

XXIV JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

O Desafio de pensar: conhecimento, autonomia e autorresponsabilidade



INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR SANT'ANA

BACHARELADO EM PSICOLOGIA



O DESAFIO DE PENSAR: AUTONOMIA E AUTORRESPONSABILIDADE NO CUIDADO COM A TAG



GRAZIELE KREMER SVERCOSKI



ORIENTADORA ANDRESA OLIVEIRA



Ponta Grossa



2026



INTRODUÇÃO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um grave desafio de saúde pública, sendo o Brasil o líder mundial em taxa dessa condição, acometendo cerca de 9,3% de sua população (Fagundes et al., 2024). Caracterizado por preocupação crônica, excessiva e incontrolável por pelo menos seis meses, o TAG prejudica a tomada de decisões cotidianas e paralisa a autonomia do indivíduo (Machado, 2024). Diante disso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se por ir além da redução de sintomas clínicos, reestruturando aspectos cognitivo-comportamentais para fortalecer o protagonismo e a autonomia do paciente (Freitas; Silva; Pucci, 2024).



OBJETIVOS

Analisar a importância da autonomia e da autorresponsabilidade no cuidado psicológico de pessoas com TAG, considerando estratégias que favoreçam uma participação mais ativa do indivíduo em seu processo de cuidado.



METODOLOGIA

Revisão de literatura, de caráter qualitativo, realizada a partir de artigos científicos publicados entre 2022 e 2026, nas bases de dados SciELO, PubMed, Google Scholar, PePSIC, entre outras. Foram utilizados descritores relacionados a "Transtorno de Ansiedade Generalizada", "autonomia", "autorresponsabilidade", "tomada de decisão" e "psicoterapia".

TAG E AUTONOMIA

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um grave problema de saúde pública; o Brasil lidera as taxas mundiais, acometendo cerca de 9,3% de sua população (Fagundes et al., 2024). Caracterizado por preocupação incontrolável por pelo menos seis meses (American Psychiatric Association, 2023), o TAG paralisa a autonomia e a tomada de decisões diárias (Machado, 2024). Diante disso, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se por ir além dos sintomas clínicos, focando na reestruturação cognitiva e no fortalecimento da autonomia e protagonismo do paciente (Freitas; Silva; Pucci, 2024).

ANSIEDADE, INSEGURANÇA E EVITAÇÃO

A intolerância à incerteza faz o indivíduo com TAG superestimar ameaças (Maia et al., 2015; Flückiger et al., 2021 apud Pereira e Bezerra, 2023), adotando a evitação (como procrastinação e esquiva social) como autoproteção. Embora reduza o mal-estar temporariamente, a evitação impede a contestação de pensamentos disfuncionais, perpetuando o ciclo ansioso (Pereira; Ramos, 2021). A TCC quebra essa dinâmica através de reestruturação cognitiva e exposição gradual, promovendo o enfrentamento ativo e restaurando a confiança nas próprias capacidades (Kaczurkin e Foa, 2015 apud Pereira e Bezerra, 2023).

AUTORRESPONSABILIDADE SEM CULPABILIZAÇÃO

Na TCC, a autorresponsabilidade difere da culpabilização por não responsabilizar o paciente pela origem complexa e multifatorial do TAG. Trata-se do engajamento ativo no tratamento e na identificação precoce dos sinais ansiosos. A psicoeducação instrumentaliza esse processo, fornecendo conhecimento para substituir a culpa pela participação ativa no próprio cuidado (Gomes et al., 2025). Ao desenvolver autoconsciência para gerar respostas mais adaptativas aos sintomas (Segal, Williams e Teasdale, 2002 apud Gomes et al., 2025), o indivíduo deixa a posição de dependência e insegurança, fortalecendo de forma duradoura sua autonomia (Barbosa, Terroso e Argimon, 2014 apud Pereira e Bezerra, 2023).

PARTICIPAÇÃO ATIVA, ENFRENTAMENTO E TOMADA DE DECISÃO

Na TCC, a relação terapêutica colaborativa promove a participação ativa do paciente, desenvolvendo habilidades práticas aplicadas à rotina. O enfrentamento gradual de situações e pensamentos temidos substitui a esquiva comportamental, construindo experiências concretas de competência que reduzem a necessidade de comportamentos de segurança (Kaczurkin; Foa, 2015 apud Pereira; Bezerra, 2023). Diante da hesitação gerada pela preocupação em prever cenários catastróficos, a reestruturação cognitiva auxilia em uma tomada de decisão mais realista e equilibrada (Lugo-González; Pérez-Bautista, 2021 apud Pereira; Bezerra, 2023). Assim, a autonomia consolida-se pela capacidade de participar de forma consciente de escolhas acadêmicas, profissionais, sociais e pessoais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise conclui que a perda de autonomia no TAG não indica falta de capacidade, mas sim a influência direta de pensamentos disfuncionais e esquivas comportamentais. A TCC atua de forma estruturada, promovendo flexibilização cognitiva, enfrentamento gradual e mudanças que transcendem o mero controle sintomático. A autorresponsabilidade, livre de culpabilização, consolida esse processo ao incentivar o engajamento ativo do paciente no tratamento e no reconhecimento de seus limites. Assim, fortalecer a autonomia constitui um pilar ético essencial do cuidado em saúde mental, capacitando o indivíduo a lidar com incertezas cotidianas de forma consciente e independente.

