

ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE

Fernanda Kellen Soares Cardoso¹
Cíntia Mendes de Assis²
Sirlon Martins da Silva³

cintiamendes0411@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

A saúde mental tem ganhado crescente atenção, especialmente no que se refere à ansiedade, um problema que afeta grande número de pessoas e pode comprometer significativamente a qualidade de vida e o bem-estar delas. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é um método terapêutico amplamente utilizado no tratamento de diversos transtornos de saúde mental. Sua base está na interação entre pensamentos, emoções e comportamentos, que se influenciam mutuamente. O objetivo deste trabalho é analisar de que forma a TCC contribui para o tratamento da ansiedade, abordando seus princípios, técnicas e eficácia na redução dos sintomas ansiosos. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica. Os resultados mostram que a TCC é uma abordagem terapêutica amplamente validada cientificamente e utilizada no tratamento de várias condições psicológicas, incluindo a ansiedade, demonstrando resultados eficazes na prática clínica.

PALAVRAS-CHAVES: terapia cognitivo comportamental; ansiedade; tratamento; psicoterapia.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental tem ganhado crescente atenção, especialmente no que se refere à ansiedade, um problema que afeta muitas pessoas e pode comprometer significativamente a qualidade de vida e o bem-estar. Compreender a ansiedade em seus diversos níveis, desde sua manifestação normal até os transtornos clínicos, é fundamental para a prevenção e o tratamento adequados (Diniz, André, 2023; Diniz, George, 2023).

¹ Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Univértix.

² Psicóloga, Mestranda em Educação 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 configura-se como um estado emocional que desperta desconforto, temor e apreensão no indivíduo, sendo marcada pela antecipação de uma ameaça, situação ou fenômeno desconhecido. Trata-se de uma disfunção emocional que pode ocasionar prejuízos significativos na qualidade de vida do sujeito (Moura *et al.*, 2018).

De acordo com Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR, 2023), o transtorno de ansiedade é caracterizado por um medo e uma preocupação excessiva. O medo corresponde a uma resposta emocional diante de uma ameaça real ou percebida, enquanto a ansiedade está relacionada à antecipação de um perigo futuro. Embora esses dois estados se sobreponham, há diferenças entre eles: o medo é essencial para reações imediatas de luta ou fuga, enquanto a ansiedade prepara o indivíduo para enfrentar ou evitar possíveis ameaças futuras, promovendo um estado de alerta e, em alguns casos, levando à esquiva da situação.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é um método terapêutico amplamente utilizado no tratamento de diversos transtornos de saúde mental. Sua base está na interação entre pensamentos, emoções e comportamentos, que se influenciam mutuamente. Dessa forma, ao modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos inadequados, essa abordagem busca promover transformações positivas, contribuindo para o bem-estar do indivíduo (Silva Filho, 2024).

A TCC tem como foco principal a resolução de problemas, buscando corrigir distorções no modo como a pessoa percebe a si mesma, o futuro e o mundo. Seu princípio fundamental é que os pensamentos exercem grande influência sobre as emoções e os comportamentos, moldando a forma como reagimos às situações do dia a dia (Moura *et al.*, 2018).

Assim, o trabalho justifica-se através da crescente prevalência da ansiedade e na necessidade de abordagens terapêuticas eficazes para o tratamento.

O objetivo deste trabalho é analisar de que forma a TCC contribui para o tratamento da ansiedade, abordando seus princípios, técnicas e eficácia na redução dos sintomas ansiosos.

Trabalhos como este são importantes porque contribuem para a compreensão da eficácia da TCC no tratamento da ansiedade, auxiliando tanto profissionais da área da saúde, quanto pacientes que buscam por tratamento.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A ansiedade é caracterizada por preocupações excessivas, medo intenso e sintomas físicos associados. Entre os transtornos de ansiedade mais comuns estão o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno do Pânico, as Fobias Específicas, o Transtorno de Ansiedade Social e o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) (Silva Filho, 2024).

Considerando o expressivo aumento dos níveis de ansiedade, especialmente entre os jovens, torna-se essencial compreender que nem toda manifestação ansiosa é patológica. A ansiedade não patológica é uma resposta emocional natural, que faz parte do cotidiano das pessoas e cumpre funções adaptativas importantes, como a preparação para situações de risco ou desafio (Pedra *et al.*, 2025).

A ansiedade manifesta-se por meio de dois tipos de comportamento característicos: a esquiva e a busca por segurança. Quando uma pessoa está ansiosa, tende a evitar determinadas situações e a procurar meios que lhe proporcionem uma sensação de proteção, pois essas estratégias oferecem alívio momentâneo. No entanto, embora sejam formas comuns de lidar com a ansiedade, tais comportamentos podem prolongá-la e intensificá-la ao longo do tempo (Greenberger; Padesky, 2017).

O tratamento da ansiedade e de outros transtornos relacionados possui aspectos em comum, além de particularidades para cada condição. Um dos pilares fundamentais desse processo é a psicoeducação, que permite ao paciente compreender melhor a ansiedade, seus sintomas e as possibilidades de manejo. O tratamento pode incluir psicoterapia e, em alguns casos, o uso de medicamentos (UFRGS, 2017).

No protocolo de tratamento da ansiedade na abordagem TCC, é aplicado o Inventário de Ansiedade, um instrumento que pode ser preenchido periodicamente para monitorar as variações nos níveis de ansiedade ao longo do tratamento. Além disso, essas mudanças refletem a forma como o indivíduo experimenta e se adapta às diferentes estratégias para a redução da ansiedade ao longo do tempo (Greenberger; Padesky, 2017).

Na TCC, são empregadas técnicas que visam aumentar a conscientização do paciente sobre seus pensamentos e emoções. Isso significa que as abordagens terapêuticas devem ser aplicadas de maneira que o paciente desenvolva a habilidade

de identificar e interpretar ações específicas, além de reconhecer comportamentos automáticos (Espíndula, 2023).

Segundo Espíndula (2023), ao longo do tratamento, trabalha-se o processo de elaboração do presente, onde o paciente se torna consciente de como os pensamentos negativos sobre o futuro podem ser prejudiciais à sua vida. Para isso, são empregadas técnicas de relaxamento, como o *Mindfulness*, que auxiliam o paciente a reconhecer e lidar com seus sentimentos negativos, estabelecendo uma nova relação com eles, o que contribui para a redução da ansiedade.

Segundo Moura *et al.* (2018), a técnica de relaxamento, tem como principal objetivo aliviar os sintomas da ansiedade. Indivíduos ansiosos tendem a apresentar uma respiração superficial, acelerada e ofegante. Dessa forma, o relaxamento busca promover um estado de calma mental e física, auxiliando na liberação da tensão e na redução dos sentimentos de ansiedade (Moura *et al.*, 2018).

Na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a técnica de reestruturação cognitiva é amplamente utilizada. Essa estratégia tem como finalidade auxiliar o paciente na identificação de suas próprias crenças disfuncionais, promovendo a correção de interpretações distorcidas que geram sofrimento emocional. Além disso, contribui para a diminuição da frequência de pensamentos automáticos disfuncionais, favorecendo o manejo mais eficaz dos sintomas de ansiedade. Dentro dessa técnica, é frequentemente utilizado o Registro de Pensamentos Disfuncionais (RPD), ferramenta que auxilia na identificação e análise desses pensamentos automáticos (Arrigoni *et al.*, 2021).

O RPD é uma técnica utilizada na TCC para auxiliar no manejo da ansiedade. Ele permite identificar e monitorar os pensamentos que surgem em resposta a determinadas situações e que desencadeiam emoções e comportamentos no indivíduo. Esse exercício tem como objetivo desenvolver a capacidade do paciente de reconhecer e modificar os significados atribuídos a eventos ansiosos, ajudando-o a construir uma resposta mais racional e equilibrada (Moura *et al.*, 2018).

3 METODOLOGIA

O presente artigo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, que conforme Silva; Oliveria e Brito (2021), a pesquisa qualitativa caracteriza-se por trabalhar com dados mediados pela experiência e pela interpretação dos sujeitos,

buscando um aprofundamento na compreensão do objeto de estudo. Para a realização de uma investigação científica de natureza qualitativa, é fundamental que o pesquisador tenha domínio sobre o tema abordado, compreenda os vínculos e relações que o objeto estabelece, reconheça o contexto no qual está inserido, identifique os sujeitos envolvidos e, sobretudo, tenha clareza quanto aos objetivos da pesquisa.

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, que segundo Diniz André e Diniz George (2023), tem como objetivo reunir e analisar informações sobre determinado tema, por meio da consulta a artigos científicos, livros, dissertações e outras fontes confiáveis de pesquisa.

Foram utilizados na pesquisa artigos publicados no Brasil entre os anos 2017 e 2024 pesquisados nas plataformas de busca Scielo e Google Acadêmico. Os descritores utilizados foram: Terapia Cognitiva Comportamental, ansiedade, técnicas, tratamento e intervenções. A partir da busca realizada, foram selecionados treze artigos e dois livros que atenderam aos critérios de inclusão.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A palavra "ansiedade" é comumente utilizada para descrever uma sensação passageira de inquietação ou temor diante de situações desafiadoras. No entanto, também se refere a diversas condições psicológicas, como fobias, ansiedade social, transtorno do pânico, entre outras (Greenberger; Padesky, 2017).

Pessoas com ansiedade frequentemente interpretam as situações cotidianas como ameaçadoras, acreditando que algo negativo está prestes a acontecer. Essa expectativa constante de perigo faz com que reajam de forma desproporcional aos estímulos, reforçando ainda mais o ciclo ansioso. Como resultado, passam a tirar conclusões distorcidas da realidade, o que perpetua e intensifica o quadro ansioso (Moura *et al.*, 2018).

A ansiedade está frequentemente acompanhada de preocupação excessiva e medo, os quais desencadeiam uma série de sintomas físicos e psicológicos que impactam negativamente a qualidade de vida do indivíduo. Entre os sintomas mais comuns, destacam-se a inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono (Moura *et al.*, 2018).

A TCC é eficaz no tratamento da ansiedade, utilizando intervenções para criar um plano terapêutico personalizado para cada paciente. O processo começa com uma entrevista inicial, que visa colher informações sobre os aspectos de vida, os elementos cognitivos e a subjetividade do paciente. Isso é essencial, pois cada indivíduo possui uma experiência única, permitindo assim traçar uma estratégia de tratamento mais adequada e específica para cada caso (Espíndula, 2023).

Na TCC, são empregadas técnicas que visam aumentar a conscientização do paciente sobre seus pensamentos e emoções. Isso significa que as abordagens terapêuticas devem ser aplicadas de maneira que o paciente desenvolva a habilidade de identificar e interpretar ações específicas, além de reconhecer comportamentos automáticos (Espíndula, 2023).

As técnicas empregadas na TCC têm como objetivo ajudar os pacientes a confrontar seus medos de forma positiva. Entre as abordagens utilizadas estão a exposição gradual, reestruturação cognitiva, controle do estresse e relaxamento, além de treinamento de habilidades sociais. Cada profissional pode adotar métodos diferentes, mas todos visam ajudar o indivíduo a se adaptar melhor às situações que provocam ansiedade (Silva, 2023).

Uma das técnicas empregadas na TCC, especialmente no contexto clínico, é o questionamento socrático. Trata-se de um método utilizado para revisar os pensamentos e as crenças disfuncionais dos pacientes, com o intuito de promover sua reestruturação. Essa técnica consiste em um processo de investigação guiada, no qual o terapeuta conduz o paciente a refletir, por meio de perguntas estratégicas, sobre a veracidade e utilidade de suas próprias afirmações durante as sessões, visando à redução da ansiedade e à modificação de padrões cognitivos inadequados (Santos; Medeiros, 2017).

Segundo Oliveira *et al.* (2020), a reestruturação cognitiva é uma técnica fundamental da TCC que auxilia na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais. Essa estratégia é amplamente utilizada no tratamento da ansiedade, contribuindo para a substituição de padrões de pensamento negativos por perspectivas mais realistas e funcionais.

De acordo com Hofmann; Hayes (2018), a TCC é uma abordagem terapêutica amplamente validada cientificamente e utilizada no tratamento de várias condições psicológicas, incluindo a ansiedade, demonstrando resultados eficazes na prática

clínica. Reyes e Fermann (2017) pesquisas indicam que a TCC tem se mostrado eficaz no tratamento da ansiedade, com evidências consistentes de sua efetividade em pessoas de diferentes faixas etárias.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A TCC tem se destacado como uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade, fundamentada em estratégias que visam identificar, questionar e reestruturar pensamentos disfuncionais. Técnicas como a reestruturação cognitiva, o treinamento em relaxamento, a exposição gradual e a resolução de problemas são amplamente empregadas no manejo dos sintomas ansiosos, proporcionando ao paciente um repertório de habilidades para lidar de forma mais adaptativa com situações desafiadoras.

Estudos científicos comprovam a eficácia da TCC em diferentes contextos e faixas etárias, reforçando sua relevância como intervenção terapêutica para a ansiedade. Dessa forma, a adoção das estratégias cognitivas e comportamentais não apenas contribui para a redução dos sintomas ansiosos, mas também promove o desenvolvimento de recursos internos que favorecem o bem-estar emocional e a qualidade de vida do indivíduo.

REFERÊNCIAS

ARRIGONI, Alessandra Cristina Braçale; NICHOLETI, Édela Aparecida; BALESTRA, Aline Gerbasi; DONADON, Marina Fortunata. A reestruturação cognitiva como intervenção na redução das interpretações catastróficas no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Eixo**, Brasília-DF, v. 10, n. 1, p. 13-22, 2021. Disponível em: <https://arquivorevistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/769/546>. Acesso em: 29 de abr. 2025.

DINIZ, George Carneiro; DINIZ, André Vieira. Saúde mental e ansiedade: da normalidade ao transtorno. **Revista Multidisciplinar Do Nordeste Mineiro**, [s./l], v. 5, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/1297/1260>. Acesso em: 29 de abr. 2025.

ESPÍNDULA, Bruna Costa; RESENDE, Sâmara Lima; NEVES, Wallasce Alemida; ONOFRI, Lucio. A psicoterapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada (TAG). **Revista Saúde Dos Vales**, Teófilo Otoni, v. 4, n. 1, 2023. Disponível: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2023/1395_a_psicoterapia_cognitivo_comportamental_no_transtorno_de_ansiedade_gen.pdf. Acesso em: 21 de mar. 2025.

GREENBERGER, Dennis; PADESKY, Christine A. **A mente vencendo o humor: muda como você se sente, mudando o modo como você pensa**. 2 ed – Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Fernanda/Downloads/A%20Mente%20Vencendo%20o%20Humor%20-%202%C2%AA%20Edi%C3%A7%C3%A3o.pdf>. Acesso em: 28 de mar. 2025.

HOFMANN, Stefan G.; HAYES, Steven C. TCC Moderna CBT: Movendo-se em direção a terapias baseadas em processos. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [s.l], v. 14, n. 2, p. 77-84, 2018. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v14n2/v14n2a03.pdf>. Acesso em 16 de mai. 2025.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR [recurso eletrônico] / [American Psychiatric Association]. 5. ed., texto revisado. – Porto Alegre: Artmed, 2023. Disponível em: [DSM-5 TR.pdf](#). Acesso em: 21 de mar. 2025.

MOURA, Inara Moreno; ROCHA, Victor Hugo Coelho; BERGAMINI, Gésica Borges; SAMUELSSON, Evelin; JONER, Cristielli; SCHNEIDER, Luiz Fernando; MENZ, Pérsia Regina. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente**, Ariquemes, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557/495>. Acesso em: 19 de mar. 2025.

OLIVEIRA, Letícia M. C.; AYRES Patrícia; REIS, Guilherme Guedes; TOLEDO, Ana Luiza Mesquita de; SILVA, Cristina da Silva. Lêititude emocional as estratégias da Teoria Cognitivo-Comportamental para o enfrentamento do COVID-19. **Revista Enfermagem e Saúde Coletiva- REVESC**, [s.l], v.5, n.1, p.3-11, 2020. Disponível em: <https://revesc.esy.es/index.php/revesc/article/view/53/62>. Acesso em: 16 de mai. 2025.

PEDRA, Yuri Felix; LOPES, Carlos José Ferreira; PEREIRA, Clayrton de Barros; SILVA, Diego Víncius Nogueira da; SÁ, Stéphanie Oliveria Cardoso de; JOVILIANO, Renata Dellalibera. Ansiedade em estudantes de medicina: uma revisão integrativa. **LUMEN ET VIRTUS**, São José dos Pinhais, v. 16, n. 45, p. 762-773, 2025. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/3146/6655>. Acesso em: 29 de abr. 2025.

REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, Porto Alegre, 13, n. 1, p. 49-54, 2017. Disponível em: https://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=249. Acesso em: 16 de mai. 2025.

SANTOS, Camila Elidia Messias dos; MEDEIROS, Francisco de Assis. A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. **Arch Health Invest** (2017), [s.l], 6(5):204- 208. Disponível em: <https://archhealthinvestigation.com.br/ARCHI/article/view/1940/pdf>. Acesso em: 29 de abr. 2025.

SILVA FILHO, Francisco Ferreira da; MOURA, Jeferson Batista; TERMINELIS, Jesyca Renata de Moraes Brito; SILVA, Rômulo Terminelis. O papel da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão. **Epitaya E-books**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/940/792>. Acesso em: 21 de mar. 2025.

SILVA, Aline Guimarães. A importância das técnicas cognitivas na terapia cognitivo comportamental. **BIUS-Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia**, [s,l], v. 40, n. 34, p. 1-15, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/12845>. Acesso em: 21 de mar. 2025.

SILVA, Brunna Alves da; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; BRITO, Ana Paula Gonçalves. Análise de conteúdo: uma perspectiva metodológica qualitativa no âmbito da pesquisa em educação. **Cadernos da FUCAMP**, v. 20, n. 44, 2021. Disponível em: <https://www.revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2353>. Acesso em: 20 de mar. 2025.

UFRGS- UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL. **TeleConduta: Ansiedade**. Telessaúde RS- UFRGS, 2017; 1-14. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedad_e_20170331.pdf. Acesso em: 21 de mar.2025.