

ABORDAGEM COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE GENERALIZADA EM MULHERES

COGNITIVE BEHAVIORAL APPROACH IN THE TREATMENT OF GENERALIZED ANXIETY IN WOMEN

Iracema De Sousa Mendonça, Thauanny Gonçalves da Silva
Fabiolla Vinhal

RESUMO

Introdução: A abordagem cognitivo-comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada (TAG) em mulheres. Este transtorno é caracterizado por uma preocupação excessiva e incontrolável com diversos aspectos da vida, afetando a qualidade de vida e o bem-estar psicológico das pacientes. O presente estudo teve como objetivo analisar as contribuições da TCC no tratamento do TAG em mulheres, identificando critérios de diagnóstico e fatores desencadeadores, além de explorar a utilização prática da TCC. Este estudo utilizou uma abordagem de revisão bibliográfica a partir de artigos científicos e livros, tendo como plataformas de pesquisa o Google Acadêmico, Pepsic e Scielo, priorizando publicações entre os anos de 2005 e 2024. As palavras-chave utilizadas foram: TCC, transtorno de ansiedade generalizada, mulheres, terapia cognitiva. As pesquisas foram selecionadas com base em critérios de relevância e atualidade, focando na eficácia das intervenções terapêuticas. Como resultado, foi revelado que a TCC oferece uma estrutura adequada para o tratamento do TAG, ajudando as pacientes a reconhecer e reestruturar pensamentos negativos. A prática clínica demonstra que a combinação de técnicas de relaxamento e reestruturação cognitiva contribui significativamente para a redução dos sintomas de ansiedade, promovendo um estado de bem-estar. Por fim, conclui-se que a TCC se destaca como uma abordagem terapêutica essencial para o tratamento do TAG em mulheres, quando integradas as técnicas cognitivas e comportamentais favorecem a recuperação emocional e psicológica, demonstrando a importância de um tratamento individualizado e o fortalecimento das habilidades de enfrentamento e reestruturação cognitiva para melhorar a qualidade de vida dessas pacientes.

Palavras-chave: TCC; transtorno de ansiedade generalizada; mulheres; terapia cognitiva.

ABSTRACT

Introduction: The cognitive-behavioral approach (CBT) has been shown to be effective in the treatment of generalized anxiety disorder (GAD) in women. This disorder is characterized by excessive and uncontrollable concern with various aspects of life, affecting the quality of life and psychological well-being of patients. The present study aimed to analyze the contributions of CBT in the treatment of GAD in women, identifying diagnostic criteria and triggering factors, in addition to exploring the practical use of CBT. This study used a literature review approach from scientific articles and books, using Google Scholar, Pepsic and Scielo as search platforms, prioritizing publications between the years 2005 and 2024. The keywords used were: CBT, generalized anxiety disorder, women, cognitive therapy. The researches were selected based on relevance and timeliness criteria, focusing on the effectiveness of therapeutic interventions. As a result, it was revealed that CBT offers an adequate framework for the treatment of GAD, helping patients to recognize and restructure negative thoughts. Clinical practice shows that the combination of relaxation techniques and cognitive restructuring contributes significantly to the reduction of anxiety symptoms, promoting a state of well-being. Finally, it is concluded that CBT stands out as an essential therapeutic approach for the treatment of GAD in women, when integrated with cognitive and behavioral techniques, it favors emotional and psychological recovery, demonstrating the importance of individualized treatment and the strengthening of coping skills and cognitive restructuring to improve the quality of life of these patients.

Keywords: TCC; generalized anxiety disorder; women; cognitive therapy.

Contato: iracema.mendonca@sounidesc.com.br; thauanny.silva@sounidesc.com.br; fabiollla.vinhal@unidesc.edu.br

INTRODUÇÃO

Na atualidade, a abordagem cognitivo-comportamental tem se destacado como uma ferramenta essencial no tratamento de pacientes como o transtorno de ansiedade

generalizada TAG. Essa abordagem busca identificar padrões de pensamento e comportamento do indivíduo, auxiliando e promovendo mudanças de uma forma mais precisa. Tem como estratégia a possibilidade do indivíduo aprimorar habilidades de enfrentamento, mesmo antes de se chegar a um diagnóstico definitivo. Após um diagnóstico mais preciso, pode ser identificado um transtorno de estresse pós-traumático ou outros distúrbios específicos, sendo assim se é orientado intervenções, ainda mais direcionadas (Eduardo *et al.*, 2018).

O sentimento de ansiedade, em níveis normais, permite que o indivíduo se prepare para situações futuras, como, por exemplo, o planejamento de uma viagem ou até a necessidade de deixar um local fechado. Contudo, quando essa ansiedade atinge níveis elevados, contínuos e desproporcionais em relação ao que se espera em uma situação real, é classificada como ansiedade patológica (Eduardo *et al.*, 2018).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), desenvolvida por Aaron Beck no início das décadas de 1960 e 1970, é amplamente utilizada no tratamento do TAG. Anteriormente chamada de Terapia Cognitiva, a TCC foca em compreender como o indivíduo percebe o mundo e como essas percepções influenciam seu comportamento e emoções em resposta a eventos cotidianos (Fernandes, 2020). Essa abordagem é particularmente eficiente no tratamento de pacientes com TAG, que muitas vezes apresentam pensamentos distorcidos ou irreais sobre questões como saúde ou finanças, resultando em um ciclo de preocupações sem fundamento concreto. Nesse sentido, os pacientes tendem a evitar as situações temidas, agravando os sintomas de ansiedade (Diagnóstico, 2014).

Entre os transtornos psiquiátricos mais comuns na atualidade, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) destaca-se por seu caráter crônico e de difícil controle. Esse transtorno pode se manifestar a partir de um nervosismo excessivo ou de uma preocupação exacerbada, ocasionando sintomas recorrentes e impactando negativamente a vida do indivíduo (Fernandes, 2020). O diagnóstico do TAG, segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5), baseia-se em critérios como perturbação do sono, irritabilidade, fadigabilidade, inquietação, sensação de nervos à flor da pele, dificuldades de concentração e tensão muscular. Além disso, pacientes com TAG podem apresentar sintomas físicos como sudorese, náuseas ou diarreia (Diagnóstico, 2014).

Nesse contexto, este trabalho justifica-se pela alta prevalência da ansiedade generalizada na população mundial, especialmente entre as mulheres jovens adultas,

que, devido a uma combinação de fatores sociais, culturais e biológicos, encontram-se particularmente vulneráveis a esse transtorno. A relevância do estudo se intensifica ao observar que as mulheres, além das pressões advindas do mercado de trabalho, desempenham múltiplos papéis sociais que geram um acúmulo de demandas, contribuindo para o aumento de níveis de ansiedade e estresse (Angelotti, 2007).

A partir dessa análise, torna-se relevante questionar: Como a abordagem cognitivo-comportamental, por meio de suas técnicas interventivas, pode auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada em mulheres? Diante disso, busca-se compreender as possíveis contribuições da TCC para o tratamento desse público, identificando os critérios de diagnóstico relacionados ao TAG, elencando os fatores desencadeadores da ansiedade generalizada e analisando a utilização teórica e prática da TCC em suas intervenções.

Diante disso, temos como objetivo geral analisar as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de mulheres diagnosticadas com transtorno de ansiedade generalizada. Como objetivos específicos, busca-se identificar os critérios utilizados para o diagnóstico do transtorno de ansiedade generalizada em mulheres, elencar os principais fatores desencadeadores da ansiedade generalizada nesse público e compreender, de forma teórica e prática, as intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicadas ao tratamento desse transtorno.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi desenvolvido por meio de uma revisão de literatura com análise crítica dos estudos publicados sobre a abordagem cognitivo-comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em mulheres. A finalidade é identificar a relevância do tema e contribuir para a ampliação do conhecimento científico, abordando a invisibilidade do TAG neste grupo.

A pesquisa utilizou livros, artigos científicos e revistas que discutiam os fatores desencadeantes da ansiedade, o papel da TCC e suas contribuições no tratamento de TAG, além de critérios de diagnóstico em mulheres. O conteúdo foi organizado em quatro capítulos, e a análise dos dados foi feita com base na revisão bibliográfica, permitindo uma compreensão aprofundada do tema.

Para compor o referencial teórico, foram consultadas as bases de dados Google Acadêmico, Pepsic e Scielo, priorizando publicações entre os anos de 2005 e 2024. Esse recorte temporal se justifica pela necessidade de atualizar a discussão, diante da escassez de bibliografia específica na última década. No entanto, a literatura de gênero mais antiga, considerada essencial para a fundamentação, também foi incluída. As palavras chaves utilizadas na pesquisa foram: Ansiedade Generalizada, Terapia Cognitivo-Comportamental e Ansiedade em Mulheres.

Os critérios de inclusão foram: artigos e estudos que tratassem da contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do TAG em mulheres, os fatores desencadeantes do transtorno, e os critérios de diagnóstico. Foram excluídos textos sem embasamento teórico ou científico, cartas ao editor, artigos de opinião e trabalhos que tratassem o tema de forma superficial ou pejorativa, fugindo dos princípios éticos da psicologia.

REFERENCIAL TEÓRICO

FATORES DESENCADEANTE DA TAG EM MULHERES.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada - TAG é um estado persistente de ansiedade generalizada no qual envolve preocupações crônicas, excessiva e invasiva acompanhados por sintomas físicos ou mentais de ansiedade causando sofrimento significativo ou prejuízo no funcionamento diário. (Fernandes, 2020).

As demandas cotidianas das mulheres com sua multiplicidade de papéis comparada à dos homens são bem maiores, fazendo com que elas predominantemente desencadeiam transtorno de ansiedade ao longo da vida. Além disso, diversos estudos sugerem maior gravidade de sintomas e maior prejuízo funcional dos transtornos de ansiedade entre as mulheres. O índice de prevalência aumentou para 10,3% entre mulheres com idade igual ou maior que 45 anos, mas permaneceu inalterado entre 3,6% homens da mesma faixa etária (Nascimento, 2021).

Alguns fatores podem desencadear o Transtorno de Ansiedade Generalizada como os fatores psicológicos e ambientais. Estudos indicam que experiências traumáticas, estresse, pensamento negativo podem contribuir para o desenvolvimento desse transtorno. O ambiente também influencia desempenhando um papel significativo com a ocorrência de eventos estressantes, pressões sociais ou relacionamentos disfuncionais (Zuardi, 2017).

Margis *et al.* (2003) ressalta a importância dos fatores genéticos na susceptibilidade individual à ansiedade generalizada. A predisposição genética pode fazer com que certos indivíduos sejam mais vulneráveis ao desenvolvimento de ansiedade quando expostos a eventos estressores. Este fator genético é uma peça fundamental na compreensão das variações individuais na resposta ao estresse e à ansiedade.

Os sistemas cerebrais de defesa desempenham um papel importante na ansiedade, particularmente através de estruturas nervosas como a amígdala, o hipotálamo e a matéria cinzenta periaquedutal. Estas áreas são essenciais na modulação da resposta ao estresse e à ansiedade (Andrade *et al.*, 2019).

O autor ainda afirma que o neurotransmissor GABA, que exerce uma ação inibitória sobre os neurônios serotoninérgicos, também está envolvido nesses processos, indicando que o sistema endócrino é um influenciador significativo no desencadeamento da ansiedade generalizada (Andrade *et al.*, 2019).

O impacto dos fatores socioeconômicos na ansiedade generalizada é igualmente relevante. Andrade *et al.* (2019) destacam que indivíduos com uma renda familiar superior a um salário mínimo tendem a apresentar menos transtornos de ansiedade. O estresse no ambiente de trabalho é outro fator significativo que pode desencadear ansiedade generalizada.

A sobrecarga laboral e a exposição contínua a situações estressantes podem levar ao desenvolvimento de transtornos ansiosos. A Síndrome de Burnout (SB), ou "Esgotamento Profissional" resulta da tensão emocional crônica vivenciada pelos trabalhadores e sublinha o impacto negativo do estresse ocupacional na saúde mental (Tironi *et al.*, 2009).

A adaptação a novos ambientes sociais e profissionais, especialmente em casos onde há pouco apoio social, também pode contribuir para o surgimento e a manutenção da ansiedade. Indivíduos que enfrentam dificuldades no trabalho ou no ambiente educacional, como desaprovação ou rejeição, estão em maior risco de desenvolver transtornos como a ansiedade generalizada (Costa *et al.*, 2019).

Além disso, problemas econômicos, como a incapacidade de cumprir com obrigações financeiras, adquirir bens necessários ou manter um padrão de vida adequado, também são fatores que podem intensificar os sintomas de TAG. Esses desafios econômicos criam um estresse contínuo que pode exacerbar a ansiedade, dificultando o bem-estar emocional e psicológico dos indivíduos afetados (Costa *et al.*, 2019).

O subdiagnóstico de TAG é uma preocupação relativamente significativa na área da saúde mental, pois muitas vezes, os sintomas podem ser confundidos com outros transtornos, o que pode levar a um sofrimento prolongado, comprometendo a qualidade de vida da pessoa afetada. Portanto, é importante estar ciente dos sintomas do TAG e buscar ajuda profissional realizando a psicoterapia e se necessário um diagnóstico preciso e um tratamento adequado (Zuardi, 2017).

O DIAGNÓSTICO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA.

De acordo com Moura (2018) a TAG (transtorno de ansiedade generalizada) tem grande relevância na atualidade, principalmente devido ao fato da grande maioria de seus sintomas impactarem de forma negativa na qualidade de vida dos indivíduos que a possui, implicando em uma preocupação de forma excessiva, muitas das vezes associada a fatores irreais.

A ansiedade pode ser concebida como sendo algo que está presente no cotidiano dos seres humanos, sendo até certo grau considerada normal, contudo esta também pode vir a se tornar um transtorno, visto que a ansiedade pode ser acompanhada muitas das vezes pela ocorrência de alterações nos pensamentos e sintomas físicos, atrapalhando as atividades cotidianas o qual nesse caso necessita de tratamento (Zuardi, 2017).

Segundo Margis *et al.* (2003) a ansiedade está consideravelmente relacionada ao contexto familiar variando entre 30 a 40%, enquanto que as outras causas estão relacionadas a fatores ambientais e individuais. Sendo necessário a correlação desses dois fatores para que se tenha um tratamento adequado e efetivo.

De acordo Munir e Takov (2021) a realização de diagnóstico da TAG, preferencialmente deve ser realizado por um médico psiquiatra conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM- V).

Os critérios do DSM levam em consideração para diagnosticar TAG pacientes que estão com ansiedade excessiva, preocupações com várias atividades ou eventos (p. ex., desempenho no trabalho e na escola) que são difíceis de controlar e devem estar, associadas a agitação, sensação de nervosismo, tensão, cansaço fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular ou alterações do sono afetando diversas áreas tanto afetiva, comportamental e quanto fisiológica (Munir; Takov, 2021) .

Para identificar episódios de ansiedade semelhantes no passado ou outros eventos de doenças psiquiátricas é importante investigar a história pregressa do paciente, apesar de não ser um ponto que consta nos critérios diagnósticos, é bastante útil do ponto de vista clínico, a fim de que o processo terapêutico não se dê unicamente sobre um viés medicamentoso/ biomédico (Zuardi, 2017)

Desta forma, o diagnóstico de ansiedade ganha mais força quando o paciente relata a existência de sintomas desde a infância e também a presença de transtornos psiquiátricos em familiares (Zuardi, 2017).

Segundo Clark e Fernandes (2020) pacientes com diagnóstico de TAG na presença de ameaça tendem a dar respostas defensivas em busca de segurança. Na área cognitiva, evidenciam-se preocupação excessiva, pensamentos negativos, enquanto que na parte afetiva, a demonstração se dá por meio de comportamentos nervosos, tensos, excitados, assustados, temerosos, impacientes, frustrados, e outros.

Diante de um diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada, os dois principais tratamentos indicados são as terapias e os medicamentos, a maioria dos pacientes acometidos se beneficiam da combinação de ambos (Garakani *et al.*, 2020).

Gama (2019) ressalta que a psicoterapia é um processo psicológico que se dá entre duas ou mais pessoas, no qual o terapeuta busca aplicar seus conhecimentos a fim de compreender, influenciar e modificar a experiência psíquica, a função mental e o comportamento do paciente.

O TAG pode ser tratado com uma média de 12 a 15 sessões semanais individuais, com uma hora de duração, sendo as últimas duas sessões realizadas com um intervalo de 15 dias (Gama, 2019).

A precocidade do surgimento do sintoma do TAG na maioria dos pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade, estes começam a apresentar frequentemente desde a primeira infância ou adolescência. Fato este que pode levar a uma percepção distorcida por parte dos pacientes, que frequentemente acreditam que sua ansiedade é parte intrínseca de sua personalidade. Esta precocidade em muitos casos contribui para que o TAG seja frequentemente subdiagnosticado e subtratado (Lopes *et al.*, 2021).

O quantitativo proporcional de pacientes que utilizavam terapias complementares ou alternativas (grupos de autoajuda, conselheiros religiosos ou outras formas de terapia) era baixa. Embora não existam dados comparativos, se deve considerar a utilização desses serviços em outras regiões do Brasil (Wang *et al.*, 2017).

A terapia cognitivo-comportamental, a terapia de suporte e a terapia interpessoal são os três tipos mais comuns de psicoterapia para o tratamento do TAG (Garakani, *et al.*,2020). Já em relação ao tratamento a combinação de terapia, principalmente a terapia cognitiva comportamental e medicamentos apresentam melhores resultados (Ferreira, 2023).

O PAPEL DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE TAG.

Segundo Steiner (2005) o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um estado de ansiedade que persiste e envolve preocupação crônica, excessiva e evasiva, acompanhando sintomas físicos ou mentais de ansiedade, causando prejuízo no funcionamento diário do indivíduo. Os sintomas associados a esse distúrbio incluem nervosismo, fadiga fácil, dificuldade de concentração, irritabilidade, rigidez muscular e dificuldade para dormir.

Segundo Nascimento (2021) as mulheres com TAG parecem ter maior probabilidade do que os homens com TAG de sofrer de transtornos mentais, especialmente transtornos depressivos. O TAG e os transtornos comórbidos estão associados a maior incapacidade e comprometimento funcional e pior morbidade do que o TAG puro.

A análise de um banco de dados populacional de gêmeos sugere que, nas mulheres, o TAG está fortemente ligado geneticamente ao transtorno depressivo maior (TDM). Supõe-se que diferentes fatores ambientais influenciam a expressão dos sintomas de TAG ou TDM (Nascimento, 2021).

No contexto do Brasil, existem poucos estudos abrangentes que avaliem a utilização de serviços para o tratamento de problemas psicológicos, incluindo transtornos de ansiedade. Alguns estudos limitaram-se a estimar o uso de benzodiazepínicos na população geral (Mangolini *et al*, 2019).

Segundo Wang (2017) um estudo realizado na cidade de São Paulo relatou que apenas 23% das pessoas com diagnóstico de transtorno de ansiedade tinham acesso a algum tipo de serviço. Poucas pessoas que procuraram serviços em São Paulo receberam atendimento de serviços especializados (psiquiatras, psicólogos ou enfermeiros de saúde mental).

No tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é reconhecida como uma abordagem adequada. O principal objetivo da TCC é ajudar as mulheres a reconhecer e entender que

pensamentos, expectativas, atitudes e crenças negativas automáticas desempenham um papel central no desencadeamento da ansiedade. Esses padrões de pensamento, muitas vezes, se originam como mecanismos de defesa em resposta a experiências difíceis ou traumáticas do passado (Lopes, 2021).

Diferentes formas de tratamentos podem ser oferecidas neste protocolo do TAG e direcionadas para um dos três sistemas de ansiedade: 1 – cognitivo – no qual o objetivo central é a reestruturação cognitiva do indivíduo; 2 – comportamental – focado em solucionar e prevenir os problemas do indivíduo no que tange o comportamento de preocupação 3 – fisiológico – no qual o terapeuta educa o indivíduo como praticar o relaxamento progressivo (Gama, 2019).

A TCC desempenha um papel fundamental no tratamento do TAG, especialmente por sua abordagem focada na função cognitiva, acredita-se que as cognições, ou seja, os pensamentos e interpretações que o indivíduo faz dos eventos estão intimamente ligadas às suas reações emocionais, dessa forma, as avaliações cognitivas que uma pessoa realiza no momento em que ocorre um evento específico são cruciais para desencadear as emoções e, por consequência, os comportamentos associados (Moura, 2018).

Moura (2018) ressalta que no caso do TAG, os indivíduos experimentam ansiedade extrema e ansiedade incontrolável. Dada a natureza destas perturbações, o tratamento da TCC visa a reestruturação cognitiva e a mudança comportamental, dando aos sujeitos mais controle, propriedade e ajudando-os a ver os problemas de um novo ângulo.

Ao identificar o pensamento por trás da doença identifica-se três níveis: a mente, o pensamento automático, os pensamentos centrais ou as crenças centrais. O conhecimento desses conceitos explicará as estratégias psicocomportamentais voltadas ao equilíbrio biológico da pessoa (Moura, 2018).

Conforme Alonso (2018), não só no Brasil, mas em outros países, a utilização de serviços para tratamento de ansiedade e métodos não clínicos diminuiu. Contudo, em países de alta renda, onde os serviços de saúde são mais organizados que o sistema brasileiro como nos Estados Unidos as taxas de utilização de serviços são quase duas vezes maiores que em nosso país.

Assim como no Brasil, o transtorno do pânico é o quadro mais comum nos serviços especializados de outros países e está associado a altos custos de tratamento. Essas descobertas destacam a necessidade de melhorar o diagnóstico dos transtornos de ansiedade e ampliar o acesso aos tratamentos disponíveis (Alonso, 2018).

Dados atualizados sobre transtornos de ansiedade nos permitirão estimar as

necessidades de tratamento da população em geral e criar políticas de saúde pública (Mangolini, 2019).

AS CONTRIBUIÇÕES DA TCC NO TRATAMENTO DE TAG EM MULHERES.

A ansiedade generalizada é um distúrbio que se manifesta por preocupações intensas e contínuas em diferentes áreas da vida diária. O tratamento desse transtorno geralmente requer uma abordagem multidisciplinar, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é amplamente utilizada para tratar casos de ansiedade generalizada devido à sua eficácia em ajudar os indivíduos a identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos associados à preocupação excessiva e persistente. (Milhomem; Almeida, 2023)

A TCC baseia-se em três proposições fundamentais:

Primeiro o papel mediacional da cognição, que envolve o processamento cognitivo decorrente de avaliações. Segundo, a atividade cognitiva pode ser monitorada, avaliada e modificada e o Terceiro, a alteração do comportamento por mudanças nas avaliações, pensamentos cognitivos (Milhomem; Almeida, 2023).

Barbosa e Borba (2010) complementam que a TCC defende a ideia de que os transtornos psicológicos resultam de distorções cognitivas, que ocorrem devido à maneira disfuncional com que uma pessoa percebe e interpreta as situações, isso pode influenciar nos seus sentimentos e comportamentos.

O tratamento baseado na TCC concentra-se nos problemas apresentados pelo paciente no momento em que busca a terapia, enfatizando o "aqui e agora". Auxiliando o paciente a aprender novas estratégias para lidar com o ambiente e promover mudanças necessárias no presente (Milhomem; De Almeida, 2023).

O terapeuta cognitivo-comportamental utiliza estratégias comportamentais e cognitivas para resolver os problemas do paciente, com ênfase nas técnicas comportamentais como recurso primário no tratamento de transtornos de ansiedade, tendo como o objetivo modificar os padrões de pensamento e crenças disfuncionais (Milhomem; Almeida, 2023).

Oliveira (2011) destaca várias intervenções cognitivo-comportamentais utilizadas no tratamento da ansiedade generalizada, incluindo:

- Psicoeducação: Educação sobre a natureza da ansiedade e suas manifestações, Identificação de crenças centrais e intermediárias, Reconhecimento e questionamento das crenças subjacentes que alimentam a ansiedade.

- Reestruturação cognitiva: Alteração de padrões de pensamento disfuncionais. Respiração diafragmática e relaxamento muscular progressivo: técnicas de relaxamento. Dessensibilização gradual: situações para diminuir a sensibilidade.
- Resolução de problemas: no desenvolvimento, habilidades e situações desafiadoras. Prevenção de recaída: Estratégias para manter os ganhos terapêuticos e prevenir a volta dos sintomas.

O tratamento de TAG pode ser realizado com técnicas cognitivas e comportamentais as quais, as cognitivas trabalham os registros de pensamentos, resolução de problemas e custo benefício e dentre as técnicas comportamentais a dessensibilização, o alto controle e monitoramento de pensamentos (Oestreich; Machado, 2020).

De acordo com Oestreich Machado (2020) o tratamento tem como foco a avaliação de pensamento espontâneos por parte dos pacientes. Assim, a colaboração entre terapeuta e paciente auxilia quando o objetivo é ajudar o paciente a administrar a ansiedade, em vez de eliminá-la completamente, lembrando que a ansiedade faz parte da herança biológica das pessoas.

Lopes *et al.* (2021) ressalta que a metodologia da TCC visa preparar o paciente para ser seu próprio terapeuta no futuro, utilizando as técnicas e estratégias aprendidas para enfrentar conflitos e dificuldades de forma autônoma após o término da terapia.

Algumas pesquisas mostram que a Terapia Cognitiva Comportamental apresenta uma eficácia significativa no tratamento do TAG. Apesar dessa contribuição, o tratamento farmacológico pode e deve ser considerado em determinadas situações: não deve ser a única opção terapêutica só em casos extremos. Assim, o tratamento farmacológico quando for prescrito pelo médico psiquiatra é recomendável a associação com o tratamento psicoterapêutico (Zuardi, 2017).

DISCUSSÃO

A revisão de literatura sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em mulheres revelou informações importantes dessa abordagem terapêutica. Observou-se que o TAG, caracterizado por preocupações excessivas e persistentes que afetam o cotidiano dos indivíduos, é mais prevalente em mulheres, em parte devido à multiplicidade de papéis sociais que elas desempenham. Esse dado é corroborado no estudo de Santos (2016), que destaca que as mulheres são mais propensas a desenvolver transtornos ansiosos ao

longo da vida, em comparação aos homens. Além disso, fatores ambientais, psicológicos e genéticos desempenham um papel crítico no desenvolvimento do transtorno, conforme Margis *et al.* (2003) e Andrade *et al.* (2019).

A literatura também aponta que fatores socioeconômicos e estressores cotidianos, como pressão no trabalho, dificuldades financeiras e ambientes disfuncionais, podem intensificar os sintomas de TAG em mulheres. Costa (2019) ressalta a importância de intervenções que abordem não apenas o tratamento clínico, mas também ofereçam suporte social e econômico para as pacientes. Além disso, a subvalorização ou o subdiagnóstico do TAG em mulheres foi evidenciado como uma preocupação significativa, conforme apontado por Zuardi (2017), dado que muitas acabam sendo diagnosticadas tardiamente ou tratadas para outras condições, comprometendo a qualidade de vida e a possibilidade de um tratamento eficaz e precoce.

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental surge como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento do TAG. Segundo Milhomem e De Almeida (2023), a TCC opera a partir de três proposições fundamentais: o papel mediacional da cognição, a capacidade de monitoramento e modificação da atividade cognitiva e a mudança comportamental por meio de alterações nas avaliações cognitivas. Técnicas cognitivas e comportamentais, como psicoeducação, relaxamento muscular e respiração diafragmática, permitem que as pacientes identifiquem e modifiquem padrões de pensamento disfuncionais, promovendo uma reestruturação cognitiva que reduz os sintomas de ansiedade e proporciona alívio duradouro (Oliveira, 2011).

Outro ponto de destaque é a capacidade da TCC auxiliar o paciente a lidar com os sintomas no "aqui e agora", conforme proposto por Fernandes (2020). Essa abordagem prática e focada no presente contribui para que os pacientes desenvolvam estratégias de enfrentamento que podem ser aplicadas em situações cotidianas, aumentando sua resiliência e capacidade de lidar com situações estressantes. Além disso, Moura (2018) aponta que esta abordagem também é útil na identificação de crenças centrais e pensamentos automáticos que perpetuam a ansiedade, permitindo que as pacientes obtenham maior controle sobre seus estados emocionais.

Os dados revisados também sugerem que, apesar da valência comprovada da TCC no tratamento do TAG, em alguns casos, pode ser necessária a combinação de tratamento psicoterapêutico com intervenções farmacológicas, conforme indicado por Zuardi (2017). No entanto, a TCC deve ser sempre a abordagem de primeira linha, devido à sua capacidade de promover mudanças duradouras no comportamento e nos padrões

de pensamento das pacientes.

No que se refere à identificação e diagnóstico do TAG, o uso de critérios diagnósticos claros, como os descritos no DSM-V, são fundamentais. Fernandes (2020), sugere que o diagnóstico precoce e adequado pode prevenir o agravamento dos sintomas e garantir que as pacientes recebam o tratamento mais eficaz o quanto antes. O subdiagnóstico, por outro lado, pode resultar em anos de sofrimento desnecessário, comprometendo a saúde mental e física das mulheres afetadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho abordou, ao longo de seus capítulos, os fatores desencadeantes do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em mulheres e o papel importante da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento dessa condição. A análise realizada demonstrou que, além das influências genéticas e ambientais, aspectos como estresse, traumas e desafios socioeconômicos são fatores significativos no desenvolvimento do TAG. Mulheres, em particular, são mais suscetíveis a esse transtorno devido à sobrecarga de papéis sociais e profissionais, evidenciada pela maior prevalência de TAG e outros transtornos comórbidos, como a depressão, entre elas.

A TCC, por sua vez, surge como uma abordagem eficaz no tratamento do TAG, proporcionando às pacientes maneiras para reconhecer e modificar padrões de pensamento negativos e disfuncionais, que são centrais para o desencadeamento da ansiedade. A reestruturação cognitiva e as técnicas comportamentais oferecidas pela TCC não só ajudam a acalmar os sintomas, como também capacitam as mulheres a lidarem com futuros episódios de ansiedade, tornando-as protagonistas no processo de autocuidado.

Embora este estudo tenha focado especificamente na aplicação da TCC em mulheres jovens adultas, é importante ressaltar que a abordagem multidisciplinar, que inclui intervenções farmacológicas quando necessário, tem se mostrado eficaz no controle global do TAG. No entanto, o subdiagnóstico da ansiedade, aliado à limitada disponibilidade de serviços especializados no Brasil, reforça a necessidade de políticas públicas que ampliem o acesso ao tratamento psicológico e psiquiátrico principalmente na rede pública.

Portanto, este trabalho reflete a importância de continuar promovendo a conscientização sobre o TAG, estimulando a busca por tratamento adequado e abordagens terapêuticas como a TCC, que contribuem significativamente para o alívio

dos sintomas e a melhora da qualidade de vida das pacientes afetadas por esse transtorno, bem como, podendo até mesmo contribuir e auxiliar nos futuros estudos acadêmicos.

REFERÊNCIAS

ANGELOTTI, Gildo. Terapia cognitivo-comportamental para os transtornos de ansiedade. São Paulo: Casa do Psicólogo. 2007.

ALONSO, Jordi et al. Treatment gap for anxiety disorders is global: Results of the World Mental Health Surveys in 21 countries. *Depression and anxiety*, v. 35, n. 3, p. 195-208, 2018.2. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356216/>. Acesso em: 19 fev. 2024.

ANDRADE, João Vitor et al. Ansiedade: um dos problemas do século XXI. *Revista de Saúde ReAGES*, v. 2, n. 4, p. 34-39, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334414107_ANSIEDADE_UM_DOS_PROBLEMAS_DO_SECULO_XXI. Acesso em: 21 fev. 2024.

BARBOSA, João Ilo Coelho; BORBA, Aécio. O surgimento das terapias cognitivo comportamentais e suas consequências para o desenvolvimento de uma abordagem clínica analítico-comportamental dos eventos privados. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, v. 12, n. 1/2, p. 60-79, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55452010000100004. Acesso em: 09 mar. 2024.

CLARK, John; FERNANDES, Miguel V.; ABDULLAHI, Xavier. Microplastic: Consistent Comparison of Global Sand and Soil Samples. In: **Geological Society of America Abstracts**. 2020. p. 348260. Disponível em: <https://ui.adsabs.harvard.edu/abs/2020GSAA...5248260C/abstract>. Acesso em: 13 mar. 2024.

COSTA, Camilla Oleiro da; BRANCO, Jerônimo Costa; VIEIRA, Igor Soares; SOUZA, Luciano Dias de Mattos; SILVA, Ricardo Azevedo da. Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 2, p. 92-100, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000232>. Acesso em: 15 set. 2024.

EDUARDO, Letícia de Sousa et al. Ansiedade e depressão em trabalhadores de saúde e sua relação com absenteísmo em um cenário hospitalar. 2018.

FERREIRA, Nátale Gabriela Cabral; COSTA, Hadassa; BARBOSA, Maria Joana Gomes. **A ABORDAGEM DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**. Anais da Semana Universitária e Encontro de Iniciação Científica (ISSN: 2316-8226), v. 1, n. 1, 2023.

FERNANDES, Luana Leal. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): uma breve análise. **Revista Farol**, v. 10, n. 10, p. 155-165, 2020. Disponível em: <https://revista.farol.edu.br/index.php/farol/article/view/253>. Acesso em: 21 out. 2024.

GAMA, Carolina Leal Domingues da Silva. **TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**. 2019.

GARAKANI, Amir et al. Pharmacotherapy of anxiety disorders: current and emerging treatment options. **Frontiers in psychiatry**, v. 11, p. 595584, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33424664/>. Acesso em: 20 mar. 2024.

LOPES, Amanda Brandão et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 35, p. e8773-e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>. Acesso em: 09 nov. 2024.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-IV. Porto Alegre: Artmed, 2014.

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226>. Acesso em: 25 abr. 2024.

MARGIS, Regina et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de psiquiatria do Rio Grande do Sul*, v. 25, p. 65-74, 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbpJhbxskLSCzmgjb/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 27 abr. 2024.

MILHOMEM, Nadia Regina Stefanine; DE ALMEIDA, Smithiane Ribeiro. Aspectos psicológicos de pacientes com doenças autoimunes, esclerodermia: estudo de caso clínico. *Facit Business and Technology Journal*, v. 1, n. 45, 2023. Disponível em: <https://revistas.faculdefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/2422>. Acesso em: 03 nov. 2024.

MOURA, Inara Moreno et al. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Revista científica da faculdade de educação e meio ambiente*, v. 9, n. 1, p. 423-441, 2018. Disponível em: <https://revista.faema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557>. Acesso em: 30 abr. 2024.

MUNIR, Sadaf; TAKOV, Veronica. **Generalized anxiety disorder**. 2017.

NASCIMENTO, Lucas dos Santos. Contribuição da psicologia no tratamento de transtornos psicossomáticos. 2021. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/563>. Acesso em: 10 abr. 2024.

OLIVEIRA, Maria Aurelina Machado de; SOUSA, Welyton Paraíba da SILVA. O uso da terapia cognitiva no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. 2010. Disponível em: <https://www.cchla.ufrn.br/shXVIII/artigos/GT36/Artigo%20Revisado%20Anais%20SM.pdf>. Acesso em: 18 maio. 2024.

OLIVEIRA, Margareth da Silva; ANDRETTA, LIANA. **Manual prático de terapia cognitivo-comportamental**. 2011.

OESTREICH, Lucélia Gláucia Kirchof; DE MOURA, Douglas Vargas; MACHADO, Laura Morais. A Terapia Cognitivo Comportamental E Sua Eficácia No Tratamento Do Transtorno De Ansiedade Generalizada. *Anais do (Inter) Faces*, v. 1, n. 1, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2981-6099-1-PB.pdf>. Acesso em: 27 maio. 2024.

STEINER, Meir et al. Gender differences in clinical presentation and response to sertraline treatment of generalized anxiety disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, v. 20, n. 1, p. 3-13, 2005. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15551351/>. Acesso em: 30 maio. 2024.

TIRONI, Márcia Oliveira Staffa et al. Trabalho e síndrome da estafa profissional (Síndrome de Burnout) em médicos intensivistas de Salvador. *Revista da Associação Médica Brasileira*, v. 55, p. 656-662, 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/yMkf4zsb4T9KWdYpq9MpHxs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 01 jun. 2024.

WANG, Y.-P. et al. Patterns and predictors of health service use among people with mental disorders in São Paulo metropolitan area, Brazil. **Epidemiology and Psychiatric Sciences**, v. 26, n. 1, p. 89-101, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27066821/>. Acesso em: 03 jun. 2024.

ZUARDI, Antonio Waldo. Características básicas do transtorno do pânico. **Medicina (Ribeirão Preto. Online)**, v. 50, p. 56-63, 2017. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/002870067.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2024.