

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

RHANA ÁVILA LEITE MATIAS

**REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO RECURSO PSICOTERAPÊUTICO DA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

RHANA ÁVILA LEITE MATIAS

**REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO RECURSO PSICOTERAPÊUTICO DA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)**

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadora: Esp. Silvia Morais de Santana
Ferreira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

RHANA ÁVILA LEITE MATIAS

**REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO RECURSO PSICOTERAPÊUTICO DA
TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)**

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 05/12/2022

BANCA EXAMINADORA

Orientador: ESP. SILVIA MORAIS DE SANTANA FERREIRA

Membro: DRA. FLAVIANE CRISTINE TROGLIO DA SILVA - UNILEÃO

Membro: ME. MARCOS TELES DO NASCIMENTO - UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

REGULAÇÃO EMOCIONAL COMO RECURSO PSICOTERAPÊUTICO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

Rhana Ávila Leite Matias¹
Silvia Moraes de Santana Ferreira²

RESUMO

Compreendendo a regulação como um recurso psicoterapêutico da terapia cognitivo comportamental, que configura o modo como a reação emocional é entendida, controlada e modificada e como ela possibilita que o indivíduo responda às situações vivenciadas e os estímulos de modo mais funcional, o presente trabalho elucida a compreensão de como a regulação emocional pode servir de recurso psicoterapêutico no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), este, que é caracterizado como uma ansiedade e preocupação excessiva sobre diversos eventos. O objetivo deste trabalho foi alcançado mediante a pesquisa bibliográfica, do tipo qualitativa e descritiva, consistindo na utilização de artigos acadêmicos e livros que colaboram com a temática abordada nesse estudo, encontrados em bases de dados eletrônicas. O presente estudo evidenciou como a regulação emocional pode auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada através de suas estratégias, viabilizando a apresentação das estratégias de enfrentamento para as situações que geram no indivíduo sintomas e comportamentos ansiosos.

Palavras-chave: Regulação emocional. Emoções. Transtorno de ansiedade generalizada. Terapia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

Understanding regulation as a psychotherapeutic resource of cognitive behavioral therapy, which configures the way emotional reactions are understood, controlled and modified and how it allows the individual to respond to situations experienced and stimuli in a more functional way, this paper elucidates the understanding of how emotional regulation can serve as a psychotherapeutic resource in the treatment of generalized anxiety disorder (GAD), which is characterized as excessive anxiety and worry about various events. The objective of this work was achieved through bibliographic research, of the qualitative and descriptive type, consisting of the use of academic articles and books that collaborate with the theme addressed in this study, found in electronic databases. This study showed how emotional regulation can help in the treatment of generalized anxiety disorder through its strategies, enabling the presentation of coping strategies for situations that generate anxious symptoms and behaviors in individuals.

Keywords: Emotional regulation. Emotions. Generalized anxiety disorder. Cognitive-behavioral therapy.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: rhana.avila1322@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é caracterizado segundo o DSM-5 (2014, p. 223), como “uma ansiedade e preocupação excessiva (expectativas apreensivas) acerca de diversos eventos e atividades, esses que interferem de forma significativa no funcionamento psicossocial do indivíduo.” Dessa forma, relaciona-se a alterações físicas e emocionais, bem como a dificuldade de regular as emoções negativas que, a depender do grau e da intensidade, podem tornar-se altamente incapacitantes e desencadear prejuízos pessoais e sociais nos indivíduos.

Em relação ao tipo de ansiedade, o DSM-5 (2014) retrata que, a ansiedade não patológica é aquela na qual as preocupações dos indivíduos não aparecem de modo excessivo, bem como são mais manejáveis. Já em relação ao Transtorno de Ansiedade Generalizada, as preocupações aparecem de modo excessivo, intenso e angustiante, causando sofrimento e gerando prejuízos no cotidiano do indivíduo.

Leahy, Tirch e Napolitano (2013), compreendem a Regulação Emocional (RE) como uma estratégia de enfrentamento que o indivíduo utiliza para experiências estressantes, permeadas por emoções em caráter de intensidade crescente. Dessa forma, caracteriza-se também como a habilidade do indivíduo em compreender suas reações emocionais, de forma que o mesmo possa analisar as situações que perpassam a sua vida de maneira concreta, minimizando as distorções cognitivas.

Reyes (2017), destacou em seu estudo que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta resultados eficazes e positivos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, sendo altamente indicada tanto no tratamento dos transtornos de ansiedade, como em diversos outros transtornos.

Dessa forma, o presente artigo tem como objetivo geral compreender como a regulação emocional pode servir de recurso psicoterapêutico no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), através da perspectiva cognitivo-comportamental. Para que esse objetivo seja alcançado, o estudo tem como linha de pesquisa os seguintes objetivos específicos: apresentar a regulação emocional como recurso da terapia cognitivo-comportamental; explicar o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e indicar as estratégias de regulação emocional no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Este trabalho visa apresentar como pode ser compreendida a Regulação Emocional (RE) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), sobre as premissas de uma

abordagem cognitivo-comportamental, viabilizando a apresentação de estratégias de regulação e manejo das emoções, reestruturações cognitivas, modificação de padrões disfuncionais e desenvolvimento de recursos psicoterapêuticos para o tratamento do TAG. Faz-se relevante, portanto, aprofundamentos teóricos que visam conhecer o transtorno de ansiedade generalizada e a interface entre a regulação emocional e a terapia cognitivo comportamental no referido transtorno, a fim de responder o seguinte questionamento: Como a Regulação Emocional pode servir de recurso psicoterapêutico no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada?

2 METODOLOGIA

O presente trabalho designou uma pesquisa bibliográfica que, de acordo com Lima (2007), é desenvolvida a partir do levantamento de materiais já publicados, a partir de livros, arquivos fornecidos em sites e revistas, bem como em outras fontes que versem sobre o assunto a ser elucidado. Esse tipo de pesquisa, pode ser utilizado para respaldar a elaboração de um referencial teórico, esse que é perpassado por uma ampla variedade de conhecimentos e informações de dados que estão disponíveis nas referidas publicações.

A pesquisa deste trabalho também é de natureza qualitativa e descritiva. Segundo Marconi e Lakatos (2002), a pesquisa qualitativa tem por objetivo a análise e interpretações das informações obtidas a partir do que foi pesquisado, a partir da utilização de métodos e técnicas para compreensão do objeto estudado.

Para o delineamento da metodologia do presente artigo foram utilizadas as bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico; Scientific Electronic Library Online (SCIELO); Portal de Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PePSIC); PubMed; e livros. Para a busca foram utilizadas as seguintes palavras chaves: regulação emocional, emoções, transtorno de ansiedade generalizada e terapia cognitivo-comportamental.

Como critérios de inclusão foram utilizados artigos, revistas, livros e dissertações que estejam descritos em português e inglês, e que se relacionam com a temática abordada, contando com o período de publicação de 10 anos. Foram excluídos trabalhos nos quais não contribuíram para o desenvolvimento do tema.

3 REGULAÇÃO EMOCIONAL EM TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: COMPREENDENDO AS EMOÇÕES E A IMPORTÂNCIA DE REGULÁ-LAS

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surgiu no início da década de 60 através

do médico psiquiatra e professor Aaron T. Beck, mediante pesquisas com pacientes deprimidos, elaborando uma psicoterapia estruturada para a depressão (BECK, 2022). Dessa forma, Beck (2022), desenvolveu um método no qual os pacientes fossem capazes de identificar e avaliar os pensamentos e crenças, visto que os pacientes depressivos possuíam uma visão distorcida de si mesmo e do mundo ao seu redor, visando a reestruturação cognitiva para os pacientes pensarem e se comportassem de modo mais funcional.

Melo (2014), retrata que o surgimento da terapia cognitivo-comportamental a partir da década de 1960, proporcionou o desenvolvimento das psicoterapias baseadas em evidências, destacando que a terapia cognitivo-comportamental, tem demonstrado uma grande efetividade na prática clínica.

De acordo com Hofmann (2014), a terapia cognitivo-comportamental está baseada em um modelo cognitivo, caracterizada como uma abordagem de tempo limitado, estruturada e objetiva, com o foco no presente e respaldada no método científico. A ideia central da (TCC) baseia-se na ideia de que as respostas emocionais produzidas pelo indivíduo são fortemente influenciadas pelas cognições, estas, que se relacionam também ao nosso comportamento. Dessa forma, o foco do modelo cognitivo da (TCC) está na relação entre situação, pensamento, emoção e comportamento.

Na terapia cognitivo-comportamental, as emoções são marcadas pelo modo como o sujeito interpreta uma situação vivenciada, essa modo como o mesmo interpreta os fatos e as situações se relaciona com as suas crenças. Nessa perspectiva, a (TCC) auxilia o paciente na compreensão dos seus pensamentos e emoções, sua relação com a regulação emocional está na habilidade do sujeito em compreender as suas reações emocionais (MOCAIBER et al., 2008).

Hayes e Hofmann (2018) abordam que além da (TCC) clássica, surgiram novas de tratamento em (TCC), com as terapias contextuais e/ou cognitivo comportamentais, como a terapia relacionada ao *mindfulness*, ou atenção plena, a terapia comportamental dialética (DBT), a terapia da aceitação e compromisso (ACT), A terapia focada na emoção (TFE), dentre outras. Essas formas de tratamento possuem foco na emoção, na habilidade do indivíduo em aceitar suas emoções e pensamentos e na metacognição.

Rodrigues (2015) destaca que as emoções são processos que perpassam diversos fatores, elas são consideradas complexas e podem surgir em momentos específicos, tais como a partir da vivência de uma determinada situação que ocasione alterações tanto de modo psicológico como fisiológico. Outrossim, as emoções também se caracterizam como adaptativas, de modo a preparar e direcionar os comportamentos do indivíduo para as situações, podendo essas serem tanto positivas como negativas (FONSECA, 2016).

As emoções podem ser divididas em três categorias, de início destaca-se as emoções de fundo, categoria essa que decorre da percepção rápida das emoções em diversos contextos. Já as emoções primárias são consideradas universais e são de caráter inato, como por exemplo alegria e tristeza. A terceira categoria se refere às emoções secundárias, que consistem nas emoções aprendidas nas interações sociais, onde o indivíduo já as avalia de modo positivo ou negativo (DAMÁSIO, 2012).

Além disso, Xavier (2019), aponta que as emoções estão relacionadas a situações específicas, nas quais desencadeiam uma experiência subjetiva, permeada por respostas cognitivas, comportamentais e emocionais derivadas da situação vivenciada. De tal modo, as pessoas sentem a necessidade de regular as emoções quando estas apresentam-se em intensidade e frequência prejudicial ao indivíduo, propiciando um viés cognitivo mal adaptativo.

As emoções desencadeiam nos indivíduos um agrupamento de tendências comportamentais, de acordo com as experiências e respostas de ordem fisiológica que influenciam o modo como o indivíduo irá reagir, quando as emoções aparecem de modo incompatível com uma situação vivenciada, o sujeito tende a regular as respostas emocionais para adaptar-se a situação (GROSS; THOMPSON, 2017).

Ao longo da vida os indivíduos podem lidar com experiências de modo estressantes, permeada por emoções em intensidade crescente, podendo ocasionar o estresse e intensificação das emoções. Desse modo, a regulação emocional pode ser definida como a habilidade do indivíduo em compreender suas reações emocionais e mantê-las em um nível controlado para que se possa lidar com elas (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

A regulação emocional compreende aspectos pelos quais a reação emocional é entendida, controlada e modificada, possibilitando que o indivíduo responda às situações vivenciadas e os estímulos de modo mais funcional (NUNES, 2013). O indivíduo que apresenta uma dificuldade ou inabilidade de lidar com as reações emocionais diante das experiências, pode manifestar tanto uma intensificação excessiva como uma desativação excessiva das emoções, apresentando assim uma desregulação emocional (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Paulus et al., (2021), definem a desregulação emocional como um modo transnosológico, e se mostra como um processo mal adaptativo do indivíduo em relação a vivência de estímulos tanto externos como internos, destacando que a desregulação ocorre quando as estratégias de regulação emocional se encontram prejudicadas.

Linehan (2010), destaca importantes habilidades para regular as emoções, como a identificação e rotulação das emoções, consideradas de caráter complexo, envolvendo não só a capacidade do indivíduo de perceber suas respostas emocionais, mas também de identificar e descrever o contexto em que essas respostas estão ocorrendo pois, dessa forma, o indivíduo poderá identificar melhor o contexto em que essas emoções estão sendo manifestadas.

Outra habilidade é a da identificação de obstáculos que perpassam a mudança emocional, referente a dificuldade de mudança por parte do indivíduo de comportamentos emocionais que geralmente são acompanhados de consequências reforçadoras, sendo importante identificar a função das emoções, bem como quais os reforçadores existentes para o comportamento emocional que esse indivíduo apresenta de modo específico (LINEHAN, 2010).

4 ASPECTOS GERAIS DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Barlow e Durand (2015), destacam que a ansiedade é caracterizada como um estado de humor, este, que é direcionado para eventos futuros, que geram no indivíduo uma apreensão por não conseguirem controlar esses eventos. Diferente do medo, que se relaciona com eventos atuais que gerem essa reação emocional, relacionada a fuga dessas situações. Os autores citados também destacam os transtornos que agrupam os transtornos de ansiedade, que são os de fobias específicas; transtorno de ansiedade social; transtorno de pânico; agorafobia e recentemente foram destacados outros dois, os de mutismo seletivo e o transtorno de ansiedade de separação.

É importante destacar dois fatores que refletem no panorama do transtorno de ansiedade, são eles a emoção do medo e a própria ansiedade. Em relação ao medo, refere-se a uma resposta automática por parte do indivíduo a uma determinada situação, objeto ou fator específico que represente para ele um perigo. Já em relação a ansiedade, esta perpassa por uma condição onde o indivíduo sente emoções complexas e de modo prolongado, que, muitas vezes pode ser provocada devido a um medo inicial (CLARCK; BECK, 2014).

Sadock, Sadock e Ruiz (2017), apresentam dois componentes sobre a experiências dos indivíduos que tem transtorno de ansiedade, sendo eles o primeiro a captação do indivíduo acerca das sensações fisiológicas, como por exemplo palpitações, e a segunda seria a percepção do indivíduo quanto ao nervosismo durante a situação.

De acordo com Zamignani e Banaco (2005), a ansiedade possui sintomas como sudorese, tremores, evitação ou fuga de situações que gerem ansiedade, medo e taquicardia e dentre outros. Assim, as os fatores fundamentais que coexistem nos tipos de transtorno de

ansiedade podem ser destacados como a reação do indivíduo frente a uma situação fóbica, dessa forma, o indivíduo ao se defrontar com a situação que representa uma ameaça para ele, tende a emitir respostas comportamentais de fuga.

Toda vida, o transtorno de ansiedade generalizada se difere dos demais tipos de transtornos de ansiedade, por conta da preocupação excessiva envolvida em situações cotidianas, esta, que são consideradas menores comparadas às situações dos outros tipos de ansiedade. Bem como o modo de surgimento do (TAG), difere dos demais tipos devido estar relacionado a um início precoce e gradual (BARLOW; DURAND, 2015).

Oliveira e Sousa (2010), compreendem que indivíduos que possuem transtorno de ansiedade generalizada reconhecem suas preocupações como excessivas, evidenciando um sofrimento tanto físico como mental, apresentando uma dificuldade no controle da preocupação, podendo prejudicar sua vida social e outros âmbitos da sua vida. Ramos (2009), discorre sobre a preocupação existente em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada, esta, que envolve várias situações e atividades diárias da vida do indivíduo, podendo gerar dificuldades em áreas como meio social, ocupacional, gerando sofrimento para a pessoa, bem como manifestar sintomas de dificuldades para dormir, irritabilidade, entre outros.

Rangé (2008), destaca que o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), é caracterizado pelo excesso de preocupações que podem ser irreais em alguns casos, bem como é composta também por sintomas físicos juntamente com os sintomas psíquicos. Outrossim, Leahy (2011), aponta que o Transtorno de Ansiedade Generalizada desencadeia no sujeito uma busca por perigos possíveis, tentando prevêê-los com a maior antecedência possível. Tendem a objetivar o pior cenário possível para as situações, gerando uma catastrofização, essa, considerada uma distorção cognitiva.

Clark e Beck (2012, p. 391) conceituam o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) como “estado persistente de ansiedade generalizada envolvendo preocupação crônica, excessiva e invasiva que é acompanhada por sintomas físicos ou mentais de ansiedade que causa sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento diário.” O Quadro 1 corresponde aos critérios de diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Quadro 1 - Critérios do DSM-V para o diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada

A. Ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional).
B. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação.

C. A ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns deles presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses).
Nota: Apenas um item é exigido para crianças. 1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele. 2. Fatigabilidade. 3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente. 4. Irritabilidade. 5. Tensão muscular. 6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto).
D. A ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.
E. A perturbação não se deve aos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou a outra condição médica (p. ex., hipertireoidismo).
F. A perturbação não é mais bem explicada por outro transtorno mental (p. ex., ansiedade ou preocupação quanto a ter ataques de pânico no transtorno de pânico, avaliação negativa no transtorno de ansiedade social [fobia social], contaminação ou outras obsessões no transtorno obsessivo-compulsivo, separação das figuras de apego no transtorno de ansiedade de separação, lembranças de eventos traumáticos no transtorno de estresse pós-traumático, ganho de peso na anorexia nervosa, queixas físicas no transtorno de sintomas somáticos, percepção de problemas na aparência no transtorno dismórfico corporal, ter uma doença séria no transtorno de ansiedade de doença ou o conteúdo de crenças delirantes na esquizofrenia ou transtorno delirante).

Fonte: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais DSM-5 (2014, p. 222)

Nessa perspectiva o DSM-5 (2014, p. 223), destaca em relação ao (TAG) que a intensidade, duração ou frequência da ansiedade e preocupação, se caracterizam como “desproporcional à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipado. O indivíduo tem dificuldade de controlar a preocupação e de evitar que pensamentos preocupantes interfiram na atenção às tarefas em questão. ”

Sob a mesma ótica, Knapp (2004), faz reflexões acerca dos diferentes modos que os indivíduos podem sentir e agir diante de algumas situações, destacando que não é a situação em si que pode influenciar no comportamentos e emoções, mas sim a percepção do indivíduo em relação a essa situação, nesse sentido, as cognições influenciam diretamente as reações emocionais e os comportamentos diante do ocorrido.

Ainda na perspectiva do transtorno de ansiedade generalizada, este é considerado um dos transtornos mais encontrados na prática clínica, sendo avaliado como uma doença crônica, na qual quando ligada à comorbidades, geram dificuldades tanto nos relacionamentos sociais quanto individuais do sujeito (REYES; FERMAN, 2017). Dessa forma, existem aspectos de ordem tanto psicológica como ambiental, que servem como potencializadores para o surgimento do TAG, assim, eles se correlacionam com a subjetividade do indivíduo frente eventos que para ele são encarados como indesejáveis ou desagradáveis (ZUARDI, 2017).

O transtorno de ansiedade generalizada é identificado, segundo Renna, Quintero, Fresco e Mennin (2017), como a dificuldade do indivíduo em regular suas emoções durante um conflito

emocional. De tal modo, indivíduos com (TAG) geralmente apresentam um conjunto de comportamentos nos quais podem promover evitação ou fuga como escape para o gerenciamento das emoções durante as situações.

Destarte, evidencia-se a importância da apresentação dos principais modelos explicativos para o transtorno de ansiedade generalizada, proporcionando a compreensão do modo de funcionamento do mesmo. Inicialmente se destaca o Modelo de Evitação da Preocupação, a preocupação corresponde a um fator normal, cotidiano da vida dos indivíduos, entretanto, a preocupação pode auxiliar para o indivíduo exercer controle sobre a evitação de situações e indesejáveis (SWEENEY; DOOLEY, 2017). Esse modelo foi proposto por Borkovec (1994), acerca da explanação de como ocorre o funcionamento e a etiologia do TAG, destacando que a preocupação corresponde a um fator cognitivo que atua como supressão das reações emocionais negativas frente a situações.

Outro modelo explicativo é o metacognitivo, ele é composto por tipos específicos de preocupação, como as crenças que o indivíduo desenvolve acerca da preocupação e o modo como ele desenvolve as estratégias de enfrentamento, estas, que são consideradas ineficazes pois caracterizam a supressão daquele pensamento ou emoção, fazendo com que o indivíduo fortaleça suas crenças negativas e propicie o aumento do transtorno de ansiedade generalizada (BEHAR et al., 2009).

O modelo de intolerância à incerteza é considerado um dos mais bem avaliados, proporcionando um tratamento eficaz para o transtorno de ansiedade generalizada (OUELLET et al., 2019). Essa intolerância à incerteza identificada em indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada é considerada preocupante, devido ao modo de interpretação de situações de caráter ameaçador, elas podem aparecer tanto de modo distorcido como equivocado, gerando assim um dos principais sintomas do (TAG), a preocupação excessiva (DUGAS; ROBICHAUD, 2007).

No (TAG) também é discutido a desregulação emocional, dessa forma, destaca-se também o modelo de desregulação emocional, que abrange as reações emocionais dos indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada, destacando que eles tendem a experimentar emoções de modo mais intenso e negativo, manifestando também uma dificuldade em identificar e entender as suas emoções. Desse modo o modelo supracitado corresponde a identificação de alguns fatores, tais como a intensidade das emoções vivenciadas pelo indivíduo, o modo como ele compreende essas emoções, como ele reage cognitivamente a elas de maneira negativa e a regulação emocional de maneira inadequada as emoções vivenciadas (BEHAR et al., 2009).

5 ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

De acordo com Leahy, Tirch e Napolitano (2013), a regulação emocional está envolvida no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG), visto que abrange um conjunto de técnicas com o intuito de auxiliar o paciente em uma melhor compreensão acerca de seus pensamentos e emoções, promovendo estratégias de regulação para promover uma relação mais funcional do indivíduo com suas emoções.

Linehan (2018), aponta que aprender a identificar as emoções e rotulá-las é um importante fator na regulação emocional, de modo que para identificá-las, o indivíduo terá que desenvolver a habilidade não só para observar as respostas emocionais, mas também para descrever o contexto em que elas ocorrem. As emoções estão fora do controle ou desreguladas quando o indivíduo não consegue alterar qualquer tipo de emoção sentida e expressada.

Outro fator importante, segundo a autora Linehan (2018), é de que os tratamentos baseados em exposição são altamente efetivos para os transtornos de ansiedade. Consiste em o indivíduo confrontar os eventos que lhe geram ansiedade, como situações e pensamentos, esses, que estão relacionados a uma perspectiva irrealista de perigo constante (LINEHAN, 2018).

Quando indivíduos experienciam a ansiedade, tendem a vê-la como algo desastroso e de modo iminente, gerando pensamentos negativos e a evitação dos pensamentos e emoções. Os sintomas de preocupação e ruminação também são presentes em indivíduos com ansiedade, funcionando como estratégia para modificação das experiências internas do sujeito. Entretanto, a evitação por parte do indivíduo, colabora para o funcionamento do ciclo ansioso, posto isso, destaca-se a importância da utilização da estratégia de aceitação, para fornecer o entendimento do controle que esse indivíduo exerce sobre as experiências e emoções vivenciadas, tornando-as benéficas e não prejudiciais (ROEMER E ORSILLO 2010).

A (TCC) é composta de intervenções para o tratamento do (TAG) incluindo a psicoeducação, intervenção que consiste na explicação para o paciente sobre os sintomas da ansiedade e o modo como ela se configura. A habilidade de gerenciamento somático, que diz respeito a técnicas de respiração diafragmática como também de relaxamento muscular progressivo, que auxiliam o paciente na identificação e manejo dos sintomas da ansiedade (ALVAREZ et al., 2018).

Knapp (2004), destaca que os indivíduos com (TAG) possuem tanto uma ansiedade intensa, como uma preocupação incontrolável, tendo uma percepção de elevado perigo ou

ameaça, tendendo a avaliar negativamente as situações e informações. A Terapia Cognitivo-Comportamental vem se mostrando altamente eficaz no tratamento dos Transtornos de Ansiedade de modo que visa trabalhar com o paciente a reestruturação cognitiva e mudança comportamental.

Alvarez et al., (2018), abordam que a reestruturação cognitiva em pacientes com transtorno de ansiedade funciona de modo que o paciente identifique os pensamentos e emoções com viés desadaptativo que podem levar a um aumento dos sintomas ansiosos. Outro fator importante segundo os autores citados são as distorções cognitivas. Nos transtornos de ansiedade as distorções que aparecem de modo mais frequentes são a leitura da mente, descrita como visão distorcida do pensamento dos outros sobre si e a catastrofização, onde o indivíduo acredita que um evento muito ruim pode acontecer a qualquer momento.

Dobson (2010), retrata que um fator que traz sofrimento para o indivíduo, bem como gera dificuldade nos relacionamentos são os erros cognitivos, esses, que estão presentes na elaboração do pensamento. Assim, a estratégia de modificação dos pensamentos que surgem de modo disfuncional auxilia o indivíduo no modo como ele enxerga a si mesmo, aos outros e ao seu futuro. No (TAG), os indivíduos tendem a ter uma visão distorcida da habilidade de lidar com essa situação, como também catastrofizar eventos que ainda estão por vir (MOURA et al., 2018).

Pereira e Rangé (2011), ressaltam que os pensamentos disfuncionais aparecem em pessoas que possuem transtornos mentais, de tal modo, a reestruturação desses pensamentos ocasiona uma melhora na sintomatologia apresentada por esses indivíduos que possuem transtornos, através das intervenções baseadas na modificação de pensamentos e crenças disfuncionais. Corroborando, Dobson (2010), destaca que trabalhar os erros cognitivos, pode auxiliar o indivíduo na percepção de quais pensamentos automáticos estão aparecendo de modo distorcido. Ao modo em que o paciente identifica tais pensamentos, pode desenvolver habilidades e utilizar estratégias cognitivas para questionar a evidência do mesmo.

Destarte, Moura et al., (2018), destaca que sintomas de ansiedade intensa e preocupação excessiva existente nos indivíduos que possuem (TAG), podem ser tratados com a (TCC), esta, por sua vez, objetiva trabalhar a reestruturação cognitiva e comportamental auxiliando o sujeito para ter uma melhor visão das situações que ocorrem no seu cotidiano e no seu manejo.

Além disso, seguindo na perspectiva do tratamento do transtorno de ansiedade generalizada na terapia cognitivo-comportamental, durante o tratamento os pacientes costumam abordar questões relacionadas às preocupações que perpassam sua vida, bem como há uma confrontação com as imagens que provocam no indivíduo ansiedade e pensamentos ansiosos.

Há também tratamento para o transtorno de ansiedade generalizada através da aceitação dessa ansiedade, ao invés do indivíduo evitar esses pensamentos e emoções (BARLOW; DURAND, 2015).

Corroborando, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) vem sendo utilizada no tratamento de diversos transtornos, sendo vista como modelo de tratamento clínico de terceira geração da (TCC), (MEDEIROS; HARTMANN, 2010). A (ACT) também observa que a esquiva de situações ou emoções colabora para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e do humor, desse modo, a intervenção pauta-se em mostrar ao paciente que as suas emoções e pensamentos são tidos como aprendizagem, ao modo que vivenciam e adquirem conhecimentos sobre sua forma de vida. Entretanto, há situações em que os indivíduos tendem a ver seus pensamentos e emoções como verdades absolutas do seu mundo, onde pode ser abordado com o paciente o trabalho de observação dessas emoções que possam lhe trazer sofrimento (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2012).

Desse modo, a aceitação consiste no indivíduo reconhecer e acolher seus pensamentos e emoções, mesmo quando estes se mostrarem de modo doloroso. Assim, o indivíduo irá conseguir manejar suas situações internas e externas, sem tentar evitar as que se configuram como desagradável (HAYES; STROSAHL; WILSON, 2012). Ainda na perspectiva da aceitação, os autores Schoendorff, Grand e Bolduc (2011), destacam como pode haver essa aceitação por parte do paciente, consistindo na tomada de consciência por parte dele, através da percepção das emoções difíceis, sendo este considerado um processo complexo, já que o paciente costuma suprimi-los para a diminuição de um sofrimento, dificultando para que ele possa vivenciar as situações de forma plena.

Conforme Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), a prática do *Mindfulness*, ou a atenção plena, consiste no indivíduo aumentar sua aceitação diante de eventos e emoções que perpassam o seu cotidiano, de modo a gerar uma diminuição da culpa relacionada às emoções, além de auxiliar o indivíduo na percepção do controle exercido sobre elas, este, que deve ser modificado fazendo com que a pessoa experiencie as emoções e esteja atenta ao presente.

Williams (2015), também aborda que a atenção plena se refere a uma técnica da terapia cognitiva que consiste na observação do indivíduo nas situações com a ausência de críticas, onde ele consiga ser compassivo consigo mesmo e que capte os padrões de pensamento que aparecem de modo negativo. Outrossim, a atenção plena também pode ser usada como estratégia para regular as emoções, como o aumento da atenção plena à emoção atual, que se relaciona com a experimentação por parte do indivíduo a emoções com a ausência de julgamento ou sem tentar inibi-las e evitá-las. Pode acontecer por meio da exposição a emoções

que gerem no indivíduo emoções dolorosas, sem a ligação com consequências negativas (LINEHAN, 2010).

Frente ao exposto, destaca-se também um fator importante das emoções, relacionado à atenção seletiva que está presente em indivíduos com transtorno de ansiedade. Esses indivíduos tendem a selecionar alguns aspectos do seu cotidiano e minimizar seu esforço para justificar a situação considerada ameaçadora para ele (SADOCK; SADOCK; RUIZ, 2017).

Mennin et al., (2004) retrata que o processo da regulação emocional em indivíduos com (TAG) pode ser explicado por meio do Modelo de Desregulação Emocional. Dessa forma, as emoções podem se tornar disfuncionais através da desregulação emocional, envolvendo aspectos como o aumento da intensidade das emoções, dificuldade de compreensão e gerenciamento das emoções e reações negativas as emoções sentidas, como medo da emoção. Destarte, esses fatores expostos podem levar o sujeito com (TAG) a utilizar métodos para enfrentar a experiência emocional, entretanto, os métodos utilizados são considerados desadaptativos, pois visam o controle e restrição da mesma, diminuindo a aversão a determinada situação (MENNIN, et al., 2004).

Leahy, Tirch e Napolitano (2013) apresentam as técnicas de regulação emocional de modo que podem ser aplicadas ao tratamento de indivíduos com (TAG). A técnica de identificação de esquema emocional destaca que a interpretação negativa das emoções colabora para que o indivíduo possa desenvolver uma intolerância as emoções. Dessa forma, a técnica destacada reflete em uma identificação e avaliação da forma como o paciente pensa e reage às emoções.

Gross e Thompson (2017), destacam outra estratégia importante da regulação emocional, no que se refere a mudança cognitiva, consiste no modo como o indivíduo avalia uma situação no significado emocional, seja em relação ao modo como ele vê a situação como a capacidade de administrar as demandas impostas por ela. É composta por fatores como a reavaliação da mudança, o distanciamento da situação e a verificação do humor.

Destarte, Young, Sandman e Craske (2019), destacam que a habilidade socioemocional do indivíduo com ansiedade em aprender a regular as emoções viabiliza uma flexibilização em situações que evocam os sentimentos, auxiliando no desenvolvimento do modo como o indivíduo gerencia as suas respostas emocionais. Dessa forma, retratam também uma estratégia focada no antecedente, que se refere a reavaliação cognitiva, caracterizada como uma estratégia regulatória adaptativa na qual o indivíduo irá avaliar de modo diferente uma situação, visando o gerenciamento de sua resposta emocional ao ser confrontado com uma situação antes que ela ocorra.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mediante o que foi abordado no trabalho, a regulação emocional pode auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada através de suas estratégias e fundamentada na perspectiva cognitivo comportamental. A regulação emocional auxilia o indivíduo na identificação e manejo das emoções em diversos contextos para que o mesmo haja de modo mais funcional. No (TAG), o indivíduo tende a evitar situações que gerem desconforto emocional, como também não conseguem gerenciar e identificar as emoções sentidas. Dessa forma, a interface entre o (TAG) e a regulação emocional está na possibilidade de desenvolvimento de habilidades que auxiliem o indivíduo no manejo de suas emoções, identificando os padrões cognitivos, comportamentais e emocionais, viabilizando a elaboração das estratégias de enfrentamento para as situações que gerem no indivíduo sintomas e comportamentos ansiosos.

Posto isso, as emoções são consideradas complexas e servem para preparar o indivíduo para as situações do seu dia a dia, fazendo com que ele possa se adaptar a diferentes situações. As emoções também se relacionam com o modo de percepção do indivíduo em uma determinada situação, como também pela maneira como o mesmo a interpreta. Todavia, indivíduos com (TAG) tendem a experimentar emoções em intensidades mais elevadas, podendo ter visões distorcidas da realidade ou apresentarem dificuldade no manejo das emoções nas situações

A relação entre regulação emocional e terapia cognitivo-comportamental também foi explanada no presente estudo. É destacado a importância dos recursos psicoterapêuticos de regulação emocional alinhados à perspectiva cognitivo-comportamental no tratamento do (TAG). Destarte, com esse estudo buscou contribuir para com o campo teórico da psicologia e da terapia cognitivo-comportamental, colaborando para auxiliar futuros estudos acerca da temática abordada, viabilizando a expansão do conhecimento e a prática dos profissionais de psicologia no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada.

A partir da literatura abordada nesse estudo foi possível evidenciar como a regulação emocional pode auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada através de suas estratégias, viabilizando a elaboração das estratégias de enfrentamento para as situações que gerem no indivíduo sintomas e comportamentos ansiosos. Para além da (TCC) clássica, também foram abordadas as terapias de terceira geração que corroboram com a prática da regulação emocional e manejo clínico do (TAG). A temática presente nesse estudo vem sendo bastante discutida fora do Brasil pelas suas estratégias que servem como recurso psicoterapêutico para

o tratamento de diversos transtornos na prática clínica, bem como foi exposto como essa estratégia fornece recursos significativos para o tratamento do (TAG).

É importante destacar que embora haja estudos referentes a regulação emocional e sua relação com o transtorno de ansiedade generalizada, ainda se estuda pouco essa temática no Brasil, sendo mais amplamente estudada a nível internacional, desse modo, é salientado a importância da realização de mais pesquisas que possam fornecer um embasamento teórico na língua portuguesa.

REFERÊNCIAS

- ALVAREZ, Evan; et al., Psychotherapy for anxiety disorders in children and adolescents. In: **UpToDate**, 2016. Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/psychotherapy-for-anxiety-disorders-in-children-and-adolescents?search=psychotherapy%20for%20generalized%20anxietydisorder&source=search_result&selectedTitle=3~150&usage_type=default&display_rank=. Acesso em 14 de nov. de 2022.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais** (DSM-5). 5 eds. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BARLOW, D.H.; DURAND, M.R. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. 2. ed. São Paulo: Cengage Learning, 2015.
- BEHAR, E.; DIMARCO, I. D.; HEKLER, E. B.; MOHLMAN, J.; STAPLES, A. M. (2009). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011–1023. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.006>. Acesso em 19 nov. 2022.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução: Sandra Maria; Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. – 3. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2022. E-Pub.
- BORKOVEC, T. D. **The nature, functions, and origins of worry**. Em G. Davey & F. Tallis (Eds.), *Worrying: Perspectives on theory assessment and treatment* (pp. 5–33). Wiley & Sons. 1994.
- CLARK, D.A.; AARON T.B. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Tradução: Maria Cristina Monteiro; revisão técnica: Elisabeth Meyer. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- DAMÁSIO, António R. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**; tradução: Dora Vicente, Georgina Segurado. – 3.ed. – São Paulo: Companhia das Letras, 2012.
- DOBSON, Deborah. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

DUGAS, M. J.; ROBICHAUD, M. (2007). *Cognitive-behavioral treatment for generalized anxiety disorder: From science to practice*. Routledge.

FONSECA, V. Importância das emoções na aprendizagem: uma abordagem neuropsicopedagógica. **Rev. psicopedag.** São Paulo, v. 33, n. 102, p. 365-384, 2016. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psicoped/v33n102/14.pdf>> Acesso em: 24 de out. 2022.

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change** (2nd ed.). New York: Guilford Press. HOFMANN, Stefan G.; HAYES, Steven C. Modern CBT: moving toward process-based therapies. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [S.L.], v. 14, n. 2, p. 0-0, 2018. GN1 Genesis Network. 2012. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20180012>. Disponível em: http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=273. Acesso em: 19 nov. 2022.

HAYES, S. C.; HOFMANN, S. G. (Eds.). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc. 2018.

HOFMANN, Stefan G. **Introdução à terapia cognitivo-comportamental** contemporânea [recurso eletrônico] / Stefan G. Hofmann; tradução: Régis Pizzato; revisão técnica: Carmem Beatriz Neufeld. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

GROSS, J.; THOMPSON, R. **Emotion Regulation: Conceptual Foundation**. In J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). New York: The Guilford Press, 2007. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). New York: Guilford Press. KNAPP, P. **Terapia cognitiva comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004.

KNAPP, P. **Princípios fundamentais da terapia cognitiva**. In P. Knapp. *Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica* (pp. 19-41). 2004. Porto Alegre: Artmed.

LEAHY, R.L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEAHY, Robert L. **Livre de ansiedade**. Tradução: Vinícius Duarte Figueira; revisão técnica: Edwiges Ferreira de Mattos Silveiras, Rodrigo Fernando Pereira. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, n. SPE, p. 37-45, 2007.

LINEHAN, Marsha M. **Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta**. Tradução: Henrique de Oliveira Guerra; revisão técnica: Vinícius Guimarães Dornelles. – 2. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2018.

LINEHAN, M. **Terapia Cognitivo Comportamental para o transtorno da personalidade borderline**. Artmed, 2010.

MEDEIROS, Antônio Gabriel Araújo Pimentel de; HARTMANN JUNIOR, Jose Antonio Spencer. Terapia de aceitação e compromisso em idosos: revisão sistemática. **Rev. bras.ter.**

cogn. [online]. 2019, vol.15, n.2, pp. 112-119. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000200005&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20190016>. Acesso em 19 nov. 2022.

MARCONI, Maria de Andrade.; LAKATOS, Eva Maria. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados.** - 5. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

MELO, W. V. (org.). **Estratégias psicoterápicas e a terceira onda em terapia cognitiva.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2014.

MENNIN, D. S. (2004). **Emotion regulation therapy for generalized anxiety disorder.** *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11(1), 17–29. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/cpp.389>. Acesso em: 30 set. 2022.

MOCAIBER, Izabela *et al.* Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. **Psicologia em Estudo**. 2008, v. 13, n. 3, pp. 531-538. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWf9k3vt/?lang=pt#>. Acesso em 10 set. 2022.

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. Disponível em: <https://doi.org/10.31072/ref.v9i1.557>. Acesso em: 10 ago. 2022.

NUNES, Ana Maria Nunes Martins Salvador. **Regulação Emocional, Experiência, Expressão e Controle da Raiva em Adolescentes.** Dissertação de Mestrado. Instituto Universitário Ciências Psicológicas e da Vida, 2013.

OLIVEIRA, M. A. M.; SOUSA, W. P. D. S. O uso da terapia cognitiva no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista eletrônica SMAD**, p. 1–8, 2010.

OUELLET, C.; LANGLOIS, F.; PROVENCHER, M. D.; GOSSELIN, P. Intolerance of uncertainty and difficulties in emotion regulation: Proposal for an integrative model of generalized anxiety disorder. **European Review of Applied Psychology**, 69(1), 9-18. 2019. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.01.001>. Acesso em 18 nov. 2022.

PAULUS, Frank W.; OHMANN, Susanne.; MÖHLER, Eva.; PLENER, Paul.; POPOW, Christian. Emotional Dysregulation in Children and Adolescents With Psychiatric Disorders. A Narrative Review. **Frontiers In Psychiatry**, [S.L.], v. 12, n. 0, p. 0-0, 25 out. 2021. Frontiers Media SA. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsy.2021.628252>. Acesso em 10 de nov. 2022.

PEREIRA, M.; Rangé, B. (2011). **Terapia cognitiva.** Em: B. Rangé e cols. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.* (pp. 20-32). 2ª ed. Porto Alegre: Artmed.

RAMOS, Renato T. Transtornos de Ansiedade. **RBM, Revista Brasileira de Medicina**, v.66 n.11. p. 365-374, 2009.

RANGÉ, Bernard. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.** Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2008.

RENNA, Megan E.; QUINTERO, Jean M.; FRESCO, David M.; MENNIN, Douglas S. Emotion Regulation Therapy: a mechanism-targeted treatment for disorders of distress. **Frontiers In Psychology**, [S.L.], v. 8, n. [], p. 0-14, 6 fev. 2017. Frontiers Media SA. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00098>. Acesso em: 03 out. 2022.

REYES, Amanda Neumann; FERMAN, Ilana Luiz. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 13(1) p.49-54, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20170008>. Acesso em: 04 out. 2022.

RODRIGUES, M. **Educação emocional positiva.** Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015.

ROEMER, Lizabeth.; ORSILLO, Susan M. **A Prática da Terapia Cognitivo – Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação.** Tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronesse. Porto Alegre: Artmed, 2010.

SADOCK, B.J.; SADOCK, V. A.; RUIZ, P. **Compêndio de psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica.** 11. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

SCHOENDORFF, B.; GRAND, J.; BOLDUC, M. F. **La thérapie d'acceptation et d'engagement.** Guide Clinique. Bruxelas: DeBoeck. 2011.

SWEENEY, K.; Dooley, M. D. The surprising upsides of worry. **Social and Personality Psychology Compass**, 11(4), e12311. <https://doi.org/10.1111/spc3.12311>. 2017.

WILLIAMS, Mark. Atenção plena [recurso eletrônico] / Mark Williams, Danny Penman [tradução de Ivo Korytowski]; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

XAVIER, Vinícius Pereira Pinto. EMOÇÃO, REGULAÇÃO EMOCIONAL E COMPORTAMENTO. **Singular Sociais e Humanidades**, [S.L.], v. 1, n. 1, p. 31-39, Centro Universitario Luterano de Palmas, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33911/singularsh.v1i1.26>. Acesso em: 22 set. 2022.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. Um Panorama Analítico Comportamental sobre os Transtornos de Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**. Vol. VII, nº 1, 077-092, 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151755452005000100009&lng=pt&nrm=iso>. ISSN 1517-5545. Acesso em: 18 nov. 2022.

ZUARDI W. A. **Características básicas do Transtorno de Ansiedade Generalizada.** Medicina (Ribeirão Preto, online.) 2017;50(sulp.1), jan-fev.:51-55. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55>> Acesso em: 19 nov. 2022.

YOUNG, Katherine.; SANDMAN, Christina.; CRASKE, Michelle. Positive and Negative Emotion Regulation in Adolescence: links to anxiety and depression. **Brain Sciences**, [S.L.], v. 9, n. 4, p. 76, 29 mar. 2019. MDPI AG. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.3390/brainsci9040076>. Acesso em: 03 out. 2022.