

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

NARAYA EDUARDA DE SOUSA SILVA

**A UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA
TRATAMENTO DE ADULTOS DIAGNOSTICADOS COM TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA: uma revisão bibliográfica**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

NARAYA EDUARDA DE SOUSA SILVA

**A UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA
TRATAMENTO DE ADULTOS DIAGNOSTICADOS COM TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA: uma revisão bibliográfica**

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.

Orientador: Profa. Me. Silvia Morais de Santana Ferreira

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

NARAYA EDUARDA DE SOUSA SILVA

**A UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA
TRATAMENTO DE ADULTOS DIAGNOSTICADOS COM TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA: uma revisão bibliográfica**

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: 02/12/2024

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Me. Silvia Morais de Santana Ferreira/ UNILEÃO

Membro: Profa. Dra. Flaviane Cristine Troglia da Silva/ UNILEÃO

Membro: Profa. Esp. Nadyelle Diniz Gino/ UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2024

A UTILIZAÇÃO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA TRATAMENTO DE ADULTOS DIAGNOSTICADOS COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: uma revisão bibliográfica

Naraya Eduarda de Sousa Silva¹
Silvia Morais de Santana Ferreira²

RESUMO

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é o transtorno mais comumente diagnosticado por profissionais de saúde mental. A terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é considerada “padrão ouro” para tratamento de diversos transtornos, incluindo o TAG. O presente artigo tem como objetivo analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento de adultos diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Este estudo se configura como uma revisão bibliográfica de planejamento descritivo e utiliza métodos qualitativos. Ao analisar estudos bibliográficos, obteve-se como resultados que a TCC detém subsídios suficientes para tratar a TAG e intervém em prol da reestruturação cognitiva, auxiliando o sujeito a perceber as situações realisticamente. A cooperação e engajamento mútuo entre terapeuta e paciente, vínculos bem estabelecidos e a estruturação que as sessões requerem, são potencialidades que auxiliam no tratamento promissor. As crenças disfuncionais muito enraizadas tornam-se desafios a serem superados. Para tanto, ela utiliza uma gama de técnicas eficientes que favorecem presentificação das vivências e que intervêm nos pensamentos, emoções e comportamentos, a fim de alcançar objetivos e propósitos pré estabelecidos e, por conseguinte, tornar os pacientes mais adaptativos. Conclui-se que a TCC oferece suporte adequado diante dos sofrimentos e prejuízos manifestados por adultos com TAG, além de ser um tratamento que aspira dirimir danos e propiciar interpretações saudáveis e funcionais.

Palavras-chave: terapia cognitivo-comportamental. ansiedade generalizada. tratamento. adultos.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: silviamorais@leaosampaio.edu.br

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

1 INTRODUÇÃO

A referida pesquisa, tem o intuito de analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para tratamento de adultos diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada. A abordagem supracitada é uma teoria psicológica baseada em evidências que defende que a emoção e o comportamento são influenciados pela forma como o indivíduo interpreta os acontecimentos, tendo como um de seus objetivos auxiliar para que o mesmo possa lidar com as situações de forma menos distorcidas e mais funcionais a sua realidade (Moretti; Guedes-Neta, 2021).

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um transtorno caracterizado pela ansiedade e preocupação excessiva, em uma série de circunstâncias da vida cotidiana, sendo desproporcional a situação e trazendo prejuízo e sofrimento clinicamente significativos (APA, 2023). Assim, a Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido uma ferramenta fundamental para o TAG, propiciando estratégias de enfrentamento e adaptatividade frente a distorção cognitiva causada por este transtorno (Wright *et al.*, 2018).

Por meio da revisão bibliográfica, essa pesquisa tem como propósito responder à seguinte pergunta-problema: “Quais as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para tratamento de adultos diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada?”. Tendo em vista que esta teoria possui diversos subsídios para trabalhar com variadas situações, é imprescindível destacar que a TCC propicia a reestruturação cognitiva, compreendendo os pensamentos, as emoções, os comportamentos e a participação do paciente no processo como crucial, já que um de seus objetivos é fomentar a autonomia do sujeito, para que ele não precise mais de psicoterapia, sendo capaz desenvolver e aplicar estratégias saudáveis para mediar situações que possam causar sensações aversivas.

A contribuição dessa pesquisa para o campo acadêmico mantém-se por consolidar a importância do tratamento de ansiedade generalizada para a promoção de saúde e bem-estar, bem como, pelas evidências que apontam como a TCC vem ganhando espaço e alcançando resultados satisfatórios, ampliando as formas de atuação da psicologia, as formas como os profissionais exercem suas práticas e as variadas técnicas que podem ser utilizadas.

A contribuição social dessa pesquisa se ampara na qualidade de vida desses pacientes e suas famílias, propiciando um melhor e mais humanizado tratamento em pessoas com esse transtorno, por conseguinte otimizando a forma que o sujeito lida com a sociedade. Ademais, com base nas experiências do contexto clínico e hospitalar, visualizando também a relevância da TCC como ferramenta de tratamento, notou-se o quanto essa prática é satisfatória, gerando

autonomia, serenidade e melhorias nas relações consigo mesmo e com os outros em diferentes âmbitos da vida.

A presente pesquisa tem como finalidade compreender as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento de adultos diagnosticados com ansiedade generalizada, levantando dados, através de uma revisão bibliográfica, das evidências que demonstrem a eficácia da utilização da presente abordagem neste processo, bem como, compreender as potencialidades e os desafios da prática profissional ao utilizá-la para tratar TAG, atentando-se para questões de engajamento e cooperação do terapeuta e do paciente. Desse modo, essa pesquisa também teve o intento de investigar como as técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) são empregadas na psicoterapia, em conjunto com uma análise das que se demonstram mais eficientes para o tratamento da ansiedade generalizada.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

O presente estudo adota um planejamento descritivo e utiliza métodos qualitativos. A pesquisa descritiva é uma classificação que se ampara no fato de descrever características de uma população, um fenômeno ou como se estabelecem relações entre variáveis (Gil, 2002). A pesquisa qualitativa considera a relevância da interpretação por parte do pesquisador com suas opiniões sobre o fenômeno em estudo (Pereira *et al.*, 2018). Nesta instância, a pesquisa bibliográfica se desenvolve e mostra-se fidedigna a partir de um material já elaborado e produzido, constituindo-se, majoritariamente, de livros e artigos científicos (Gil, 2002), sendo assim, respaldada cientificamente.

Para o levantamento bibliográfico, utilizou-se de capítulos de livros e artigos científicos, publicados nos últimos 10 anos, visando pacientes adultos com diagnóstico de ansiedade generalizada, ao passo em que, avaliaram a eficácia da utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento desse transtorno. Foram excluídos, quaisquer estudos que integrem demais transtornos além da TAG, como também, aqueles que não possuíam exposição de técnicas para tratamento, objetivando assegurar a apuração de técnicas fidedignas.

Foram incluídos artigos na língua portuguesa e inglesa. Usou-se para buscas as plataformas online Google Acadêmico, PubMed e Scientific Electronic Library Online

(SciELO) e foi feita a releitura de estudos já existentes aspirando internalizar novos entendimentos no que diz respeito à temática. Diante do exposto, foram selecionados materiais direcionados à temática da pesquisa, com as seguintes palavras-chaves: “cognitive behavioral therapy”, “generalized anxiety”, “treatment” e “adults”.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 Evidências da eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) foi fundada na década de 60 pelo psiquiatra inglês Dr. Aaron Beck. Ele começou a desenvolver uma estrutura para o modelo cognitivo da depressão no qual auxiliava os pacientes a elaborarem seus pensamentos de forma funcional e adaptativa. Com o passar do tempo e com a aplicabilidade dessa teoria em psicoterapia para variadas situações, a Dra. Judith Beck deu continuidade aos feitos do pai, Aaron Beck (Beck, 2021). A TCC é uma abordagem baseada em evidências que contém estruturação, que visa propiciar tratamento adequado para o paciente de forma em que ele possa exercer autonomia dentro e fora das sessões, tornando-se o seu próprio terapeuta (Knapp; Beck, 2008).

A teoria supracitada, caracteriza-se pelo manejo voltado para o alcance de objetivos, age sobre os pensamentos, emoções e comportamentos disfuncionais e distorcidos do paciente, auxiliando para que os prejuízos sentidos por esses sujeitos sejam dirimidos, assim, possibilita o enfrentamento adaptativo de problemáticas e transtornos (Moretti; Guedes-Neta, 2021). Faz-se uso da conceitualização cognitiva e técnicas como questionamentos socráticos, seta descendente, plano de ação e registro de pensamentos diários (RPD). São mapeados o histórico de vida do paciente, considerando vivências significativas, as crenças centrais e intermediárias, as estratégias compensatórias, os pensamentos automáticos, as emoções e comportamentos empregados pelo sujeito em determinadas situações (Knapp; Beck, 2008).

Atualmente, esta teoria é considerada “padrão ouro” para tratamento de diversos transtornos por possuir muitos subsídios para trabalhar com variadas vivências (David; Cristea; Hofmann, 2018), atentando-se para questões envolvendo a qualidade de vida do paciente. Em outras palavras, é ideal para tratar situações que causam prejuízo e sofrimento clinicamente significativo, a exemplo, o transtorno de ansiedade generalizada. Por isso, as evidências de sua utilização tornam-se cada vez mais consolidadas, especialmente pelo seu

caráter resolutivo com base em respaldos empiricamente sustentados, aliado à cooperatividade entre paciente e terapeuta (Wright *et al.*, 2018).

De acordo com Maia (2021) o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é o transtorno mais comumente diagnosticado pelos profissionais psiquiátricos e na clínica. Quase duas décadas antes, em 2002, foi realizada uma pesquisa que constatou a prevalência da TAG em 4,2% da população (Andrade *et al.*, 2002). O TAG, é definido como um transtorno crônico no qual o sujeito se preocupa excessivamente e de forma desproporcional a diversas situações. Apresenta sintomatologias como: Inquietação, preocupação, nervosismo, arritmia cardíaca, sudorese e tremores. Especificamente em adultos, essa ansiedade excessiva, acarreta malefícios no meio social, profissional, acadêmico e em vários outros âmbitos da vida do sujeito, destoa-o da real condição em que se encontra, de modo a causar prejuízos e sofrimentos clinicamente significativos (APA, 2023).

Um estudo descritivo e qualitativo, apresenta a eficácia de utilizar a TCC no tratamento de TAG, ao passo em que o paciente emprega dentro e fora das sessões o que foi aprendido, compreende o seu funcionamento, até que ponto seus pensamentos são favoráveis ou prejudiciais, ao mesmo tempo, percebe as situações de forma condizente com a realidade. O mesmo estudo atesta evidências de que a TCC propicia o afastamento das ideias que atrapalham o sujeito, modifica sua percepção e aproxima-a do que o fará funcionar da forma necessária, conseguindo manejar suas atitudes frente ao ocorrido. Isso é feito por meio do conhecimento das emoções, do padrão comportamental, do controle das reações aversivas e sobretudo das estratégias interventivas utilizadas nesta teoria para tratar TAG (Maia, 2021).

Uma revisão sistemática, constatou que ao utilizar a TCC para o tratamento de TAG, os resultados foram mais satisfatórios ao compará-los com outras metodologias de tratamento, percebendo uma diminuição significativa da preocupação do sujeito mesmo após 6, 12 e 24 meses da intervenção. O grupo testado foi acompanhado durante esse período, demonstrando evolução significativa. Esses estudos também mostraram que o tratamento realizado com a TCC é capaz de promover bem-estar e redução de sintomas aversivos e auxilia o sujeito a ter uma melhor interação com o meio no qual está inserido (Reyes; Fermann, 2017).

Segundo Moura *et al.* (2018) estudos constatam que pacientes com TAG tratados pela TCC apresentam taxa de cerca de 51% de recuperação. Este avanço é resultado da promoção de mudanças de comportamentos prejudiciais, para aqueles que agreguem no desenvolvimento do sujeito, conduzindo-o a pensamentos saudáveis, visando não somente melhorias a curto prazo, mas investindo em mudanças duradouras que perpetuem durante e posteriormente ao tratamento. A TCC foca na independência do paciente, favorece a

diminuição dos temores e preocupações desnecessárias. Os autores ainda enfatizam a prevenção de recaídas, pensando na continuidade autônoma das intervenções aprendidas nas sessões.

Uma pesquisa realizada com acadêmicos e professores de psicologia atestou que 100% dos que participaram da pesquisa, concordam que a TCC foi fundamental para melhoria dos prejuízos causados pela TAG, alegando que o tratamento auxilia na migração de uma postura passiva para uma ativa, bem como, reestrutura a cognição, facilita o empenho no tratamento e os resultados favoráveis e amplia as possibilidades de escolha. O estudo apontou que devido o foco na resolução de problemas, as intervenções da TCC acarretam uma postura menos rígida por parte do paciente (Oliveira *et al.*, 2024).

Um estudo aponta resultados positivos a longo prazo, após a utilização da TCC para tratamento de TAG, vendo progresso mesmo após seis meses de encerramento do tratamento. O estudo demonstrou que a TCC, além de atenuar os sintomas durante o processo de psicoterapia e auxiliar os pacientes a serem autônomos, também atenta-se para perpetuar esse resultado após a alta, não tornando o sujeito dependente da psicoterapia. Esse mesmo estudo aponta o benefício do tratamento no que tange a prevenção de recaídas e a manutenção de resultados por até dois anos posteriores ao tratamento, tendo taxa de resposta clínica de 70,8%, em comparação a outras formas terapêuticas (Cavalcante *et al.*, 2024).

Com base em uma análise de 25 trabalhos, sendo 22 destes analisados por meio da comparação com outros trabalhos de propostas semelhantes, constatou-se que cerca de 46% das pessoas que trataram TAG a partir da TCC tiveram respostas mais positivas do que pessoas que não foram tratadas ou passaram por outros tipos de tratamentos, mostrando que a TCC fornece resultados mais satisfatórios, promovendo atenuação da ansiedade. Além disso, a pesquisa mostra que tratamentos realizados à luz da TCC age no comportamento do sujeito, adapta-o a realizar atividades que o façam mais saudável, de modo proporcional a sua realidade e cotidiano. Para tanto, são considerados os padrões comportamentais do paciente, mantendo os funcionais e reestruturando os que causam prejuízos (Marques; Borba, 2016).

Em uma revisão integrativa, as autoras Freitas, Silva e Pucci, (2024) concluíram que a TCC possui significativas contribuições para o tratamento de TAG. Os resultados positivos do tratamento são superiores em relação a outros tipos de manejos. As autoras apresentam ainda resultados satisfatórios no que se refere a redução de sintomas globais do transtorno, redução da preocupação e ansiedade, melhoras durante e após o tratamento, interpretação mais precisa de ameaças e melhora nos processos cognitivos, além de reduzir a percepção somente dos fatores negativos e favorecer a identificação dos acontecimentos positivos e seguros das

situações. Tal eficácia é possível através dos manejos utilizados pela TCC, aliado ao foco na reestruturação cognitiva e no bem-estar do paciente.

Breda (*et al.*, 2023) mostra que a TCC tem subsídios suficientes para tratar a TAG, pois promove que o sujeito consiga lidar com a ansiedade, deixando-a proporcional a situação e com isso, vivendo de forma saudável, como também, flexibilizando a cognição, para pensar em alternativas diferentes diante das dificuldades do dia a dia. Os autores também apontam que no tratamento de TAG, a TCC auxilia em resultados mais satisfatórios e na promoção de bem-estar, não olhando somente para sinais e sintomas do paciente, tendo em vista que o ser humano é permeado por particularidades, a TCC atenta-se para propor intervenções alcançáveis, além de ajudar na construção do tratamento de acordo com a realidade do sujeito, com intervenções e técnicas eficazes.

Em seu estudo Borza (2017), concluiu que a TCC é eficaz para o tratamento de TAG pois consegue modificar as preocupações patológicas dos pacientes, para preocupações normais, além de mostrar que a TCC se atenta para a análise dos casos, os percebe de forma singular de acordo com cada sujeito, ao passo em que, avalia os sintomas se respaldando em ferramentas padronizadas. O autor também afirma que esta teoria possibilita, através de análises funcionais, que o sujeito compreenda sua forma de funcionar, identificando comportamentos que deve agir sobre, além de favorecer para que o paciente se perceba, entenda os seus sintomas, a frequência, intensidade, os mecanismos para lidar com eles e suas questões emocionais, comprovando a eficiência de utilizar a TCC no tratamento de TAG, para entendimento do transtorno e desenvolvimento de estratégias para lidar com ele de forma saudável.

Com base em um ensaio clínico controlado, foi possível perceber a eficácia da terapia cognitivo-comportamental para o processo de tratamento de TAG. Foram utilizados dois grupos, onde um foi tratado desde o início à luz da TCC e o outro não foi tratado inicialmente pela TCC, mas depois de um tempo, sim. Ao comparar os resultados, notou-se que os pacientes que foram atendidos desde o início por terapeutas que utilizam a TCC tiveram uma redução de 9,5 pontos na Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A), enquanto o grupo que não utilizou, teve uma redução de somente 1,5. Todavia, ao dar início ao tratamento com a TCC, o grupo secundário teve uma redução de 10,3 pontos. O estudo afirma que os resultados foram clinicamente significativos e perpetuaram após o fim do tratamento (Linden *et al.*, 2005).

Em outro estudo, a avaliação dos resultados pré e pós a utilização da TCC no tratamento de TAG, foi possível visualizar sua eficiência nesse processo, a medida em que

houve redução significativa dos níveis de ansiedade dos participantes do estudo que passaram pelo tratamento com a TCC, essa percepção foi possível devido a aplicação do Inventário de ansiedade de Beck (BAI). Antes de intervir usando TCC, 83,33% da amostra apresentava nível grave de ansiedade e 16,66% apresentou nível moderado. Contudo, após a intervenção, 50% dos participantes apresentaram nível moderado, 41,66% nível leve e somente 8,33%, o que equivale a um participante do grupo, continuou em um nível grave de ansiedade (Santos *et al.*, 2022).

Em seus estudos, Moura (*et al.*, 2018) infere que a utilização da TCC no tratamento de TAG é eficaz, ao passo em que o paciente passa a compreender como a sua cognição reflete nos seus pensamentos automáticos, emoções e comportamentos, isso ocorre pela mediação da TCC no engajamento do insight, que acarreta a mudança de atitudes disfuncionais, onde paciente passa a ter maior desenvoltura nos momentos de resolução de problemas, melhorando sua forma de enxergar as situações a sua volta. Além disso, o estudo de caso de Pereira e Bezerra (2023), salienta a importância dos pacientes permanecerem em tratamento com a TCC, para melhores resultados.

2.2.2 Potencialidades e desafios da utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), integra potencialidades significativas para tratar o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em adultos, especialmente por ser empiricamente sustentada e se amparar em estratégias funcionais e geradoras de resultados saudáveis. Essa teoria age fortemente no presente, fornecendo subsídios necessários para que o paciente resolva problemas atuais de forma prática. Portanto, tendo em vista que o paciente com TAG se preocupa exacerbadamente com questões futuras, a TCC promove que o sujeito foque nos acontecimentos presentes, que haja sobre esses acontecimentos e reduza as preocupações com o que não está sob o seu domínio (Carvalho, 2022).

Como uma teoria baseada em evidências, a TCC tem como uma de suas potencialidades o fato de estar sempre se atualizando, de modo a buscar estudos que empregam metodologias eficazes para tratar diferentes questões. Portanto, durante o tratamento da TAG com a TCC, o paciente irá usufruir de intervenções respaldadas, com estudos inovadores, com pesquisas recentes, métodos atualizados e estratégias focadas no alcance de objetivos. Isso possibilita, que o transtorno citado seja compreendido em suas mais diversas manifestações, além de favorecer que sejam aplicadas as mais resolutivas formas de tratamento (Cavalcante *et al.*, 2024).

O fato do tratamento psicoterápico para TAG por meio da TCC ocorrer de forma colaborativa entre paciente e terapeuta é uma aptidão imprescindível, especialmente quando o profissional utiliza metodologias estruturadas e organizadas para conduzir as sessões visando progresso, autonomia e foco na prevenção de recaídas, ao passo em que o paciente com TAG, adere ao tratamento comprometendo-se ativamente no processo. Isso possibilita que o paciente consiga perceber as situações de forma condizente com a realidade, reduzindo os níveis de preocupação e medo, a partir disso, ele terá autonomia de resolver suas próprias questões e tornar-se seu próprio terapeuta (Amaral *et al.*, 2022).

A conceitualização cognitiva é um outro fator favorável no tratamento da TAG a luz da TCC, pois mapeia desde as primeiras sessões o funcionamento do paciente. Esta envolve, os pensamentos automáticos, as crenças centrais e intermediárias, sua história de vida, como ele percebe as outras pessoas, o mundo, a si mesmo e os seus problemas (Wright *et al.*, 2018). Com isso, promove que sejam identificados os padrões comportamentais do paciente, analisando os que fomentam progresso e os que estão sendo prejudiciais. Por conseguinte, o terapeuta pode intervir assertivamente nos padrões que são disfuncionais, como por exemplo, avaliação negativa e catastrófica dos fatos, baixa tolerância, pouca confiança na solução de problemas e preocupações constantes, ao passo em que considerará questões subjetivas nos sinais e sintomas apresentados (Oestreich; Moura; Machado, 2020).

O mapeamento de informações do paciente, por meio de sessões organizadas, dispondo de mecanismos como Registros de Pensamentos Diários (RPD), Planos de Ação, Questionamento Socrático, Seta Descendente e outras estratégias interventivas que corroboram para o êxito no tratamento (Oliveira *et al.*, 2024), são virtudes da utilização da TCC no tratamento de adultos com TAG. O psicoterapeuta tem um papel revestido de responsabilidade neste processo, pois a sua postura profissional ética e responsável irá ser fundamental na condução de sessões saudáveis, além de ser de suma importância que o paciente coopere neste processo, corresponda com o tratamento e realize as tarefas solicitadas com engajamento (Beck, 2021).

Por isso, ao utilizar a TCC no tratamento de adultos com TAG, é uma potencialidade o psicólogo investir, sobretudo, na criação de vínculos, de modo a criar um espaço favorável no qual o paciente sinta-se confortável para se colocar, expondo questões que talvez não consiga em outros espaços. A vinculação terapêutica implica em um diálogo honesto, autêntico e seguro, essa vinculação é fomentada desde a primeira sessão, onde o terapeuta empenha-se para iniciar uma relação de confiança mútua, para que o paciente sinta-se seguro e validado, pois é a partir da vinculação que o profissional pode adentrar em questões delicadas do

paciente sem causar maiores prejuízos e conseguir agir nos comportamentos desadaptativos (Beck, 2021).

Além disso, é uma competência eficaz da TCC no tratamento de TAG em adultos, o psicólogo estar, genuinamente, disponível para o paciente, sem imprimir juízo de valor ou julgamentos, investindo em escuta clínica sensível, acolhimento, validação e ações psicoeducativas no que tange a funcionalidade do tratamento, seu processo, regras e conceitos básicos a respeito da TAG e no que mais se fizer necessário e oportuno, esta doação do terapeuta fomenta o encorajamento para que o paciente se empenhe no processo, expresse suas preocupações e temores, além de expor os sinais e sintomas que muitas vezes causam angústia, tais relatos auxiliam o profissional a compreender como a patologia se manifesta no sujeito e como ele irá poder intervir mediante seu contexto (Hofmann, 2014).

A TCC considera a cognição, a forma como cada sujeito elabora, organiza e interpreta as situações, para tal, esta teoria lida com o modelo cognitivo do paciente, ou seja, com a maneira diferente/singular de pensar, sentir e se comportar diante de estímulos diversos (Dijk, 2015), portanto é um benefício da TCC para tratar TAG trabalhar em prol da reestruturação cognitiva considerando as particularidades do paciente, seus objetivos, as dificuldades que o transtorno acarreta e a melhor forma de agir diante disso, para que, o sujeito perceba as situações realisticamente em proporção ao estímulo. Portanto, é indispensável que terapeuta e paciente se impliquem mutuamente no processo, em que o terapeuta promoverá sessões estruturadas e embasadas e o paciente irá se responsabilizar pela continuidade, dentro e fora das sessões, do que foi compreendido (Moura *et al.*, 2018).

Embora seja uma teoria com diversos fatores contribuintes, existem desafios que permeiam a prática profissional utilizando a TCC para tratar TAG em adultos, como por exemplo as distorções cognitivas que provocam a percepção dos acontecimentos de forma distante do real, com tendência a vê-las somente por um viés negativo e ignorar qualquer evento positivo, além de perceber os problemas de forma distorcida, muito maiores e prejudiciais do que eles realmente são. Essa percepção irrealista, acarreta dificuldades corriqueiras para o sujeito, por conseguinte resultando em prejuízos. Intervir diante disso, leva tempo e se faz necessário estratégias assertivas que foquem na redução de danos e reestruturem a cognição (Carvalho, 2022).

Também leva-se tempo para agir em crenças centrais disfuncionais o que torna-se um desafio durante o tratamento da TAG utilizando a TCC, pois estas são rígidas e difíceis de acessar, fazendo com que o paciente tenha uma visão negativa de si mesmo e do mundo a sua volta, bem como, pensamentos automáticos desadaptativos associados a preocupação e temor

que provocam sofrimento, portanto é necessária participação ativa do terapeuta e do paciente no tratamento para causar mudanças nelas, já que esta vem sendo construída desde a infância do sujeito, torna-se parte de seu cotidiano, é tida como verdade absoluta e gera desconforto no paciente quando ele percebe que precisa agir de forma contrária a ela (Beck, 2021).

A excessiva dificuldade ou ausência de flexibilização cognitiva vivenciada por pacientes com TAG é um desafio para o tratamento à luz da TCC, pois isso acarreta rigidez por parte do paciente diante de dificuldades, fazendo com que ele não consiga perceber diferentes alternativas para lidar com essas situações. O mesmo tende a insistir em uma única tentativa mesmo que esta não empregue resultados adaptativos, ocasiona desgaste e pode fortalecer crenças disfuncionais. É necessário ainda mais empenho do profissional na utilização de mecanismos que auxiliem no desenvolvimento de flexibilidade cognitiva e cooperatividade em prol dos objetivos (Gkintoni; Ortiz, 2023).

Uma outra limitação trata-se do paciente não aderir o processo de forma cooperativa, por exemplo quando não realiza o Registro de Pensamentos Diários (RPD), Planos de Ação (Tarefa de casa), quando o paciente responde de forma monossilábica, quando não dá a devida importância às sessões, falta corriqueiramente ou chega atrasado e quaisquer outros comportamentos que reduzem o nível de eficácia do tratamento. Por isso, a participação ativa do paciente com TAG é fundamental para que as intervenções sejam perpetuadas para além das sessões e por conseguinte sejam reduzidos sintomas aversivos (Almeida, 2022).

Quando a negligência com a psicoterapia ocorre por parte do profissional, como por exemplo: não atualização de estudos, má formação profissional, invalidar problemáticas, empregar juízo de valor, não utilizar teorias e técnicas, desumanizar o serviço e quaisquer outros comportamentos antiéticos, tais atitudes tornam-se precursoras de dificuldades no processo de tratamento, pois além de não promover saúde, bem-estar e alcance dos objetivos pré determinados desde as primeiras sessões, pode acarretar prejuízos ainda maiores para o paciente e gerar sofrimento, sendo destoante da proposta de ressignificação fornecida pela terapia cognitivo-comportamental. Portanto, o terapeuta e o paciente precisam trabalhar em conjunto a fim de que esses desafios sejam dirimidos e os objetivos alcançados (Moretti; Guedes-Neta, 2021).

2.2.3 Técnicas eficazes da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada

Como uma teoria baseada em evidências que trabalha em prol de atenuar a distorção cognitiva, os comportamentos disfuncionais e dirimir mazelas sofridas pelos pacientes, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) utiliza metodologias que favorecem o processo de psicoterapia. A TCC detém uma gama de técnicas eficazes para trabalhar com problemáticas sentidas e vividas pelos pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), onde será investido na reestruturação cognitiva e reajuste de comportamentos, auxiliando para que o paciente tenha uma vida funcional e saudável (Wright *et al.*, 2018).

A psicoeducação é uma das técnicas mais eficazes para tratar TAG em adultos à luz da TCC. Nesse processo, o psicoterapeuta irá explicar ao paciente sobre assuntos que sejam relevantes para o seu tratamento, salientando os pontos que precisam de mais atenção, para que ele compreenda o funcionamento do que será feito, deve haver psicoeducação desde a primeira sessão, sobre como se dá a prática da TCC, seus objetivos e o seu caráter cooperativo. Também deve ser psicoeducado a respeito da TAG, explicando os sinais e sintomas, considerar os comportamentos do paciente que estão sendo impactados pelo transtorno, ao passo em que a psicoeducação será feita corriqueiramente sobre diversos assuntos, de acordo com a necessidade durante o tratamento (Da Mata *et al.*, 2024).

Listar as preocupações patológicas e as preocupações produtivas mostra-se uma técnica imprescindível para o tratamento do TAG, pois o paciente irá identificar até que ponto as suas preocupações são reais ou não, distinguindo as resoluções que estão ao seu alcance. O paciente pode investigar as evidências de suas preocupações e ter maior controle sobre elas, definir o que fará para atenuar as patológicas e como se organizará para lidar com as situações aversivas de forma funcional. Anotar essas preocupações as torna mais palpáveis e favorece a percepção realista diante delas, além de possibilitar que o sujeito reduza a angústia causada pela preocupação excessiva e tenha comportamentos adaptativos (Clark; Beck, 2016).

Pessoas com TAG apresentam como sintoma o medo desproporcional diante de estímulos cotidianos, com isso, técnicas de exposição utilizadas pela TCC mostram-se eficazes devido ao seu caráter de colocar o paciente em contato com situações às quais ele teme, mesmo quando essas são importantes para seu desenvolvimento. Nesta técnica, o terapeuta irá dar suporte para que o paciente seja exposto a experiências que considera aversivas, mas que são saudáveis para o mesmo. São desenvolvidas estratégias para dirimir os impactos, ao mesmo tempo que se dá autonomia ao paciente nesse processo, com o intuito de que com um tempo de exposição o sujeito se adapte e consiga realizar atividades funcionais (Pereira; Bezerra, 2023).

A técnica de listar vantagens e desvantagens quando se visa um possível comportamento é eficaz, especialmente por auxiliar o paciente na tomada de decisões e solucionar problemas de forma realista e palpável. Para tanto, o paciente escreverá as vantagens e desvantagens de uma determinada situação, para que possa visualizar as ideias que outrora estavam somente nos seus pensamentos, desse modo, ele irá ponderar os resultados e avaliar os que se mostram mais funcionais. Essa técnica também auxilia o paciente a perceber suas crenças, pensar em diferentes alternativas e ter comportamentos mais ativos (Pereira; Bezerra, 2023).

Com o uso de escalas é possível avaliar o funcionamento do paciente, entender seus padrões comportamentais e com isso, desenvolver estratégias com tratamento adequado. Essas escalas variam de acordo com a necessidade do paciente, visando o que precisa ser avaliado. Tratando-se da TAG, comumente são utilizadas as escalas de ansiedade e preocupação, objetivando identificar a frequência e intensidade dessas variáveis, bem como, em que situações elas costumam causar mais sofrimento, como estão atrapalhando a funcionalidade do paciente e o que corrobora para o aumento de seus níveis. Com isso, é possível agir sobre elas em busca de dirimir tais sofrimentos (Clark; Beck, 2024).

Um ponto importante para o tratamento para TAG é a redução das interpretações catastróficas, já que nesse transtorno há distorções cognitivas nas quais o paciente percebe os eventos de forma muito negativa, colocando-os como extremamente aversivos e preocupantes, sem pensar em uma maneira eficaz de intervir. Assim, a descatastrofização é realizada com o objetivo de fazer o paciente interpretar as situações realisticamente, validar os acontecimentos positivos e ampliar menos os negativos, não os invisibilizando, mas tratando-os de forma adaptativa. Por isso, o terapeuta intervém nas crenças do paciente, fazendo a reestruturação cognitiva para que ele viva funcionalmente (Arrigoni *et al.*, 2021).

Role-Playing ou interpretação de papéis é uma outra técnica eficaz pois o paciente pode ensaiar como irá reagir diante de determinadas situações. Para tanto, serão expostas as piores e as melhores hipóteses de circunstâncias, pensando, em conjunto com o terapeuta, comportamentos funcionais para executar diante dos estímulos. Ela também auxilia na percepção do paciente a respeito de si mesmo, de seus pensamentos automáticos e dos seus padrões comportamentais, fazendo com que ele não somente compreenda suas emoções, mas também as acolha e aprenda a reajustá-las com autonomia e segurança (Oliveira *et al.*, 2024).

Técnicas mais lúdicas são eficazes e utilizadas principalmente por descontrair o ambiente e gerar mais aproximação entre o terapeuta e o paciente. Alguns “baralhos” terapêuticos ajudam a aprimorar esse processo e são utilizados como mecanismo de

vinculação, bem como, para mediar no insight, retirando as sessões da monotonia e as deixando interativas. Os baralhos podem trabalhar as emoções, a capacidade de dizer não, às funções executivas e entre outras potencialidades, a aplicação dependerá do objetivo terapêutico, da disponibilidade do paciente e das principais necessidades percebidas, vale destacar a importância de considerar essa atividade não como uma brincadeira, mas sim, como uma técnica eficiente (Beck, 2021).

Partindo da premissa que pacientes com TAG podem apresentar insônia e que o sono de qualidade é uma necessidade do funcionamento humano, a higiene do sono é utilizada pela TCC para tratar problemas com sono, principalmente por auxiliar o paciente nesse processo, investindo na retirada de estímulos que o atrapalhem, organizando horários, focando na rotina, reajustando pensamentos disfuncionais, bem como, promovendo ações mantenedoras do sono revigorador. Isso ajuda no humor do paciente, para que ele seja mais produtivo, esteja descansado, tenha a sensação de bem-estar, armazene memórias de forma satisfatória, consiga se relacionar melhor e por conseguinte mantenha-se mais saudável (Moura *et al.*, 2018).

Em seus estudos, Badaró, Fonseca e Santos (2021), atestam que a técnica “A.C.A.L.M.E.-S.E!” funciona bem, pois ela emprega oito passos, a saber: Aceitar a ansiedade; contemplar as coisas em volta; agir com a ansiedade; liberar o ar dos pulmões; manter os passos anteriores; examinar os pensamentos; reconhecer que conseguiu e esperar o futuro com aceitação. Essa técnica auxilia o paciente com TAG no manejo dos sintomas, não na tentativa de controlá-los, mas sim, compreendê-los e exercer autonomia sobre eles. Esses passos são feitos de forma sensível e humanizada, encorajando o paciente a se auto-observar, perceber e validar os seus avanços, além de acolher as suas emoções.

O relaxamento muscular progressivo de Jacobson diz respeito a uma técnica em que o paciente terá alívio de seus sintomas, ajudando-o com insônia, cansaço excessivo e estresse. O paciente pode conectar-se consigo mesmo relaxando os seus músculos com atenção e progressivamente. Ele também poderá focar em como o seu corpo reage aos estímulos internos e externos. Essa técnica é realizada em espaços aconchegantes e confortáveis, que possibilitem a real sensação de relaxamento do paciente, onde ele irá sentir a tensão se dirimindo compassivamente em músculos específicos (Oliveira *et al.*, 2024).

Como técnica que propicia concentração no momento atual, o *mindfulness* (atenção plena) torna-se eficaz ao ser utilizada, pois faz com que o paciente reduza a preocupação com o futuro e volte sua atenção para o presente, reduzindo a influência dos pensamentos automáticos disfuncionais e favorecendo a regulação emocional. Ao passo em que o sujeito

entra em contato consigo mesmo, reduz-se o estresse, direciona o seu tempo para fatos palpáveis e emprega sua energia em emoções saudáveis. O fato do paciente aprender a voltar sua atenção de forma concentrada para situações que realmente são necessárias, o ajuda a se comportar de modo funcional, por conseguinte, melhorando o desempenho nas tarefas cotidianas (Thomaz; Benvenuti, 2022).

Adultos com TAG tendem a sentir-se acelerados e focados no futuro, por isso, algumas das técnicas mais eficazes utilizadas pela TCC para tratar essa patologia empregam técnicas de respiração diafragmática, técnica parada do pensamento e a técnica da autoinstrução, que são utilizadas para dirimir a preocupação do paciente, o conduzindo a ater-se a sua respiração, presentificar a vivência, voltar sua atenção para o momento atual, dar vazão às suas emoções e por conseguinte reestruturando a sua forma de sentir e perceber suas experiências para que, desse modo, as situações presentes sejam consideradas importantes. Respirar com atenção favorece o autoconhecimento ao passo em que auxilia no relaxamento do paciente, aliviando sua tensão acumulada e redirecionando a preocupação disfuncional para algo funcional (Moura *et al.*, 2018).

As técnicas da TCC para o tratamento do TAG em adultos são eficazes, pois reduzem a preocupação patológica, promovendo ao paciente uma vida funcional e saudável, conseguindo alcançar uma taxa de até 50% a 60% de recuperação (Clark; Beck, 2016). Vale destacar que todas as técnicas são utilizadas em acordo com o paciente, em consonância com suas necessidades, objetivos e reestruturação cognitiva. Portanto, ao analisar o funcionamento da TAG, o sofrimento que ela causa e os impactos negativos no cotidiano do sujeito, a TCC permite o manejo de construir tratamentos estruturados de forma individualizada objetivando atenuar prejuízos significativos (Fernandes, 2024).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa bibliográfica teve como objetivo analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para tratamento de adultos diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), além de compreender as potencialidades e os desafios do tratamento e investigar as técnicas mais eficazes para esse processo. Infere-se, portanto, que ao analisar estudos realizados por diversos autores, foi possível perceber que esta teoria possui subsídios suficientes para oferecer as melhores intervenções, realizadas de forma cooperativa, ética, responsável, com comprometimento e sensibilidade, pensando no paciente como um todo, em prol de resultados satisfatórios que promovam reestruturação cognitiva.

A cooperatividade entre terapeuta e paciente, o fortalecimento de vínculo, o engajamento de ambas as partes, a estruturação que as sessões requerem, são potencialidades significativas que contribuem para um tratamento promissor. Ao passo em que, diante de comportamentos muito disfuncionais dos pacientes com TAG, intervir assertivamente, torna-se um desafio, principalmente quando há crenças muito enraizadas. Para tanto, a TCC possui uma gama de técnicas eficazes, que focam na presentificação das vivências, no relaxamento, no bem-estar e na funcionalidade do paciente, intervindo diretamente nos pensamentos, emoções e comportamentos. Ela utiliza essas técnicas para reestruturar a cognição, e por conseguinte, auxiliar para que o paciente tenha uma vida saudável, com estratégias de enfrentamento adaptativas e interprete os acontecimentos realisticamente.

Ressalta-se a importância de permanecer pesquisando a respeito da temática para que sejam desenvolvidas ainda mais intervenções fidedignas, que atentem-se ao paciente e suas necessidades, objetivando o emprego de técnicas eficientes, disponibilidade genuína do terapeuta, atualização dos estudos, cooperatividade e respeito aos princípios éticos. Destarte, embora não seja um transtorno considerado grave, é imprescindível que seja oferecido suporte diante dos sofrimentos e prejuízos nos âmbitos profissionais, sociais, acadêmicos e entre outros manifestos por adultos com TAG, além de ser propagado a importância de tratamento especializado para essa psicopatologia, de modo a ser priorizada a utilização de manejos respaldados, empiricamente sustentados e sensíveis, com isso reduzindo danos e propiciando interpretações saudáveis, funcionais, condizentes com a realidade e serenas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. T. S. de. **A importância da aliança terapêutica para a superação dos desafios clínicos na terapia cognitivo-comportamental: um estudo de caso.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) — Universidade Federal do Recôncavo da Bahia, Centro de Ciências da Saúde, Santo Antônio de Jesus, 2022.

AMARAL, E. A. *et al.* Terapia cognitivo-comportamental e transtorno de ansiedade generalizada: tratamento e eficácia. **Anais do 20º Encontro Científico Cultural Interinstitucional**, 2022.

AMENDOLA, M. F. Formação em psicologia, demandas sociais contemporâneas e ética: uma perspectiva. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 34, p. 971-983, 2014.

ANDRADE, L. *et al.* Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment area in the city of São Paulo, Brazil. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 37, p. 316-325, 2002.

APA. American Psychiatric Association. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM -5 -TR. 5**, texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARRIGONI, A. C. B. 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.

BADARÓ, Ana Flávia Bovi; FONSECA, T. R.; DOS SANTOS, M. F. R. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo-comportamental. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 6, p. 57729-39, 2021.

BORZA, L. Cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 19, n. 2, p. 203-208, jun. 2017. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5573564/>. Acesso em: 27 set. 2024.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2021.

BREDA, C. C. et al. Ansiedade na ótica da terapia cognitiva comportamental. In: **Saúde mental: interfaces, desafios e cuidados em pesquisa - volume 2**. Editora Científica Digital, 2023.

CARVALHO, A. de P. **A contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental para o transtorno de ansiedade generalizada**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Pitágoras, Belo Horizonte, 2022.

CAVALCANTE, A. V. *et al.* Impacto da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos de ansiedade generalizada: revisão de evidências recentes. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 9, p. 1908-1921, 2024.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: tratamentos que funcionam: guia do terapeuta**. Artmed Editora, 2016.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação: com a terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2024.

DA MATA, V. de M. *et al.* Habilidades e técnicas da terapia comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG). **Coletânea Ludovicense de Psicologia**, 2024.

DAVID, D.; CRISTEA, I.; HOFMANN, S. G. Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. **Frontiers in Psychiatry**, v. 9, p. 4, 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5797481/> Acesso em: 13 set. 2024.

DIJK, T. A. V. Discurso e cognição na sociedade. **Revista Portuguesa de Humanidades**, v. 19, n. 1, p. 19-52, 2015.

FERNANDES, M. A. *et al.* **Coletânea Ludovicense de Psicologia**. São Luís: Editora Pascal, 2024.

FREITAS, C. N.; SILVA, P. O.; PUCCI, S. H. M. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada em adultos:

revisão integrativa de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 10, p. 1027-1050, 2024.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, ed. 4, 2002.

GKINTONI, E.; ORTIZ, P. S. Neuropsychology of generalized anxiety disorder in clinical setting: a systematic evaluation. In: **Healthcare**. MDPI, 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10486954/>. Acesso em: 10 out. 2024.

HOFMANN, S. G.; ASMUNDSON, G. J. G. (Ed.). **The science of cognitive behavioral therapy**. Academic Press, 2017.

HOFMANN, S. G. **Introdução à terapia cognitivo-comportamental contemporânea**. Artmed Editora, 2014.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. 54-64, 2008.

LINDEN, M. *et al.* Efficacy of cognitive behaviour therapy in generalized anxiety disorders: results of a controlled clinical trial (Berlin CBT-GAD Study). **Psychotherapy and Psychosomatics**, v. 74, n. 1, p. 36-42, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1159/000082025> Acesso em: 10 out. 2024.

MAIA, V. D. **O tratamento da ansiedade generalizada**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Faculdade Anhanguera de Indaiatuba, Indaiatuba, 2021.

MARQUES, E. L. L.; DE BORBA, S. Como lidar com o transtorno de ansiedade generalizada na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental. **SYNTHESIS | Revista Digital FAPAM**, v. 7, n. 7, p. 82-97, 2016.

MORETTI, S. A.; GUEDES-NETA, M. Fundamentos filosóficos, metodológicos e princípios da terapia cognitivo-comportamental. São Paulo: **Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva**, p. 56-72, 2021.

MOURA, I. M. *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018.

OESTREICH, L. G. K.; DE MOURA, D. V.; MACHADO, L. M. A terapia cognitivo comportamental e sua eficácia no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Anais do (Inter) Faces**, v. 1, n. 1, 2020.

OLIVEIRA, J. de A. *et al.* A intervenção da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade em jovens e adultos. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 57, p. 201-226, 2024.

PEREIRA, A. S. *et al.* **Metodologia da pesquisa científica** [recurso eletrônico]. 1. ed. Santa Maria, RS: UFSM, NTE, 2018.

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.

REYES, A. N.; FERMANN, I. L.. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 13, n. 1, p. 49-54, 2017.

SANTOS, E. M. S. **Avaliação da eficácia de um protocolo de tratamento cognitivo-comportamental em grupo para transtorno de ansiedade generalizada.** Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Educação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2022.

THOMAZ, M.; BENVENUTTI, J. Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada. **Revista da UNIFEBE**, v. 1, n. 26, 2022.

WRIGHT, J. H. *et al.* **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental** - 2. ed.: Um Guia Ilustrado. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.