



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E A INTERVENÇÃO NA ABORDAGEM COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Dariane Fontoura¹
Eliane Vaz Vidal¹
Marisa Sanchez²

RESUMO

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) se destaca atualmente devido ao alto índice no Brasil. A ansiedade é uma reação normal do ser humano perante ocasiões que podem provocar medo, dúvida ou expectativa. No entanto, quando esse sentimento persiste por longos períodos de tempo e passa a interferir nas atividades do dia a dia, a ansiedade deixa de ser natural e passa a ser motivo de preocupação. A principal característica desse transtorno é a preocupação excessiva, a qual ocasiona uma série de sintomas que interferem no comportamento. As pessoas ansiosas apresentam pensamentos errôneos ou distorções cognitivas que acabam por causar danos à saúde e ao bem-estar das mesmas, nesse contexto a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), a partir de uma reestruturação cognitiva, tem apresentado resultados satisfatórios. O objetivo do presente estudo é investigar sobre a intervenção e as principais técnicas utilizadas pela TCC no TAG. Para isso foi realizada uma revisão integrativa da literatura para identificar de que maneira a TCC aborda o TAG e quais as técnicas mais eficazes nesses transtornos. Foram selecionados artigos científicos e livros relacionados com o tema. Nessa abordagem é necessária a identificação dos pensamentos automáticos e crenças centrais que o indivíduo apresenta para que se possa identificar interpretações positivas ou negativas para determinadas situações, proporcionando assim uma reestruturação adequada. A TCC proporciona recursos terapêuticos com resultados significativos no tratamento do TAG. Através das técnicas adotadas, permite ao paciente corrigir e resignificar cognitivamente suas interpretações acerca de determinados eventos. A mesma apresenta melhores resultados quando os pacientes aderem bem ao tratamento proposto. Mostra-se um recurso eficaz para tratar esse transtorno, o qual já se apresenta como um problema de saúde pública, em um curto espaço de tempo.

Palavras-chave: Transtorno de Ansiedade Generalizada; Terapia Cognitivo Comportamental; Intervenção Cognitivo Comportamental

¹ Acadêmicos da disciplina Processos Clínicos do curso de Psicologia da Instituição Ulbra. Mail: darianepf@hotmail.com

² Docente do curso de Psicologia da Instituição Ulbra. Mail: sanchez.marisam@gmail.com