

O USO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DO TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA NACIONAL

Beatriz Tassaka Lopes de Almeida¹
Thalyta Silva de Almeida²
Sílvia Helena Modenesi Pucci³

RESUMO: Os transtornos de ansiedade são uma das patologias que frequentemente tem aumentado na população mundial. Dentre eles, é possível citar o transtorno de pânico, a fobia específica, a ansiedade social, a ansiedade de separação e o mutismo seletivo. **Objetivo:** Este estudo verificou a efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental e principais técnicas da abordagem que auxiliam no tratamento dos Transtornos de Ansiedade, através de uma revisão integrativa nacional. **Metodologia:** Foram selecionados 05 artigos brasileiros por meio das bases Lilacs, BVS, Pubmed, Scielo e Pepsic. **Resultados:** Foi evidenciada a efetividade da TCC no auxílio do tratamento dos Transtornos de Ansiedade e técnicas da abordagem como o treinamento de habilidades sociais, resolução de problemas e psicoeducação foram identificadas no auxílio do tratamento. **Conclusão:** A TCC apresenta efetividade no tratamento destes transtornos, mas, sugere-se o desenvolvimento de mais pesquisas e publicações na área.

2165

Palavras-chave: Transtornos de ansiedade. Terapia cognitivo-comportamental. Efetividade.

ABSTRACT: Anxiety disorders are one of the pathologies that have frequently increased in the world population. Among them, it is possible to mention panic disorder, specific phobia, social anxiety, separation anxiety and selective mutism. **Objective:** This study verified the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy and the main approach techniques that help in the treatment of Anxiety Disorders, through a national integrative review. **Methodology:** 05 Brazilian articles were selected through the Lilacs, BVS, Pubmed, Scielo and Pepsic databases. **Results:** The effectiveness of CBT in helping to treat Anxiety Disorders was demonstrated and approach techniques such as social skills training, problem solving and psychoeducation were identified to help with treatment. **Conclusion:** CBT is effective in treating these disorders, but the development of more research and publications in the area is suggested.

Keywords: Anxiety disorders. Cognitive-behavioral therapy. Effectiveness.

¹ Graduanda em Psicologia, Universidade de Santo Amaro - UNISA

² Graduanda em Psicologia, Universidade de Santo Amaro - UNISA

³ Doutora pela Universidade do Minho/PT, Professora e Supervisora da Universidade de Santo Amaro - UNISA/FCMSCSP. Link Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0913875901013757>. shmodenesi@prof.unisa.br

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2022), no ano de 2019, aproximadamente uma em cada oito pessoas foram diagnosticadas com ao menos uma das classificações de transtornos mentais existentes, sendo incluído também a faixa etária dos adolescentes, que obtiveram 14% dos dados apresentados. Esse número, segundo a OMS (2022), chegou a aproximadamente 300 milhões de pessoas.

Para a Organização Panamericana da Saúde (OPAS) (2023), a ocorrência pandêmica contribuiu significativamente para declínio da saúde mental. Neste sentido, ainda de acordo com a OPAS (2023), o continente americano, e países latinos, como Argentina e Peru, apresentaram altos índices de ansiedade, depressão, entre outras síndromes psicopatológicas.

Atualmente, ainda é considerado que os serviços, as competências e os recursos financeiros, para a melhoria da qualidade de saúde mental continuam sendo escassos, especialmente em países de baixa e média renda (OMS, 2022).

Em uma pesquisa realizada em São Paulo no ano de 2005 a 2007, os distúrbios de ansiedade foram apresentados como as condições psiquiátricas mais comuns na população, com uma prevalência estimada de 19,9% nos últimos 12 meses e 28,1% ao longo da vida (Viana MC, et al., 2009; Andrade L, et al., 2012; Viana MC, et al., 2012).

Se tratando dos distúrbios ansiosos, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), os Transtornos de Ansiedade são caracterizados pelo medo e a ansiedade excessiva, com distúrbios comportamentais relacionados. Neste âmbito, os distúrbios se diferem pelos tipos de objetos ou circunstâncias que desencadeiam o medo, a ansiedade manifesta ou o comportamento de evitação e cognição associada (Frota, et al., 2022).

No Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), encontra-se uma gama de ramificações dos Transtornos de Ansiedade. Dentre eles, pode-se citar o Transtorno de ansiedade Generalizada (TAG). O TAG, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), é caracterizado pela ansiedade e preocupação excessiva, ocorrendo na maioria dos dias, por pelo menos 6 meses em relação a eventos ou atividades. O indivíduo acha difícil ter controle acerca de preocupações, e tais sintomas acabam se relacionando com sintomas físicos, cansar-se facilmente, irritabilidade, tensão muscular, entre outros (Dalgarrondo, 2019). Além disto, na Fobia específica, o indivíduo apresenta medo ou ansiedade

acentuada por um objeto ou evento específico, como por exemplo animais, ver sangue, entre outros (Dalgarrondo, 2019).

Outro transtorno relacionado a ansiedade, citado pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), é o Transtorno de Ansiedade Social, definida pelo medo ou ansiedade exacerbada sobre uma ou mais situações sociais em que o indivíduo é exposto, como por exemplo interações sociais, ser observado ou fazer um discurso (Frota, et al, 2022). Do mesmo modo, é possível citar a Síndrome do Pânico como um dos Transtornos de Ansiedade (DSM – TR, 2022). Este transtorno é caracterizado por ataques recorrente de pânico, que podem ser definidos como um surto abrupto de medo intenso ou desconforto. Neste distúrbio, são encontrados vários sintomas físicos que o ataque de pânico provoca, como sudorese, tremores, sensação de asfixia, calafrios, entre outros (Dalgarrondo, 2019).

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (2022), também é identificado o Transtorno de Ansiedade de Separação. O mesmo pode ser descrito como um medo ou ansiedade em relação a separação daqueles em que o indivíduo está ligado, sendo demonstrado pela preocupação persistente em experimentar um evento desagradável em que pode tornar-se possível a separação dessa figura importante de apego, e a preocupação excessiva com a perda desta figura por possíveis danos que podem ser ocasionados a ela, como: doenças, ferimentos, entre outros. O Transtorno de Ansiedade de separação pode estar sobretudo interligado com a fase de desenvolvimento infantil, onde as crianças podem, por exemplo, pedir para que os pais permaneçam na sala de aula da escola para que não haja o sofrimento da separação ocasionada. Em adultos pode ocorrer pelo término de um relacionamento romântico e os sintomas necessitam durar durante meses e ser prejudicial no desenvolvimento em geral (Dalgarrondo, 2019).

2167

Outro Transtorno de Ansiedade, é o Mutismo Seletivo, onde há uma falha consistente de falar em situações sociais específicas, geralmente onde há uma expectativa de falar, como por exemplo na escola (DSM – TR, 2022). Esse distúrbio é causado em crianças, que falam em situações familiares, mas que não possui a mesma interação com pessoas ou situações sociais em que elas não se sentem confortáveis. O distúrbio é causado por uma alta Ansiedade Social (Dalgarrondo, 2019).

Frente a todos os transtornos supracitados, para o tratamento dos Transtornos de Ansiedade, identifica-se o tratamento com psicofármacos e o psicoterápico (Quagliato A., 2022).

No tratamento com psicofármacos, são utilizados antidepressivos, como Imipramina, e inibidores da receptação de serotonina, como Sertralina e Paroxetina. Encontra-se o uso de benzodiazepínicos de alta potência, como o Alprazolam e Clonazepam e outros medicamentos como Venlafaxina e Fluoxetina (Garakani A. et al., 2020).

Quanto ao tratamento psicoterápico, pesquisas apontam que os transtornos de ansiedade visam uma melhora mais eficiente com a combinação dos psicofármacos e o psicoterápico, em que uma das abordagens utilizadas para os Transtornos de Ansiedade é a Terapia Cognitivo-Comportamental (Quagliato A., 2022). A terapia cognitivo-comportamental se baseia através de um modelo cognitivo, onde se propõe que os pensamentos disfuncionais são o que influenciam no humor e no comportamento do indivíduo, sendo este modelo comum a qualquer transtorno de ordem psicológica (Beck, J. 2022).

2. OBJETIVO

1. Objetivo geral

Identificar a utilização da Terapia cognitivo-comportamental (TCC) no auxílio do 2168 tratamento dos Transtornos de Ansiedade, através de uma revisão integrativa da literatura nacional. Com esta pesquisa, espera-se que seja possível identificar a efetividade da TCC no auxílio do controle dos sintomas dos transtornos de ansiedade, bem como principais técnicas identificadas.

2. Objetivo específico

Levantar estudos bibliográficos a respeito da efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental, para auxílio do tratamento de sintomas dos Transtornos de Ansiedade.

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura nacional, onde se é utilizado registros já disponíveis, derivados de pesquisas anteriores (Severino, 2016).

Nesta revisão, foram realizadas buscas nas subsequentes bases de dados científicas indexadas: Scientific Electronic Online (SciELO), que se trata de uma revista eletrônica onde são publicadas revistas científicas brasileiras. Tem como objetivo promover apoio à infraestrutura de pesquisa em âmbito geral, contribuindo com o desenvolvimento na capacidade de comunicação de pesquisas e maximizar a visibilidade e impactos das pesquisas científicas; Portal

de Periódicos Eletrônicos de Psicologia (**Pepsic**), que é uma fonte da Biblioteca Virtual em Saúde – Psicologia da União Latino-Americana de Entidades de Psicologia (BVS-Psi ULAPSI). O objetivo do Pepsic é centralizado na contribuição da visibilidade do conhecimento psicológico e científico que foram desenvolvidos na América Latina, a partir de publicações com acesso aberto; Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (**Lilacs**), que se trata de um repositório bibliográfico de produções científicas da área da saúde, onde é registrado documentos técnicos-científicos das áreas da ciência da saúde que foram publicados a partir de 1982. Tem como objetivo o controle bibliográfico e a divulgação de literatura científica latino-americana e do Caribe da área da saúde que estão ausentes das bases de dados internacionais; a Biblioteca Virtual em Saúde (**BVS- saúde**), que se trata de uma plataforma que traz a facilidade do acesso e uso da informação científica e técnica da área da saúde, com o objetivo de contribuir com a redução da distância entre conhecimento e prática em saúde na América Latina e Caribe; e **PubMed**, que se trata de uma ferramenta de acesso livre que facilita a pesquisa e a obtenção de literatura biomédica e de ciências da vida, com o propósito de aprimorar a saúde em níveis globais e individuais. Os conteúdos disponíveis no PubMed abrangem principalmente os campos da biomedicina e da saúde, além de disciplinas afins, como ciências da vida, ciências comportamentais, ciências químicas e bioengenharia. 2169

Para a busca dos descritores nesta presente pesquisa, foi utilizado a ferramenta Decs/Mesh: Descritores em Ciências da Saúde. O tesouro Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), produzido pela BIREME/OPAS/OMS, é um sistema de vocabulário controlado que foi desenvolvido a partir do tesouro Medical Subject Headings (MeSH), produzido pela Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA (National Library of Medicine, NLM). Tem como objetivo a permissão de usos de terminologias comuns para pesquisa em diversos idiomas, proporcionando um meio consistente para a recuperação de informações. Neste sistema, foram identificados descritores para presente pesquisa com respectivos operadores booleanos: “Transtornos de ansiedade AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Tratamento”, “TCC AND Transtornos de Ansiedade AND Tratamento”, “Anxiety Disorders AND Cognitive Behavioral Therapy AND Treatment” e “CBT AND Anxiety Disorder AND Treatment”.

Os critérios para a inclusão de artigos foram: Artigos Nacionais no período de 2014 a 2024, escrito em língua portuguesa e população adulta. Considerou-se adulta a população

igual/maior que 18 anos. Segundo Papalia e Martorell (2022), a fase adulta possui o seu início na faixa de 18 anos.

Os critérios para exclusão foram: Artigos que não estavam disponíveis na íntegra para sua respectiva leitura, que não correspondiam ao período estipulado no presente trabalho, duplicados, que não correspondiam a população adulta e que não correspondesse ao objetivo estabelecido na pesquisa.

4. PROCEDIMENTO

O procedimento ocorreu em três etapas: A primeira etapa foi realizada com a busca de artigos nas bases de dados descritas acima, com os descritores utilizados em conjunto com os respectivos operadores booleanos. A segunda etapa se deu com a aplicação dos critérios de inclusão/exclusão, juntamente com a leitura dos títulos dos artigos. A terceira etapa ocorreu com a análise do resumo de cada artigo, para a seleção daqueles que atendiam ao propósito da presente pesquisa.

A busca de resultados na base de dados **SciELO**, que compreendeu a 1ª etapa do procedimento, foi realizada primeiramente com o conjunto de descritores e respectivos operadores booleanos “Transtornos de Ansiedade AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Tratamento”. Nesta base de dados, foi possível encontrar 12 artigos de resultados. A segunda etapa compreendeu a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, e a leitura dos títulos dos artigos. Neste sentido, foi selecionado 1 artigo. A terceira etapa compreendeu a análise dos resumos de cada artigo, para a seleção apropriada daqueles que condiziam com o objetivo da presente pesquisa. Dessa forma, não foi possível selecionar nenhum artigo. Também se realizou a busca com o segundo conjunto de descritores “TCC AND Transtornos de Ansiedade AND Tratamento”, onde obteve-se 1 resultado. Com a segunda etapa do procedimento sendo aplicada, não foi possível selecionar nenhum artigo. Foi realizada a busca com o conjunto de descritores “Anxiety Disorders AND Cognitive Behavioral Therapy AND Treatment” na base de dados SciELO, em que se encontrou 3 resultados. Com a aplicação da segunda etapa, com os critérios de inclusão e exclusão e a respectiva leitura dos títulos dos artigos, não foi possível selecionar nenhum artigo. Com o conjunto de descritores “CBT AND Anxiety Disorder AND Treatment”, foram encontrados 5 artigos. Com a aplicação do procedimento da segunda etapa, sendo compreendida pelos critérios de inclusão e exclusão e a leitura dos títulos dos artigos, não

foi possível incluir nenhum artigo. Em um total de artigos de resultados, restaram o artigos que correspondem aos critérios de seleção da presente pesquisa.

A pesquisa de resultados foi realizada na base de dados **Pepsic**, com a primeira etapa do procedimento, com a inserção do conjunto de descritores "Transtornos de Ansiedade AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Tratamento". Entretanto, nenhum artigo foi encontrado como resultado nesta base de dados. O mesmo procedimento foi realizado com o conjunto de descritores "TCC AND Transtornos de Ansiedade AND Tratamento", onde não houve sucesso na obtenção de artigos. Em um total de artigos de resultados, restaram o artigos que correspondem aos critérios de seleção da presente pesquisa.

A primeira etapa do procedimento, sendo a pesquisa de resultados foi realizada também na base de dados **Lilacs**. Com o primeiro conjunto de descritores "Transtornos de Ansiedade AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Tratamento", foi encontrado 89 artigos. A segunda etapa, compreendeu a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, e a leitura dos títulos dos artigos. Neste sentido, foram selecionados 9 artigos de resultados desta base. Posteriormente, foi aplicado a terceira etapa do procedimento. Sendo assim, foram selecionados 4 artigos com tais descritores. Também se realizou a busca com o conjunto de palavras-chaves "TCC AND Transtornos de Ansiedade AND Tratamento", em foi que encontrado como resultado 26 artigos. A segunda etapa sendo a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura dos títulos dos artigos, possibilitou a seleção de o artigos. Dessa forma, não foi possível aplicar a terceira etapa do procedimento. Com os descritores "CBT AND Anxiety Disorder AND Treatment" foram identificados 4 artigos de resultado. Entretanto, com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, não foi selecionado nenhum dentre esses 4 artigos. Com o conjunto de descritores "Anxiety Disorders AND Cognitive Behavioral Therapy AND Treatment", obteve-se como resultado 68 artigos. Com a aplicação da segunda etapa, sendo definida pelos critérios de inclusão e exclusão e a leitura dos títulos dos artigos, foi selecionado 1 artigo. Com a aplicação da terceira etapa do procedimento, sendo a análise de cada resumo dos artigos, foi selecionado 1 artigo. Em um total de artigos de resultados, restaram 5 artigos que correspondem aos critérios de seleção da presente pesquisa.

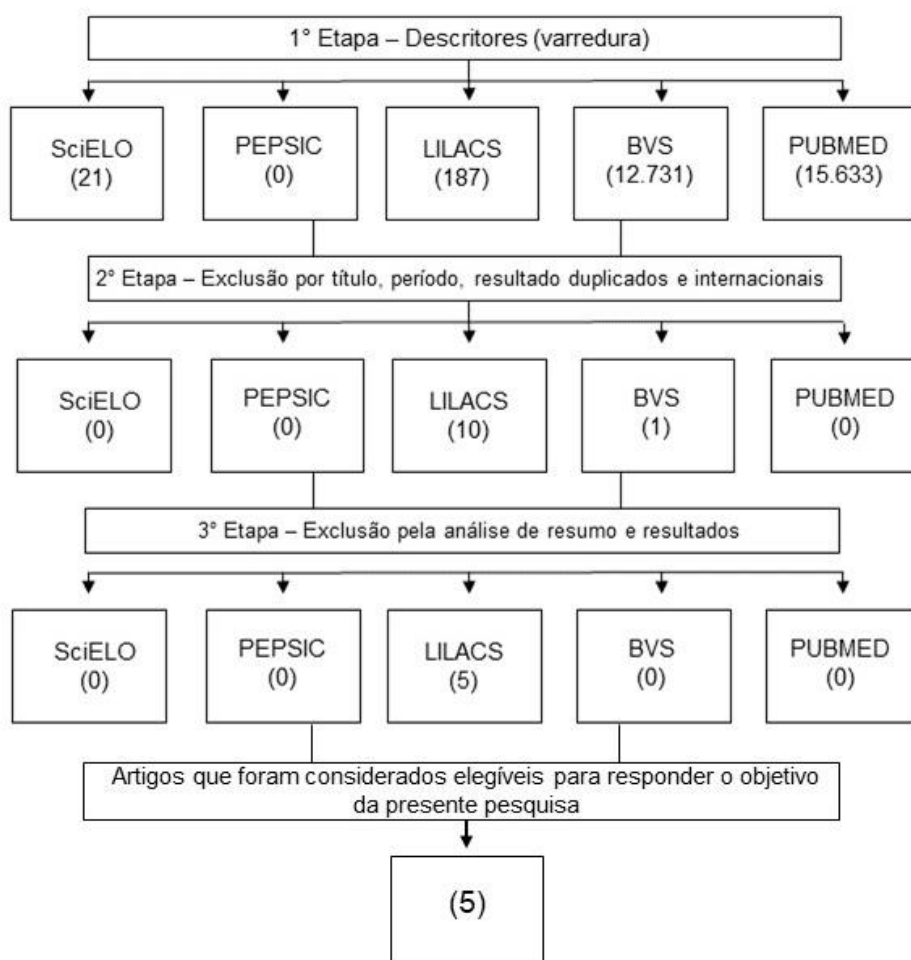
Na busca de resultados na base de dados **BVS-saúde**, que compreende a primeira etapa do procedimento foi aplicado o primeiro conjunto de descritores "Transtornos de Ansiedade AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Tratamento". Foram localizados 2.908 artigos.

Sendo aplicado a segunda etapa do procedimento, definida pela aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura dos títulos dos artigos, foi selecionado um artigo. Com a aplicação da terceira etapa do procedimento, não foi selecionado nenhum artigo. Também foi realizado o procedimento com o conjunto de descritores “TCC AND Transtornos de Ansiedade AND Tratamento”, onde na primeira etapa do procedimento foram encontrados 2.028 artigos. Sendo aplicada a segunda etapa do procedimento, compreendida pela aplicação dos critérios de inclusão e exclusão e a leitura dos títulos dos artigos, foi selecionado o artigos. Dessa forma não foi possível aplicar a terceira etapa do procedimento. Foi realizado o procedimento com os descritores “Anxiety Disorders AND Cognitive Behavioral Therapy AND Treatment”, o que resultou em 5.394 artigos. Com a aplicação da segunda etapa, não foi possível selecionar artigo algum. Com o conjunto de descritos “CBT AND Anxiety Disorder AND Treatment” foram encontrados 2.401 artigos. Com a aplicação da segunda etapa do procedimento, não foi possível selecionar nenhum artigo dentre os que foram encontrados. Em um total de artigos de resultados, restaram o artigos que correspondem aos critérios de seleção da presente pesquisa.

O procedimento foi aplicado na base de dados **PUBMED**. Com o conjunto de descritores “Transtornos de Ansiedade AND Terapia Cognitivo-Comportamental AND Tratamento” e “TCC AND Transtornos de Ansiedade AND Tratamento” não foram encontrados artigos. Com o conjunto de descritores “Anxiety Disorders AND Cognitive Behavioral Therapy AND Treatment”, foram encontrados 11.012 resultados. A partir da aplicação da segunda etapa do procedimento, não foi possível selecionar artigos. Com o conjunto de descritores “CBT AND Anxiety Disorder AND Treatment” foram encontrados 4.621 artigos. Com a aplicação da segunda etapa do procedimento, não foi possível selecionar nenhum artigo. Em um total de artigos de resultados, restaram o artigos que correspondem aos critérios de seleção da presente pesquisa.

Portanto, obteve-se como resultado final, o número de 5 artigos de resultados que corresponderam ao objetivo da presente pesquisa

5. FLUXOGRAMA



Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

6. RESULTADOS

Quadro de Resultados

Ano	Autores	Título	Metodologia / Amostra	Resultados
2018	LIMA JUNIOR, Newton Almeida; PAES, Daiana Greice Lopes; PONTES, Giovanna Cristine Belchior; SANCHO, Alexandre Gomes; ROSA, João Luiz da Silva; FARIA, Álvaro Camilo Dias.	Possíveis impactos do transtorno de ansiedade social no processo de envelhecimento	Pesquisa de revisão integrativa e qualitativa com 14 artigos.	A fobia social/ ansiedade social está crescendo em idosos e a TCC é uma das formas de psicoterapia que apresenta efetividade na redução dos sintomas do transtorno.
2017	ZUARDI, Antonio W.	Características básicas do transtorno de	Trata-se de um Simpósio, com um	A TCC é uma das abordagens utilizadas para a redução dos

		ansiedade generalizada	breve comentário a respeito do tema.	sintomas do TAG. A TCC procura trabalhar em relação a Avaliação negativa e catastrófica, ambivalência e solução de problemas.
2017	LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prislá Ücker.	Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental	Trata-se um estudo de revisão da literatura exploratória de autores de referência da área.	As técnicas da TCC são consideradas como estratégia mais recomendável ao tratamento clínico dos transtornos ansiosos para auxiliar na redução dos sintomas do transtorno. Foram utilizadas técnicas como psicoeducação, reestruturação cognitiva, registro de pensamentos disfuncionais, resolução de problemas, técnicas de relaxamento, dessensibilização sistemática, treino de habilidades sociais e prevenção de recaída.
2016	PRATES, P. F.; PACHECO, A. O.; SANTOS, B. S.; SILVA, R. M.; FERRAZ, R. C.; VASCONCELOS, S. J. L.	Realidade virtual nas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental: Transtornos de Traumas, Ansiedade e Depressão	Revisão sistemática realizada com 14 artigos.	Identificada a realidade virtual como auxílio e aprimoramento para técnicas cognitivo-comportamentais, com ênfase nos Transtornos relacionados à Trauma e a Estressores, Depressivos e de Ansiedade. A TCC auxiliou na redução dos sintomas do transtorno, utilizando a técnica de exposição.
2015	DITZ, Carolina Pereira; STEPHAN, Francesca; GOMES, Daniel Alexandre Gouvêa; BADARÓ, Auxiliatrice Caneschi; LOURENÇO, Lelio Moura.	A terapia cognitivo-comportamental em grupo no Transtorno de Ansiedade Social	Pesquisa experimental com 09 indivíduos acima de 18 anos.	A TCC se mostrou eficaz na redução dos sintomas do transtorno de ansiedade social. Foram utilizadas técnicas como a psicoeducação, balança decisória, registro de pensamentos disfuncionais, reestruturação cognitiva, técnica de relaxamento progressivo, treinamento de habilidades sociais e prevenção de recaída.

Fonte: Elaborado pelas autoras (2024).

7. DISCUSSÃO

A presente pesquisa identificou cinco artigos de resultados que corresponderam ao objetivo do presente estudo científico elaborado.

O primeiro artigo de resultado identificado neste trabalho foi o artigo de Lima, et al. (2018), que se tratou de uma revisão da literatura, onde o autor evidenciou nas pesquisas que compuseram seu artigo, que o Transtorno de Ansiedade Social, ainda que mais presente em crianças e adolescentes, tem tido sua prevalência aumentada na fase de desenvolvimento da terceira idade. Além disso, a psicoterapia foi verificada como de extrema importância no tratamento desses pacientes. A pesquisa disserta que a Terapia Cognitivo-Comportamental tem apresentado eficácia no tratamento para a ansiedade social. Esses dados identificados estão de acordo com a literatura. Hofmann (2024) afirma que é possível trabalhar na identificação dos pensamentos negativos dos indivíduos com Ansiedade Social, e assim conseguir reestruturar cognitivamente sua forma de enfrentar as situações mais difíceis. Embora a TCC trabalhe com estratégias mais estruturadas, o autor afirma que nenhuma pessoa é única e que raramente as aplicações de ferramentas da mesma forma serão bem-sucedidas. Assim como Salazar, et al. (2022) descreve acerca do Transtorno de Ansiedade Social, em que técnicas como reestruturação cognitiva, habilidades sociais e dessensibilização de pensamentos disfuncionais auxiliam na redução dos sintomas característicos do Transtorno de Ansiedade Social.

2175

Foi identificada a comunicação de Zuardi (2017) como outro resultado identificado na presente pesquisa. O mesmo apresentou a psicoterapia como forma prioritária para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, ressaltando que a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstra eficácia para o Transtorno de Ansiedade Generalizada. O artigo acentua que a Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha na relação da avaliação negativa e catastrófica, ambivalência e solução de problemas. Este dado está de acordo com a literatura. De acordo com Leahy (2019), para trabalhar a avaliação negativa e catastrófica dos eventos, são utilizadas técnicas de evocação dos pensamentos, onde é elaborado a distinção e avaliação dos eventos, pensamentos e sentimentos. Além disso, para Leahy (2019), o paciente aprende a lidar melhor com a ambivalência e solucionar problemas, e para tal, é frequentemente utilizada a técnica de tomada de decisões.

Segundo Beck, J. (2022), a Terapia Cognitivo-Comportamental trabalha com a reestruturação cognitiva do indivíduo, em que para haver uma mudança em seu padrão em seu

modelo cognitivo, é necessário que os pensamentos disfuncionais que são a primícia de todo padrão comportamental, sejam revistos e alterados. A autora descreve que essa mudança ocorre principalmente através da avaliação de pensamentos automáticos e crenças, e através de técnicas, como o questionamento socrático. A autora também ratifica sobre a importância da técnica de registro de pensamentos disfuncionais, que é um instrumento utilizado, geralmente, no início do tratamento psicoterápico, para a identificação dos pensamentos negativos que tem causado sofrimento no indivíduo. Nesse sentido, os artigos de resultado de Lenhardtk, et al. (2017) e Dittz, et al. (2015) trouxeram em seus trabalhos de resultados as técnicas de reestruturação cognitiva e registro de pensamentos disfuncionais. Os autores discorreram que as técnicas interventivas cognitivas e comportamentais, incluindo a reestruturação cognitiva e registro de pensamentos disfuncionais auxiliam na minimização dos padrões compensatórios de fuga e esquiva, permitindo ao paciente que ele elabore novas conclusões e desenvolva novas atitudes / comportamentos.

Os autores (Lenhardtk, et al., 2017 e Dittz, et al., 2015) apresentaram em seus resultados a técnica de habilidades sociais com um fator importante para o tratamento de Transtornos de Ansiedade na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental, principalmente o Transtorno de Ansiedade Social. Para Hoffmann (2024), a habilidade social é uma técnica importante para que haja uma evolução no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social. Para o autor, as habilidades sociais podem ser definidas como aspectos necessários em interações sociais que alguns indivíduos apresentam uma defasagem, como a falta do contato visual, vícios de linguagem e volume da voz consideravelmente baixa. Além disso, segundo Rangé, Malagris e Carvalho (2019), a Terapia Cognitivo-Comportamental é conhecida pelo auxílio aos clientes no aprendizado de novos padrões comportamentais e de pensamentos. Os autores dissertam que a psicoeducação é uma técnica importante em tratamento, pois quanto mais informado o indivíduo está de sua condição de saúde física e mental, sobre seu funcionamento cognitivo, emocional ou comportamental e a ciência de como pode ser conduzido o tratamento, mais ele estará pronto para participar de forma ativa de seu tratamento. A técnica da psicoeducação se apresentou nos resultados do artigo de Lenhardtk, et al. (2017) e de Dittz, et al. (2015), como um dos princípios para o início de qualquer tratamento na Terapia Cognitivo-Comportamental.

Referente ainda ao artigo de resultado de Lenhardtk, et al. (2017) e de Dittz, et al. (2015), foi possível ainda identificar em seus resultados a técnica de resolução de problemas como

ferramenta para o tratamento de transtornos de ansiedade. Esta outra técnica verificada no presente artigo de resultado está de acordo com a literatura. De acordo com Wright et al. (2019), muitos indivíduos apresentam um déficit em desempenho em solucionar problemas. Isto ocorre por vários aspectos, como o comprometimento cognitivo (baixa concentração, processamento lento, etc.), sobrecarga emocional, evitação, entre outros fatores. A pesquisa experimental de Dittz, et al. (2015) discorre que houve uma diminuição nos sintomas Dos Transtornos de Ansiedade através das técnicas interventivas da terapia cognitivo-comportamental, incluindo a de resolução de problemas. O artigo de Lenhardtk, et al. (2017) denotou o uso da técnica de resolução de problemas, principalmente em Transtornos de Ansiedade. A pesquisa dissertou sobre como indivíduos com Transtornos de Ansiedade apresentam dificuldades para resolver situações complexas e que a técnica de resolução de problemas auxilia neste aspecto.

Segundo Conceição e Bueno (2020), as técnicas de relaxamento são instrumentos utilizados na abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental em que no caso do indivíduo sentir sintomas físicos de sentimentos negativos, principalmente nos Transtornos de Ansiedade onde ocorrem sintomas como palpitação, sensação de falta de ar, tensão muscular, tonturas, entre outros sintomas, o indivíduo pode apresentar diminuição dos sintomas com as técnicas de relaxamento. Além disso, as autoras preconizam a eficiência das técnicas de relaxamento principalmente em casos de ansiedade. Os artigos de Lenhardtk, et al. (2017) e Dittz, et al. (2015) trazem em seus resultados o uso das técnicas de relaxamento nos Transtornos de Ansiedade, evidenciando a efetividade da técnica e o uso no tratamento. Portanto, de acordo com a literatura.

2177

Os artigos de Prates, et al. (2016) e Lenhardtk, et al. (2017) apresentam em seus resultados o uso da técnica de exposição e dessensibilização sistemática, que consiste na exposição a um objeto ou situação que causa ansiedade de forma gradual. A técnica segundo Wenzel (2018), discorre que a técnica de exposição é um componente fundamental na Terapia Cognitivo-Comportamental em Transtornos de Ansiedade e Transtornos Obsessivo-Compulsivo. Além disso, a autora descreveu sobre o uso da tecnologia para realizar a técnica de exposição, como aplicativos, realidade virtual, entre outros. O artigo de Prates, et al. (2016) apresentou o uso de tecnologia com a realidade virtual na técnica de exposição, em que proporcionou a facilidade na aplicação da técnica e apresentou eficácia da mesma forma, indo de encontro com o que preconiza a literatura.

A prevenção de recaída, de acordo com Hoffmann (2022), é uma das estratégias fundamentais para manter a melhora da ansiedade. Além disso, o autor define a diferença de lapso e recaída na ansiedade, em que lapso se trata do aumento temporário dos sintomas devido ao aumento do estresse e a falta de uso das habilidades aprendidas e, recaída como um período estendido do aumento da ansiedade, a redução do funcionamento e completa ausência do uso de habilidades. Dessa forma, Hoffmann (2022) trás a importância do uso da técnica de prevenção a recaída para que os indivíduos mantenham os ganhos que obtiveram a partir do tratamento com a Terapia Cognitivo-Comportamental. Essa preconização da literatura acompanha os achados do artigo de Lenhardtk, et al. (2017), no qual retrata-se em seus resultados o uso da técnica de prevenção a recaída como intervenção psicoterápica para os transtornos de ansiedade. O último artigo identificado como resultado de Dittz, et al. (2015), denotou a técnica de prevenção a recaída como efetiva no final do tratamento com a terapia Cognitivo-Comportamental para preservar os ganhos obtidos no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social.

Limitação do estudo

O presente estudo apresenta como limitação a pesquisa ser exclusivamente nacional, publicados em português, o que pode ter impactado significativamente na identificação de mais trabalhos relacionados a TCC e tratamento dos Transtornos de Ansiedade mais atuais.

2178

CONCLUSÃO

O objetivo do presente trabalho científico se tratou da identificação do uso da Terapia Cognitivo-Comportamental nos Transtornos de Ansiedade, pela busca de estudos bibliográficos em bases indexadas.

Através da revisão integrativa da literatura nacional, foi evidenciado que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresentou efetividade em relação ao tratamento dos Transtornos de Ansiedade.

Como principais técnicas utilizadas, foram verificadas técnicas como a psicoeducação, reestruturação cognitiva, registro de pensamentos disfuncionais, resolução de problemas, técnicas de relaxamento, dessensibilização sistemática, habilidades sociais, prevenção de recaída e técnica da exposição.

Concluiu-se que o uso da Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta eficácia no tratamento dos distúrbios ansiosos, auxiliando no tratamento com as técnicas da abordagem e sugere-se novas pesquisas quali-quantitativas nacionais, para que haja um embasamento maior a respeito do tema trabalhado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM -5 -TR**. 5 ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed Editora LTDA, 2022.

ANTONIO J.S. **Metodologia do trabalho científico**. [s.l.] São Paulo - Sp Cortez Editora, 2016.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental - 3.ed.** [s.l.] Artmed Editora, 2021.

CARVALHO, M.; MALAGRIS, L.; RANGÉ, B. **Psicoeducação em Terapia Cognitivo-Comportamental**. Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2019.

CONCEIÇÃO, J.; BUENO, G. **Técnicas da terapia cognitivo-comportamental**. Mafra, SC : Ed. da UnC, 2020.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DITZ, Carolina Pereira et al . A terapia cognitivo-comportamental em grupo no Transtorno de Ansiedade Social. **Estud. pesquis. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 3, p. 1061-1080, nov. 2015 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812015000300016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 30 maio 2024.

FROTA, I. J. et al. **Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais**. Journal of Health & Biological Sciences, v. 10, n. 1, p. 1-8, 3 mar. 2022.

GARAKANI, A. et al. Pharmacotherapy of Anxiety Disorders: Current and Emerging Treatment Options. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, n. 595584, 2020.
Generalized Anxiety Disorders. **Dialogues in Clinical Neuroscience**, v. 19, n. 2, jun. 2017.

HOFMANN, Stefan G. **Ansiedade Social: Enfrentando Seus Medos e Aproveitando os Contatos Sociais com a Terapia Cognitivo-comportamental (TCC)**. Artmed: Grupo A, 2024. E-book. ISBN 9786558821960. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558821960/>. Acesso em: 12 mai. 2024.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Artmed. Grupo A, 2022. E-book. ISBN 9786558820581.

Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820581/>. Acesso em: 20 mai. 2024.

LEAHY, R. L. **Técnicas de Terapia Cognitiva - 2.ed.** [s.l.] Artmed Editora, 2019.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença?: Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas , v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 30 maio 2024.

LIMA JUNIOR, N. A. et al. Possíveis impactos do transtorno de ansiedade social no processo de envelhecimento. **Fisioterapia Brasil**, v. 19, n. 4, p. 577-581, 15 set. 2018.

MACPHERSON, H. et al. Main Sources of Air Pollution in Jakarta. **PLoS ONE**, 2012.

NARDI A.E., QUAGLIATO L.A. **Diagnóstico e terapêutica dos Transtornos de Ansiedade**, Rio de Janeiro v. 1 n. 1, p. 77-83, abr. 2022. Disponível em: v. 1 n. 1 (2022) | Medicina, Ciência e Arte (emnuvens.com.br). Acesso em: 02 mai. 2024.

PAPALIA, D. E.; MARTORELL, G. **Desenvolvimento Humano - 14.ed.** [s.l.] McGraw Hill Brasil, 2022.

2180

PRATES, Priscila Flores; PACHECO, Alysson Oliveira; SANTOS, Bruna Staevie dos; SILVA, Renan Meirelles da; FERRAZ, Raul Corrêa; VASCONCELOS, Silvio José Lemos. Realidade virtual nas técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental: Transtornos de Traumas, Ansiedade e Depressão. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, [S. l.], v. 16, n. 2, p. 624-643, 2016. DOI: 10.12957/epp.2016.29352. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/revispsi/article/view/29352>. Acesso em: 30 maio. 2024.

SALAZAR, I. et al. Aplicación internacional del programa “Intervención multidimensional para la ansiedad social” (IMAS): II. Eficacia del tratamiento para problemas relacionados con la ansiedad social. **Behavioral Psychology/Psicología Conductual**, v. 30, n. 1, p. 19-49, 1 abr. 2022.

SAÚDE, O. P.-A. DA. **Política para melhorar a saúde mental.** iris.paho.org, 27 fev. 2022.

VIANA, M. C. et al. São Paulo Megacity Mental Health Survey - a population-based epidemiological study of psychiatric morbidity in the São Paulo metropolitan area: aims, design and field implementation. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 31, n. 4, p. 375-386, dez. 2008.

VIANA, M. C.; ANDRADE, L. H. Lifetime Prevalence, Age and Gender Distribution and Age-of-Onset of Psychiatric Disorders in the São Paulo Metropolitan Area, Brazil: Results from the São Paulo Megacity Mental Health Survey. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 34, n. 3, p. 249-260, set. 2012.

WENZEL, Amy. **Inovações em terapia cognitivo-comportamental: intervenções estratégicas para uma prática criativa**. Artmed: Grupo A, 2018. E-book. ISBN 9788582715024. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715024/>. Acesso em: 20 mai. 2024.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **ICD-II - Mortality and Morbidity Statistics**. Disponível em: <<https://icd.who.int/browseII/1-m/en>>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: Transforming mental health for all**. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>>.

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; et al. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Artmed. Grupo A, 2019. E-book. ISBN 9788582715420. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715420/>. Acesso em: 20 mai. 2024.

ZUARDI, A. W. Basic features of generalized anxiety disorder. **Medicina (Ribeirao Preto. Online)**, v. 50, n. supl., p. 51, 4 fev. 2017.