



# ANSIEDADE E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA ANÁLISE A PARTIR DE DOIS PERIÓDICOS NACIONAIS

## ANXIETY AND COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY: AN ANALYSIS FROM TWO NATIONAL JOURNALS

Bruna Karolina da Silva<sup>1</sup>  
Luiz Antonio Bernardes<sup>2</sup>

**RESUMO:** Este estudo tem o objetivo de analisar, por meio da revisão narrativa, a abordagem da ansiedade em adultos a partir da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na literatura brasileira, especificamente em dois periódicos nacionais – a RBTCC e a RBTC. Os artigos selecionados nesta pesquisa têm como objetivo identificar diferentes conceitualizações de ansiedade, tratamentos, técnicas cognitivas e comportamentais, bem como os principais obstáculos para lidar com o problema. Os estudos utilizados como referência foram publicados entre os anos de 2010 e 2018. Eles demonstraram que os diagnósticos mais utilizados e correlacionados com a ansiedade foram: (1) transtornos de ansiedade generalizada; (2) transtorno de pânico; (3) fobia social e (4) transtorno de ansiedade social. O principal tratamento encontrado nas duas revistas para a ansiedade e os transtornos correlacionados foi a Terapia Cognitivo-Comportamental, evidenciando, em sua maior parte, eficácia para o tratamento. No entanto, após a análise desses artigos, observou-se que a quantidade de estudos publicados sobre o tema no período averiguado foi relativamente pequena, considerando que esses dois periódicos são as principais referências na área da Terapia Cognitivo-Comportamental no Brasil. A insuficiência de dados limita a compreensão sobre as particularidades da ansiedade no país e aponta para um conhecimento reduzido sobre o tema sob os olhares nacionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ansiedade; Terapia Cognitivo-Comportamental; RBTCC; RBTC.

**ABSTRACT:** This study aims to analyze, through the narrative review, adult anxiety in the Brazilian literature from Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in two national journals - to RBTCC and RBTC. The articles selected in this research focused on identifying different conceptualizations of anxiety, different treatments, cognitive and behavioral techniques and the main obstacles to dealing with this problem; the studies used were published between the years 2010 and 2018. The investigations verified demonstrated that the diagnoses most used by the authors correlated with anxiety were: (1) generalized anxiety disorders, (2) panic disorder, (3) social phobia and (4) social anxiety disorder. The main treatment found within these two journals for anxiety and the correlated disorders was Cognitive-Behavioral Therapy evidencing, for the most part, efficacy for the treatment. However, after analyzing the articles of the two Brazilian journals, it was observed that the number of published studies related to the anxiety theme of the year 2010 to 2018 was relatively small, considering that these two journals are the main references in the area of Therapy Cognitive-Behavioral in Brazil. The insufficiency of data limits comprehension about the particularities of anxiety in Brazil and points to a reduced recognition on this theme with national eyes.

**KEYWORDS:** Anxiety; Cognitive behavioral therapy; RBTCC; RBTC.

## 1 INTRODUÇÃO

Para Barlow (1999), a ansiedade é uma reação ao perigo ou à ameaça. O cérebro inventa uma explicação como “eu devo estar morrendo, perdendo controle ou ficando louco”, a reação ao perigo gera no indivíduo uma resposta de luta-e-fuga, tendo como função proteger o organismo, e não prejudicá-lo. Este autor descreveu que, ao perceber ameaças, o cérebro

<sup>1</sup> Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental. brunakarolinasilva1493@gmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Análise Experimental do Comportamento pela PUC São Paulo e Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental pela USP. Professor da pós-graduação lato sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental da PUC Minas. luaber@yahoo.com.br

manda informações para uma seção de nervos chamada sistema nervoso autônomo, de modo a provocar uma mudança na atenção para identificar a ameaça em potencial no ambiente. Ainda segundo o autor, nesse sistema há duas subseções: o sistema nervoso simpático e o parassimpático, que têm a função de controlar os níveis de energia do corpo e prepará-lo para a ação. O sistema nervoso simpático é o responsável pela reação de luta e fuga, gerando adrenalina e noradrenalina no organismo, enquanto o sistema nervoso parassimpático é o sistema responsável por trazer o corpo ao seu estado normal.

Se a ansiedade aumenta a reação de luta e fuga no indivíduo, resultando em uma ativação geral do metabolismo, ela pode então trazer níveis possivelmente prejudiciais desses neurotransmissores. Assim, ocorre uma redução na produção de saliva, resultando em uma boca seca, assim como na atividade do sistema digestivo, o que geralmente produz náuseas, uma sensação de peso no estômago e também constipação ou diarreia, além de as pessoas ficarem facilmente distraídas durante a realização de tarefas do dia a dia, terem falta de concentração e dificuldade na memorização. De acordo com Barlow (1999), quando não há nenhuma ameaça externa passível de identificação, em muitos casos os indivíduos começam a procurar em si mesmos a resposta para suas ansiedades, e o cérebro inventa explicações: que eles estão morrendo, perdendo o controle ou ficando loucos. Nesses casos, a ansiedade disfuncional pode se tornar um transtorno de ansiedade (TA) ou outro tipo de patologia. Clark (2012), citando Beck (1963), aponta para a importância de se perceber quando a ansiedade normal diante das experiências humanas passa a se apresentar de forma aguda e crônica, o que caracteriza um estado emocional desconfortável e acompanhado de uma série de alterações comportamentais e neurovegetativas. Os autores salientam que, quando as respostas de ansiedade se encontram em intensidade excessiva, elas deixam de ser um fator de proteção e podem prejudicar a qualidade de vida do indivíduo.

Castillo e colegas (2000) relatam uma maneira eficiente de se distinguir a ansiedade normal da patológica. Assim como o medo, ela passa a ser reconhecida como patológica quando é exagerada e desproporcional, interferindo na qualidade de vida, no conforto emocional ou no desempenho diário do indivíduo. A maneira prática de estabelecer essa diferenciação é basicamente avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não.

Wright e colaboradores (2008), citando Beck (1963), afirmam que os indivíduos com transtorno de ansiedade possuem pensamentos automáticos que podem incluir previsões de perigo, falta de controle e incapacidade de lidar com ameaças, assim como distorções cognitivas e erros no raciocínio que poderiam ser modificadas com as intervenções da Terapia Cog-

nitivo-Comportamental (TCC). De acordo com eles, a TCC é uma abordagem psicoterapêutica diretiva utilizada como tratamento de escolha para uma variedade de transtornos psiquiátricos. Os autores apontam Aaron T. Beck como a primeira pessoa a desenvolver teorias e métodos para intervenções cognitivas e comportamentais nos transtornos emocionais. Suas formulações iniciais eram centradas no papel do processamento de informações desadaptativas em transtornos de depressão e ansiedade.

De acordo com Almeida, Martins e Alarcon (2015), a TCC busca ensinar o paciente a identificar a relação entre cognição e comportamento e a monitorar seus pensamentos, detectando se são pensamentos automáticos ou distorções cognitivas. Para os autores, a TCC pode auxiliar na verificação da validade desses pensamentos ou na busca por cognições mais realistas. A partir da identificação e da alteração dos padrões cognitivos, geradores padrões de pensamentos distorcidos, o paciente pode apresentar melhora em sua saúde.

Muitos trabalhos se dedicam à revisão da literatura internacional sobre a ansiedade em suas variações diagnósticas, mas o Brasil ainda carece de uma compreensão do fenômeno. Por isso, o foco deste estudo será a produção nacional sobre o tema, destacando-se a Revista Brasileira de Terapia Cognitivo-Comportamental (RBTCC) e a Revista Brasileira de Terapias Cognitivas (RBTC) como as fontes de pesquisa. Um problema inicial na definição da amostra de artigos sobre a ansiedade é que a temática permeia várias pesquisas voltadas para outras psicopatologias, de modo que estas poderão ser analisadas quando aparecerem, mantendo-se o foco na questão da ansiedade.

Os objetivos desta pesquisa são: identificar, a partir da literatura nacional, como a TCC atua em relação à ansiedade e aos transtornos correlacionados na população adulta, levantar as técnicas cognitivas e comportamentais frequentemente utilizadas no tratamento e verificar se elas são apontadas como eficazes.

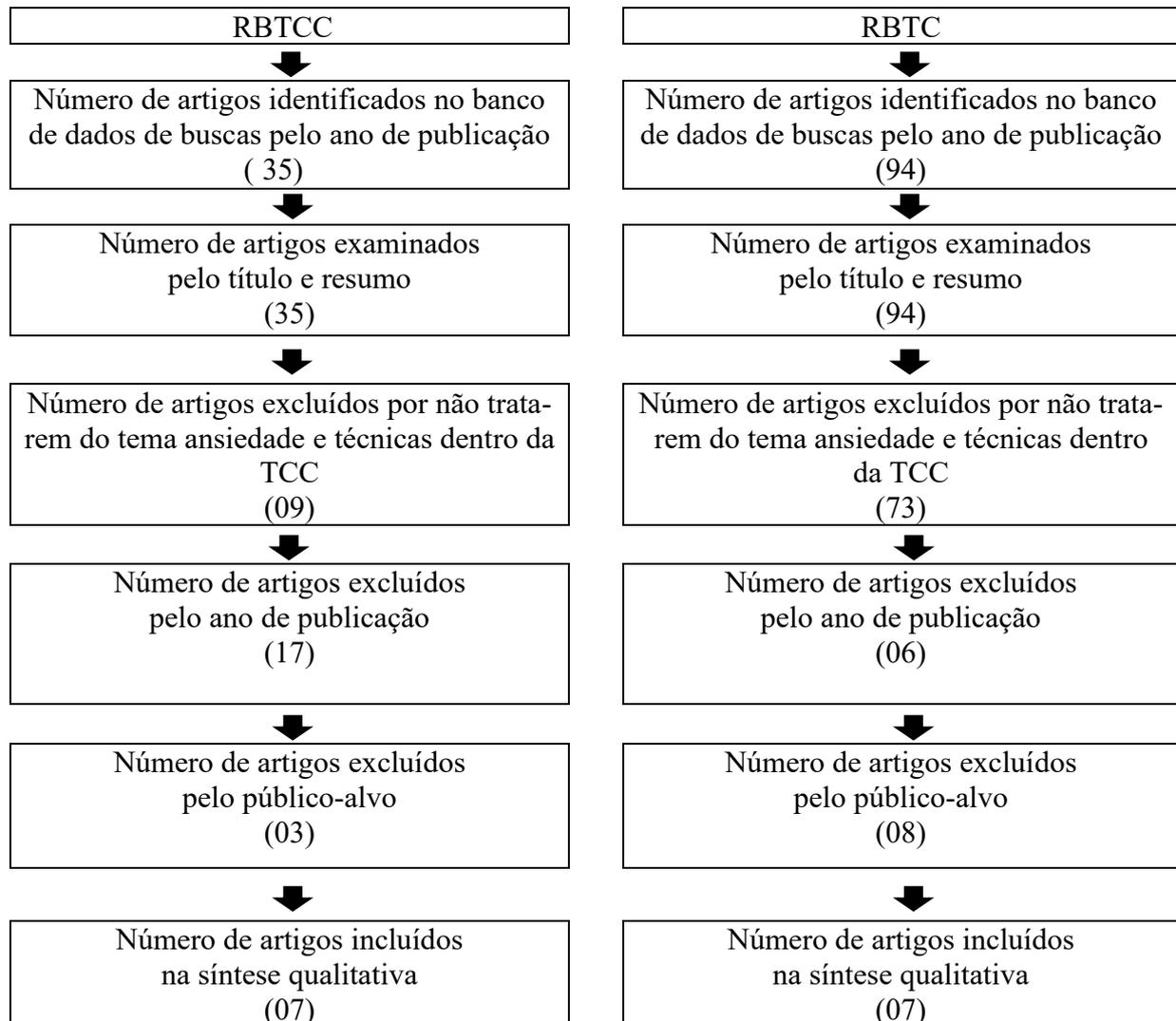
## 2 MÉTODO

O presente estudo é uma revisão narrativa, a qual se caracteriza pela busca na literatura de textos necessários para apoiar decisões do estudo, investigar dúvidas, verificar a posição de autores sobre uma questão, atualizar conhecimentos, reorientar o enunciado de um problema ou ainda encontrar novas metodologias que enriqueçam o projeto de pesquisa (TRENTINI; PAIM, 1999 apud ENCHER, 2001). Nesse mesmo seguimento, a Biblioteca Professor de Carvalhos Mattos (2015) relata que a revisão narrativa permite ao pesquisador estabelecer relações com produções anteriores, apontar novas perspectivas, identificar temáti-

cas recorrentes, além de possibilitar a discussão de forma ampla sobre o assunto. Considerando que o foco desta pesquisa é, eminentemente, construir uma interpretação inicial de como a TCC tem tratado a temática, foram selecionados como universo para amostra dois periódicos: a RBTCC e a RBTC. A seleção dos artigos teve como foco a ansiedade. Os critérios de inclusão foram: artigos publicados no período de 2010 a 2018, que apresentassem a palavra ansiedade no título ou no resumo e que relatassem as diferentes formas de tratamento em adultos dentro da TCC. Foram excluídos os artigos que não tinham a ansiedade como questão central, que enfatizavam o tratamento da ansiedade no público infantil e tinham como base outras abordagens que não fossem a TCC. A leitura dos artigos teve como propósito identificar conceitualizações distintas de ansiedade, diferentes tratamentos e técnicas cognitivas e comportamentais e principais obstáculos para tratar o problema em adultos. Dentre os 35 trabalhos encontrados na RBTCC, sete foram selecionados, enquanto na RBTC, dos 94 artigos, sete se encaixaram nos critérios de inclusão.

A figura 1 apresenta o fluxograma dos artigos encontrados. Ele abarca a primeira fase de busca, ou seja, a consulta da sintaxe em cada uma das bases de dados, assim como a quantidade final de artigos selecionados e analisados após essa etapa, conforme os critérios de inclusão.

**Figura 1 - Fluxograma dos artigos encontrados e processo de seleção dos que seriam incluídos no presente trabalho**



Fonte: Adaptado de KIRCHNER; BUELA-CASAL; REIS (2018).

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os quadros 1 e 2 apresentam os artigos selecionados para a pesquisa, sendo o primeiro correspondente à RBTC, e o segundo, à RBTC. Eles ilustram, além dos artigos encontrados, os principais resultados obtidos após as intervenções realizadas por meio das técnicas que apresentaremos posteriormente. É possível notar semelhanças entre as técnicas utilizadas pelos autores de cada pesquisa. Em algumas, os resultados foram de eficácia após a terapia; em outras, evidenciou-se a necessidade de mais pesquisas na área. Também se observa nos artigos selecionados que todos perpassam a questão da ansiedade, mas no contexto de psicopatologias como, por exemplo: transtorno de pânico, fobia social ou transtorno de ansiedade soci-

al. Desse modo, nesta pesquisa permanece em evidência a necessidade de mais estudos relacionados à ansiedade no Brasil.

Todos os sete artigos encontrados na RBTCC abordavam técnicas cognitivas e comportamentais para o manejo da ansiedade e de transtornos a ela relacionados. As técnicas citadas nos artigos selecionados foram: Terapia Cognitivo-Comportamental Grupal (TCCG), relaxamento, treino respiratório, reestruturação cognitiva, exposição graduada e hierarquia de medo, psicoeducação, atribuição gradual de tarefas, agendamento de atividades prazerosas, identificação e modificação de crenças disfuncionais, *biofeedback*, relato das emoções e registro de pensamentos automáticos. Os sete artigos encontrados na RBTC também abordavam técnicas cognitivas e comportamentais no tratamento da ansiedade e de transtornos a ela relacionados. As técnicas descritas pelos autores das pesquisas foram: psicoeducação, conceitualização cognitiva, reestruturação cognitiva, treinos de habilidades sociais (THS), treino de relaxamento, experimentos comportamentais, indicações farmacoterápicas, teatro do oprimido (TO), tarefa de casa, treino de atenção, exposição e/ou *feedback* de vídeo, dessensibilização sistemática e distração cognitiva.

**Quadro 01 - Artigos da RBTCC utilizados para análise das técnicas utilizadas e principais resultados**

Artigo	Ano	Autores	Sujeitos	Técnicas utilizadas	Resultados
Avaliação da ansiedade e do processamento da atenção em universitários, através da tarefa de Stroop Emocional	2012	Melo et. al	Adultos	Stroop Emocional	Esses achados indicaram que o efeito Stroop existiu, mas não relacionado aos níveis de ansiedade de traço e de estado
Efetividade de Terapias Cognitivo-Comportamentais em Grupo para o Transtorno de Pânico: Revisão Sistemática e Meta-análise	2013	Soares, Camargo, Pizzinato	Adultos com Transtorno de Pânico	TCCG	As técnicas de TCCG demonstraram melhora clínica importante para os sintomas avaliados
Terapia Cognitivo-comportamental em pacientes neurológicos: uma revisão sistemática	2014	Oliveira	Adultos com AVC, TCE, Epilepsia	Psicoeducação, atribuição gradual de tarefas, agendamento de atividades prazerosas, identificação e modificação de crenças reestruturação cognitiva	Ainda há carência de estudos com maior nível de evidências
Medo de escrever em público: um estudo de caso	2015	Broering	Adulto com ansiedade ante o medo de escrever em público	Relaxamento, treino respiratório, e reestruturação cognitiva, exposição graduada e hierarquia de medo	Foi difícil verificar as reais contribuições de cada técnica, em particular empregada nesse caso
Ansiedade e qualidade de vida entre estudantes universitários ingressantes	2016	Lantyer et. al	Adultos universitários	Psicoeducação associada ao emprego do biofeedback para a redução dos níveis de ansiedade	A TCC mostra-se eficaz acarretando melhora significativa dos pacientes
O emprego do Biofeedback como Estratégia de Manejo do Estresse e da Ansiedade em Atletas um Ensaio Clínico	2016	Silva, Padovani, Viana	Adultos e atletas	Biofeedback	O treinamento em biofeedback promoveu melhora na qualidade de vida e redução do estresse e ansiedade
Terapia cognitivo-comportamental em pacientes com púrpura idiopática	2016	Silva	Adultos com Púrpura idiopática	Relato das emoções, registro de pensamentos automáticos, solução de problemas	A TCC demonstrou-se eficaz na redução da ansiedade

Fonte: Adaptado de KIRCHNER; BUELA-CASAL; REIS (2018).

**Quadro 02 - Artigos da RBTC utilizados para análise das técnicas utilizadas e principais resultados**

Artigo	Ano	Autores	Sujeitos	Técnicas utilizadas	Resultados
Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso	2011	Oliveira	Adultos	Psicoeducação, conceituação cognitiva, reestruturação cognitiva	A TCC proporciona uma série de recursos terapêuticos eficazes no tratamento dos diversos transtornos que atingem a população
Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção	2012	Pureza et. al	Adultos universitários com sintomas de ansiedade social	Treinos de habilidades sociais	Os participantes tiveram melhora nos sintomas de ansiedade social. No entanto, há necessidade de mais estudos em outras metodologias
Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da fobia social	2013	Gusmão et. al	Adultos com fobia Social	Reestruturação cognitiva, treino de relaxamento, treino de habilidades sociais, experimentos comportamentais e indicações farmacoterápicas.	Ressalta-se que a TCC tem demonstrando grande eficácia no tratamento
O uso do teatro do oprimido no tratamento em grupo para transtorno de ansiedade social	2014	Penido et. al	Adultos	Teatro do oprimido (TO), reestruturação cognitiva	Foi encontrada redução significativa nos sintomas de ansiedade social
Terapia cognitivo-comportamental breve para sintomas de ansiedade e depressão	2014	Moreno, Carvalho	Adultos	Psicoeducação, registro de pensamentos disfuncionais, cartão de enfrentamento, tarefa de casa e prevenção de recaída	Foram observadas diferenças significativas nos sintomas de depressão, ansiedade e qualidade de vida dos participantes
Aplicação da Terapia Cognitivo-comportamental em Grupo na Ansiedade Social	2015	Almeida, Martins, Alarcon	Adultos	Psicoeducação, reestruturação cognitiva, exposição, treinamento de habilidades sociais e tarefa de casa. Destacam-se para TCCG as técnicas treino de atenção e exposição ou feedback de vídeo	Sugere-se o avanço das pesquisas no sentido de preencher essas lacunas e desenvolver a TCCG no tratamento da ansiedade social
Terapia cognitivo-comportamental no hospital geral: revisão da literatura brasileira	2015	Peron, Sartes	Adultos hospitalizados	Treino de habilidades sociais, psicoeducação, relaxamento, dessensibilização sistemática e distração cognitiva	A TCC se mostrou eficaz para reduzir a ansiedade. Destaca-se, no entanto, uma carência de estudos empíricos brasileiros sobre o tema em questão

Fonte: Adaptado de KIRCHNER; BUELA-CASAL; REIS (2018).

As seguintes conceitualizações sobre a ansiedade foram encontradas na pesquisa: Melo e cols. (2012), retratadas no Quadro 01, abordam o conceito de “*Transtorno de ansiedade generalizada*” (TAG), psicopatologia caracterizada por uma ansiedade quase constante, além da dificuldade em conseguir controlar a preocupação. Soares, Camargo e Pizzinato (2013), conforme aponta o Quadro 01, mencionam o conceito “*Transtorno de pânico*” (TP), um transtorno de ansiedade que se caracteriza pela presença recorrente e inesperada de ataques de pânico, podendo ser definido como episódio súbito de ansiedade em que a pessoa tem a impressão de perigo e/ou catástrofe. Ele vem acompanhado por pensamentos de perda de controle, sensações como palpitações, entre outros. A autora Broerin (2015), conforme aponta o Quadro 01, aborda o conceito de “*fobia social*”, em que os indivíduos experimentam sintomas de ansiedade como palpitações, tremores, sudorese, diarreia, tensão muscular, rubor facial. Nas situações sociais temidas e em casos mais severos, os sintomas podem satisfazer os critérios para uma crise de pânico. De maneira complementar, Gusmão e cols. (2013), conforme mostra o Quadro 02, relatam em seu estudo sobre “*fobia social*” que a mesma corresponde a um intenso medo e terror à exposição em situações sociais e/ou demonstração de uma imagem negativa de si mesmo. O estudo de Lantyer e cols. (2016), apontado no Quadro 01, descreve o conceito “*ansiedade*” como um espectro normal das experiências humanas que constitui uma das principais consequências do estresse. Se experimentada em determinados níveis, a ansiedade torna-se propulsora do desempenho, porém, quando em intensidade excessiva, deixa de ser um fator de proteção e passa a prejudicar o indivíduo em sua qualidade de vida. Nesse mesmo seguimento, a autora Silva (2016), em sua pesquisa indicada no Quadro 01, aborda o conceito de “*ansiedade*” como uma vivência adaptativa, podendo ser motivadora ou não. Nos casos em que deixa de ser motivadora de mudanças, ela passa a se tornar um problema, provocando respostas de recusa e tornando o indivíduo mais atento, o que pode gerar vulnerabilidade psicológica.

Os artigos “*Terapia Cognitivo-Comportamental em Pacientes Neurológicos: uma revisão sistemática*” (OLIVEIRA, 2014) e “*Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes*” (LANTYER e cols., 2016), apontados no Quadro 01, também trazem contribuições significativas sobre ansiedade. Oliveira (2014) relata que, a partir da identificação dos déficits cognitivos, motores e emocionais, é possível elaborar um plano de intervenção que busca o maior nível possível de funcionalidade do paciente neurológico, sendo que o principal objetivo da TCC é promover melhoras nos sintomas depressivos e ansiosos. Lantyer e cols. (2016) relatam que o ingresso na universidade envolve mudanças expressivas que são caracterizadas pelo estabelecimento de novos vínculos afetivos, possíveis dúvidas e desilu-

sões com relação à carreira escolhida, exigência de longas horas de estudos, autonomia e independência na resolução das demandas acadêmicas, aquisição de responsabilidades mais complexas, entre outras. Tal situação ajuda a explicar a presença do estresse e da ansiedade entre universitários. Embora o estresse, enquanto resposta fisiológica, seja adaptativo, aumentando as chances de sobrevivência do organismo, níveis elevados dele comprometem significativamente a qualidade de vida do indivíduo e podem estar relacionados à etiologia de vários quadros clínicos, seja como um fator contribuinte, seja como o fator desencadeador. A intervenção reduziu significativamente a ansiedade e melhorou a saúde mental dos participantes.

O conceito de “Transtorno de ansiedade social (TAS)” aparece nos artigos dos autores Oliveira (2011); Pureza e cols. (2012); Penido e cols. (2014); Moreno e Carvalho (2012) e Almeida, Martins e Alarcon (2015), conforme mostra o Quadro 02. Segundo Almeida, Martins e Alarcon (2015), baseando-se no DSM-5, ele se caracteriza como uma ansiedade significativa provocada pela exposição a certos tipos de situações ou de desempenho, frequentemente levando ao comportamento de esquiva. É subdividido em fobia social generalizada e não generalizada. A ansiedade social generalizada é especificada quando os temores estão associados à maioria das situações sociais, não importando o número de pessoas envolvidas nem o contexto.

O principal tratamento para a ansiedade e os transtornos a ela relacionados mencionados pelos autores citados nesta pesquisa foi a TCC. Nesse sentido, no Quadro 02, Moreno e Carvalho (2014), citando Beck (1997), salientam que a TCC é uma abordagem psicoterapêutica estruturada, diretiva, ativa de prazo limitado, utilizada para uma variedade de transtornos psiquiátricos e visa a diminuição de custos relacionados à intervenção. Para esses autores, as técnicas terapêuticas dessa abordagem visam identificar e testar crenças distorcidas dos pacientes, guiando-os para a construção de esquemas cognitivos mais funcionais à sua realidade. Isso é ratificado pelos estudos de Melo e cols. (2012); Soares, Camargo e Pizzinato (2013); Lantyer (2016); Silva, Padovani e Viana (2016); Silva (2016); Oliveira (2011); Gusmão (2013); Penido e cols. (2014) e Moreno e Carvalho (2014), que analisaram o uso das técnicas cognitivas e comportamentais em pacientes com algum nível de ansiedade disfuncional e perceberam que a intervenção reduziu significativamente a ansiedade, melhorou a saúde mental e a qualidade de vida dos participantes. Nota-se, a partir da análise dos artigos escolhidos para esta pesquisa, a eficácia dessa abordagem nos tratamentos para os transtornos aqui mencionados e a melhora considerável dos pacientes após as intervenções realizadas pelos terapeutas.

Após a análise dos artigos das duas revistas brasileiras, observou-se que a quantidade de estudos relacionados ao tema ansiedade em adultos, publicados entre 2010 e 2018 e que atenderam aos critérios estabelecidos foi relativamente pequena, considerando que esses dois periódicos são as principais referências na área da Terapia Cognitivo-Comportamental no Brasil.

Para elucidar essa discussão, quatro autores se destacaram pelo fato de relatarem em suas pesquisas a importância de mais estudos nacionais sobre a ansiedade, levantando a problematização. O estudo de Oliveira e cols. (2014), mostrado no Quadro 01, aborda que, em relação à TCC empregada a pacientes com AVC e epilepsia, ainda há carência de estudos com maior nível de evidências. Em contrapartida, as técnicas empregadas – psicoeducação, hierarquia e exposição gradual de situações ansiogênicas, agendamento de tarefas prazerosas, mindfulness e resolução de problemas – demonstraram redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão. Pureza e cols. (2012), conforme indica o Quadro 02, trazem suas contribuições ao dizerem que as técnicas comumente empregadas no THS compreendem o fornecimento de instruções, ensaio comportamental, modelação, modelagem, *feedback* verbal e em vídeo, tarefas de casa, reestruturação cognitiva, solução de problemas e relaxamento. Os pacientes que finalizaram a intervenção apresentaram redução dos sintomas de ansiedade social. Porém, convergindo com os resultados encontrados nesta pesquisa, os autores complementam que é fundamental o desenvolvimento de outros trabalhos sobre o tema, o que permitiria maior compreensão do processo terapêutico envolvido no tratamento da ansiedade social com o THS na modalidade grupal. No Quadro 02, Almeida, Martins e Alarcon (2015) relatam que as pesquisas averiguadas por eles e relacionadas às técnicas da TCC para o TAS demonstraram variação no formato e composição da TCCG, e confirmam, em sua maior parte, a eficácia do tratamento. Segundo esses autores, no entanto, poucos estudos abordaram fatores terapêuticos grupais, e a insuficiência de dados limita a compreensão do tratamento da ansiedade social. Peron e Sartes (2015), apontadas no Quadro 02, relatam que os estudos empíricos mostraram bons resultados para a redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse, além de terem estimulado maior adesão ao tratamento médico e promovido o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento à hospitalização. Porém, também sugerem mais pesquisas sobre o tema no Brasil.

Desse modo, os trabalhos apresentados no parágrafo anterior, contribuem para a ideia de que ainda existem poucos estudos nacionais analisando, discutindo, averiguando, a partir de estudos em TCC, a ansiedade e transtornos relacionados. Embora os autores supracitados apontem para a necessidade de mais averiguação sobre a ansiedade no país, os outros estudos

abordados nesta pesquisa demonstraram otimismo quanto aos resultados obtidos. De acordo com Penido e cols. (2014), em sua pesquisa sobre “O uso do teatro do oprimido no tratamento em grupo para transtorno de ansiedade social”, o TO é um conjunto de técnicas, exercícios e jogos teatrais que tem como objetivo principal colocar o teatro a serviço da transformação social. Por ser um estudo que aplica uma técnica considerada inovadora, os resultados encontrados na pesquisa foram significativamente positivos, abrindo espaço para que o tema seja discutido em pesquisas futuras.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na leitura dos artigos selecionados para esta pesquisa, foi identificado que de 9% a 18% dos brasileiros são afetados por pelo menos alguma situação relacionada com transtornos específicos de ansiedade. Como visto, a ansiedade disfuncional causa um sentimento indefinido e desagradável de medo e apreensão devido a um perigo desconhecido, prejudicando o dia a dia do indivíduo e podendo causar tanto transtornos físicos quanto psicológicos. As formas como a ansiedade se manifesta são muitas – síndrome do pânico, transtorno obsessivo compulsivo, fobias, estresse pós-traumático, entre outras supracitadas. Todas são formas agudas de ansiedade e acabam por dificultar profundamente a vida das pessoas, causando grande sofrimento.

Nesse sentido, estudos relacionados ao problema seriam cada vez mais relevantes para melhor compreensão do tema, bem como estabelecimento de tratamentos mais eficazes. Porém, nesta pesquisa observou-se que pouco se discutiu sobre a ansiedade em adultos no Brasil, entre os anos de 2010 a 2018, sob o enfoque da TCC, demonstrando, assim, uma defasagem científica sobre a questão nestes dois periódicos de referência. Torna-se importante salientar que a limitação temporal (2010 a 2018) utilizada como metodologia para a busca dos artigos foi um fator crucial para enfatizar essa defasagem, destacando a necessidade de futuros estudos sobre ansiedade na área da TCC, possibilitando artigos científicos atualizados que trazem maiores esclarecimentos sobre a temática, enriquecendo a pesquisa por meio das duas revistas que são referências no campo.

Faz-se importante mencionar que futuros trabalhos científicos sobre o tema produzirão novos achados, abrindo um leque de possibilidades, análises e discussões. Os dados aqui apresentados podem contribuir para novas pesquisas que comparem a eficácia das técnicas descritas, bem como para identificar na literatura elementos essenciais desses manejos clínicos que sejam relevantes para o máximo possível de pessoas tratadas. Essas possibilidades

abrem espaço para que os profissionais da área da Psicologia obtenham um posicionamento crítico quanto à sua atuação clínica, interligando teoria/prática e utilizando o pressuposto teórico abordado nesta pesquisa como técnicas cognitivas e comportamentais. A formação de profissionais e pesquisadores que se comprometam com o avanço constante de estudos pode subsidiar o desenvolvimento fundamentado da prática profissional e vice-versa, construindo uma díade indissolúvel na produção de conhecimento contemporâneo.

É importante salientar que este artigo não tem a pretensão de ser uma análise exaustiva, mas oferece informações para que as pessoas que possuam quadros de ansiedade entendam os sintomas e, principalmente, procurem por assistência profissional. Através de um trabalho psicoterapêutico como a TCC, o indivíduo pode aprender, juntamente com o terapeuta, a lidar com a ansiedade, a reconhecer uma crise quando ela está chegando e, acima de tudo, descobrir que existe uma saída para uma situação tão difícil como é a de quem sofre com os sintomas.

## REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Cinthia; MARTINS, Eliana Melcher; ALARCON, Renata Trigueirinho Alarcon. Aplicação da Terapia Cognitivo-comportamental em Grupo na Ansiedade. **Rev. Bras.Ter. Cogn. [online]**. 2015, vol.11, n.1, pp.32-41. ISSN 1808-568. Disponível em: <[http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=210](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=210)>. Acesso em: 12 set.2018.
- BARLOW, D. **Compreendendo o Pânico e a Ansiedade**. Manual clínico dos transtornos psicológicos. 2. Ed Porto Alegre: Artmed. 1999.
- BIBLIOTECA PROFESSOR DE CARVALHOS MATTOS. **Tipos de revisão de literatura**. 2015. Botucatu. Disponível em: <<http://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>>. Acesso em: 12 set. 2018.
- BROERING, Camilla. Volpato. **Medo de escrever em público**: um estudo de caso. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn* [online] 2015, vol. 17, n 3, p. 84-91. ISSN 1982-354. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v17i3.817>>. Acesso em: 12 set. 2018.
- CASTILLO, Ana Regina GL *et al.* (2000). **Transtornos de ansiedade**. Revista Brasileira Psiquiátrica. 2000. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006)>. Acesso em: 12 set. 2018.
- CLARK, D, Beck, A. T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed. 2012.
- ENCHER Isabel Cristina. **A revisão da literatura na construção do trabalho científico**. Porto Alegre. 2001. V.22, n,2, p.5-21. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/23470>>. Acesso em:12Set. 2018.

GUSMÃO, Estefanea Élide da Silva *et al.* **Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da fobia social.** *Rev. Bras. Ter. Cogn.* [online]. 2013, vol. 9 n.3, p.118-125. Disponível em: <[http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=184](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=184)>. Acesso em: 12Set. 2018.

KIRCHNER, Luziane; BUELA-CASAL, Gualberto; REIS, Maria. Terapia Cognitivo-Comportamental para dor e insônia em adultos. **Revisão de ensaios clínicos.** *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn.*[online] v. 19, n. 4, p. 102-118, 25, fev. 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v19i4.1097>>. Acesso em: 12 Set.2018.

KNAPP, P. (Col.) (2004). Principais técnicas. **Terapia Cognitivo Comportamental na Prática Psiquiátrica.** p 133 a 158. Porto Alegre: Artmed.

LANTYER, Angélica da Silva *et al.* Ansiedade e Qualidade de Vida entre Estudantes Universitários Ingressantes: **Avaliação e Intervenção.** *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn*[online]. 2016, vol. 18, n 2, p. 4-19 ISSN 1982-3541. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i2.880>>. Acesso em: 12 set.2018.

MELO, Wilson Vieira *et al.* **Avaliação da ansiedade e do processamento da atenção em universitários através da tarefa de Stroop Emocional.** *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn* [online]. 2012, vol. 14, n. 2, 23-35, ISSN 1982-3541. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v14i2.505>>. Acesso em: 12 set.2018.

MORENO, André Luiz; CARVALHO, Rubem Gomes Neves de. **Terapia cognitivo-comportamental breve para sintomas de ansiedade e depressão.** *Rev. Bras. Ter. Cogn.* [online]. 2014, vol.10, n.2, pp. 70-75. ISSN 1982-3746. Disponível em: <[http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=199](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=199)>. Acesso em: 12 set.2018.

OLIVEIRA, **Camila Rosa de.** Terapia cognitivo-comportamental em pacientes neurológicos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva,** v. 17, n. 1, p. 54-67. 2014. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v17i1.736>>. Acesso em: 12 Set.2018.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: **relato de caso.** *Rev. Bras. Ter. Cogn.* [online]. 2011, vol.7, n.1, pp. 30-34. ISSN 1808-5687.

PENIDO, Maria Amelia *et al.* **O uso do teatro do oprimido no tratamento em grupo para transtorno de ansiedade social.** *Rev. Bras. Ter. Cogn.*[online]. 2014. vol.10, n.1, p. 29-37. ISSN 1982-3746. Disponível em: <[http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=191](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=191)>. Acesso em: 12Set.2018.

PERON, Nayara Benevenuto; SARTES, Laisa Marcocela Andreoli. Terapia cognitivo-comportamental no hospital geral: **revisão da literatura brasileira.** *Rev. Bras. Ter. Cogn.*, Jun 2015, vol.11, n.1, pp.42-49. ISSN 1808-5687. Disponível em: <[http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=211](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=211)>. Acesso em: 12 set.2018.

PUREZA, Juliana da Rosa *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: uma proposta de intervenção. **Rev. Bras. Ter. Cogn.** [online]. 2012, vol.8, n.1, pp. 2-9. ISSN

1808-5687. Disponível em: <[http://www.rbtc.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=152](http://www.rbtc.org.br/detalhe_artigo.asp?id=152)>. Acesso em: 12 set. 2018

SILVA, Juliana de Araújo Dutra; PADOVANI **Ricardo da Costa**; VIANA **Milena de Barros**. O Emprego do Biofeedback como Estratégia de Manejo do Estresse e da Ansiedade em Atletas: **um Ensaio Clínico**. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn* [online]. 2016, vol.18, n. 3, pp. 17-29. ISSN 1982-3541. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i3.919>>. Acesso em: 12 set. 2018.

SILVA, Tatiane Fidelis da. **Terapia cognitivo-comportamental em pacientes com púrpura idiopática**. *Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn*[online]. 2016, Vol. 3, 58 – 69 ISSN 1982-3541. Disponível em: <<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v18i3.922>>. Acesso em: 12 set.2018.

SOARES, Tércio; CAMARGO, Jéssica; PIZZINATO, Adolfo. Efetividade de Terapias Cognitivo-Comportamentais em Grupo para o Transtorno de Pânico: Revisão Sistemática e Meta-análise. **Rev. Bras. de Ter. Comp. Cogn**[online]. 2013, Vol. 15, n.1, p.50-82. Disponível em:<<https://doi.org/10.31505/rbtcc.v15i1.568>>. Acesso em: 12 set. 2018.

WRIGHT, Jesse H. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed. 2008.