

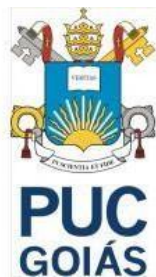
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Transtorno de Ansiedade Generalizada em Adultos e as Contribuições da Terapia
Cognitivo-Comportamental para o Tratamento**

Luísa Libanori Artiaga

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Daniela Cristina Campos

Goiânia, novembro de 2025



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
ESCOLA DE CIÊNCIAS SOCIAIS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**Transtorno de Ansiedade Generalizada em Adultos e as Contribuições da Terapia
Cognitivo-Comportamental para o Tratamento**

Luísa Libanori Artiaga

Estudo apresentado como requisito para
conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão
Curso II do curso de Psicologia da Pontifícia
Universidade Católica de Goiás.
Professora: Dr^a.Daniela Cristina Campos

Goiânia, novembro de 2025.

Pró-Reitoria de Graduação – PROGRAD

Curso de Psicologia

Eixo: Integração e Prática

Disciplina: Trabalho de Conclusão de Curso II

Professor(a): Daniela Christina Campos

**ATA DE SESSÃO PÚBLICA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO**

No dia 12 / 12 / 2025, às 08:30 horas, o (a)(s) estudante(s)

Laís Fabiana Antiga

do curso de **Psicologia** da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, expôs, em Sessão Pública de Apresentação de Trabalho de Conclusão de Curso, o trabalho intitulado

Transtorno de Ansiedade Generalizada em Adultos e as Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o Tratamento

para a Banca de Avaliação composta pelos (as) docentes:

Renato Cristiano Campos, Katya Alexandrina Neto Boneto Neto, Thaynara Herman Rodrigues

O trabalho da Banca de Avaliação foi conduzido pelo (a) docente Presidente que, inicialmente, após apresentar os docentes integrantes da Comissão, concedeu 20 minutos ao (a) estudante (a) para que este (a) expusesse o trabalho. Após a exposição, o (a) docente Presidente concedeu a palavra a cada membro convidado da Comissão para que estes arguissem o (a) estudante. Após o encerramento das arguições, a Banca de Avaliação, reunida isoladamente, avaliou o trabalho desenvolvido e o desempenho do (a) estudante na exposição, considerada a trajetória deste (a) no desenvolvimento do TCC. Como resultado da avaliação, a Banca de Avaliação deliberou pela:

☒ **Aprovação;**

☐ **Aprovação, condicionado às correções recomendadas pelos membros da banca;**

☐ **Reprovação.**

□

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE GOIÁS
Av. Universitária, 1069 | Setor
Universitário Caixa Postal 861
CEP 74605-010 Goiânia
Goiás | Brasil
www.pucgoias.edu.br

Aprovação, condicionada às correções recomendadas pelos membros da banca:

A Banca de Avaliação conclui que o(a) estudante está **APROVADO(A) condicionado às correções** de forma e/ou conteúdo **recomendados**. As correções deverão ser indicadas no formulário de Avaliação Final de Trabalho de Conclusão de Curso. O(A) estudante terá o prazo de 07 dias para os ajustes e entrega da versão final ao professor (a) orientador (a), contado a partir da data da sessão de apresentação pública do TCC.

Daniela Cristina Loupes

Professor(a) Orientador (a) - Presidente

Ketysa Mota

Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Thaynara Viana Rodrigues

Professor(a) Convidado (a) – Avaliador (a)

Resumo

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por preocupações excessivas, persistentes e de difícil controle, que comprometem o funcionamento emocional, social e ocupacional do indivíduo. Este estudo teve como objetivo investigar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do TAG em adultos, analisando sua eficácia, os mecanismos de ação envolvidos e as variáveis que influenciam os resultados clínicos. Trata-se de uma pesquisa qualitativa e bibliográfica, baseada na seleção de artigos publicados entre 2020 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis em periódicos científicos indexados na base de dados da CAPES. Foram utilizados os descritores “Transtorno de Ansiedade Generalizada”, “Terapia Cognitivo-Comportamental” e “Tratamento em adultos”, combinados por operadores booleanos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, sete estudos foram selecionados para análise. Os resultados apontam que a TCC apresenta elevada eficácia na redução dos sintomas ansiosos, melhora da qualidade de vida e manutenção dos ganhos terapêuticos em longo prazo. Técnicas como reestruturação cognitiva e exposição gradual mostraram-se fundamentais para romper o ciclo da preocupação e promover maior autonomia emocional. Conclui-se que a TCC consolida-se como intervenção de primeira escolha para o tratamento do TAG, oferecendo benefícios duradouros e sustentados, além de contribuir para a promoção do bem-estar psicológico.

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

Abstract

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is characterized by excessive, persistent, and difficult-to-control worries that impair the individual's emotional, social, and occupational functioning. This study aimed to investigate, through a narrative literature review, the contributions of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of GAD in adults, examining its effectiveness, the underlying mechanisms of action, and the variables that influence clinical outcomes. This is a qualitative, bibliographic research based on the selection of articles published between 2020 and 2025, in Portuguese, and indexed in the CAPES database. The descriptors "Generalized Anxiety Disorder," "Cognitive-Behavioral Therapy," and "Adult Treatment" were used, combined with Boolean operators. After applying the inclusion and exclusion criteria, seven studies were selected for analysis. The results indicate that CBT shows high effectiveness in reducing anxiety symptoms, improving quality of life, and maintaining therapeutic gains in the long term. Techniques such as cognitive restructuring and gradual exposure proved essential for breaking the worry cycle and fostering greater emotional autonomy. It is concluded that CBT stands out as a first-line intervention for the treatment of GAD, offering lasting and sustained benefits, as well as contributing to the promotion of psychological well-being.

Keywords: Generalized Anxiety Disorder, Cognitive-Behavioral Therapy, Narrative review.

Sumário

Introdução.....	06
Metodologia	08
Resultados e Discussões.....	10
Considerações Finais.....	16
Referências.....	18

Introdução

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um transtorno psicológico que compromete de forma significativa a qualidade de vida, marcado por preocupações excessivas e persistentes que abrangem diferentes áreas do cotidiano. É caracterizado por preocupações excessivas e persistentes acerca de múltiplos aspectos da vida cotidiana, que se apresentam como desproporcionais em relação à realidade objetiva e são de difícil controle pelo indivíduo (American Psychiatric Association APA, 2023).

Além da ansiedade constante, os pacientes frequentemente apresentam tensão muscular, cansaço, irritabilidade, problemas de concentração, agitação e alterações do sono, comprometendo de forma relevante seu desempenho social, profissional e emocional. (Dalgalarrodo, 2019).

Em março de 2022, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou um mapeamento global de transtornos mentais que apontou um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão na população mundial após a pandemia de COVID-19. No contexto brasileiro, dados indicam que cerca de 26,8% dos brasileiros receberam diagnóstico médico de ansiedade em 2023, figurando como o país mais ansioso da América Latina (Instituto Cactus & AtlasIntel, 2023).

O TAG costuma ocorrer por volta dos 30 anos de idade, com maior prevalência na meia-idade, fase em que os sintomas tendem a se intensificar devido a múltiplas demandas pessoais e profissionais (Andrews et al., 2018). O quadro tende a se apresentar de forma crônica, com sintomas que podem persistir por anos, interferindo diretamente na realização de atividades diárias (Van Loenen et al., 2022 citado por Silva, Freitas & Pucci, 2024). Além disso, quando não

tratado, o TAG pode se associar ao desenvolvimento de quadros depressivos, aumentando a morbidade e a mortalidade (Showraki, Showraki, & Brown, 2020 citado por Silva et al., 2025).

Diversos modelos teóricos buscaram compreender a manutenção do transtorno. O modelo cognitivo de Dugas et al. (2007), descreve quatro componentes centrais: as crenças positivas sobre a preocupação, a evitação cognitiva, a intolerância à incerteza e a orientação negativa para o problema. Esses fatores contribuem para a perpetuação dos sintomas ansiosos, indicando a necessidade de abordagens terapêuticas específicas que atuem diretamente na modificação de padrões cognitivos e comportamentais desadaptativos (Lorentz, et al, 2024).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) consolidou-se como tratamento de primeira linha, evidências científicas recentes demonstram que a TCC é altamente eficaz na redução da intensidade e da frequência dos sintomas de TAG, com manutenção dos benefícios por até dois anos após o término da intervenção (Leite et al. 2024). Estudos também indicam taxas relativamente baixas de recaída e uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes submetidos ao tratamento (Leite, et al., 2024).

Esses resultados têm sido associados ao caráter prático, estruturado e baseado em evidências da TCC, o que a diferencia de outras modalidades psicoterápicas. Baseada na identificação e modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos mal adaptativos, a TCC promove a redução dos sintomas ansiosos por meio de técnicas estruturadas, como reestruturação cognitiva, exposição gradual a situações ansiogênicas, treinamento em habilidades de enfrentamento e resolução de problemas. Essa abordagem busca tanto aliviar a sintomatologia a curto prazo quanto garantir a manutenção dos ganhos terapêuticos em médio e longo prazo (Cujipers et al., 2020).

Assim, o presente trabalho de conclusão de curso tem como objetivo explorar na literatura publicada as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, examinando sua eficácia, os mecanismos de ação envolvidos e as variáveis que influenciam os resultados clínicos. Ao reunir evidências recentes, pretende-se oferecer subsídios para a implementação de práticas clínicas fundamentadas, contribuindo para a melhoria contínua do atendimento a indivíduos acometidos pelo TAG e, consequentemente, para a promoção da saúde mental.

Metodologia

O presente trabalho caracteriza-se como revisão narrativa da literatura, cujo objetivo é reunir, analisar e discutir produções científicas relacionadas ao Transtorno de Ansiedade Generalizada em adultos e às contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental para o seu tratamento. A revisão narrativa possibilita uma visão ampla e crítica do tema e com a vantagem de integrar diferentes perspectivas teóricas e empíricas já consolidadas (Cavalcante, 2020).

A pesquisa é de natureza qualitativa e bibliográfica, realizada a partir da seleção de obras que abordam o TAG e a TCC em adultos. A revisão narrativa permite identificar os principais conceitos, técnicas e evidências relacionadas ao tratamento (Cavalcante, 2020), oferecendo portanto uma síntese compreensível e aplicável à prática clínica em Psicologia.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados em português, pesquisas realizadas com população adulta diagnosticada com transtorno de ansiedade generalizada, TCC, publicações disponíveis em periódicos científicos entre 2020 e 2025. Os critérios de exclusão adotados foram artigos publicados em línguas estrangeiras que não o português.

Foram considerados artigos científicos publicados acerca do tema nos últimos cinco anos, de acordo com as normas APA, de modo a garantir a atualidade e a relevância das informações.

Obras clássicas de referência, como as de Aaron Beck, foram incluídas como apoio devido à sua importância histórica e teórica na fundamentação da Terapia Cognitivo-Comportamental e no entendimento do transtorno de ansiedade generalizada.

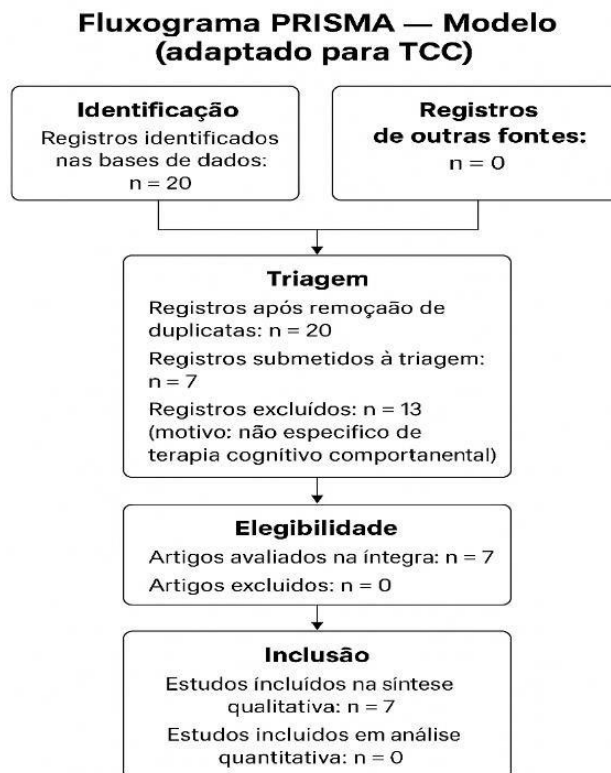
A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados da CAPES até 28 de Setembro de 2025. Os descritores utilizados em português foram: “Transtorno de Ansiedade Generalizada” AND “Terapia Cognitivo-Comportamental” AND “Tratamento em adultos”. A combinação desses termos possibilitou o acesso a estudos que abordam tanto os aspectos conceituais e clínicos do TAG quanto à eficácia e aplicabilidade da TCC como estratégia de intervenção psicológica.

Na etapa de busca, foram utilizados operadores booleanos para combinar os descritores e refinar os resultados. O operador “AND” foi aplicado para recuperar apenas estudos que contivessem simultaneamente todos os termos especificados, garantindo maior precisão na seleção. Dessa forma, a estratégia de busca foi estruturada de modo a equilibrar abrangência e especificidade, resultando em um conjunto de sete estudos alinhados ao tema da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da Ansiedade Generalizada.

Os resultados referentes à aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estão sintetizados no fluxograma apresentado na Figura 1, que descreve detalhadamente as etapas do processo de triagem e seleção dos estudos.

Figura 1

Fluxograma Prisma 2020 que incluem pesquisa dos bancos de dados



Nota: fluxograma Prisma da pesquisa realizada.

Dessa forma, a metodologia buscou reunir produções relevantes que permitissem compreender a complexidade do TAG na vida adulta, bem como analisar criticamente os resultados encontrados na literatura sobre a aplicação da TCC nesse contexto. A seleção e leitura dos materiais priorizou obras que apresentassem consistência teórica e evidências empíricas, de modo a fundamentar a discussão proposta neste trabalho.

Para sintetizar as principais descobertas dos artigos analisados e facilitar a comparação dos dados, o Quadro Comparativo de Estudos sobre a Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), a seguir, resume os objetivos, metodologias, resultados centrais e conclusões dos sete estudos incluídos nesta revisão.

Tabela1 - Comparativa de Estudos sobre a Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Estudo	Autor Principal	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Conclusão
Eficácia da TCC no transtorno de ansiedade generalizada	Silva, J. V. S.	Avaliar eficácia da TCC no TAG e resultados clínicos.	Revisão integrativa (2020–2025) nas bases BVS, CINAHL e PubMed; 15 artigos.	Redução da ansiedade; melhora da qualidade de vida; TCC digital e híbrida promissoras.	TCC eficaz; necessidade de estudos sobre durabilidade e abordagens híbridas.
TAG: Atualizações do diagnóstico ao tratamento com TCC	Lorentz, L. L.	Descrever características do TAG e técnicas da TCC.	Revisão narrativa em SciELO, Google Acadêmico e PubMed.	Técnicas eficazes: psicoeducação, reestruturação, solução de problemas, mindfulness, relaxamento.	TCC reduz sintomas e melhora a qualidade de vida.
TCC como auxílio terapêutico para pacientes com TAG	Machado, E. B.	Descrever o TAG e os tratamentos adequados dentro da TCC.	Pesquisa bibliográfica (análise integrativa e qualitativa).	Foco em psicoeducação, identificação de pensamentos automáticos e reestruturação.	TCC mostra eficácia duradoura via mudanças cognitivas e comportamentais.
Efeitos da TCC em Pacientes com TAG	Farias, L. P. R.	Avaliar efeitos, qualidade de vida e sustentabilidade.	Revisão integrativa em PubMed, PsycINFO, Scopus e Web of Science; ECRs e coortes.	Redução de 40–60% dos sintomas; remissão 30–50%; recaída 10–20%.	TCC altamente eficaz e sustentável; necessidade de personalização.
Impacto da TCC no Tratamento de TAG	Leite, C. T. (Cavalvate et al.)	Comparar eficácia da TCC com outras intervenções.	Revisão sistemática (últimos 5 anos) em Scopus e PubMed; 6 estudos.	Resposta superior (70,8%); tecnologias como RV e IA mostram potencial.	TCC deve ser estratégia principal; inovações ampliam acesso.
TAG: Revisão sobre abordagens terapêuticas	Bandeira, K. V. S.	Analisar intervenções com foco em TCC.	Busca sistemática (2009–2024) em PubMed, Scopus e Google Scholar; 32 estudos.	TCC eficaz; ACT e mindfulness ampliam efeitos; terapias online viáveis.	TCC é linha de frente; ampliar acessibilidade.

Estudo	Autor Principal	Objetivo	Metodologia	Principais Resultados	Conclusão
Contribuições da TCC no tratamento do TAG em adultos	Freitas, C. N.	Avaliar técnicas e instrumentos usados na TCC para TAG.	Revisão integrativa (últimos 5 anos) em BVS, PubMed e SciELO; 9 ECRs.	Instrumentos: SCID, GAD-7, PSWQ; técnicas: psicoeducação, reestruturação, exposição.	TCC efetiva; terapias de terceira onda são promissoras.

Resultados e Discussão

Dos sete artigos incluídos para compor os resultados deste estudo, observa-se que a base de conhecimento analisada é formada, em sua maioria, por revisões integrativas, sistemáticas e narrativas. A predominância de revisões é crucial, pois esses tipos de estudos buscam consolidar asevidências científicas, o que permite avaliar a eficácia da TCC e as novas abordagens do tratamento do TAG. Essas revisões, por sua vez, se fundamentam principalmente em Ensaios Clínicos Randomizados (ECR) e em meta-análises que investigaram a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Essa estrutura de evidências confere solidez às conclusões apresentadas, uma vez que os estudos utilizados como referência avaliam a intervenção de forma comparativa.

A análise dos sete estudos revisados revela resultados consistentes quanto à eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. Segundo Machado (2022) a Terapia Cognitivo-Comportamental caracteriza-se por ser uma abordagem breve, geralmente composta por 5 a 20 sessões, estruturada, voltada para o presente e baseada na premissa de que as cognições influenciam diretamente as emoções e os comportamentos. Seu principal objetivo é promover a mudança cognitiva do paciente, auxiliando-o a desenvolver formas mais adaptativas de pensar e agir. No tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), as intervenções mais utilizadas incluem a psicoeducação, a identificação de pensamentos automáticos e emoções, a análise de crenças

centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação contínua do processo terapêutico. A TCC busca, assim, reduzir a ansiedade ao ensinar o paciente a reconhecer, avaliar e modificar pensamentos disfuncionais, promovendo maior controle emocional e comportamental.

De acordo com Lorentz et al. (2024), a reestruturação cognitiva (RC) é amplamente reconhecida como um dos pilares da TCC. Seu principal objetivo é identificar e modificar distorções cognitivas, como a catastrofização, incentivando o paciente a questionar as evidências que sustentam seus pensamentos desadaptativos e a construir interpretações mais realistas das situações. Essa técnica tem se mostrado associada à redução mais acentuada dos níveis de preocupação e à ampliação da sensação de controle. Já a exposição gradual, outro componente fundamental, visa reduzir os comportamentos de evitação por meio da exposição repetida a situações ansiogênicas. Essa prática favorece o desenvolvimento da tolerância à incerteza e a contestação de crenças disfuncionais ligadas à antecipação de resultados catastróficos.

Tabela 2 - Técnicas Cognitivo-Comportamentais aplicadas ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Técnica	Descrição e Objetivo	Aplicação Específica no TAG
Psicoeducação	Ensino didático sobre o transtorno, o modelo cognitivo e o plano de tratamento. Visa aumentar a adesão ao tratamento. (Lorentz et al., 2024)	Geralmente o primeiro passo. O paciente aprende que a preocupação é o sintoma central, compreende a natureza da ansiedade e como pensamentos influenciam emoções e comportamentos. (Machado, 2022)
Reestruturação Cognitiva	Identificação e modificação de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, usando registros de pensamento para analisar distorções e evidências. (Silva et al., 2025)	Reduz a superestimação de ameaças e a catastrofização. O paciente aprende a avaliar evidências reais e substituir pensamentos ansiosos por interpretações mais realistas. (Silva et al., 2025)
Exposição (Gradual)	Confronto sistemático e controlado com situações ou estímulos temidos, promovendo habituação e redução da evitação. (Silva et al., 2025)	Envolve exposição à preocupação (imaginar o pior cenário ou tolerar incertezas) para dessensibilizar o paciente e facilitar o processamento emocional, reduzindo a evitação cognitiva. (Silva et al., 2025)
Relaxamento	Contração e relaxamento	Ajuda o paciente a reconhecer tensão

Técnica	Descrição e Objetivo	Aplicação Específica no TAG
Muscular Progressivo	sequencial de grupos musculares, visando reduzir a tensão fisiológica. (Silva et al., 2025)	muscular — sintoma físico comum no TAG — e induzir voluntariamente um estado de repouso, diminuindo ativação autonômica e inquietação física. (Silva et al., 2025)
Treino de Resolução de Problemas	Estratégia estruturada que envolve definir o problema, gerar soluções, escolher a melhor, implementar e avaliar. (Silva et al., 2025)	Diferencia preocupações produtivas (problemas reais) de improdutivas (hipotéticas). Direciona o paciente para ação prática, reduzindo a ruminação. (Silva et al., 2025)

Em Farias et al. (2024) foi indicado que os efeitos da TCC se mantêm ao longo do tempo. Em acompanhamentos de até 12 meses, as taxas de remissão sustentada variaram entre 30% e 50%, enquanto as taxas de recaída oscilaram entre 10% e 20%. Esses resultados sugerem que a TCC não se limita a proporcionar alívio temporário, mas promove uma aprendizagem terapêutica que permanece ativa no cotidiano dos pacientes, contribuindo para a manutenção da melhora clínica.

De acordo com Farias et al. (2024), os estudos demonstraram reduções nos escores de ansiedade em comparação a grupos controle, tanto em contextos clínicos quanto em investigações realizadas em serviços de saúde mental de base comunitária. As reduções médias, variando entre 40% e 60% em instrumentos como a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAM-A) e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), sugerem não apenas melhora sintomática, mas também uma modificação na forma como os pacientes processam e interpretam estímulos ansiosos.

Segundo Farias et al. (2024), outro aspecto recorrente nos estudos foi a melhora significativa da qualidade de vida entre os participantes. Instrumentos como o Questionário de Qualidade de Vida e o Índice de Funcionamento Geral (GFI) evidenciaram ganhos expressivos nos domínios de funcionamento social, bem-estar psicológico e satisfação global. A TCC mostra-se capaz de impactar dimensões mais amplas do funcionamento humano, indo além da simples

redução dos sintomas para alcançar transformações cognitivas, emocionais e relacionais.

De acordo com Farias et al. (2024), a adesão ao tratamento também se mostrou elevada, com taxas de conclusão variando entre 70% e 90%. Esse achado é particularmente relevante, considerando que o TAG tende a estar associado a resistência e evitação emocional. O caráter estruturado e psicoeducativo da TCC parece favorecer o engajamento, transmitindo ao paciente um senso de previsibilidade e controle sobre o processo terapêutico.

De acordo com Silva et al. (2025), de forma comparativa, a TCC se destaca frente a outras abordagens psicológicas e farmacológicas, especialmente pela durabilidade dos efeitos e pela prevenção de recaídas. Embora a medicação possa reduzir sintomas de forma mais imediata, a TCC atua sobre os esquemas cognitivos que sustentam a ansiedade, promovendo um aprendizado autônomo de enfrentamento. Essa diferença evidencia que a TCC vai além da supressão dos sintomas do TAG, alcançando um nível de transformação mais profunda.

Segundo Silva et al. (2025), entre as comparações mais frequentes, destaca-se a da Terapia Metacognitiva (TMC) com a TCC tradicional. Estudos longitudinais apontam que a TMC apresenta resultados superiores em termos de manutenção dos ganhos e menores taxas de recorrência (9,5% contra 23,1% da TCC). Essa vantagem é atribuída ao foco metacognitivo, que busca modificar as crenças sobre o próprio processo de pensar, e não apenas o conteúdo das preocupações, resultando em maior regulação dos processos ansiosos e ruminativos.

De acordo com Freitas et al. (2024), as terapias de terceira onda, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Terapia Comportamental Baseada na Aceitação, mostraram eficácia semelhante à TCC na redução dos sintomas do TAG. Apesar de utilizarem princípios distintos, centrados na aceitação das experiências internas e na valorização da ação coerente com os valores pessoais, ambas demonstram resultados clinicamente significativos. A Terapia

Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness (TCCM), por sua vez, apresentou taxas de remissão mais altas em curto prazo, mas a TCC tradicional manteve maior estabilidade dos resultados em acompanhamentos de três a doze meses.

Segundo Silva et al. (2025) e Freitas et al. (2024), comparações com outras abordagens, como a Terapia Comportamental Dialética (TCD/DBT), evidenciaram que, enquanto a TCC é mais eficaz na redução dos sintomas ansiosos, a TCD/DBT se destaca na regulação emocional e na melhora da função executiva. Esse dado reforça a importância de adaptar a escolha terapêutica às necessidades específicas do paciente.

De acordo com Freitas et al. (2024) e Leite et al. (2024), abordagens alternativas, como Ioga Kundalini e Educação sobre Estresse, mostraram efeitos benéficos, mas de curta duração. A TCC, em contrapartida, apresentou resultados mais consistentes e sustentados, reafirmando-se como tratamento de primeira linha.

Segundo Silva et al. (2025), nos últimos anos observa-se um movimento crescente em direção às abordagens integrativas, que combinam a TCC com outras modalidades psicoterápicas. A junção da TCC com a Psicoterapia Psicodinâmica de Curto Prazo, por exemplo, produziu reduções mais significativas nos sintomas ansiosos do que a TCC isoladamente, sugerindo que a combinação entre a reestruturação cognitiva e a exploração emocional inconsciente pode gerar transformações mais profundas.

Em Bandeira et al. (2024), observa-se que a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental em diferentes formatos, incluindo as modalidades online, tem se mostrado uma estratégia eficaz para ampliar o alcance terapêutico. As intervenções mediadas por tecnologia vêm se consolidando como alternativas viáveis para aumentar o acesso ao tratamento psicológico. Conforme apontam Silva et al. (2025), as versões digitais da TCC, como a TCC

eletrônica (e-CBT) e a TCC baseada na internet (TCIC), têm ganhado destaque por possibilitarem maior acessibilidade aos pacientes. Os achados indicam que essas modalidades apresentam eficácia comparável à terapia presencial, tanto quando aplicadas de forma autônoma quanto em associação à farmacoterapia, não havendo diferenças estatisticamente significativas na redução dos sintomas.

Segundo Silva et al. (2025), Leite et al. (2024) e Freitas et al. (2024), de forma geral, a literatura revisada confirma que a TCC permanece como o tratamento de referência para o TAG, oferecendo resultados consistentes, sustentáveis e replicáveis. Contudo, abordagens emergentes, como a Terapia Metacognitiva e as terapias baseadas em mindfulness, vêm se mostrando promissoras na ampliação da durabilidade dos efeitos e na prevenção de recaídas, principalmente quando integradas de maneira personalizada às demandas de cada paciente.

Em Lorentz et al. (2024) confirmamos que a Terapia do Esquema (TE), que foi desenvolvida por Jeffrey Young a partir da TCC de Aaron Beck, foca especificamente no trabalho aprofundado e de longo prazo desses esquemas iniciais desadaptativos (ou crenças nucleares). Assim, embora os textos usados para compor essa revisão narrativa não comparem as duas terapias formalmente, eles reforçam o foco da TCC no substrato cognitivo profundo (esquemas) que a TE trata de maneira mais intensiva.

Tabela 3 - Comparação de manejo entre Abordagens Terapêuticas para TAG.

Abordagem	Destaque / Foco Principal	Comparação com a TCC	Acessibilidade / Inovação
Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)	Modificação de padrões cognitivos e comportamentais desadaptativos.	Considerada a estratégia principal nas diretrizes e nas comparações.	TCC online (e-CBT/TCIC) apresenta eficácia comparável à presencial.
Farmacologia	Alívio imediato dos sintomas.	TCC apresenta maior durabilidade dos efeitos e melhor prevenção de	Não aplicável (foco do quadro em abordagens

Abordagem	Destaque / Foco Principal	Comparação com a TCC	Acessibilidade / Inovação
Terapia Metacognitiva (TMC)	Foco nas crenças sobre o próprio processo de pensar.	recaídas. Resultados superiores na manutenção dos ganhos, com menores taxas de recorrência (9,5% vs. 23,1% da TCC).	psicológicas). Não aplicável.
Terapias de 3ª Onda (ACT, Mindfulness)	Aceitação psicológica e ação baseada em valores.	Eficácia semelhante; TCC Metacognitiva apresenta boa remissão, mas a TCC tradicional é mais estável a longo prazo.	Não aplicável.
Abordagens Integrativas	Combinação da TCC com outras abordagens (ex.: Psicodinâmica Breve).	Não é comparação direta; representa movimento crescente para intervenções mais amplas e profundas.	Movimento crescente de integração com a TCC.

Por fim, os estudos destacam a importância de considerar fatores individuais e contextuais, como comorbidades depressivas, histórico de trauma e estilo cognitivo, que podem influenciar a resposta ao tratamento, como vimos em Silva et al. (2025) e Leite et al. (2024). Essa perspectiva aponta para uma psicoterapia mais flexível e centrada no sujeito, capaz de se adaptar às singularidades cognitivas, emocionais e relacionais de cada pessoa.

Os achados permitem afirmar que a TCC representa mais do que uma técnica de redução de sintomas: trata-se de uma abordagem transformadora, que favorece a autonomia, a resiliência e o bem-estar psicológico duradouro. Sua eficácia robusta, associada à natureza colaborativa e a possibilidade de personalização, explica sua posição consolidada como uma das principais intervenções no campo da psicoterapia contemporânea (Silva et al., 2025; Farias et al., 2024)

Considerações Finais

Este trabalho teve como objetivo compreender como a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em adultos e, a partir da revisão da literatura, foi possível alcançar esse propósito. Os estudos analisados mostram que a TCC realmente oferece resultados consistentes, seja na redução da intensidade da preocupação constante, seja no fortalecimento das estratégias de enfrentamento no dia a dia.

De modo geral, ficou evidente que técnicas como a reestruturação cognitiva e a exposição gradual fazem diferença tanto na percepção da ansiedade quanto na forma como a pessoa reage a ela. Mais do que reduzir sintomas, a TCC ajuda o indivíduo a compreender o que sustenta sua ansiedade e a desenvolver uma relação mais realista e menos ameaçadora com seus próprios pensamentos. Isso explica por que seus efeitos tendem a se manter ao longo do tempo, mesmo após o término da terapia.

Durante a busca pelos artigos, uma dificuldade encontrada foi a quantidade reduzida de estudos brasileiros com recorte específico em TAG na população adulta. Além disso, percebe-se que ainda existem lacunas na comparação entre a TCC tradicional e outras abordagens mais recentes, como a Terapia do Esquema, bem como a falta de estudos experimentais sobre a temática.

Diante disso, seria importante que pesquisas futuras explorassem mais essas comparações, além de considerar fatores individuais que podem influenciar o tratamento, como histórico de trauma, presença de comorbidades anteriores e estilo cognitivo. Estudos que avaliem diferentes formatos da TCC, como versões online, também se mostram relevantes, principalmente pela ampliação do acesso ao cuidado psicológico.

Assim, conclui-se que a TCC é uma abordagem sólida e eficaz para o tratamento do TAG, favorecendo não apenas o alívio da ansiedade, mas também o desenvolvimento de autonomia emocional e qualidade de vida. Ela se consolida como um recurso potente, capaz de promover mudanças que vão além do sintoma, alcançando o modo como a pessoa se relaciona consigo mesma, com seus pares e com suas experiências.

Referências

- Associação Americana de Psiquiatria. (2023). *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR* (5ª edição, texto revisado). Porto Alegre: Artmed.
- Andrews, G., Bell, C., Boyce, P., Gale, C., Lampe, L., Marwat, O., Rapee, R. M., & Wilkins, G. (2018). Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists clinical practice guidelines for the treatment of panic disorder, social anxiety disorder and generalised anxiety disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(12), 1109–1172. <https://doi.org/10.1177/0004867418799453>
- Bandeira, K. V. da S., Machado, L. P., Reis, A. F., Martins, H. M. R. L., Antero, J. H. B. D., Menezes, C. W. C., e Oliveira, S. A. S. de. (2024). Transtorno De Ansiedade Generalizada: Uma Revisão Sobre As Abordagens Terapêuticas E Eficácia Dos Tratamentos Cognitivo-Comportamentais. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 10(9), 160–169. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i9.15515>
- Cavalcante, L. T. C., & Oliveira, A. A. S. de. (2020). Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. *Psicologia em Revista*, 26(1), 83–102.
- Cujipers, P. et al. A network meta-analysis of the effects of psychotherapies, pharmacotherapies and their combination in the treatment of adult depression. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, [s. l.], v. 19, n. 1, p. 92 –107, 2020. <https://doi.org/10.1002/wps.20701>.
- Dalgalarrodo, P. (2019). *Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais* (3. ed.). Artmed.
- Dugas MJ, Savard P, Gaudet A, Turcotte J, Laugesen N, Robichaud M, Francis K, Koerner N. Can the components of a cognitive model predict the severity of generalized anxiety disorder? *Behav Ther*. 2007 Jun;38(2):169-78. doi: 10.1016/j.beth.2006.07.002. Epub 2007 Feb 8. PMID: 17499083; PMCID: PMC2898808.
- Farias, Lorena & Sady, Louise & Lustosa, Leticia & Mendes, Victória & Moreira, Stephanie & Gomes, Maria & Chagas, Natascha & Souza, Mariana & Teixeira, Daniel. (2024). Efeitos

- da Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Revista Científica Pesquisa Brasil*. 4. 10.29327/2198960.4.3-2.
- Freitas, C. N., Silva, P. O., & Pucci, S. H. M. (2024). 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 — REASE*, 10(10), 1027–1050. <https://doi.org/10.51891/rease.v10i10.15953>
- Instituto Cactus, & AtlasIntel. (2023). *Panorama da saúde mental: 1º semestre 2023 – Ferramenta dinâmica de pesquisa e monitoramento contínuo da saúde mental dos brasileiros*. Instituto Cactus; AtlasIntel. <https://static.poder360.com.br/2023/08/estudo-saude-mental-brasileiros.pdf>
- Leite, C. T., Saada, N. A., Sousa, F. G. A. de, Cavalcante, A. V., Cardoso, R. T., Pereira, M. de F. L., Costa, A. J. H. da, Vieira, L. R., Parreira, A. P., Rodrigues, N. dos S., Silveira, F. C. A. R. da, Cardoso, M. O., Melo, R. M. R., Martins, A. V. B., Dias, R. B., Silva, I. A. da, Vieira, J. F. Q., & Silva, V. C. B. (2024). Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 6(9), 1908–1921. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n9p1908-1921>
- Lorentz, L. L., Mendes, T. C., & Lopes, M. M. (2024). Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): atualizações do diagnóstico ao tratamento com terapia cognitivo-comportamental (TCC). *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 12, 1–26. <https://doi.org/10.61164/rmnm.v12i3.3191>
- Machado, E. B. (2022). Terapia Cognitivo Comportamental como auxílio terapêutico para pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada. *Psicólogo inFormação*, 24(24),

120–128

<https://revistas.metodista.br/index.php/psicologoinformacao/article/view/511/494>

Organização Mundial da Saúde. (2022). *Na América Latina, Brasil é o país com maior prevalência de depressão*. Governo do Brasil, Ministério da Saúde.

<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>

Silva, J. V. S., Peres, A. L. M. V., Teixeira, C. S. B., Santos, D. A. dos, Szulczewski, E. F.,

Miranda, G. F., et al. (2025). Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. *Cadernos de Saúde*, 17(2), 92–104. [10.55905/cuadv17n2-092](https://doi.org/10.55905/cuadv17n2-092)

