

**OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG**

**Os Recursos Terapêuticos da Terapia Cognitivo-Comportamental no
Tratamento do Tag**

Carina Fraga Thomazi

Larissa Lúcia de Castro e Sousa

Orientadora: Me. Renata Silva Rosa Tomaz

Universidade Evangélica de Goiás - UniEVANGÉLICA

laricastrosousa@gmail.com

thfrca@gmail.com

Ensino superior incompleto.

Universidade Evangélica de Goiás.

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Resumo

A ansiedade generalizada está dentre os transtornos em que as pessoas mais se queixam na prática clínica, ela se torna patológica quando a preocupação do sujeito se torna excessiva, sendo ela desproporcional com a probabilidade do evento realmente acontecer, prejudicando o indivíduo nos seus afazeres diários. **Objetivo:** Apresentar como é o manejo da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Metodologia:** A pesquisa é explicativa, refere-se a uma revisão sistemática de natureza básica e abordagem qualitativa. **Considerações finais:** É possível concluir a partir das pesquisas realizadas que a terapia cognitiva comportamental se mostra eficaz no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada, pois as diferentes técnicas que são utilizadas nessa abordagem, possibilitam um impacto positivo no transtorno, já que o terapeuta viabiliza que o sujeito compreenda as causas da sua ansiedade.

Palavras-chave: terapia cognitivo-comportamental, transtorno de ansiedade generalizado.

Introdução

A terapia cognitiva comportamental é uma abordagem que segue dois principais fundamentos, sendo o primeiro que as cognições influenciam diretamente no modo de agir e sentir; e o segundo é a forma que se comportam pode impactar na maneira em que pensam e as suas emoções frente a determinadas situações (Wright, Basco & Thase, 2008).

O tratamento se fundamenta em compreender o que está acontecendo com cada paciente, isso inclui entender as crenças específicas e os padrões de comportamento. Através disso, o psicoterapeuta que baseia sua atuação na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) busca formas para modificar os pensamentos disfuncionais para que ocorra uma mudança cognitiva que posteriormente sucederá uma mudança emocional e comportamental de longo prazo (Beck, 2014).

Oliveira (2011) diz que o corpo necessita de ansiedade, é, portanto, uma reação natural para a sobrevivência, porém em excesso pode fazer com que o indivíduo desenvolva um transtorno de ansiedade, que afeta o funcionamento cognitivo e comportamental. O manual diagnóstico e estatísticas de transtornos mentais (APA, 2014), afirma que os transtornos de ansiedade contêm características excessivas de medo e ansiedade e perturbações

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

comportamentais relacionadas. Medo sendo a resposta emocional a uma ameaça real ou percebida, já ansiedade é a antecipação de ameaça futura.

O presente artigo possuiu como motivação compreender de forma aprofundada os benefícios da terapia cognitivo comportamental em indivíduos que possuem transtorno de ansiedade generalizada (TAG) no século XXI, explorando e correlacionando os diferentes procedimentos de tratamento da TAG na perspectiva da TCC, visto que é uma abordagem que busca uma forma rápida de resolução, mas com resultado duradouro.

Podemos afirmar que é um assunto muito relevante na atualidade, pois o cotidiano das pessoas tem se tornado cada vez mais acelerado e muitas das vezes elas não conseguem refletir sobre seus pensamentos e emoções, os automatizando cada vez mais, tendo como consequência reações tanto fisiológicas quanto comportamentais que poderiam ser evitados se identificassem seus pensamentos disfuncionais.

As terapias cognitivo-comportamentais (TCCs) surgiram através da comportamental tradicional. A diferença entre elas é baseada na inclusão de uma abordagem mediacional na solução de problemas em terapias cognitivo-comportamentais, essa inclusão foi necessária, pois não é possível basear e explicar a aprendizagem em uma abordagem apoiada em estímulo-resposta (Breger & McGaugh, 1965).

Apesar das abordagens da TCC terem uma base em comum entre si, os pioneiros nesta área vieram de diferentes princípios teóricos. Albert Ellis e Aaron Beck eram psicanalistas, enquanto Meichenbaum, Goldfried e Mahoney vieram da própria comportamental. A partir disso, há diferenças dentro das intervenções cognitivo-comportamentais, que implica nos princípios, objetivos e procedimentos em cada uma delas (Knapp & Beck, 2008).

Para as terapias cognitivo-comportamentais existem três princípios indispensáveis em que dizem que: 1 A cognição afeta o comportamento; 2 A cognição pode ser monitorada e alterada; 3 A mudança comportamental pode ser alcançada através da modificação cognitiva. Pode-se destacar como principais terapias dentro dessa abordagem a terapia cognitiva (TC) de Aaron Beck e a terapia racional-emotivo comportamental (TREC) de Albert Ellis (Dobson & Cols, 2006).

Ellis era psicanalista, porém em 1955 ele rompeu de vez com a psicanálise após observar que um papel ativo na terapia, no qual ele aconselhava e tinha suas interpretações parecia promover resultados mais rápidos para os seus clientes. A partir disso, ele passou a se concentrar em como mudar o comportamento das pessoas os confrontando com as crenças irracionais e os persuadindo para adotarem as crenças racionais (*The Albert Ellis Institute, 2021*).

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Durante as décadas de 40 e 50, Albert Ellis desenvolveu a terapia racional emotiva comportamental (TREC) que trouxe como objetivo fundamental que a cognição irracional desenvolve uma função significativa na explicação das respostas emocionais e comportamentais das pessoas (Wenzel, 2018). Sobre a TREC, Dryden (2012) diz “embora existam várias versões do ‘ABC’ na literatura, a versão mais frequente afirma que ‘A’ significa ‘Evento ativado’, ‘B’ para ‘Crenças’; e ‘C’ para ‘Consequências’”.

Aaron Beck (1967) foi o principal fundador da terapia cognitiva, também formado em psicanálise. Ele passou a questionar a psicanálise ao perceber que os aspectos cognitivos na depressão eram deixados de lado pela psicanálise. Assim, constatou através de casos de pacientes que apresentavam distorções sistemáticas em seus padrões de pensamento. Depois, criou uma tipologia de distorções cognitivas para descrever os erros sistemáticos. Após cinco anos de pesquisa Beck publicou em 1967 o livro “*Depression: Causes and Treatment*” (Depressão: causas e tratamento). Ele publicou o segundo livro em 1976 “*Cognitive therapy and the emotional disorders*” no qual descreveu as distorções cognitivas relacionadas com a neurose e princípios da TC. Juntamente com outros autores escreveu sobre intervenções cognitivas que foram criadas a partir de pesquisas e do trabalho clínico. Logo depois, Beck escreveu sobre vários outros transtornos (apud Dobson & Cols, 2006).

A terapia desenvolvida por Beck foi sujeita a pesquisas empíricas para determinar sua efetividade. Para isso, ele utilizou o tratamento de depressão para ampliar a investigação empírica da terapia cognitiva, que implicou em outras condições de saúde mental. Beck continuou sua averiguação de forma rigorosa também com a sua teoria cognitiva, no qual desenvolveu teorias cognitivas aplicadas a outras patologias. A terapia cognitiva de Beck se tornou a mais citada no meio da psicologia e psiquiatria (Wenzel, 2018). É uma psicoterapia estruturada, que ocorre em um curto período, o foco principal é no presente, ou seja, na solução dos problemas que estão afligindo o momento atual do paciente para assim modificar seus pensamentos e comportamentos disfuncionais (Beck 1964, apud Beck, 2014).

A terapia cognitiva comportamental é uma forma de tratamento estruturada que tem como objetivo instruir o indivíduo a modificar a sua forma de pensar, agir e suas convicções que exercem influência nas emoções negativas que lhe prejudicam. O princípio dessa abordagem é que a maneira que se pensa interfere no modo que se sente, no entanto, se modificar o jeito que se pensa consequentemente poderá mudar como se sente (Clark & Beck, 2014).

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Judith Beck (2014) diz que “a terapia cognitivo-comportamental está baseada no modelo cognitivo, o qual parte da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que ela tem dos eventos”.

Os indivíduos com transtornos psicológicos cometem erros previsíveis em seu pensamento. Assim, o terapeuta tem a função de ensinar os clientes a identificar seu pensamento disfuncional, então a avaliá-lo para posteriormente modificá-lo (Beck, 2007). São três níveis de pensamentos na TCC que podem ser: pensamentos automáticos, crenças intermediárias (compostas por regras, atitudes e suposições) e crenças centrais (ideias absolutistas, rígidas e globais sobre si próprias e/ou outros) (Cordioli, 2019).

Esses níveis de pensamentos são comumente encontrados em pessoas que possuem transtorno de ansiedade generalizada (TAG). De acordo com o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (2014), o indivíduo que possui TAG tem como característica preocupações persistentes em episódios cotidianos, durante diversos dias, no decorrer de no mínimo seis meses. Tais ansiosos fazem com que a pessoa com TAG antecipe as situações, sentindo ansiedade de forma incompatível com a possibilidade real ou não do evento acontecer. É comum que os pensamentos sejam catastróficos, temendo sempre as piores circunstâncias e em consequência evitam ou não se concentram nos seus afazeres diários.

De acordo com Dalgarrondo (2008), a pessoa que sofre com esse transtorno vive angustiada, tensa, preocupada, nervosa ou irritada. Também é frequente outros sintomas como insônia, dificuldade em relaxar, angústia constante, irritabilidade aumentada e dificuldade em concentrar-se. Podem surgir também sintomas físicos como cefaléia, dores musculares, dores ou queimação no estômago, taquicardia, tontura, formigamento e sudorese fria.

O paciente que apresenta transtorno de ansiedade generalizada manifesta competência para solucionar as dificuldades mais simples do cotidiano. Suas adversidades advêm da sua preocupação excessiva, que debilita sua capacidade cognitiva, fazendo com que ele evite, complique ou adie a resolução dos desafios que devem ser enfrentados (Angelotti, 2007).

Segundo Beck (2014) a interpretação de uma situação é muitas vezes manifestada pelos pensamentos automáticos. Esses têm o poder de manipular a resposta emocional, comportamental e fisiológica. O transtorno de ansiedade generalizada é caracterizado pelo excesso de preocupação com o futuro, no qual cometem erros de pensamento, ignorando a realidade e possuindo pensamentos errôneos sobre situações. Pode-se ter como exemplo a catastrofização, em que o paciente com esse transtorno irá focar sua atenção a possíveis acontecimentos catastróficos e exagerados comparados com a realidade, dificultando com que ela possa tomar decisões e solucionar problemas de forma assertiva (Oliveira, 2011).

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Em pessoas com TAG, é muito comum a ocorrência de pensamentos automáticos. Esses refletem temas de ameaça, perigo e vulnerabilidade social, assim quando um indivíduo está em uma situação de ansiedade, os pensamentos automáticos se tornam uma ameaça fazendo com que essa pessoa se sinta ameaçada, ficando em estado de alerta (Clark & Beck, 2012). Os pensamentos automáticos são aqueles que vêm à mente de forma rápida e espontânea, mas que se distingue do fluxo comum de pensamentos notados em raciocínios reflexivos e na associação livre. Frequentemente as pessoas que não são treinadas não conseguem identificá-los e aceitam tais pensamentos como verdade (Knapp & Beck, 2008).

Esses pensamentos não são característicos meramente de indivíduos que possuem algum sofrimento psicológico, eles podem ocorrer a todos nós. Ao adquirir uma percepção sobre nossos pensamentos, consegue instintivamente verificar se eles condizem ou não com a realidade, se não estiver sofrendo de alguma alteração psicológica (Beck apud Beck, 2014). Para que ocorra uma evolução a longo prazo tanto emocional quanto comportamental do indivíduo que está em busca da terapia cognitivo comportamental, é necessário que os terapeutas dessa abordagem trabalhem de forma aprofundada na cognição de seus pacientes, auxiliando que eles possam reconhecer o que pensam sobre si, o mundo em que vivem e as pessoas ao seu redor. Quando se realiza a transformação das crenças desadaptativas, a mudança é duradoura (Beck, 2014).

“O terapeuta precisa expressar constantemente seu empenho e complacência diante do paciente, através da empatia, na seleção das palavras, na entonação do que é dito, nas manifestações faciais e corporais” (Beck, 2014,p.41).

Quando se estabelece uma aliança terapêutica, o terapeuta examina quais são as demandas do paciente, averiguando o que acarreta suas ansiedades e quais as estratégias utilizadas diante dos desafios, depois é estabelecido um plano dos pontos que serão trabalhados. Em seguida, o terapeuta instrui ao paciente novas habilidades, para que ele consiga modificar suas emoções e seus comportamentos diante das situações que lhe causam ansiedade. Ao aprender essas habilidades o paciente poderá colocá-las em prática, enfrentando seus gatilhos (Wright et al., 2008).

Há várias técnicas diferentes que podem ser utilizadas na intervenção de transtornos. Essas serão usadas de acordo com o perfil cognitivo do transtorno, fase da terapia e conceitualização cognitiva específica de um caso específico. Em pessoas com transtorno de ansiedade, o ideal é entender os princípios fundamentais cognitivos antes de manusear a parte comportamental (Knapp & Beck, 2008). As intervenções mais aplicadas na TAG são: a psicoeducação, a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções, a identificação das

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação do processo (Oliveira, 2011).

O sofrimento não é causado pelos fatos propriamente dito, mas sim pelas interpretações que o indivíduo tira de um fato, é dessa forma que a TC compreende a patologia. Portanto, os pensamentos automáticos (PAs) são expressos pelo modo que os eventos são percebidos (Cordioli, 2019). É importante começar reconhecendo esses pensamentos específicos em situações específicas. Identificá-los é uma habilidade fácil para alguns indivíduos, mas pode ser mais difícil para outros. Para auxiliar na identificação desses pensamentos, é necessário que o terapeuta escute minuciosamente o cliente para ter certeza de que ele está relatando pensamentos reais e ajudá-lo caso ele não consiga observá-los de imediato. É importante para a identificação de seus pensamentos a pessoa conseguir responder à pergunta “o que estava passando pela sua cabeça neste momento?” (Beck, 2007).

Há outra forma de identificar os pensamentos automáticos, caso o cliente tenha dificuldade em responder à pergunta “o que estava passando pela sua cabeça?”. De acordo com Beck (2014):

1. Perguntar como ele está/estava se sentindo e onde seu corpo vivenciava a emoção.
2. Evocar uma descrição detalhada da situação problemática.
3. Pedir ao paciente para visualizar a situação angustiante.
4. Sugerir que o paciente faça um role-play com você da interação específica (se a situação angustiante foi interpessoal).
5. Evocar uma imagem.
6. Apresentar pensamentos opostos aos que você supõe que na realidade estavam passando pela cabeça dele.
7. Perguntar sobre o significado da situação.
8. Fazer a pergunta de maneira diferente. (p.168)

As crenças centrais são aqueles pensamentos mais profundos e arraigados que os indivíduos têm sobre si mesmos, sobre o outro e sobre o mundo, assim são construídas de acordo com a experiência e vivência o que influenciará na percepção e interpretação dos eventos. Enquanto as crenças intermediárias são as regras, normas, padrões e atitudes que orientam o comportamento das pessoas ao longo da vida. Também é importante identificá-los, pois são afirmações que induzem as pessoas a deveres, por exemplo: “tenho que”, “devo” e pode ser de forma condicional: “se... então” (Cordioli, 2019).

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

No livro teoria e prática de Judith Beck (2014) ela mostra como o terapeuta pode identificar as crenças intermediárias e centrais:

1. Reconhecendo quando uma crença é expressa como um pensamento automático.
2. Apresentando a primeira parte de um pressuposto.
3. Evocando diretamente uma regra ou atitude.
4. Usando a técnica da flecha descendente.
5. Examinando os pensamentos automáticos do paciente e procurando temas comuns.
6. Perguntando diretamente ao paciente.
7. Revendo um questionário de crenças preenchido pelo paciente. (p.229 a 230)

Após identificar os pensamentos e crenças é importante questioná-los através da coleta de evidências, essa é uma habilidade clínica essencial na TC para corrigir os exageros em situações ansiosas, no qual a pessoa sente ameaçado e impotente, isso contribui significativamente para sua ansiedade. É necessário praticar sempre essa busca por evidências para não serem tomadas pela emoção e abandonar o raciocínio (Clark & Beck, 2014).

Essa pesquisa pretendeu contribuir para o aprendizado acadêmico sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental e o transtorno de ansiedade generalizada, e promover conhecimento para a sociedade.

Método

A natureza que será utilizada neste projeto de pesquisa é básica, pois não haverá nenhuma forma de intervenção dentro do campo de pesquisa. É uma pesquisa explicativa devido ao fato de os pesquisadores explicarem o fenômeno e o que acontecerá. A abordagem utilizada nessa pesquisa é qualitativa e quantitativa, pois a revisão da literatura precisa de dados

Foram incluídos em nossa pesquisa materiais referentes ao transtorno de ansiedade generalizada e a terapia cognitiva comportamental e foi excluído artigos que não se delimitavam a abordagem cognitiva comportamental. Para a produção da pesquisa foram utilizados dois notebooks para a realização de pesquisas em artigos e livros disponíveis na internet, sendo os artigos retirados da Revista brasileira de terapias cognitivas, Z-library e Scielo, os livros empregues foram Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental, Psicoterapias cognitivo-comportamentais, Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática, Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V), Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente, Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais e Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade.

**OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-
COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG**

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Tabela 2
Apuração dos artigos pesquisados

| Descrição | Banco de Dados | | | |
|---|----------------|--------|-----|--------|
| | Portal Capes | SCIELO | BVS | PEPSIC |
| Artigos encontrados com base no descritor | | | | 0 |
| Total encontrado | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Artigos Excluídos | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Total | | | 4 | |
| Artigos Incluídos | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Total selecionado | | | 4 | |

Resultados

O quadro abaixo descreve os autores que abordaram a temática nos últimos anos, de forma geral é possível verificar

Quadro 1
Publicações selecionadas com ênfase na temática em ordem cronológica

| Artigos de Periódicos | | | |
|--|--|-----------------------------|---|
| Autor/Ano/Local/Revista | Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: Relato de Caso. | | |
| | Objetivos | Metodologia | Resultados |
| Oliveira, M. I. S. (2011) Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. | O objetivo é demonstrar através da discussão como o terapeuta pode auxiliar o sujeito através das técnicas da TCC a buscar autonomia e a reestruturação cognitiva do paciente. | Relato de caso. | Através do relato de caso, os objetivos iniciais propostos de que a TCC auxilia nas mudanças comportamentais do paciente, foram alcançados. |
| Autor/Ano/Local/Revista | Como lidar com o transtorno de ansiedade generalizada na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. | | |
| | Objetivos | Metodologia | Resultados |
| Marques, E. L. L., de Borba, S. (2016) Revista Digital FAPAM, Pará de Minas | Caracterizar o TAG e discutir sobre o manejo da TCC no tratamento do TAG. | Levantamento bibliográfico. | Conclui-se, que o manejo da TCC reduz os sintomas do TAG, devido às suas técnicas cada caso e contexto pode ser analisado de forma adequada possibilitando a utilização de aspectos cognitivos, emocionais, fisiológicos e comportamentais. |
| Autor/Ano/Local/Revista | Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada. | | |

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

| | Objetivos | Metodologia | Resultados |
|---|---|------------------------------------|---|
| Fermann, I. L., Reyes, A. N. (2017) Santa Maria, RS., Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. | O objetivo foi avaliar e sintetizar de forma objetiva as contribuições da TCC no tratamento do TAG. | Revisão sistemática da literatura. | A TCC mostra-se eficiente mesmo sendo realizada por telefone ou via internet. |
| Autor/Ano/Local/Revista | A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. | | |
| | Objetivos | Metodologia | Resultados |
| Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018) Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente. | O objetivo é explicar os sintomas da TAG, e identificar as técnicas da TCC capazes de auxiliar no tratamento da TAG. | Revisão bibliográfica. | Concluiu-se que a terapia cognitiva possui uma grande eficácia para o tratamento da TAG, pois possibilita grande variabilidade de técnicas que tendem a melhorar o sofrimento do sujeito. |
| Autor/Ano/Local/Revista | Terapia cognitivo comportamental e o tratamento do transtorno de ansiedade. | | |
| | Objetivos | Metodologia | Resultados |
| Negrelli, S. C. (2019) Revista UNINGÁ, Maringá. | Caracterizar a TCC, suas raízes e como é o no TAG. | Levantamento bibliográfico. | A TCC é muito utilizada para tratar vários transtornos, incluindo o TAG. Cada pessoa vê e sente o sofrimento de uma forma. Pode ser utilizada várias técnicas, isso depende do transtorno que a pessoa está sofrendo. Assim, cabe ao psicólogo ver o melhor para o paciente no momento. |
| Autor/Ano/Local/Revista | Terapia cognitivo-comportamental no tratamento de um caso de transtorno de ansiedade generalizada: um relato de caso. | | |
| | Objetivos | Metodologia | Resultados |
| Lourenço, L. M. Melo, A. L. C. (2020) Portal dos Psicólogos | Mostrar através de um estudo de caso os sintomas do TAG e a eficácia da TCC em seu tratamento. | Relato de caso | Confirmação da eficácia da TCC em pacientes com TAG. |

Foram encontrados somente seis artigos com base nos descritores: terapia cognitivo-comportamental e transtorno de ansiedade generalizada. Os artigos que não foram publicados por dispositivos científicos, que tinham mais de dez anos de publicação e que não se

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

encaixavam com o tema dessa pesquisa não foram incluídos na mesma. Foram adicionados artigos no qual o resumo e o título se encaixavam com a temática.

Todos os artigos selecionados para inclusão basearam-se no DSM-5 (APA, 2014) para a caracterização do que é o transtorno de ansiedade generalizada. A terapia cognitivo-comportamental mostrou resultado eficaz em todos esses estudos, pois a TCC possui várias técnicas e conceitos que podem ser utilizados pensando nos aspectos cognitivos da psicopatologia, reconhece a influência do pensamento sobre o afeto, o comportamento, a biologia e o ambiente (Moura et al, 2018).

O estudo realizado por Oliveira (2011) fala também sobre técnicas que são mais utilizadas com indivíduos que possuem TAG. É citado e explicado a psicoeducação a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções, a identificação das crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação do processo. Já um outro estudo, as técnicas explicadas são: diferenciações entre preocupação produtiva X preocupação improdutiva, reestruturação cognitiva, indução de preocupação e descatastrofização, expressões de preocupações repetida, processamento de sinal de segurança, inoculação de riscos e incerteza, treinamento da solução de problemas construtiva, processamento elaborativo do presente e treinamento de relaxamento (Marques & de Borba, 2016). O tratamento nessa abordagem tem uma ampla possibilidade, no qual modifica o pensamento e comportamento em um curto período (Negrelli, 2019).

Melo e Lourenço (2020) também observaram em seu estudo que a TCC possui uma gama de técnicas que possibilitam que os pacientes que sofrem de TAG modifiquem seus repertórios comportamentais e melhorem os sintomas de ansiedade que apresentavam, viabilizando assim uma maior qualidade de vida e tranquilidade.

A TCC mostrou sua eficiência também via internet e telefone. Um estudo citado por Reyes e Fermann (2017), afirma que devido à dificuldade de locomoção de idosos que moravam na zona rural, o atendimento via telefone obteve resultado significativo na diminuição dos sintomas do TAG, nas preocupações e de sintomas depressivos. O método via internet também se mostrou eficaz, pois aumenta a disponibilidade e a acessibilidade de pessoas que sofrem de TAG e outros transtornos.

Os estudos utilizados na pesquisa afirmam o que Beck (2014) havia dito em relação a modificação de crenças disfuncionais e padrões de comportamento, pois na TCC a demanda trazida pelo cliente irá ser conduzida para a modificação cognitiva, emocional e comportamental para ocorrer uma melhora duradoura. Será trabalhado as crenças básicas do cliente sobre si, seu mundo e as outras pessoas, dessa forma haverá melhora a longo prazo.

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Discussão

É importante ressaltar que através da introdução e resultados pode ser observado que o objetivo do trabalho foi alcançado. A TCC é uma abordagem que comprova em vários estudos a sua eficácia no TAG. Seu manejo apresenta mais capacitações no tratamento do TAG, pois como foi possível verificar nos resultados, a TCC é muito ampla e abrange uma enorme quantidade de técnicas para direcionar as pessoas a interpretar as situações e os pensamentos disfuncionais de forma mais realista (Martins, 2020).

Assim como foi visualizado em outros estudos, esse artigo também traz de forma bem explicativa sobre a TCC, o que desmistifica muitas dúvidas que as pessoas têm em relação a esta abordagem. Ela lida com a forma de sentir e agir diante da situação distorcida, com as crenças básicas e centrais, dessa forma o indivíduo terá um resultado mais duradouro. As ferramentas e técnicas dessa terapia foram pensadas e elaboradas para antecipar as dificuldades que podem surgir e auxiliar nos sintomas negativos da ansiedade (Clark & Beck, 2014).

Por fim, é possível verificar que todos os artigos utilizados nos resultados da pesquisa são coincidentes nas suas conclusões, assim como esse. A TCC é eficaz no TAG, utilizando do seu amplo conhecimento e ferramentas para melhorar a vida de quem sofre com esse transtorno.

Considerações Finais

Foi encontrado poucos artigos abordando essa temática, vê-se a necessidade de mais pesquisas sobre este assunto, pois o adoecimento psíquico está cada vez mais presente no meio social em diferentes contextos. Com o surgimento da pandemia pelo covid-19, houve aumento significativo do TAG no Brasil e no mundo. Inúmeros fatores facilitaram o aumento de casos de ansiedade nas pessoas durante a pandemia pelo covid-19. O distanciamento social, o medo de contrair uma doença desconhecida, a falta de informações e o excesso delas, além da incerteza de não saber quando a vida retornaria ao normal, todos esses fatores influenciaram no desenvolvimento de sintomas de ansiedade nas pessoas (Badaró, 2021)

O objetivo desse estudo foi alcançado, pois verificou-se a eficácia da TCC no manejo desse transtorno através da revisão da literatura, o que possibilita à sociedade entender as sintomatologias do TAG, auxiliando na identificação dos pensamentos automáticos que são tão invasivos, mas, não condizentes com a realidade, facilitando a forma que o paciente lida com

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

esses. É importante ressaltar que o mais recomendado para um tratamento bom e eficaz é a procura de um profissional capacitado para orientá-lo e auxiliá-lo durante esse processo.

Referências

- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V)* [recurso eletrônico], tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.] ; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli... [et al.]. (5ª ed.). Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed.
- Angelotti, G. (org.). (2007). *Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Badaró, A. F. B., Fonseca, T. R., & dos Santos, M. F. R. (2021). Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental. *Brazilian Journal of Development*, 7(6), 57729-57739.
- Basco, M. R., Thase, M. E., Wright, J. H. (2008). *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental [recurso eletrônico]: um guia ilustrado*. Tradução Mônica Giglio Armando. Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, J. S. (2007). *Terapia cognitiva: teoria e prática*. [Recurso eletrônico]. Tradução de Sandra Costa. Dados eletrônicos: Porto Alegre. Artmed.
- Beck, J. S. (2014) *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* [recurso eletrônico]. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer. (2ª ed). Dados eletrônicos. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (2014). *Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente* [recurso eletrônico]. Tradução: Daniel Bueno. Porto Alegre. Artmed.
- Breger, L., McGaugh, J. L. (1965). *Critique and reformulation of "learning-theory" approaches to psychotherapy and neurosis*. Vol. 63, No. 5, 338-358.
- Cordioli, A. V. & Grevet, E. H. (2019). *Psicoterapias: abordagens atuais [recurso eletrônico]*. (4ª ed). Porto Alegre. Artmed.
- Dalgalarrondo, P. (2008). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais* [recurso eletrônico]. (2ª ed). Dados eletrônicos: Porto Alegre. Artmed.
- Dobson, K. S. & colaboradores. (2006). *Manual de terapias cognitivo-comportamentais*. (2ª ed). Tradução: Ronaldo Cataldo Costa. Porto Alegre. Artmed.
- Dryden, W. (2012). *The "ABCs" of REBT I: A Preliminary Study of Errors and Confusions in Counselling and Psychotherapy Textbooks*. *Journal of Rational-Emotive Cognitive-Behavior Therapy*, 30, 133-172.

OS RECURSOS TERAPÊUTICOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TAG

Instituto Albert Ellis (2021). Disponível em: <https://albertellis.org/>

Knapp, P., & Beck, A. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 30, s54-s64.

Martins, E. (2020). Tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) através da terapia cognitivo-comportamental (TCC) [Blog]. Recuperado de: [https://cetcc.com.br/blog/18/Tratamento+do+Transtorno+de+Ansiedade+Generalizada+\(TAG\)+atrav%C3%A9s+da+Terapia+Cognitivo-Comportamental+\(TCC\).](https://cetcc.com.br/blog/18/Tratamento+do+Transtorno+de+Ansiedade+Generalizada+(TAG)+atrav%C3%A9s+da+Terapia+Cognitivo-Comportamental+(TCC).)

Marques, E. L. L., & de Borba, S. (2016). Como lidar com o transtorno de ansiedade generalizada na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. *synthesis/ Revista Digital FAPAM*, 7(1), 82-97.

Melo, A. L. C., & Lourenço, L. M. (2020). Terapia cognitivo-comportamental no tratamento de um caso de transtorno de ansiedade generalizada: um relato de caso.

Moura, I. M., Rocha, V. H. C., Bergamini, G. B., Samuelsson, E., Joner, C., Schneider, L. F., & Menz, P. R. (2018). A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente*, 9(1), 423-441.

Negrelli, S. C. (2019). Terapia cognitivo comportamental e o tratamento do transtorno de ansiedade. *Revista uningá*, 56(s1), 231-237.

Oliveira, M.I.S.D. (2011). *Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso*. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 7(1), 30-34.

Reyes, A. N., & Fermann, I. L. (2017). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 13(1), 49-54.