

A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE GENERALIZADA: CONTRIBUIÇÕES E APLICAÇÕES CLÍNICAS

Milena Alves Mendes¹
Cíntia Mendes de Assis²
Sirlon Martins da Silva³

cintiamendes0411@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) corresponde a um transtorno com alta prevalência no Brasil e impacto profundo na saúde pública. A ansiedade constitui uma emoção natural e essencial à sobrevivência humana, entretanto, ela pode assumir um caráter patológico e configurar um transtorno psiquiátrico quando se manifesta de maneira exagerada e desproporcional. Este trabalho tem como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada e discutir a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) enquanto abordagem terapêutica eficaz, com ênfase nas técnicas utilizadas no manejo e tratamento desse transtorno. Trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica com abordagem qualitativa, na qual se utilizou de doze materiais bibliográficos para sua produção. Os resultados apresentaram que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz para o tratamento do TAG, ao atuar na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Com foco na reestruturação cognitiva, a TCC identifica e modifica pensamentos disfuncionais, por meio de técnicas como psicoeducação, questionamento socrático, relaxamento, respiração diafragmática e mindfulness, promovendo o desenvolvimento de habilidades emocionais e comportamentais que favorecem uma melhor qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE: ansiedade generalizada; terapia cognitivo-comportamental; tratamento; técnicas.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) corresponde a um transtorno com alta prevalência no Brasil e impacto profundo na saúde pública. Milhões de pessoas, em diversas partes do mundo, enfrentam diariamente uma luta silenciosa para conter as preocupações e o medo intenso (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix.

² Psicóloga, Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental e Professora do Curso de Psicologia no Centro Universitário Univértix.

³ Psicólogo, Especialista em Educação e Neuropsicopedagogia, Professor do Curso de Psicologia e Responsável Técnico do Serviço de Psicologia Aplicada do Centro Universitário Univértix.

A ansiedade, embora na maioria das situações, seja reconhecida como uma emoção humana normal do ser humano, ela pode se tornar um transtorno psiquiátrico quando se manifesta de maneira exagerada, adquirindo um caráter patológico. Nessa condição, a ansiedade pode afetar consideravelmente a qualidade de vida e o desempenho diário do indivíduo, sendo enquadrada como um transtorno emocional (Soares *et al.*, 2024).

Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um transtorno psiquiátrico caracterizado por um medo desproporcional e uma preocupação excessiva sentida pelo ser humano. Para o diagnóstico do TAG, a preocupação excessiva deve durar pelo menos seis meses e ser acompanhada de pelo menos três dos seguintes sintomas: inquietação, irritabilidade, fadigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular e/ou dificuldade de concentração (APA, 2014).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem comprovada cientificamente, de curto prazo, com sessões estruturadas, muitas técnicas e com foco na solução de problemas atuais. Ela baseia-se na ideia de que o ser humano avalia constantemente os acontecimentos, com as cognições influenciando as emoções e os comportamentos. O objetivo principal da TCC é corrigir distorções cognitivas sobre si mesmo, o mundo e o futuro, buscando promover uma interação saudável entre pensamentos, emoções e ações dos indivíduos (Beck, 2022).

Lenhardtk e Calvetti (2017), ressaltam que a pesquisa e a prática clínica demonstram que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é eficaz no tratamento da TAG. Dessa maneira, a TCC, oferece uma variedade de técnicas, sejam cognitivas ou comportamentais para o tratamento da ansiedade com o objetivo de estabelecer mudanças nos processos cognitivos e comportamentais do indivíduo, além de atuar como um instrumento para investigar os sintomas apresentados pelos pacientes.

Este trabalho tem como objetivo apresentar uma revisão bibliográfica sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada e discutir a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) enquanto abordagem terapêutica eficaz, com ênfase nas técnicas utilizadas no manejo e tratamento desse transtorno

Trabalhos como este são fundamentais para ampliar a compreensão sobre o impacto do Transtorno de Ansiedade na vida diária, considerando que esse transtorno atinge muitas pessoas. Além disso, contribuem para o entendimento da eficácia da

Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade, facilitando a identificação e aplicação de suas técnicas específicas, oferecendo soluções práticas para o manejo da ansiedade, beneficiando tanto os profissionais da área da saúde mental quanto os pacientes que procuram tratamento.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por um estado ansioso persistente que afeta uma variedade de comportamentos do indivíduo e interfere amplamente em sua rotina. Os sintomas incluem tremores, fadiga, palpitações, tontura, irritabilidade e dificuldade de concentração, além de pensamentos negativos e apreensão em situações cotidianas, como trabalho e estudos (Soares *et al.*, 2024).

Fatores sociais, econômicos, educacionais e profissionais funcionam como agentes estressores que afetam o bem-estar psicológico, aumentando o risco de TAG em ambientes de trabalho estressantes, em situações de instabilidade econômica, experiências acadêmicas desfavoráveis e situações de exclusão social (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

O DSM-V enfatiza que, dentro dos Transtornos de Ansiedade, existem várias especificações, como transtorno de ansiedade de separação, transtorno de pânico, fobia específica, transtorno de ansiedade social e transtorno de ansiedade generalizada (TAG). A principal distinção entre essas subcategorias reside no objeto ou na situação que desencadeia o medo e a ansiedade no indivíduo (APA, 2014).

Indivíduos que vivenciam esse estado ansioso tendem a avaliar de maneira exagerada a probabilidade de acontecimentos negativos. Assim, passam a agir como se estivessem, de fato, diante de um perigo real, e essa percepção distorcida compromete a avaliação da própria capacidade de enfrentar adversidades e utilizar os recursos disponíveis, o que leva a interpretações equivocadas sobre a gravidade da real situação (Moura *et al.*, 2018).

A compreensão do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) a partir da perspectiva da ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental, proporciona a utilização de estratégias que auxiliam os indivíduos a identificarem e modificarem padrões de pensamento e comportamentos disfuncionais, promovendo melhorias nos sintomas ansiosos. A TCC tem se mostrado eficaz no tratamento do TAG ao integrar

intervenções cognitivas e comportamentais para modificar pensamentos e comportamentos desadaptativos (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

No início do tratamento do TAG, a TCC foca no aumento da consciência do indivíduo com relação aos seus pensamentos automáticos, prosseguindo para um trabalho que terá como foco as crenças nucleares (centrais) e subjacentes (intermediária), as quais frequentemente estão associadas a uma avaliação negativa e catastrófica dos fatos (Beck, 2022).

Os pensamentos automáticos dizem respeito ao self, ao mundo, a outras pessoas e/ou ao futuro. Quando são exagerados, distorcidos, equivocados, irrealistas e disfuncionais possui um importante papel na psicopatologia, pois pode desencadear perturbações muitas vezes, afetivas disfóricas. Em muitos casos os PAs são falsos ou apenas parcialmente verdadeiros (Moura *et al.*, 2018, p.9).

Ainda conforme Moura *et al.* (2018), na TCC, a identificação e correção dos PAs são fundamentais, pois muitos são falsos ou parcialmente verdadeiros. Questioná-los ajuda o paciente a adotar conclusões mais realistas e equilibradas, promovendo bem-estar e alívio dos sintomas.

O processo terapêutico na TCC inicia com uma avaliação e a formulação do caso, que ajudam a definir um plano de tratamento e metas claras. O processo inclui a identificação de pensamentos distorcidos, chamados de distorções cognitivas, e a aplicação da reestruturação cognitiva por meio de técnicas como o questionamento socrático e experimentos comportamentais. Também são utilizadas técnicas comportamentais para incentivar mudanças práticas, incluindo tarefas entre sessões. Durante a terapia, há uma revisão contínua do progresso em relação às metas estabelecidas (Filho *et al.*, 2024).

Antes de escolher e aplicar as técnicas, espera-se que o terapeuta desenvolva uma conceitualização individualizada que guie a terapia, aliada a um relacionamento colaborativo, ao uso do questionamento socrático e à psicoeducação eficaz. A reestruturação cognitiva, principal pilar da TCC, permite ao paciente reformular crenças disfuncionais e adotar pensamentos mais adaptativos (Wright *et al.*, 2019).

Filho *et al.* (2024), ressaltam que a TCC combina técnicas cognitivas e comportamentais para ajudar o paciente a identificar pensamentos negativos e mudar comportamentos disfuncionais, promovendo atitudes mais saudáveis por meio de estratégias como exposição gradual, treino de habilidades sociais e resolução de problemas. O tratamento com TCC para transtornos ansiosos sugere técnicas

cognitivas de reestruturação e flexibilização cognitiva e técnicas comportamentais como exposição, dessensibilização sistemática e técnicas de relaxamento corporal (Willhelm; Andretta; Ungaretti, 2015).

A eficácia do modelo Cognitivo Comportamental pode ser duradoura, uma vez que o uso das técnicas possibilita a extinção do medo condicionado e a regulação cognitiva de emoções para a pessoa com ansiedade, prevenindo assim a recaída (Moura *et al.*, 2018).

3 METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa. Segundo Soares (2019), a pesquisa qualitativa exige rigor, método e experiência do pesquisador, pois vai além da simples interpretação dos dados, buscando compreender significados e contextos de forma indutiva, interpretativa e argumentativa. Esse tipo de pesquisa valoriza o processo mais do que o produto e envolve uma postura participativa e dinâmica do pesquisador.

Esta pesquisa tem como base teórica um estudo de revisão bibliográfica. Segundo Rodrigues e Neubert (2023), a pesquisa bibliográfica é uma fase indispensável do processo investigativo, uma vez que autoriza a identificação dos documentos que formarão a base teórica do estudo, um requisito fundamental para qualquer projeto e relatório de pesquisa científica. Nesse mesmo viés, foram utilizados artigos e livros publicados nas plataformas de busca Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google Acadêmico. Foram selecionados 09 artigos e 03 livros, publicados no período de 2014 a 2024, cujo assunto abordava sobre o tema em questão. Além disso, foram descartados os trabalhos em formatos textuais distintos e que não discutiam como conteúdo principal a temática pesquisada. Esse estudo foi realizado entre março e abril de 2025. Os descritores utilizados para a pesquisa foram: “Transtorno da Ansiedade Generalizada”, “Terapia Cognitivo Comportamental”, “Tratamento” e “Eficácia”.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ansiedade pode ser caracterizada como um transtorno psiquiátrico ou como uma resposta emocional, envolvendo sintomas físicos e alterações comportamentais. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) apresenta uma abordagem estruturada e

objetiva, sendo considerada por muitos autores como a abordagem mais adequada para o tratamento de transtornos e sintomas de ansiedade (Assunção; Silva, 2019).

O tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada é realizado por meio de terapia, com destaque para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e/ou com uso de medicamentos, como os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS) e os inibidores da recaptação de serotonina e noradrenalina (IRSN). É fundamental que o paciente seja acompanhado até a remissão completa do quadro, a fim de prevenir complicações mais graves, como o surgimento de uma depressão severa e suicídio (Lopes *et al.*, 2021).

A partir da construção conjunta do plano terapêutico junto com o paciente, o terapeuta seleciona, ao longo do processo, as técnicas e intervenções mais adequadas, favoráveis e oportunas a serem aplicadas conforme as demandas e particularidades de cada caso. A TCC, além de dispor de uma variedade de instrumentos e modelos de entrevistas e questionários padronizados voltados para o diagnóstico, investigação intervenção e tarefas terapêuticas (para serem realizadas em casa), oferece uma ampla gama de técnicas e sugestões de intervenções que podem ser aplicadas conforme a necessidade (Marques; Borba, 2016).

A TCC integra técnicas e conceitos de duas abordagens, a cognitiva e a comportamental, com foco nos fatores cognitivos da psicopatologia, reconhecendo a influência dos pensamentos sobre as emoções, comportamentos, aspectos biológicos e contextos ambientais. Sua principal finalidade é promover mudanças nas atitudes do indivíduo, além de avaliar a validade de suas crenças e percepções de competência ou adequação (Moura *et al.*, 2018).

A literatura demonstra que técnicas utilizadas pela TCC, como psicoeducação, reestruturação cognitiva, solução de problemas, questionamento socrático, higiene do sono, relaxamento, respiração diafragmática e mindfulness são eficazes para o tratamento do TAG (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

De acordo com Lenhardtk e Calvetti (2017), o primeiro passo do processo de psicoterapia envolve a psicoeducação, isto é, informar o paciente sobre o seu transtorno e sobre os princípios da Terapia Cognitivo Comportamental. Essa fase tem como intuito esclarecer aspectos do quadro clínico e promover compreensão do modelo terapêutico adotado, favorecendo o engajamento no tratamento.

Na reestruturação cognitiva são trabalhadas técnicas como o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), a descoberta guiada, o questionamento socrático e a descatastrofização (Moura *et al.*, 2018). O RPD é utilizado para identificar e reavaliar pensamentos automáticos relacionados a situações que causam sofrimento, possibilitando ao paciente elaborar respostas mais racionais. Ele consiste basicamente em uma folha de papel, na qual é anotado pelo próprio paciente a situação, os pensamentos e as emoções envolvidas em situações cotidianas que geram mal estar (Assunção; Silva, 2019).

Moura *et al.*, (2018), destacam que a descoberta guiada é realizada por meio do questionamento socrático, sendo fundamental na terapia cognitiva, pois guia o paciente a um pensamento mais consciente, ajudando-o a entender melhor os seus pensamentos distorcidos. Enquanto a descatastrofização envolve avaliar as consequências de forma gerenciável e limitada no tempo, utilizando procedimentos como estimar a probabilidade de eventos catastróficos, revisar evidências e criar um plano de ação. Essa abordagem é importante para diminuir previsões catastróficas e deve ser reforçada como parte do tratamento terapêutico.

O manejo da ansiedade pode ser realizado por meio da higiene do sono e do treinamento de relaxamento (Lenhardtk; Calvetti, 2017). A higiene do sono é um conjunto de práticas que tem o objetivo de melhorar a qualidade do sono, que muitas vezes pode ser comprometida por hábitos de vida, sendo um método eficaz que auxilia na redução da ansiedade bem como em casos de insônia (Assunção; Silva, 2019).

O tratamento com TCC para transtornos ansiosos inclui técnicas de relaxamento, como o relaxamento progressivo, relaxamento passivo e respiração diafragmática. Essas técnicas de relaxamento tem a finalidade de reduzir a ansiedade, possibilitando que o paciente se sinta no controle da situação. O treino respiratório é uma estratégia muito benéfica no tratamento de ansiedade, pois ajuda a lidar com as frequentes alterações respiratórias em pessoas com ansiedade, proporcionando um momento de distração e um senso de controle sobre o próprio corpo (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o presente artigo teve a finalidade de apresentar informações relevantes sobre o Transtorno de Ansiedade, bem como evidenciar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental como forma de tratamento

A ansiedade é uma disfunção emocional que compromete significativamente a qualidade de vida do indivíduo, gerando prejuízos em áreas como relações sociais, desempenho acadêmico e ocupacional. No Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), esses prejuízos são ainda mais intensos, devido à complexidade e variedade de sintomas que afetam o equilíbrio emocional e o funcionamento diário do sujeito.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz para o tratamento do TAG, ao atuar na relação entre pensamentos, emoções, comportamentos e reações fisiológicas. Com foco na reestruturação cognitiva, a TCC identifica e modifica pensamentos disfuncionais, por meio de técnicas como psicoeducação, questionamento socrático, relaxamento, respiração diafragmática e mindfulness. Essa variedade de estratégias permite ao indivíduo desenvolver habilidades emocionais e comportamentais que favorecem uma vida mais equilibrada e saudável, promovendo o desenvolvimento de habilidades emocionais e comportamentais que favorecem uma vida mais equilibrada e saudável.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (recursos eletrônicos): DSM-5**. Trad. NASCIMENTO, M. I. C. et al, 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <https://membros.analysispsicologia.com.br/wp-content/uploads/2024/06/DSM-V.pdf>. Acesso em: 10 de mar. 2025.

ASSUNÇÃO, W. C.; DA SILVA, J. B. F. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/113-Texto%20do%20artigo-507-2-10-20200203.pdf>. Acesso em: 16 de abr. 2025.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820260/epubcfi/6/6\[%3Bvnd.vst.idref%3DFR.xhtml\]!/4\[x2021_BECK_COMPLETO\]/2\[page_iii\]/2/2/2](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820260/epubcfi/6/6[%3Bvnd.vst.idref%3DFR.xhtml]!/4[x2021_BECK_COMPLETO]/2[page_iii]/2/2/2). Acesso em: 10 de mar. 2025.

FILHO, F. F. S *et al.* O papel da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024.

Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/940>.
Acesso em: 02 de abr. 2025.

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Ü. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, v. 50, n. 1 e 2, 2017. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v50n1-2/v50n1-2a10.pdf>. Acesso em: 16 de mar. 2025.

LOPES, A. B. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773/5326>. Acesso em: 23 de abr. 2025.

LORENTZ, L. L.; MENDES, T. C.; LOPES, M. M. Transtorno de ansiedade generalizada (tag): atualizações do diagnóstico ao tratamento com terapia cognitivo-comportamental (tcc). **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 3, p. 1-26, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/3191>. Acesso em: 23 de mar. 2025.

MARQUES, E. L. L.; DE BORBA, S. Como lidar com o transtorno de ansiedade generalizada na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. **SYNTHESIS| Revistal Digital FAPAM**, v. 7, n. 1, p. 82-97, 2016. Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/view/130>. Acesso em: 23 de abr. 2025.

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**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>. Acesso em: 01 de abr. 2025.

RODRIGUES, R. S.; NEUBERT, P. S. **Introdução à pesquisa bibliográfica**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/249681>. Acesso em: 28 de mar. 2025.

SOARES, I. V. A. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada: Do diagnóstico ao tratamento. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 5, p. 1397-1406, 2024. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2134>. Acesso em: 19 de mar. 2025.

SOARES, S. J. Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo. **Revista Ciranda**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 2019. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/ciranda,+1593-5182-13-PB.pdf>. Acesso em: 17 de mar. 2025.

WILLHELM, A. R.; ANDRETTA, I.; UNGARETTI, M. S. Importância das técnicas de relaxamento na terapia cognitiva para ansiedade. **Contextos Clínicos**, v. 8, n. 1, p.

79-86, 2015. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v8n1/v8n1a09.pdf>.
Acesso em: 02 de abr. 2025.

WRIGHT, J. H. *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado.** 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=ptR&lr=&id=V2J9DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Aprendendo+a+terapia+cognitivocomportamental:+um+guia+ilustrado&ots=01SGQ4bOuj&sig=ZCJSIn26J2kTs33LzYXgQyMpOzE#v=onepage&q=Aprendendo%20a%20terapia%20cognitivoomportamental%3A%20um%20guia%20ilustrado&f=false>
Acesso em: 02 de abr. 2025.