



# XXIV JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

## O Desafio de Pensar: Conhecimento, Autonomia e Autorresponsabilidade

De 06 a 08 de outubro

Izabella Cristiane de Mello<sup>1</sup>  
Luana dos Santos Xavier de Barros<sup>2</sup>  
Nathália Aparecida Rosa Boianoski<sup>3</sup>  
Prof. Dra. Camila S. Eidam de Lima<sup>4</sup>

### Como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada?

#### INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade são a classe mais prevalente de transtornos mentais com uma prevalência de 21,3% em 12 meses nos Estados Unidos e 11,6% ao redor do mundo (Kessler *et al.*, 2012; Baxter *et al.*, 2013), embora sejam frequentemente pouco reconhecidos e tratados (Bandelow *et al.*, 2017).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) se caracteriza por preocupação excessiva, persistente e de difícil controle, sobre diferentes aspectos, como trabalho, família e saúde, causando sofrimento e prejuízos no funcionamento.

O objetivo deste trabalho é analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

#### RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental foca em compreender como o indivíduo percebe o mundo e como essas percepções influenciam seu comportamento e emoções em resposta aos eventos cotidianos (Fernandes, 2020). Essa abordagem apresenta resultados favoráveis no tratamento dos pacientes com TAG, uma vez que eles frequentemente apresentam pensamentos distorcidos ou irreais sobre várias questões da vida, criando um ciclo de preocupações. Como consequência, tendem a fugir ou se esquivar das situações temidas, retroalimentando o ciclo.

O principal objetivo da TCC é ajudar o paciente a reconhecer e entender que seus pensamentos e comportamentos influenciam diretamente na ansiedade (Lopes, 2021). O tratamento se concentra nos problemas apresentados pelo paciente no momento, enfatizando o "aqui e agora" e auxiliando-o na aprendizagem de estratégias

para lidar com os eventos e promover mudanças (Milhomem; De Almeida, 2023 *apud* Mendonça *et al.*, 2025).

Entre as intervenções utilizadas destacam-se: psicoeducação, identificação e questionamento de crenças, reestruturação cognitiva, respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo, dessensibilização gradual, resolução de problemas e prevenção de recaídas (Oliveira, 2011 *apud* Mendonça *et al.*, 2025). Oestreich e Machado (2020) acrescentam ainda a técnica de monitoramento e registro de pensamentos (RPD).

#### CONCLUSÃO

Os achados indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta contribuições relevantes para o tratamento do TAG, atuando sobre os pensamentos e comportamentos relacionados à ansiedade. A colaboração entre terapeuta e paciente, característica da abordagem, favorece o desenvolvimento de estratégias para administrar a ansiedade, e não para eliminá-la, promovendo maior autonomia e um manejo mais funcional diante de situações desafiadoras (Oestreich; Machado, 2020).



1 – Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant'Ana.

2 – Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant'Ana.

3 – Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant'Ana.

4 – Docente de Psicologia - Faculdade Sant'Ana.