

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Ana Carolina Dias¹

Naiene dos Santos Pimentel²

RESUMO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma persistente e excessiva ansiedade ou preocupação que acaba interferindo nas atividades diárias da pessoa diagnosticada com esse transtorno. Frequentemente, a ansiedade excessiva tem ligação com situações do cotidiano da pessoa, sejam elas familiares, financeiras, laborais, entre outras. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma psicoterapia estruturada, de curta duração, que é voltada para o presente e é direcionada para a solução de problemas atuais, além de modificar os pensamentos e os comportamentos disfuncionais dos pacientes. Esse estudo tem como objetivo compreender a eficácia da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada e identificar quais são as experiências dos pacientes diagnosticados com TAG, através da pesquisa bibliográfica que tem a finalidade de aprimorar e atualizar os conhecimentos através da investigação científica de obras já publicadas. Destaca-se que é importante para a psicologia compreender o tratamento de pacientes diagnosticados com TAG através da Terapia Cognitivo Comportamental, além da importância de compreender quais são as experiências obtidas por esses pacientes ao longo do tratamento. Ao longo da pesquisa, fica comprovado a eficácia do tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada através das técnicas utilizadas pela TCC.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental. Transtorno de Ansiedade Generalizada.

ABSTRACT

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is characterized by persistent and excessive anxiety or worry that ends up interfering with the daily activities of the person diagnosed with this disorder. Often, the excessive anxiety is linked to situations in the person's daily life, be they family, financial or work-related, among others. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is a structured, short-term psychotherapy that focuses on the present and is aimed at solving current problems, as well as modifying patients' dysfunctional thoughts and behaviors. The aim of this study is to understand the effectiveness of CBT in the treatment of Generalized Anxiety Disorder and to identify the experiences of patients diagnosed with GAD, through

¹ Graduanda em Psicologia no Centro Universitário Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: diasaninha17@hotmail.com

² Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves (UNIPTAN). E-mail: naiene.pimentel@uniptan.edu.br

bibliographical research aimed at improving and updating knowledge through the scientific investigation of previously published works. It is important for psychology to understand the treatment of patients diagnosed with GAD through Cognitive Behavioral Therapy, as well as the importance of understanding the experiences gained by these patients during treatment. Throughout the research, the effectiveness of the treatment of Generalized Anxiety Disorder through the techniques used by CBT is proven.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Generalized Anxiety Disorder.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma persistente e excessiva ansiedade ou preocupação que acaba interferindo nas atividades diárias da pessoa diagnosticada com esse transtorno (DSM-5, 2014). Frequentemente, a ansiedade excessiva tem ligação com situações do cotidiano, sejam elas familiares, financeiras, laborais, entre outras, sendo o grau de preocupação desproporcional ao motivo. O tratamento para o TAG é feito com uma combinação de medicamentos, além da psicoterapia. Uma das abordagens mais utilizadas para o acolhimento de pessoas diagnosticadas com esse transtorno, de acordo com a literatura, é a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

A Terapia Cognitivo Comportamental foi desenvolvida por Aaron Beck no início da década de 1960. É uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente e direcionada para a solução de problemas atuais. Busca-se modificar os pensamentos e os comportamentos disfuncionais dos pacientes, tendo sido desenvolvida inicialmente para o tratamento de depressão. Posteriormente, apresentou bons resultados no tratamento de outros tipos de transtornos, como esquizofrenia (Barreto; Elkis, 2007), Transtorno da Compulsão Alimentar (Duchesne *et al.*, 2007), Transtorno Obsessivo- Compulsivo (Cordioli, 2008), entre outros.

O estudo justifica-se por analisar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada, considerando-se que este tipo de terapia busca a compreensão dos problemas, sentimentos, pensamentos e comportamentos envolvidos no TAG.

Com base nos estudos feitos através da revisão bibliográfica, que tem como finalidade aprimorar e atualizar os conhecimentos através de uma apuração científica de obras já publicadas (De Sousa *et al.*, 2021), o objetivo deste estudo é identificar, através da literatura, a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental em pacientes diagnosticados com Transtorno

de Ansiedade Generalizada, e compreender quais são as estratégias utilizadas no tratamento da TAG pela Terapia Cognitivo Comportamental.

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL – TCC

Aaron Beck, ao desenvolver a Terapia Cognitivo Comportamental, inicialmente, deu o nome de “terapia cognitiva” que é um termo usado muitas vezes como sinônimo de “Terapia Cognitivo Comportamental”. A princípio, Beck concebeu tal abordagem como uma psicoterapia estruturada, de curta duração e voltada para o presente, no tratamento da depressão (Beck, 1964).

Posteriormente, o autor e outros colaboradores tiveram sucesso na adaptação dessa terapia para outros tipos de transtornos psicológicos além da depressão. As adaptações feitas alteraram as técnicas utilizadas com os pacientes, o foco e a duração do tratamento, porém mantiveram os pressupostos teóricos inicialmente propostos por Aaron Beck (Beck, 2022).

Alford e Beck (1997, *apud* Beck, 2022) consideram que em todas as formas de TCC oriundas do modelo de Beck, o tratamento está baseado em uma formulação cognitiva: as crenças mal adaptativas, as estratégias comportamentais e a manutenção dos fatores que caracterizam um transtorno específico. A proposta de Beck de uma terapia cognitivamente orientada com o objetivo de reverter crenças disfuncionais e comportamentos relacionados foi então testada em um grande número de pesquisas (Wright *et al.*, 2003).

A TCC tem como duração média de cinco a vinte sessões, que são focadas diretamente no problema. Em alguns casos, pode-se estender por um período acima de vinte sessões, ainda assim é considerada uma terapia de curto prazo (Moura *et al.*, 2018). A prática clínica da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) baseia-se em um conjunto de teorias bem desenvolvidas que são usadas para formular planos de tratamento e orientar as ações do terapeuta (Wright *et al.*, 2006).

A Terapia Cognitiva utiliza o conceito de estrutura “biopsicossocial” na determinação e compreensão dos fenômenos relativos à psicologia humana, constituindo-se como uma abordagem que focaliza o trabalho sobre os fatores cognitivos da psicopatologia (Bahls; Navolar, 2004). Souza e Candido (2010, *apud* Reyes; Fermann, 2017) consideram que a Terapia Cognitivo Comportamental, é tida por muitos autores, como a principal abordagem cognitiva da atualidade. Bahals e Navolar (2004) complementam que os indivíduos atribuem significado a acontecimentos e demais aspectos de sua vida e, com base nisso, comportam-se de determinada maneira construindo diferentes hipóteses sobre o futuro e sobre sua própria identidade, segundo Moura *et al.* (2018):

“A função cognitiva é fundamental nesse método terapêutico, pois parte do princípio de que o ser humano avalia constantemente a relevância dos acontecimentos, tendo cognições associadas às reações emocionais.” (Moura et al., 2018, p. 425)

Ainda de acordo com Moura *et al.* (2018), a Terapia Cognitivo Comportamental tem como objetivo a correção das distorções cognitivas que o indivíduo tem de si mesmo, do mundo e do futuro. Esse tipo de terapia é focada no presente do paciente, voltada para a resolução de problemas, organizada de acordo com o tempo. Trata-se de uma terapia que apresenta metas e objetivos a serem alcançadas, considerando-se o modelo cognitivo na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos e trabalhando com a motivação para a mudança (Oestreich *et al.*, 2020).

Judith Beck (2013, *apud* Nunes, 2017) explica que as crenças nucleares ou as centrais são tão fundamentais e profundas que não podem ser ditas com clareza, nem mesmo pela própria pessoa; mesmo que haja evidências lógicas sobre a situação apresentada, o indivíduo tende a se apegar a aspectos emocionais ou até mesmo culturais. As crenças que podem ser de desamparo, desamor ou de desvalor, podem ser formadas isoladamente, aos pares ou as três em conjunto e, quando ativadas, podem produzir pensamentos, sentimentos e comportamentos distorcidos, podendo atrapalhar, causar constrangimento ou paralisar as atividades do dia a dia tanto do indivíduo quanto de seus familiares (Nunes, 2017).

A Terapia Cognitivo Comportamental tradicional coloca uma ênfase maior nas crenças mal- adaptativas, que são as crenças negativas, inúteis e disfuncionais que os pacientes têm. Em uma orientação voltada para a recuperação, as crenças adaptativas, que são as crenças positivas, úteis e funcionais, são evidenciadas para encaminhar o paciente para o modo adaptativo. Podemos classificar as crenças em duas categorias: as crenças intermediárias que são compostas por regras, atitudes e pressupostos; e as crenças nucleares, que são as ideias globais de si, dos outros e do mundo (Beck, 2022).

Ainda de acordo com Beck (2022), as pessoas começam a desenvolver crenças nucleares muito cedo, motivadas por sua predisposição genética, sua interação com outras pessoas e até mesmo pelo significado que atribuem a suas experiências e circunstâncias. As crenças nucleares são os níveis mais fundamentais das crenças e tendem a ser negativas, extremas, globais, rígidas e generalizadas. Já as crenças intermediárias existem entre as crenças nucleares e os pensamentos automáticos, e as crenças nucleares influenciam o desenvolvimento

das crenças intermediárias, que são as atitudes, regras e pressupostos que frequentemente não são expressos. As crenças intermediárias influenciam o paciente na visão de uma situação, que por sua vez influencia no modo como ele pensa, sente e age.

Os pensamentos automáticos na formulação cognitiva, são um fluxo de pensamentos que existem junto com um fluxo de pensamentos mais manifestos. Eles não são característicos apenas nos indivíduos com algum tipo de sofrimento psicológico, são pensamentos comuns entre todos os indivíduos. A TCC ensina aos pacientes ferramentas para avaliar os pensamentos de forma estruturada e consciente, principalmente quando estão abalados ou focados em comportamentos disfuncionais. Em geral, os pensamentos automáticos são muito breves e o paciente tem o costume de ter mais consciência da emoção que ele está sentindo como resultado desses pensamentos, do que do próprio pensamento (Beck, 2022).

Judith Beck (2022) explica que os pensamentos automáticos que são disfuncionais são aqueles que distorcem a realidade, estão associados a uma reação emocional ou fisiológica inútil, originam um comportamento inútil e interferem no sentimento de bem-estar do cliente e na habilidade de dar os passos para atingir seus objetivos. Os pensamentos automáticos disfuncionais são quase sempre negativos e a maioria deles está associado a situações externas, como por exemplo, falar com um amigo, ou a um fluxo de pensamentos, ou seja, pensar em um acontecimento que já passou ou um acontecimento que ainda vai acontecer.

De acordo com pesquisas e práticas clínicas, pode-se observar que a Terapia Cognitivo Comportamental é positiva na redução de sintomas e taxas de repetição de sintomas, com ou sem medicação (Reyes; Fermann, 2017).

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA – TAG

A ansiedade representa um sinal de alerta para situações de perigo real ou imaginário, caracterizando-se por sintomas cognitivos, físicos e comportamentais (Oestreich *et al.*, 2020). Possivelmente, ela é a disfunção emocional que mais atinge a qualidade de vida de um indivíduo, podendo desencadear uma série de prejuízos nas áreas do funcionamento social, acadêmico e ocupacional (Moura *et al.*, 2018).

As respostas fisiológicas e comportamentais geradas pela ansiedade, normalmente ocorrem na presença de ameaças ou perigos que são percebidos pelo indivíduo e essas respostas tendem a ser respostas que são defensivas, evitativas, de fuga ou de luta e até mesmo de respostas por busca de segurança (Marques; Borba, 2016).

Existem diferentes tipos de transtornos de ansiedade e eles se diferem nos tipos de situações que incitam o medo, a ansiedade ou o comportamento de esquiva e se diferem também na ideação cognitiva associada (Marques; Borba, 2016).

Embora os transtornos de ansiedade tendam a ter mais de uma condição médica entre si, as diferenças vão aparecer através da investigação detalhada dos tipos de situações que são evitadas ou temidas, além das crenças ou dos pensamentos associados (Marques; Borba, 2016).

As características que são essenciais do Transtorno de Ansiedade Generalizada são ansiedade e preocupação excessiva em relação a diversos eventos ou atividades. A intensidade, a duração ou a frequência da ansiedade é desproporcional e o indivíduo tem dificuldade de controlar a preocupação e de evitar que os pensamentos preocupantes interfiram nas tarefas que ele tem para realizar (DSM-5, 2014).

Segundo Oestreich *et al.* (2020):

Percebe-se que entre os transtornos de ansiedade, o Transtorno de Ansiedade Generalizada é um dos que apresenta maior número de casos entre a população brasileira, sendo estes significativamente comórbidos com outros transtornos de ansiedade e de humor e com outras condições médicas, tais como: cardiopatias, doenças renais e câncer. (Oestreich *et al.*, 2020, p. 7)

A principal diferença do TAG entre as faixas etárias está na causa da preocupação do indivíduo; ou seja, as crianças e os adolescentes tendem a se preocupar com o desempenho ou competência enquanto os adultos tendem a se preocupar com circunstâncias diárias da rotina, além do bem-estar dos seus familiares e sua saúde física (Moura *et al.*, 2018).

Dentre as formas de tratamento, os meios mais comuns podem ser do tipo psiquiátrico (medicamentoso) e psicológico (psicoterapia), sendo recomendado o primeiro ou o último, ou os dois concomitantemente, dependendo da gravidade do TAG (Marques; Borba, 2016). Já para Zuardi (2017), como o componente psicológico e fatores ambientais têm um papel muito significativo na gênese do TAG, a abordagem psicoterápica, um sentido amplo, é prioritária no tratamento desse transtorno.

O TAG está entre os transtornos mentais mais encontrados na clínica, atualmente. Esse transtorno é considerado uma doença crônica que está associada a comorbidades altas e a altos custos individuais e sociais ao indivíduo (Reyes; Fermann, 2017). A exposição dos sintomas físicos deste transtorno costuma ser intensa e pode causar grande desconforto, já os sintomas cognitivos não são restritos a uma determinada categoria; as preocupações são generalizadas e exageradas e são preocupações difíceis de serem controladas (Oestreich *et al.*, 2020).

Como os fatores ambientais e os componentes psicológicos têm uma influência significativa na origem do Transtorno de Ansiedade Generalizada, a abordagem psicoterápica ampliada, é prioridade no tratamento desse transtorno (Zuardi, 2017).

O tratamento do TAG, inicialmente, fica voltado para a preocupação ansiosa, grave e crônica que o indivíduo tem, além dos esquemas desadaptativos, que consiste em um conjunto de ideias e crenças nucleares que são estruturadas na mente dos indivíduos e que produz a maioria dos pensamentos automáticos (Oestreich *et al.*, 2020).

Zuardi (2017) destaca que:

A terapia farmacológica deve ser considerada, em conjunto com a abordagem psicoterápica, quando o grau de sofrimento do paciente e a interferência dos sintomas sobre a sua vida assim o exigirem (Zuardi, 2017, p. 53).

De acordo com Shinohara e Nardi (2001, *apud* Vieira; Ludwig, 2009), na prática médica o Transtorno de Ansiedade Generalizada é o mais comum dos tipos de transtorno de ansiedade e ele se manifesta mais no sexo feminino do que no sexo masculino. Xavier *et al.* (2001, *apud* Vieira; Ludwig, 2009) afirmam que a prevalência do TAG também é alta entre a população idosa com 80 anos ou mais. Esse transtorno também ocorre associado com estudo e interpretação do conjunto de sinais e sintomas depressivos.

A maioria das pessoas portadoras do TAG não procuram um tratamento adequado para esse transtorno. Na maioria dos casos, o tratamento é feito por clínicos gerais e gastroenterologistas, pois devido a quantidade de sintomas físicos os pacientes acabam não percebendo a possibilidade de estarem com um transtorno mental; isso faz com que seja difícil diagnosticar o TAG e fazer um tratamento adequado para esse transtorno (Vieira; Ludwig, 2009).

Vale ressaltar que a ansiedade é uma reação comum entre todos os indivíduos, porém em alguns casos é diagnosticado com um transtorno e para que seja feito o diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada é preciso consultar especialistas para que seja fechado o diagnóstico.

A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

O tratamento realizado pela TCC abrange técnicas específicas que se aplicadas de forma adequada e com a adesão do paciente permitem que haja a extinção do medo condicionado e a

regulação cognitiva de emoções, ou seja, as técnicas utilizadas abrangem as técnicas comportamentais e cognitivas (Nunes, 2017).

A Terapia Cognitivo Comportamental busca desenvolver habilidades cognitivas que permitem ao paciente lidar com as características que são muito frequentes no TAG, como, por exemplo: a avaliação negativa de eventos, a baixa tolerância a situações duvidosas e a pouca confiança na solução de problemas (Zuardi, 2017).

Através das suas técnicas, a TCC procura proporcionar ao paciente um contato com os seus pensamentos disfuncionais que estão impactando o seu humor e os seus comportamentos (Maques; Borba, 2016).

Usando os recursos da Terapia Cognitivo Comportamental nas primeiras sessões pode fazer com que o paciente aprenda a lidar com seus gatilhos, ajudando-o também a controlar a intensidade das crises, negando pensamentos, sentimentos e atitudes desadaptativas (Nunes, 2017).

De acordo com Nunes (2017) algumas técnicas são comuns e tem uma grande eficácia no tratamento do TAG, como por exemplo:

Psicoeducação: consiste em ensinar o paciente a reconhecer e saber diferenciar suas crenças centrais, intermediárias e seus pensamentos distorcidos, além de ensiná-lo a corrigir esses pensamentos distorcidos;

Aplicação das escalas de Beck: são escalas criadas por Beck para ajudar a medir o humor do paciente em cada sessão, essas escalas são para identificar a ansiedade, depressão, desesperança e ideação suicida. Lembrando que a escala de ideação suicida só é utilizada caso o terapeuta ache necessário ou de acordo com o escore apresentado na escala de desesperança;

Respiração diafragmática e relaxamento progressivo: a respiração diafragmática é uma técnica que o terapeuta ensina para o paciente para que ele utilize em qualquer lugar que ele esteja e em momentos de tensão, já o relaxamento progressivo tem como característica a contração e o relaxamento de grupos musculares específicos.

Mindfulness e atenção plena: tem a intenção de ensinar o paciente uma forma diferente de tomar consciência e estabelecer uma relação com o seu pensamento negativo, a intenção dessa técnica é reduzir radicalmente os comportamentos ansiosos e a incidência de recaídas.

Aceitação e Compromisso: a aceitação é uma abertura para experimentar pensamentos e sentimentos com uma consciência não crítica, acolher pensamentos e sentimentos como eles são e não como tipos de eventos que devem ser controlados ou mudados; ação de compromisso é escolher metas específicas e assumir responsabilidades por mudanças comportamentais;

Regulação emocional: consiste em um conjunto de técnicas que tem como objetivo capacitar o paciente a enfrentar medos, pensamentos e crenças distorcidas de uma maneira que seja menos profunda.

EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

A Terapia Cognitivo Comportamental apresenta uma maior eficácia comparada a outros tipos de terapias, pois é através dela que o paciente desenvolve habilidades de enfrentamento que permitam lidar com as diversas características do TAG, melhorando assim sua qualidade de vida (Oestreich *et al.*, 2020). A TCC possibilita remoção dos sintomas e propõe aos pacientes o desenvolvimento de estratégias para lidar com os sintomas de ansiedade a longo prazo (Marques; Borba, 2016).

Segundo Martins (2020, *apud* Thomazi; Sousa, 2021) a Terapia Cognitivo Comportamental é uma abordagem muito ampla e atinge uma grande quantidade de técnicas que direcionam os pacientes a interpretarem as situações e os pensamentos disfuncionais de uma forma mais realista. Essa abordagem lida com a forma de sentir e de agir do paciente diante das situações distorcidas, além de lidar com as crenças básicas e centrais, fazendo com que o indivíduo tenha um resultado mais duradouro.

De acordo com estudos realizados por Honot *et al.* (2007, *apud* Marques; Borba, 2016):

Os resultados sugerem que pessoas atendidas em psicoterapias baseadas nos princípios da TCC tiveram maior probabilidade de diminuir a ansiedade no final do tratamento, onde 46% apresentaram respostas clínicas positivas em relação àquelas que receberam tratamento habitual ou estavam em fila de espera. (Marques; Borba, 2016, p. 88)

Segundo Moura *et al.* (2018) atualmente o modelo Cognitivo Comportamental é mais predominante e obtém melhores repostas ao tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, pois provoca mudanças na forma como o paciente percebe e raciocina acerca do ambiente e especificamente sobre aquilo que gera a ansiedade, ou seja, trabalha as partes cognitivas. Essa abordagem também promove mudanças no comportamento do paciente

ansioso, ou seja, a parte comportamental. Com isso a eficácia da TCC pode ser duradoura, porque o uso das técnicas permite tanto a extinção do medo condicionado, quanto a regulação cognitiva das emoções para os pacientes ansiosos, fazendo com que ocorra a prevenção das recaídas.

Por utilizar técnicas cognitivas e comportamentais, a TCC é ultimamente uma das abordagens que mais tem crescido na psicologia e apesar da sua origem recente, é uma das mais procuradas no mundo para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (Moura *et al.*, 2018).

MÉTODOS

O método utilizado nessa pesquisa foi o de revisão bibliográfica, que tem como finalidade de aprimorar e atualizar o conhecimento, através de uma investigação científica de obras já publicadas (De Sousa *et al.*, 2021). Os instrumentos utilizados para a realização dessa pesquisa foram livros e artigos científicos que foram publicados nas plataformas Google Acadêmico e Scielo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo Comportamental é uma terapia de curta duração, focada no presente do paciente e estruturada, além de ser voltada para a resolução de problemas. A base do tratamento são as formulações cognitivas e ela tem como objetivo a correção das distorções cognitivas que o indivíduo tem. De acordo com a pesquisa realizada, foi possível observar que a TCC é positiva na redução de sintomas de transtornos, com ou sem medicação.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado por uma persistente e excessiva ansiedade ou preocupação que afeta as atividades diárias do indivíduo, além de ser caracterizado por sintomas cognitivos, físicos e comportamentais. É um dos transtornos que apresenta maior número de casos entre a população brasileira. O tratamento realizado pela Terapia Cognitivo Comportamental busca desenvolver habilidades cognitivas que permitem ao paciente lidar com as características que são frequentes no TAG.

Ao longo do artigo citamos técnicas comuns que são utilizadas pela TCC e que tem uma grande eficácia no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. O modelo Cognitivo Comportamental é o mais predominante e é o que obtém melhores respostas no tratamento desse transtorno. Durante o estudo poucas pesquisas foram encontradas referente às técnicas

usadas pela Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento do TAG e, portanto, constatou-se a necessidade de mais pesquisas referentes a essa temática, para conhecimento de psicólogos, estudantes e outros profissionais da área da saúde.

REFERÊNCIAS

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. **Cadernos da FUCAMP**, 2021.

Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 29 maio 2023.

REYS, Amanda Neumann; FERMAN, Ilana Luiz. Eficácia da terapia cognitivo – comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 2017. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008.

Acesso em: 17 de abril de 2023.

MOURA, Inara Moreno; ROCHA, Victor Hugo Coelho; BERGAMINI, Gésica Borges; SAMUELSSON, Evelir; JONER, Cristielli; SCHNEIDER, Luiz Fernando; MENZ, Pérsia Regina. Terapia Cognitivo- Comportamental no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, 2018.

OESTREICH, Lucélia Glaucia Kirchof; DE MOURA, Douglas Vargas; MACHADO, Laura Morais. A Terapia Cognitivo- Comportamental e sua Eficácia no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Acadêmicos do Curso de Psicologia, ULBRA.

BAHLS, Saint Clair; NAVOLAR, Ariana Bassetti Borba. Terapia Cognitivo- Comportamentais: Conceitos e Pressupostos Teóricos. Psico UTP online, julho de 2004.

ZUARDI, Antonio W.. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Suplemento Temático: Psiquiatria I, capítulo 5, 2017.

BECK, Judith S.. Terapia Cognitivo Comportamental. 3º edição. Local de publicação: Artmed, 2022.

WRIGHT, Jesse H.; BASCO, Monica R.; THASE, Michael E.. Apendendo a Terapia Cognitivo- Comportamental Um Guia Ilustrado. Local de publicação: **Artmed**, 2008.

American Psychiatric Association. DSM- 5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5. Ed. Porto Alegre: **Artmed**, 2014.

VIEIRA, Mara Garcia; LUDWIG, Martha Wallig Brusius. A Importância da Psicoterapia Cognitivo- Comportamental no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, 2009. Disponível em: https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0470. Acesso em: 01 de outubro de 2023.

TOMAZ, Renata Silva Rosa; THOMAZI, Carina Fraga; E SOUSA, Larissa Lúcia de Castro. Os Recursos Terapêuticos da Terapia Cognitivo Comportamental no Tratamento do TAG, 2021. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/19714>. Acesso em: 01 de outubro de 2023.

NUNES, Gabriela Silveira. TCC no Tratamento de Ansiedade Generalizada e suas Técnicas. Trabalho de conclusão de curso (especialização) – Centro de Estudos em Terapia Cognitivo-Comportamental, 2017. Disponível em: <http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2668>.

BARRETO, Eliza Martha de Paiva; ELKIS, Hélio. Evidências de eficácia da terapia cognitiva comportamental na esquizofrenia. Archives of Clinical Psychiatry, São Paulo, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832007000800011>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

DUCHESNE, Mônica; APPOLINÁRIO, José Carlos; RANGÉ, Bernard Pimentel; FREITAS, Silvia; PAPELBAUM, Marcelo; COUTINHO, Walmir. Evidências sobre a terapia cognitivo-comportamental no tratamento de obesos com transtorno da compulsão alimentar periódica. Revista psiquiátrica, Rio Grande do Sul, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-81082007000100015>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

CORDIOLI, Aristides Volpato. A terapia cognitivo-comportamental no transtorno obsessivo-compulsivo. Brazilian Journal of Psychiatry, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600003>. Acesso em: 19 de outubro de 2023.

DE SOUSA, Angélica Silva; DE OLIVEIR, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A Pesquisa Bibliográfica: Princípios e Fundamentos. Cadernos da FUCAMP, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 29 de maio de 2023.

