

A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

ROCHA, Tayla Maysa Farinelli¹; AGUIAR, Ana Paula Cantagalli de²

Palavras-chave: transtornos de ansiedade; práticas baseadas em evidências; psicoterapia

Palavras-chave: anxiety disorders; evidence-based practices; psychotherapy

INTRODUÇÃO

A ansiedade é um aspecto muito discutido na atualidade, considerando o fato de que faz parte do repertório comportamental humano, sendo então uma condição emocional comum em situações que sinalizam risco, portanto, é uma resposta natural do corpo ao estresse e ao perigo percebido, preparando-o para lidar com essas situações. Portanto, a ansiedade provoca sintomas tanto físicos como psicológicos, o que afeta o indivíduo como um todo, em um nível biopsicossocial. Quando patológica se torna excessiva em seus sintomas, como a preocupação excessiva, medo intenso, tensão muscular, irritabilidade, insônia, sudorese, tremores, entre outros (ZUARDI, 2017; HOFMANN, 2022; APA, 2022).

Quando a ansiedade se torna patológica, é denominada de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), e nesse caso, torna-se necessário a procura por um tratamento, e em específico, um tratamento eficaz. Dito isso, para o tratamento da TAG, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é um dos métodos utilizados que apresentam eficácia neste processo, a TCC consiste em ocasionar mudanças na forma de se perceber e raciocinar sobre um ambiente ou em específico sobre o que causa a ansiedade, além das mudanças no comportamento ansioso (CASTILLO *et al.*, 2000).

Contudo, o presente artigo busca discriminar acerca do Transtorno de Ansiedade Generalizada e suas manifestações, além de apresentar a Terapia Cognitivo-Comportamental e suas possibilidades de intervenção frente ao

¹ Tayla Maysa Farinelli Rocha Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2023. Contato: farinellitayla@gmail.com

² Ana Paula Cantagalli de Aguiar. Orientadora da pesquisa. Docente do curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana - FAP. Apucarana – PR. 2023. Contato: ana.cantagalli@fap.com.br.

tratamento da TAG, se baseando em estratégias adotadas na Terapia Cognitivo-Comportamental.

OBJETIVO

Discorrer sobre as possibilidades de tratamento do transtorno de ansiedade generalizada que apresentam maior probabilidade de eficácia dentro da abordagem da terapia cognitivo-comportamental na atuação dos profissionais de psicologia.

METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica. Foram utilizados artigos ou teses escritos em português, que descreveram intervenções indicadas para o TAG, na terapia cognitivo-comportamental; ser direcionada para adultos e, por fim, ter a disponibilidade do texto completo online. Para obter os dados, a coleta será realizada por meio de pesquisa na plataforma, SCIELO, PEPSIC, LILACS e Google Scholar, buscando entre os anos de 2018 a 2023. Trata-se de uma pesquisa de análise qualitativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a realização da leitura exploratória para a coleta de registros, foi identificado certa dificuldade em encontrar materiais dentro dos critérios da pesquisa na maior parte das plataformas. Dito isso, a plataforma Google Scholar, foi o único meio onde foram encontrados estudos dentro dos critérios do presente trabalho. Dentre os resultados obtidos foram selecionados seis trabalhos, onde dois são estudo de caso, três de revisão bibliográfica e um de revisão sistemática.

Ao discorrer sobre as possibilidades de tratamento, a técnica de psicoeducação foi amplamente citada nos estudos, sendo uma das principais técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental que visa aumentar a compreensão do paciente sobre o transtorno, seus sintomas, possíveis causas e opções de tratamento.

Para Pereira, Bezerra (2023), em seu estudo de caso a psicoeducação auxiliou a minimizar a os sentimentos de medo e preocupação persistentes, quando a técnica foi aplicada com o intuito de que a cliente compreendesse o modelo cognitivo, a sintomatologia do TAG, os processos de manutenção de crenças e a necessidade de uma mudança para uma melhor qualidade de vida. Outra

intervenção abordada como necessária nos estudos foi o registro de pensamentos automáticos disfuncionais, que visam maior compreensão do modelo cognitivo.

Segundo Arrigoni *et al.*, (2021) o registro de pensamentos disfuncionais consiste na identificação e registro dos pensamentos automáticos tidos como irregulares, após o registro é necessário realizar um questionamento quanto às evidências que sustentam e que são contrárias ao pensamento, sendo assim possível chegar a um pensamento final mais funcional e realista.

Para Borges *et al.*, (2021), as técnicas como o registro de emoções, questionamento socrático e descoberta guiada auxiliam o cliente na identificação e questionamento dos pensamentos automáticos, ou seja, o registro de emoções é uma ferramenta útil para desenvolver a consciência emocional, a autorreflexão e o autoconhecimento, pois está diretamente ligada aos pensamentos, muitas vezes os clientes acabam tendo mais facilidade em identificar as emoções do que os pensamentos, podendo ser uma forma de iniciar a implementação dos registros.

Segundo Moura *et al.*, (2018) a descoberta guiada é realizada por meio do questionamento socrático sendo um fator crucial para a terapia cognitiva que tem como finalidade nortear o indivíduo a conscientização de seus pensamentos distorcidos, ou seja, procura uma descatastrofização desses pensamentos, visto que indivíduos ansiosos tendem a se preocupar com uma possível catástrofe eminente.

Visto que o Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado por uma preocupação excessiva e persistente em diversas situações e eventos da vida cotidiana, mesmo sem razões objetivas ou racionais para tal preocupação, as técnicas de relaxamento são muito utilizadas como uma forma de intervenção no tratamento da TAG.

Para os autores Moura *et al.*, (2018) e Borges *et al.*, (2021), o objetivo das técnicas de relaxamento é o alívio de sintomas relacionados ao componente fisiológico da ansiedade, procurando interromper a associação entre a hiperexcitabilidade e a preocupação. A prática regular dessas técnicas podem ajudar o sujeito a conseguir gerenciar melhor sua ansiedade e diminuir os sintomas, fazendo com que o mesmo se sinta mais tranquilo diante das situações que geram preocupação.

Os autores Arrigoni *et al.*, (2021), comprovam a eficácia do relaxamento quando expõe em seu estudo de caso que as técnicas de relaxamento auxiliaram a paciente a identificar suas cognições disfuncionais, proporcionando uma

flexibilização de crenças. A flexibilização de crenças é um grande indicativo de que o processo psicoterapêutico como tratamento está funcionando, logo que, o foco central da Terapia Cognitivo-Comportamental é a reestruturação cognitiva.

Com a utilização das técnicas apresentadas a reestruturação cognitiva se torna viável, visto que é um processo de identificação e modificação de padrões de pensamentos distorcidos, afetando diretamente as emoções e comportamentos de um indivíduo diagnosticado com TAG. A reestruturação cognitiva busca desenvolver uma perspectiva mais realista e positiva para o sujeito.

CONCLUSÃO

O presente estudo apresentou as técnicas mais citadas diante dos estudos encontrados, com isso dentre as ferramentas pode-se destacar a utilização da psicoeducação como forma de elucidar quanto ao processo psicoterapêutico e ao transtorno, que aliada ao registro de pensamentos disfuncionais e de emoções, auxiliam o indivíduo a obter maior compreensão sobre suas experiências emocionais e seu padrão de pensamentos. Outro fator é o questionamento socrático que promove uma autorreflexão e resolução de problemas, e por fim as técnicas de relaxamento, que promove maior alívio de sintomas, que quando em conjunto com as técnicas terapêuticas, podem proporcionar maior bem-estar e remissão de sintomas do transtorno.

Todavia, o presente trabalho apresenta limitações, com isso evidencia-se a necessidade de mais pesquisas sobre o assunto para que seja possível maior compreensão sobre o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada na abordagem da TCC, além de ser uma forma de acompanhar as atualizações e intervenções que possam ser aplicadas no ambiente clínico. Contudo, pode-se concluir que a terapia cognitivo-comportamental é a abordagem mais recomendada para TAG, visto que trabalha na reestruturação cognitiva do indivíduo, promovendo maior bem-estar, uma cognição e comportamento mais funcional.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5-TR. 5.ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARRIGONI, Alessandra Cristina Braçale et al. A Reestruturação Cognitiva como Intervenção na Redução das Interpretações Catastróficas no Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista Eixo**, v. 10, n. 1, p. 13-22, 2021.

BORGES, Alessandra Alves et al. O isolamento físico social como um fator de aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada e o manejo clínico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental 2021. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/20678>>. Acesso em: 28 de abril de 2023.

CASTILLO, Ana Regina GL et al. Transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 22, p. 20-23, 2000.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade**: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação. 1 ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

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**, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 423–441, 2018. DOI: 10.31072/rcf.v9i1.557. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557> >. Acesso em: 31 de julho de 2023.

PEREIRA, Mara Dantas; BEZERRA, Cláudia Mara Oliveira. Intervenções da terapia cognitivo-comportamental para transtorno de ansiedade generalizada: estudo de caso. **REVISTA EIXO**, v. 12, n. 1, p. 108-117, 2023.

PSIQUIATRIA, I. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto, Online)**, v. 50, p. 51-5, 2017.