduo decorrentes de uma percepção e interpretação específicas dos eventos.

O tratamento na TCC está baseado em uma formulação cognitiva das crenças e padrões de comportamento disfuncional do indivíduo. Posteriormente à formulação o terapeuta, em colaboração com o paciente, planeja um conjunto de técnicas cognitivas e comportamentais para favorecer uma modificação no pensamento e no sistema de crenças visando uma resposta emocional e comportamental mais adaptativa e duradoura (BECK, 2014).

A família tem um papel amplo no controle dos pacientes com TAG, e deve ser abordada de maneira integral e continuada, de forma a conhecer a doença e suas particularidades e estar apta a reconhecer os sinais e sintomas do doente que requerem procura de ajuda médica e psicológica sendo assim a abordagem psicoterápica, deve ser prioritária no tratamento desse distúrbio, num sentido amplo, podendo ser associada ao tratamento farmacológico (CASTILLO et al,2000).

METODOLOGIA

Esse artigo faz parte do estágio específico I, do curso de Psicologia de uma instituição de ensino privada, localizada em uma cidade do interior de Minas Gerais, onde foram realizadas 440 horas de supervisão, sendo ela 120 de supervisão com o professor orientador e 320 na clínica SPA (Serviço de Psicologia Aplicada), com ênfase em processo clínicos com atuação na TCC (Terapia Cognitivo-Comportamental) a prática ocorreu do mês de fevereiro ao mês de julho de 2023, sendo todas as quartas-feiras e sextas-feiras com o início as 08:00 as 17:00 horas com um intervalo de 12:00 as 13:00 horas para o almoço.

O presente artigo caracteriza-se como um estudo qualitativo. A pesquisa qualitativa tem o ambiente natural como porta direta de dados e o pesquisador como instrumento indispensável e fundamental. Os estudos denominados qualitativos têm como busca maior o estudo e a apreciação do mundo empírico em seu ambiente

natural. Nessa abordagem aprecia o contato direto e prolongado do pesquisador com o ambiente e a situação que está sendo estudada. No trabalho de campo, dados são coletados e utilizados, podendo fazer simplesmente anotações vídeos até mesmo gravar. O pesquisador deve estudar e aproveitar sua própria pessoa como o instrumento mais importante da observação, análise, seleção e interpretação dos dados coletados (GODOY, 1995).

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica cuja trajetória metodológica percorrida foi a de leituras exploratórias de artigos em base de dados como o scielo e o portal do Google Acadêmico. A partir de palavras-chave relacionadas a Terapia Cognitivo-Comportamental, Transtorno de Ansiedade Generalizada, foi feita a escolha de artigos que abordassem a temática. Foi realizado ainda leituras e compreensões da literatura existente presente em livros considerados referências para o tema investigado.

A revisão bibliográfica tem dois objetivos: construir uma contextualização para o problema e analisar as possibilidades presentes na literatura pesquisada para a concepção do referencial teórico da pesquisa. Além do mais, esse tipo de pesquisa permite ao pesquisador elaborar ensaios que contribuem para a contextualização, problematização e validação do quadro teórico utilizado no estudo empreendido (VOSGERAU, ROMANOWSKI, 2014).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A TCC compõe-se em um sistema de psicoterapia que se baseia na teoria na qual o modo como o indivíduo estrutura as suas experiências determina o modo como ele se sente e se comporta. Segundo as teorias, os sentimentos não são determinados por situações, mas sim pela forma como as pessoas interpretam tais situações. Nesse sentido, os transtornos psicológicos decorrem de um modo distorcido ou disfuncional de perceber os acontecimentos, influenciando assim, os afetos e os comportamentos (REYES, FERMANN, 2017).

O tratamento para o TAG se apresenta em duas modalidades: farmacológica e psicoterapêutica. Tratamento farmacológico é pautado na especificidade clínica de cada indivíduo devendo ser prescrito por um médico. Os grupos de medicamentos mais utilizados no TAG são: benzodiazepínicos, inibidores seletivos de

receptação de serotonina (ISRS), antidepressivos tricíclicos e betabloqueadores (MARQUES, DE BORBA).

Na TCC o tratamento é focado no aumento da consciência por parte do paciente de seus pensamentos automáticos, e um trabalho posterior terá como foco as crenças nucleares e subjacentes. O tratamento pode começar identificando e questionando pensamentos automáticos, o que pode ser feito através da orientação do terapeuta para que o paciente avalie tais pensamentos, principalmente quando há uma excitação emocional durante a sessão (REYES, FERMANN, 2017).

Com isso, é possível observar diversas técnicas e ferramentas disponíveis, hoje, na abordagem cognitivo-comportamental, o que faz com que essa forma de psicoterapia seja uma das mais populares, eficazes e procuradas como forma de processo terapêutico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Deste modo o tratamento adequado depende de cada paciente, do grau da ansiedade e do quanto esse sintoma podem os atrapalhar nas suas atividades rotineiras e laborais, da adesão às prescrições medicamentosas, enfim, do contexto de vida e da singularidade de cada um, por isso é importante o contato e seguimento dos pacientes para identificar as formas terapêuticas mais eficazes.

Percebe-se que este transtorno pode surgir em qualquer fase da vida, durante a infância, a fase adulta ou ainda durante a terceira idade, e em cada fase o transtorno aparece de maneira característica, com isso, esse trabalho contribui para o entendimento e esclarecimento do presente tema, podendo ser útil na prática clínica dos psicólogos.

Porém conclui-se que para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) o mais indicado é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que dispõe de variadas técnicas para trabalhar em sessão com o paciente, as suas crenças centrais, que o levam ao transtorno de ansiedade, e então poder reestruturá-las, aprender a lidar com seus sentimentos e emoções, a fim de não se deixar vencer pela preocupação desproporcional e exagerada, sendo que desta forma, o tratamento do TAG não tem como objetivo a extinção da ansiedade, mas sim que o paciente obtenha redução dos sintomas, evidenciando que a ansiedade

excessiva leva ao transtorno de ansiedade generalizada, onde diariamente o indivíduo se preocupa com situações desnecessárias por medo de tudo dar errado, por tanto em quantidade moderada, a ansiedade é considerada saudável e, o medo é um mecanismo de defesa à resposta imediata do perigo, entretanto de forma exagerada pode trazer prejuízos e danos para o funcionamento do indivíduo.

Portanto é importante que o profissional esteja atento aos sintomas para intervir neste problema, bem como estabelecer estratégias para conscientizar os usuários sobre a importância da adesão ao tratamento e o acompanhamento de um profissional de saúde em todo o processo terapêutico. Só assim será possível melhorar o quadro clínico dos usuários com TAG e ajudá-los a retomar as atividades diárias com motivação e saúde.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5** (5. ed.). Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática** [recurso eletrônico] / Judith S. Beck; tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. 2º edição, Porto Alegre: Artmed, 2014.

CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. **Transtornos de Ansiedade**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v.1, n.1, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/dz9nS7gtB9pZFY6rkh48CLt/?format=pdf&lang=pt.>> Acesso em: 13 de março de 2023.

MARQUES, Eunaiara Ligia Lira. BORBA, Silvana de. Como lidar com o Transtorno de Ansiedade Generalizada na Perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. **SynThesis Revista Digital FAPAM**, Pará de Minas, v.7, n.7, 82-97, dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/view/130>. Acesso em: 13 de março de 2023.

MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557> . Acesso em: 13 de março 2023.

OLIVEIRA, Maria Inês Santana de. Intervenção Cognitivo-Comportamental em Transtorno de Ansiedade: Relato de Caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. v.1, n.1, p. 30-34, 2011. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S18085687201100010006. Acesso em: 13 de março 2023.

VOSGERAU, Dilmeire Sant Anna Ramos; ROMANOWSKI, Joana Paulin. Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. **Revista diálogo educacional**, v. 14, n. 41, p. 165-190, 2014. Disponível em: http://educa.fcc.org.br/scielo.php?pid=S1981416x2014000100009&script=sci_abstract. Acesso em: 13 de março 2023.

GODOY; Arlida Schimidt. Introdução a Pesquisa Qualitativa e suas Possibilidades. **Revista de administração de empresas**, v. 35, n. 2, p. 57-63, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/wf9CgwXVjpLFVgpwNkCgnnC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 de março de 2023.

VIANNA, Renata Ribeiro Alves Barboza; CAMPOS, Angela Alfano; LANDEIRA-FERNANDEZ, Jesus. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 5, n. 1, p. 46-61, 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1808-56872009000100005. Acesso em: 13 de março 2023.

REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872017000100008. Acesso em: 22 de março 2023.