

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E DAS TERAPIAS CONTEXTUAIS

PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS FOR GENERALIZED ANXIETY DISORDER: CONTRIBUTIONS FROM COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY AND CONTEXTUAL THERAPIES

INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN EL TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA: CONTRIBUCIONES DE LA TERAPIA COGNITIVO- CONDUCTUAL Y DE LAS TERAPIAS CONTEXTUALES

Mariana de Souza Carvalho¹
Mariana Fernandes Ramos dos Santos²
Renato Marcelo Resgala Júnior³

RESUMO: O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) caracteriza-se por preocupação excessiva e persistente, elevada intolerância à incerteza e prejuízo no funcionamento global do indivíduo. Este estudo teve como objetivo examinar, com base na literatura científica, as contribuições e evidências que sustentam a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e as terapias comportamentais contextuais no manejo do TAG. Trata-se de uma revisão de literatura exploratória e descritiva, de abordagem qualitativa, realizada nas bases de dados LILACS, SciELO e PubMed/MEDLINE, com descritores em português e inglês. Os resultados indicam que a TCC se consolida como intervenção padrão-ouro para a reestruturação de crenças disfuncionais e para a oferta de psicoeducação. De forma complementar, as terapias de terceira onda, especialmente a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e o mindfulness, ampliam o manejo clínico ao promover flexibilidade psicológica, difusão cognitiva e aceitação de experiências internas. Conclui-se que as duas abordagens podem ser integradas de maneira promissora, reforçando a importância de uma prática baseada em evidências, ancorada na formulação individualizada de cada caso, com o objetivo de desenvolver estratégias funcionais e adaptativas.

Palavras-chave: Transtorno de Ansiedade Generalizada. Terapia Cognitivo-Comportamental. Terapias Contextuais. Psicoterapia. Saúde Mental.

¹ Graduanda em Psicologia na Instituição de Ensino Afya Centro Universitário Itaperuna, RJ.

² Docente, Orientadora e Supervisora em Psicologia na Graduação em Psicologia pela Afya. Centro Universitário Afya Itaperuna, Mestre em Psicologia. Neuropsicóloga. Neuropsicopedagoga. Terapeuta Cognitivo Comportamental. Especialista em Psiquiatria, Saúde Mental. Docente da Graduação em Psicologia - Afya/Itaperuna.

³ Doutor em Sociologia Política Professor Titular Afya Centro Universitário Itaperuna-RJ.

ABSTRACT: Generalized Anxiety Disorder (GAD) is characterized by excessive and persistent worry, high intolerance of uncertainty, and impairment in the individual's overall functioning. This study aimed to examine, based on the scientific literature, the contributions and evidence supporting Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and contextual behavioral therapies in the management of GAD. This is an exploratory and descriptive literature review with a qualitative approach, conducted in the LILACS, SciELO, and PubMed/MEDLINE databases, using descriptors in Portuguese and English. The results indicate that CBT has established itself as the gold-standard intervention for restructuring dysfunctional beliefs and providing psychoeducation. Complementarily, third-wave therapies, especially Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and mindfulness, broaden clinical management by promoting psychological flexibility, cognitive defusion, and acceptance of internal experiences. It is concluded that the two approaches can be promisingly integrated, reinforcing the importance of evidence-based practice anchored in the individualized case formulation, with the aim of developing functional and adaptive strategies.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder. Cognitive-Behavioral Therapy. Contextual Therapies. Psychotherapy. Mental Health.

RESUMEN: El Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG) se caracteriza por preocupación excesiva y persistente, elevada intolerancia a la incertidumbre y deterioro del funcionamiento global del individuo. Este estudio tuvo como objetivo examinar, con base en la literatura científica, las contribuciones y evidencias que sustentan la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) y las terapias conductuales contextuales en el manejo del TAG. Se trata de una revisión de literatura exploratoria y descriptiva, de enfoque cualitativo, realizada en las bases de datos LILACS, SciELO y PubMed/MEDLINE, con descriptores en portugués e inglés. Los resultados indican que la TCC se consolida como intervención de referencia (estándar de oro) para la reestructuración de creencias disfuncionales y para la oferta de psicoeducación. De forma complementaria, las terapias de tercera ola, especialmente la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y el mindfulness, amplían el manejo clínico al promover flexibilidad psicológica, defusión cognitiva y aceptación de experiencias internas. Se concluye que ambos enfoques pueden integrarse de manera prometedora, reforzando la importancia de una práctica basada en la evidencia, anclada en la formulación individualizada de cada caso, con el objetivo de desarrollar estrategias funcionales y adaptativas.

Palabras clave: Trastorno de Ansiedad Generalizada. Terapia Cognitivo-Conductual. Terapias Contextuales. Psicoterapia. Salud Mental.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é vivida de modo individual, mas está inserida em contextos históricos, sociais e culturais e atravessa diferentes gerações. No Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a preocupação excessiva e a dificuldade de tolerar a incerteza mantêm o sofrimento e o tornam um desafio para a prática clínica. Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental

(TCC) é uma das intervenções com maior suporte empírico para o TAG (LeBlanc *et al.*, 2023; Borkovec; Ruscio, 2001).

Sob essa perspectiva, a preocupação excessiva, as interpretações ameaçadoras, as crenças disfuncionais, os comportamentos de segurança e a dificuldade de tolerar a incerteza participam da manutenção do sofrimento. Em complemento às estratégias cognitivas tradicionais, as terapias comportamentais contextuais, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e o mindfulness, ampliaram as possibilidades de intervenção (Apolinário-Hagen; Drüge; Fritsche, 2020). Essas buscam promover a flexibilidade psicológica, por meio da aceitação, da difusão cognitiva, do contato com o presente e da clarificação de valores, e deslocam o foco do conteúdo dos pensamentos para a relação do sujeito com suas experiências internas.

Embora ambas as abordagens disponham de respaldo na literatura, as informações sobre cada uma costumam aparecer dispersas, o que torna necessária uma síntese que as articule. Surge, então, a questão norteadora: quais são as contribuições da TCC e das terapias contextuais para a compreensão e a intervenção psicológica no TAG? O **objetivo geral** é discutir, a partir da literatura científica, as contribuições e evidências relacionadas a essas duas abordagens como intervenções psicológicas no TAG, criando uma abertura reflexiva sobre como alternativas não medicamentosas podem ter êxito e efetividade no manejo dos sintomas.

3

Para isso, os **objetivos específicos** são: caracterizar o TAG, considerando seus aspectos clínicos e psicológicos; compreender sua conceituação na perspectiva da TCC e os processos de manutenção do sofrimento; identificar e discutir as principais estratégias cognitivo-comportamentais de manejo e o papel da TCC na redução dos sintomas; apresentar as terapias contextuais aplicadas aos processos relacionados à ansiedade e seus benefícios como alternativa no manejo; e analisar as contribuições dessas abordagens para intervenções psicológicas baseadas em evidências. A pesquisa se justifica porque as evidências consolidam a TCC como padrão ouro no meio clínico para o TAG (Beck, 2022), e incluir as terapias contextuais amplia essa base e favorece uma compreensão multiforme do transtorno. É relevante sistematizar esse conhecimento para a formação profissional e para a prática clínica baseada em evidências. Sua organização favorece uma **divulgação acessível**, ampliando a **compreensão social do transtorno** e de **suas possibilidades de cuidado**.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica de literatura, de caráter exploratório e descritivo e abordagem qualitativa, que buscou reunir, analisar e discutir a produção científica sobre intervenções psicológicas para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), com ênfase na eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e nas contribuições das terapias comportamentais contextuais. Esse delineamento permitiu examinar diferentes perspectivas teóricas e evidências sobre a compreensão e o manejo psicológico do TAG.

O levantamento foi realizado de julho a outubro de 2026, nas bases Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed/MEDLINE, escolhidas para abranger a produção nacional e internacional em Psicologia, saúde mental e psicoterapia.

Foram empregados descritores em português e inglês, com base nos vocabulários controlados DeCS e MeSH: “Transtorno de Ansiedade Generalizada”, “Psicoterapia”, “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “Evidências Científicas”, “Generalized Anxiety Disorder” e “Cognitive Behavioral Therapy”. Para incluir as terapias contextuais, acrescentaram-se “Terapias Contextuais”, “Terapia de Aceitação e Compromisso” e “Acceptance and Commitment Therapy”. Os termos foram combinados com os operadores booleanos AND e, quando necessário para ampliar a sensibilidade, OR, com adaptações a cada base. Entre as combinações utilizadas estiveram “Generalized Anxiety Disorder” AND “Cognitive Behavioral Therapy”, “Generalized Anxiety Disorder” AND “Acceptance and Commitment Therapy”, “Transtorno de Ansiedade Generalizada” AND “Terapia Cognitivo-Comportamental” e “Transtorno de Ansiedade Generalizada” AND “Terapias Contextuais”.

Como critérios de inclusão, consideraram-se publicações em texto completo, em português ou inglês, entre 2021 e 2025, que abordassem pessoas com TAG ou intervenções dirigidas aos processos psicológicos a ele relacionados, fundamentadas na TCC e/ou em terapias comportamentais contextuais. Embora os últimos cinco anos tenham sido priorizados, admitiram-se estudos anteriores quando relevantes para a fundamentação teórica, histórica ou clínica, sobretudo trabalhos de referência sobre a conceituação do TAG e os modelos psicoterapêuticos analisados. Além de artigos científicos, foram aceitos capítulos de livros e obras de referência. Excluíram-se estudos duplicados entre as bases, publicações sem acesso ao

texto completo, trabalhos que não tratassem diretamente do TAG ou de seus processos psicológicos, estudos exclusivamente farmacológicos, pesquisas com população ou objeto distintos dos objetivos da revisão, textos de opinião, resumos de eventos, editoriais e materiais sem caráter científico.

A seleção seguiu oito etapas: definição da questão de pesquisa e dos objetivos; estabelecimento dos descritores e das estratégias de busca; levantamento nas bases; remoção de duplicatas; leitura de títulos e resumos; aplicação dos critérios de inclusão e exclusão; leitura integral dos estudos elegíveis; e consolidação do corpus final.

A estrutura final reuniu 26 estudos, sintetizados no Quadro 1 com autores e ano, título e características da pesquisa. Desses, 16 foram publicados entre 2021 e 2025, e 10 são anteriores, admitidos pela exceção prevista nos critérios. O conjunto é heterogêneo quanto ao delineamento: inclui revisões narrativas, estruturadas, integrativas e sistemáticas, metanálises, um ensaio clínico randomizado, estudos naturalísticos e comparativos, capítulos de livros e publicações teóricas ou introdutórias. A maioria investiga a TCC no TAG, e parte discute terapias contextuais (ACT e terapia cognitiva baseada em mindfulness), outras modalidades (relaxamento aplicado, terapia do esquema, terapia do bem-estar e terapia metacognitiva), recursos digitais e comparações com a farmacoterapia. Os estudos envolvem adultos e idosos, em contextos como atenção primária e ambulatório.

5

Os dados foram organizados em tabela comparativa e analisados de forma descritiva e temática, em busca de convergências, divergências e contribuições da literatura. Para estruturar a discussão, os achados foram agrupados em cinco categorias: características clínicas e processos psicológicos associados ao TAG; compreensão cognitivo-comportamental do transtorno; intervenções e técnicas da TCC; contribuições das terapias comportamentais contextuais; e evidências, potencialidades e limitações das intervenções analisadas. Como os estudos diferem em delineamento, seus achados não foram tratados como equivalentes quanto ao peso da evidência.

Por se tratar de pesquisa realizada exclusivamente com fontes bibliográficas de domínio científico, sem participação de seres humanos nem acesso a dados identificáveis, não houve recrutamento de participantes nem procedimentos clínicos ou experimentais, o que dispensa apreciação por Comitê de Ética conforme a Resolução CNS nº 510/2016 que estabelece normas críticas e éticas para pesquisas em ciências humanas e sociais. (Guerriero; Minayo, 2019)

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Aspectos clínicos e psicopatológicos do TAG

Segundo o DSM-5-TR (American Psychiatric Association, 2023), o TAG é um transtorno psiquiátrico caracterizado por apreensão ou preocupação excessiva com múltiplas questões do cotidiano, acompanhada de inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono. Esses sintomas devem estar presentes por mais de seis meses e causar prejuízos na rotina, e sua intensidade, duração e frequência são desproporcionais à probabilidade real ou ao impacto do evento antecipado.

O TAG envolve alta intolerância à incerteza: diante da dúvida, a pessoa tem dificuldade de lidar com as próprias respostas emocionais, o que intensifica comportamentos de evitação e padrões de pensamento como a catastrofização e a leitura mental. Esses erros cognitivos são comuns no transtorno e produzem hipervigilância excessiva e distorção da realidade.

3.2 Compreensão do TAG na perspectiva da TCC

O modelo cognitivo-comportamental é reconhecido cientificamente como eficaz no TAG, pois reduz os sintomas ansiosos ao trabalhar desde os pensamentos automáticos e as crenças intermediárias até as crenças nucleares (Reyes; Fermann, 2017). Segundo Beck (2022), a TCC entende que afeto e comportamento estão interligados à forma como a pessoa estrutura a realidade e a relações moldadas por experiências anteriores.

Além dos fatores psicológicos, aspectos ambientais influenciam a compreensão do transtorno (Zuardi, 2017). Pessoas com TAG estão vulneráveis a intensificar estímulos que consideram ameaçadores, por meio da busca por validação, da intolerância à incerteza, da esquiva experiencial e da preocupação excessiva. Esses processos mantêm os sintomas, ainda que de forma não intencional.

Com base nessa compreensão, o tratamento se apoia na psicoeducação e em uma relação terapêutica colaborativa que, aliadas às estratégias e técnicas, ajudam o paciente a desenvolver habilidades de enfrentamento dos sintomas que lhe causam prejuízo e sofrimento psíquico, como a reestruturação cognitiva e os experimentos comportamentais.

3.3 A TCC no tratamento do TAG

A TCC encontra respaldo em evidências empíricas no tratamento do TAG, e ensaios clínicos randomizados sustentam seu uso na redução dos sintomas (LeBlanc *et al.*, 2023). Esses achados fortalecem sua inserção entre as abordagens psicológicas utilizadas no manejo clínico do transtorno.

As intervenções buscam desenvolver formas mais realistas e funcionais de avaliar situações percebidas como ameaçadoras e ampliar a regulação emocional e o enfrentamento da preocupação excessiva. O tratamento, assim, não se restringe a reduzir a ansiedade imediata: procura capacitar o paciente a reconhecer seus padrões cognitivos e comportamentais e a responder de maneira mais funcional à incerteza e às demandas cotidianas (Jargin, 2024; LeBlanc *et al.*, 2023).

3.4 Terapias contextuais e os processos relacionados ao TAG

As abordagens contextuais ampliaram as possibilidades de intervenção no TAG ao direcionar a atenção para a forma como o indivíduo se relaciona com pensamentos, emoções e experiências internas. Estratégias baseadas em atenção plena (mindfulness) e aceitação favorecem uma postura de maior abertura diante das experiências psicológicas e reduzem as tentativas constantes de controlar, evitar ou julgar pensamentos e emoções desagradáveis. Isso é particularmente relevante no TAG, dada a preocupação persistente e a dificuldade de manejar as experiências emocionais (Sistherenn; Moura; Bastos, 2025; Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014).

Esse interesse se explica também porque os resultados da TCC, apesar do amplo suporte empírico, não são uniformes, e a manutenção dos benefícios varia conforme características individuais e clínicas. A questão é especialmente discutida entre pessoas idosas, o que justifica investigar outras modalidades para tratamentos mais individualizados (Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014).

Entre as modalidades discutidas na literatura estão o relaxamento aplicado, voltado ao reconhecimento dos primeiros sinais de ansiedade e ao uso de habilidades de relaxamento, que apresentou resultados comparáveis aos da TCC em estudos sobre TAG, e a Terapia do Bem-Estar (Well-Being Therapy), que busca também promover e consolidar dimensões de bem-estar e tem resultados iniciais que justificam novas investigações (Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014).

Assim, ampliar as possibilidades terapêuticas não implica oposição entre a TCC e as abordagens contextuais, mas permite discutir processos e estratégias distintos que podem contribuir para o manejo do TAG.

3.5 Síntese dos estudos relacionados e discussão

A literatura confirma a TCC como uma das intervenções com maior suporte empírico para o TAG, com foco nos processos cognitivos e comportamentais da preocupação excessiva (LeBlanc *et al.*, 2023; Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014; Curtiss *et al.*, 2021; Freitas; Silva; Pucci, 2024; Hirsch *et al.*, 2019; Borkovec; Ruscio, 2001). Suas técnicas mais comuns são a psicoeducação, o monitoramento da preocupação, a reestruturação cognitiva, a exposição, o relaxamento aplicado, o treinamento de habilidades e a modificação do viés de ameaça.

Há, porém, divergências sobre os alvos terapêuticos. Os modelos clássicos concentram-se em cognições disfuncionais, superestimação de ameaças e vieses cognitivos. Já abordagens contemporâneas e a Terapia Metacognitiva priorizam a intolerância à incerteza (Krzikalla *et al.*, 2023), o processamento interpessoal, o *mindfulness* e a regulação emocional (Newman *et al.*, 2022), o que indica um deslocamento do conteúdo do pensamento para processos transdiagnósticos e para a relação do indivíduo com suas experiências internas.

8

Os desfechos clínicos também são heterogêneos, e a TCC não produz resultados uniformes em todos os perfis de pacientes (Peng, 2023; Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014; Stanley *et al.*, 2009; Hendriks *et al.*, 2024). Entre idosos, Stanley *et al.* (2009) observaram redução da preocupação e da depressão, sem superioridade quanto à gravidade do TAG, e Hendriks *et al.* (2024) encontraram efeito pequeno a moderado sobre a ansiedade, o que reforça a influência da idade, das comorbidades, da adesão e das características individuais.

As terapias contextuais (ACT, *mindfulness* e abordagens baseadas na aceitação) surgem como complementos ou alternativas promissoras, centradas na flexibilidade psicológica e na regulação emocional (Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014; Garfinkle; Behar, 2012; Apolinário-Hagen; Drüge; Fritsche, 2020; Papola *et al.*, 2024). Papola *et al.* (2024) relatam benefícios de curto prazo para as abordagens de terceira onda, mas Hendriks *et al.* (2024) indicam evidências ainda insuficientes para idosos, o que afasta a ideia de equivalência indiscriminada entre a TCC tradicional e as terapias contextuais.

Do ponto de vista metodológico, os estudos vão de ensaios clínicos randomizados (Stanley *et al.*, 2009) e metanálises em rede (Papola *et al.*, 2024) a estudos naturalísticos e revisões sistemáticas, integrativas e narrativas, o que exige cautela ao hierarquizar as evidências. A literatura também enfatiza o tratamento individualizado, a aliança terapêutica forte e a formulação de caso (Overholser; Nasser, 2000; Newman *et al.*, 2022), além de barreiras de acessibilidade e adesão (Anipah *et al.*, 2025). Investigam-se ainda inovações como realidade virtual, inteligência artificial e recursos digitais, que ampliam acesso e engajamento, mas exigem validação quanto à eficácia e ao custo-benefício (Cavalcante *et al.*, 2024; Apolinário-Hagen; Drüge; Fritsche, 2020). Quanto à comparação com a medicação, há relatos de leve superioridade da TCC (Zain; Doutani; Ram, 2025) e de eficácia equivalente (Saeed, 2022), com peso da preferência do paciente e do contexto clínico.

Em síntese, a área evoluiu de um modelo centrado na redução de sintomas para uma perspectiva pluralista e refinada. A literatura concentra-se ao reconhecer o TAG como condição de comprometimento funcional significativo e a TCC como pilar terapêutico, e as divergências se concentram nos mecanismos predominantes, na maturidade das terapias contextuais e na incorporação de tecnologias. A resposta ao tratamento varia com a faixa etária, o contexto clínico e a modalidade de intervenção, o que reforça uma prática baseada em evidências orientada por formulação individualizada, em vez de protocolos rígidos ou universais, e que considere tanto os processos de manutenção do TAG quanto as necessidades de cada paciente.

4 – Terapias Contextuais e sua compreensão dos processos relacionados ao TAG

As abordagens contextuais ampliaram as possibilidades de intervenção no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) ao direcionarem a atenção para a maneira como o indivíduo se relaciona com pensamentos, emoções e experiências internas. Estratégias fundamentadas em atenção plena (*mindfulness*) e aceitação favorecem uma postura de maior abertura diante das experiências psicológicas e reduzem as tentativas constantes de controlar, evitar ou julgar pensamentos e emoções desagradáveis. Esses processos são particularmente relevantes no TAG, dada a presença de preocupação persistente e de dificuldades no manejo das experiências emocionais (Sistherenn; Moura; Bastos, 2025; Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014).

O interesse por essas abordagens se justifica porque, embora a TCC tenha amplo suporte empírico no tratamento do TAG, seus resultados não são uniformes entre os pacientes, e a

manutenção dos benefícios varia conforme características individuais e clínicas. Isso é especialmente importante em populações como a de pessoas idosas, para as quais se discutem limitações dos tratamentos convencionais. Investigar diferentes modalidades de intervenção pode, assim, contribuir para tratamentos mais individualizados e adequados às necessidades de cada paciente (Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014).

Entre as alternativas discutidas na literatura está o relaxamento aplicado, que consiste em reconhecer os primeiros sinais de ansiedade e utilizar habilidades de relaxamento diante deles. Segundo Bolognesi, Baldwin e Ruini (2014), essa modalidade apresentou resultados comparáveis aos das intervenções cognitivo-comportamentais em estudos sobre TAG, podendo constituir uma possibilidade terapêutica para o manejo da sintomatologia ansiosa. Outra proposta é a Terapia do Bem-Estar (*Well-Being Therapy*) que não é propriamente uma terapia contextual, mas que é uma das modalidades discutidas lado a lado com as terapias contextuais, que direciona a intervenção não só para a redução do sofrimento, mas também para a promoção e consolidação de dimensões do bem-estar. Investigada como complemento às intervenções tradicionais nos transtornos de ansiedade, apresenta resultados iniciais que justificam a continuidade dos estudos sobre sua aplicabilidade clínica (Bolognesi; Baldwin; Ruini, 2014).

Dessa forma, a ampliação das possibilidades terapêuticas não implica oposição entre a TCC e as abordagens contextuais, mas permite discutir diferentes processos e estratégias que contribuem para o manejo do TAG. A literatura selecionada evidencia uma diversificação progressiva das intervenções, que vai dos componentes clássicos da TCC a estratégias centradas em aceitação, atenção plena, regulação emocional e intolerância à incerteza, em formatos presenciais, digitais e integrativos, aplicados a populações e contextos clínicos distintos. Essa heterogeneidade permite examinar não apenas os resultados atribuídos à TCC, mas também os avanços, as limitações e as possibilidades de integração entre as estratégias terapêuticas. É o que mostra o quadro a seguir:

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados sobre intervenções psicológicas no Transtorno de Ansiedade Generalizada

Autores / Ano	Título do artigo ou capítulo	Características da pesquisa
Sistherenn; Moura; Bastos (2025)	A contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada em Adultos	Estudo sobre as contribuições da TCC para o manejo do TAG em adultos. Destaca psicoeducação, reestruturação cognitiva e ativação comportamental, além de estratégias baseadas em aceitação e <i>mindfulness</i> . Aponta redução dos sintomas ansiosos e benefícios nos relacionamentos sociais e na qualidade de vida.
Jargin (2024)	Psicoterapia do Transtorno de Ansiedade Generalizada	Revisão de métodos psicoterapêuticos utilizados no TAG. Apresenta a TCC como abordagem de destaque, enfatizando pensamento realista, auto-observação, identificação da superestimação de ameaças, resolução de problemas e relaxamento. Discute também terapia do esquema e aconselhamento on-line.
LeBlanc et al. (2023)	Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtorno de Ansiedade Generalizada: formulação de caso e estratégias de tratamento baseadas em evidências	Capítulo que apresenta formulação de caso e estratégias terapêuticas baseadas em evidências. Destaca o forte suporte empírico da TCC e aborda preocupação como estratégia ineficaz de regulação emocional. Inclui psicoeducação, monitoramento da preocupação, relaxamento aplicado, <i>mindfulness</i> e reavaliação cognitiva.
Bolognesi; Baldwin; Ruini (2014)	Intervenções psicológicas no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada: uma revisão estruturada	Revisão estruturada das intervenções psicológicas para TAG. Apresenta a TCC como intervenção de primeira linha e discute abordagens contextuais, incluindo intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> e aceitação, como alternativas ou complementos terapêuticos.

Autores / Ano	Título do artigo ou capítulo	Características da pesquisa
Moulds; Grisham; Graham (2022)	Terapia Cognitivo-Comportamental para Ansiedade	Publicação de caráter teórico sobre TCC aplicada aos transtornos de ansiedade. Destaca redução da evitação e modificação de vieses cognitivos. O material informa forte suporte empírico à TCC, mas não apresenta discussão específica sobre terapias contextuais.
Cavalcante et al. (2024)	Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: revisão de evidências recentes	Revisão de evidências sobre TCC no TAG. Relata benefícios de curto e longo prazo e discute inovações tecnológicas, como realidade virtual e inteligência artificial, como possibilidades de ampliação da personalização e acessibilidade.
Peng (2023)	Avaliando a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno de Ansiedade Generalizada	Estudo voltado à eficácia da TCC no TAG. Discute benefícios terapêuticos e possíveis efeitos de longo prazo, mas destaca limitações, sobretudo em adultos mais velhos, além da necessidade de considerar influências culturais e potenciais vieses.
Cristea et al. (2016)	Terapia Racional-Emotiva e Cognitivo-Comportamental para o Transtorno de Ansiedade Generalizada	Capítulo sobre intervenções cognitivas e comportamentais para TAG. Discute TCC e Terapia Racional-Emotiva Comportamental, bem como terapias contextuais, com foco na modificação de crenças disfuncionais e promoção de respostas emocionais e comportamentais mais funcionais.

Autores / Ano	Título do artigo ou capítulo	Características da pesquisa
Newman et al. (2022)	Tratamentos psicoterapêuticos para o Transtorno de Ansiedade Generalizada: terapias cognitivas e comportamentais, estratégias de aprimoramento e iniciativas emergentes	Revisão de tratamentos psicoterapêuticos e estratégias emergentes. Discute limitações da TCC convencional e propostas de aprimoramento, incluindo processamento interpessoal, <i>mindfulness</i> e regulação emocional. Ressalta a necessidade de investigar mecanismos de mudança e diferenças individuais na resposta.
Garfinkle; Behar (2012)	Avanços na psicoterapia para o Transtorno de Ansiedade Generalizada	Revisão de avanços psicoterapêuticos no TAG. Aborda TCC, reestruturação cognitiva, monitoramento emocional e intervenções contextuais relacionadas à aceitação e regulação emocional.
Curtiss et al. (2021)	Tratamentos cognitivo-comportamentais para transtornos de ansiedade e relacionados ao estresse	Revisão sobre tratamentos cognitivo-comportamentais para transtornos de ansiedade e relacionados ao estresse. Apresenta a TCC como intervenção de primeira linha e discute seus componentes tradicionais e estratégias recentes destinadas ao aprimoramento da eficácia.
Stanley et al. (2009)	Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtorno de Ansiedade Generalizada em idosos na atenção primária: um ensaio clínico randomizado	Ensaio clínico randomizado com idosos atendidos na atenção primária. A TCC apresentou melhora significativa da preocupação e dos sintomas depressivos em comparação aos cuidados usuais aprimorados, embora o material relate ausência de superioridade em determinada medida de gravidade do TAG.

Autores / Ano	Título do artigo ou capítulo	Características da pesquisa
Erickson; Newman (2005)	Psicoterapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno de Ansiedade Generalizada: uma introdução	Publicação introdutória sobre a TCC aplicada ao TAG. Discute intervenções direcionadas aos componentes cognitivos, afetivos, comportamentais e fisiológicos do transtorno. Não aborda especificamente terapias contextuais.
Hirsch <i>et al.</i> (2019)	Abordando a Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno de Ansiedade Generalizada a partir de uma perspectiva de processos cognitivos	Estudo centrado nos processos cognitivos envolvidos na manutenção da preocupação no TAG e em suas implicações para a TCC. O material não descreve abordagem específica de terapias contextuais.
Overholser; Nasser (2000)	Tratamento cognitivo-comportamental do Transtorno de Ansiedade Generalizada	Discussão da TCC no tratamento do TAG, enfatizando aliança terapêutica, treinamento de habilidades, exposição, prevenção de recaídas e adaptação da intervenção às necessidades individuais.
Zain; Doutani; Ram (2025)	Terapia Cognitivo-Comportamental versus medicação antidepressiva no Transtorno de Ansiedade Generalizada: uma abordagem prospectiva esquemática e de meta-análise	Estudo comparativo entre TCC e antidepressivos no TAG. O material relata que a TCC pode apresentar eficácia ligeiramente superior na redução dos sintomas ansiosos.
Freitas; Silva; Pucci (2024)	Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em adultos: revisão integrativa de literatura	Revisão integrativa sobre as contribuições da TCC no TAG em adultos. Destaca a psicoeducação, reestruturação cognitiva, exposição e relaxamento como recursos terapêuticos.

Autores / Ano	Título do artigo ou capítulo	Características da pesquisa
Apolinário-Hagen; Drüge; Fritsche (2020)	Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia Cognitiva Baseada em <i>Mindfulness</i> e Terapia de Aceitação e Compromisso para Transtornos de Ansiedade; integrando abordagens de tratamento tradicionais com digitais	Capítulo que integra abordagens tradicionais e digitais. Discute TCC, MBCT e ACT e sua aplicação individual ou grupal nos transtornos de ansiedade.
Papola et al. (2024)	Psicoterapias para Transtorno de Ansiedade Generalizada em adultos: revisão sistemática e metanálise em rede de ensaios clínicos randomizados controlados	Revisão sistemática e metanálise em rede de ensaios clínicos randomizados. Aponta eficácia significativa da TCC no TAG em adultos e benefícios de curto prazo de intervenções classificadas como terapias de terceira onda.
Anipah et al. (2025)	Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na redução da ansiedade em pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada: uma perspectiva da enfermagem	Estudo sobre eficácia da TCC na redução da ansiedade. Destaca a melhora das estratégias de enfrentamento e regulação emocional, além de barreiras relacionadas à acessibilidade e adesão ao tratamento.
Lang (2004)	Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada com Terapia Cognitivo-Comportamental	Artigo sobre TCC no TAG, destacando reestruturação cognitiva e exposição à preocupação. O material não apresenta discussão específica de terapias contextuais e menciona a associação com tratamento farmacológico.

Autores / Ano	Título do artigo ou capítulo	Características da pesquisa
Hendriks et al. (2024)	Terapia cognitivo-comportamental e abordagens de terceira onda para ansiedade e transtornos relacionados em idosos	Revisão Cochrane sobre TCC e abordagens de terceira onda em idosos. Indica redução pequena a moderada da ansiedade com TCC, mas aponta evidências insuficientes para comparações conclusivas envolvendo terapias contextuais.
Krzikalla et al. (2023)	Intervenções psicológicas para o Transtorno de Ansiedade Generalizada: efeitos e preditores em um contexto ambulatorial naturalístico	Estudo em contexto clínico ambulatorial naturalístico. Analisa TCC, Terapia Metacognitiva e métodos direcionados à intolerância à incerteza, com resultados favoráveis na redução da preocupação e dos sintomas depressivos.
Borkovec; Ruscio (2001)	Psicoterapia para Transtorno de Ansiedade Generalizada	Artigo centrado nas evidências da psicoterapia para TAG. O material relata melhora clínica significativa com TCC em estudos controlados, sem discussão específica de terapias contextuais.
Saeed (2022)	Transtorno de Ansiedade Generalizada: 8 estudos de intervenções psicossociais	Revisão/discussão de intervenções psicossociais. Destaca efeitos da psicoterapia, incluindo TCC, e informa o tamanho de efeito de médio a grande ($g = 0,76$), além de comparação favorável com tratamento medicamentoso e preferência dos pacientes.
Popa et al. (2022)	Terapia cognitivo-comportamental padrão versus Terapia Cognitivo-Comportamental integrativa e multimodal assistida por realidade virtual para Transtorno de Ansiedade Generalizada	Estudo comparativo envolvendo TCC padrão e modalidade integrativa/multimodal assistida por realidade virtual. Discute crenças disfuncionais, exposição, aceitação e regulação emocional, explorando uma proposta multimodal de tratamento.

Fonte: Elaboração própria (2026).

Análise final das obras analisadas

As obras estudadas no quadro acima evidenciam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ocupa posição de destaque entre as intervenções psicológicas investigadas para o TAG, com resultados favoráveis sobre preocupação excessiva, sintomas ansiosos e estratégias de enfrentamento. Observa-se, ao mesmo tempo, a ampliação do campo para intervenções que incorporam aceitação, mindfulness, regulação emocional e flexibilidade psicológica, além de modalidades digitais e recursos tecnológicos. A resposta ao tratamento, contudo, não é uniforme: varia conforme características individuais, faixa etária, contexto clínico e modalidade de intervenção. Isso reforça a importância de uma prática baseada em evidências e orientada por uma formulação individualizada do caso, na qual a escolha das estratégias considere os processos de manutenção do TAG e as necessidades particulares de cada paciente.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo evidencia que o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é mantido por processos complexos, como intolerância à incerteza, percepção ampliada de ameaça, esquiva experiencial e cognições disfuncionais. Nesse cenário, a TCC se destaca como intervenção de referência ao promover reestruturação cognitiva, psicoeducação e teste de realidade diante de situações ameaçadoras (Hebert; Dugas, 2019; Knapp; Beck, 2008). Em complemento, as terapias comportamentais contextuais, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), e as práticas de mindfulness ampliam as possibilidades de cuidado ao deslocar o foco do controle dos sintomas para o cultivo da flexibilidade psicológica, da difusão cognitiva e da aceitação (Hayes; Hofmann, 2020; Saban, 2021).

A literatura sinaliza ampla diferença nas modalidades de intervenção de forma que abordagem tradicional da terapia cognitivo comportamental não se contrapõe as terapias contextuais, essas envolvem protocolos clássicos a recursos digitais, regulação emocional e abordagens metacognitivas. Como a resposta terapêutica é influenciada por fatores individuais, faixa etária e comorbidades, a aplicação rígida de protocolos padronizados mostra-se insuficiente. A prática baseada em evidências exige, portanto, uma formulação individualizada

do caso, com estratégias alinhadas aos mecanismos específicos de manutenção do sofrimento de cada paciente.

Embora o caráter bibliográfico da revisão limite as comparações, reitera-se a necessidade de pesquisas futuras com estudos longitudinais e foco nos mecanismos de mudança terapêuticas. Conclui-se que o manejo eficaz do TAG deve ultrapassar a busca exclusiva pela eliminação da ansiedade, oferecendo recursos para que o indivíduo desenvolva uma relação mais funcional, flexível e adaptativa com a incerteza e com suas experiências internas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. texto revisado.** Porto Alegre: Artmed, 2023.

ANIPAH, Anipah et al. Efficacy of cognitive behavioral therapy in reducing anxiety among patients with generalized anxiety disorder: a nursing perspective. **International Journal of Frontiers in Science and Research**, v. 2, n. 2, 2025. DOI: 10.71364/ijfsr. v2i2.25.

APOLINÁRIO-HAGEN, Jennifer; DRÜGE, Marie; FRITSCHÉ, Lara. Cognitive behavior therapy, mindfulness-based cognitive therapy and acceptance commitment therapy for anxiety disorders: integrating traditional with digital treatment approaches. In: **Advances in Experimental Medicine and Biology**. Singapore: Springer, 2020. DOI: 10.1007/978-981-32-9705-0_17.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOLOGNESI, Francesca; BALDWIN, David S.; RUINI, Chiara. Psychological interventions in the treatment of generalized anxiety disorder: a structured review. **Journal of Psychopathology**, v. 20, n. 1, p. 81-93, 2014.

BORKOVEC, Thomas D.; RUSCIO, Ayelet Meron. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 62, supl. 11, p. 37-42, 2001.

CAVALCANTE, Allison Vieira et al. Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: revisão de evidências recentes. **Revista Brasileira de Implantologia e Ciências da Saúde**, v. 6, n. 9, p. 1908-1921, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n9p1908-1921.

CRISTEA, Ioana Alina et al. Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy for Generalized Anxiety Disorder. In: DAVID, Daniel; STEFAN, Simona (Ed.). **REBT in the Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adults**. Cham: Springer, 2016. p. 15-30. DOI: 10.1007/978-3-319-18418-0_2.

CURTISS, Joshua et al. Cognitive-behavioral treatments for anxiety and stress-related disorders. **Focus**, 2021. DOI: 10.1176/appi.focus.20200045.

ERICKSON, Thane M.; NEWMAN, Michelle G. Cognitive behavioral psychotherapy for generalized anxiety disorder: a primer. **Expert Review of Neurotherapeutics**, 2005. DOI: 10.1586/14737175.5.2.247.

FREITAS, Camila Nunes; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. 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, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i10.15953.

GARFINKLE, Eric J.; BEHAR, Evelyn. Advances in psychotherapy for generalized anxiety disorder. **Current Psychiatry Reports**, 2012. DOI: 10.1007/s11920-012-0263-1.

GUERRIERO, Iara Coelho Zito; MINAYO, Maria Cecília. A aprovação da Resolução CNS nº 510/2016 é um avanço para a ciência brasileira. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 28, n. 4, p. 299-310, out./dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019190232>.

HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G. **Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas da terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2020.

HEBERT, Elizabeth A.; DUGAS, Michel J. Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. **Cognitive and Behavioral Practice**, v. 26, n. 2, p. 421-436, 2019. DOI: 10.1016/j.cbpra.2018.07.007.

19

HENDRIKS, Gert-Jan et al. Cognitive behavioural therapy and third-wave approaches for anxiety and related disorders in older people. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, 2024. DOI: 10.1002/14651858.CD007674.pub3.

HIRSCH, Colette R. et al. Approaching cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder from a cognitive process perspective. **Frontiers in Psychiatry**, v. 10, art. 796, 2019. DOI: 10.3389/fpsyt.2019.00796.

JARGIN, Sergei V. Psychotherapy of generalized anxiety disorder. **Siberian Scientific Medical Journal**, 2024. DOI: 10.18699/ssmj20240401.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, supl. 2, p. s54-s64, 2008.

KRZIKALLA, Clara et al. Psychological interventions for generalized anxiety disorder: effects and predictors in a naturalistic outpatient setting. **PLOS ONE**, 2023. DOI: 10.1371/journal.pone.0282902.

LANG, Ariel J. Treating generalized anxiety disorder with cognitive-behavioral therapy. **The Journal of Clinical Psychiatry**, v. 65, supl. 13, p. 14-19, 2004.

LEBLANC, Nicole J. et al. Cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder: case formulation and evidence-based treatment strategies. In: **Current Clinical Psychiatry**. Cham: **Springer**, 2023. DOI: 10.1007/978-3-031-29368-9_6.

MOULDS, Michelle L.; GRISHAM, Jessica R.; GRAHAM, Bronwyn M. Cognitive behavioral therapy for anxiety. In: Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Oxford: Oxford University Press, 2022. DOI: 10.1093/acrefore/9780190236557.013.331.

NEWMAN, Michelle G. et al. Psychotherapeutic treatments for generalized anxiety disorder: cognitive and behavioral therapies, enhancement strategies, and emerging efforts. Expert Review of Neurotherapeutics, 2022. DOI: 10.1080/14737175.2022.2125800.

OVERHOLSER, James C.; NASSER, Elizabeth H. Cognitive-behavioral treatment of generalized anxiety disorder. Journal of Contemporary Psychotherapy, 2000. DOI: 10.1023/A:1026514712357.

PAPOLA, Davide et al. Psychotherapies for generalized anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis of randomized clinical trials. **JAMA Psychiatry**, 2024.

PENG, Jiaqi. Evaluating the efficacy of cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder. **International Journal of Biology and Life Sciences**, 2023. DOI: 10.54097/ijbls.v4i1.01.

POPA, Cosmin Octavian et al. Standard CBT versus integrative and multimodal CBT assisted by virtual-reality for generalized anxiety disorder. **Frontiers in Psychology**, v. 13, art. 1008981, 2022. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.1008981.

REYES, Anneliese Neumann; FERMANN, Ilana Litvin. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 13, n. 1, p. 57-64, 2017. DOI: 10.5935/1808-5687.20170009.

SABAN, Michaele Terena. Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) para os Transtornos de Ansiedade. ProCognitiva: Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental, Ciclo 8, Módulo 1, p. 9-50. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2021.

SAEED, Sy Atezza. **Generalized anxiety disorder: 8 studies of psychosocial interventions**. **Current Psychiatry**, 2022. DOI: 10.12788/cp.0294.

SISTHERENN, Márcio; MOURA, Anderson Cleiton Lima de; BASTOS, Fernanda Michalczuk da Silva. A contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada em adultos. RCMOS – **Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, v. 1, n. 2, 2025. DOI: 10.51473/rcmos.vii2.2025.1627.

STANLEY, Melinda A. et al. Cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder among older adults in primary care: a randomized clinical trial. **JAMA**, v. 301, n. 14, p. 1460-1467, 2009. DOI: 10.1001/jama.2009.458.

ZAIN, Fahad Ul; DOUTANI, Mujeeb Ullah Khan; RAM, Moti. Cognitive behavioral therapy versus antidepressant medication in generalized anxiety disorder: a prospective schematic & meta-analysis approach. **Pakistan Journal of Medicine and Dentistry**, v. 14, n. 3, p. 593-605, 2025. DOI: 10.36283/ziun-pjmd14-3/o76.

ZUARDI, Antonio Waldo. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 50, n. supl. 1, p. 51-55, 2017. DOI: 10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1.p51-55.