

TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: TRATAMENTO E EFICÁCIA

AMARAL, Edina Aparecida.¹
VIEIRA, Ana Flavia de Barros.²
SILVA, Caroline.³
SCHMITT, Samara.⁴
edina@fag.edu.br

RESUMO

O presente artigo tem como objetivo aclarar questões relacionadas ao tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, sobre a perspectivas da Terapia Cognitivo Comportamental, destacando técnicas e manejos mais eficazes. Para a estruturação, a metodologia utilizada foi pesquisas bibliográficas para melhor entendimento do assunto, buscando fornecer melhor compreensão sobre o tratamento da TAG, o qual possui características como insegurança, pensamento acelerado, medo excessivo e agitação psicomotora.

Para uma melhor eficácia no tratamento da ansiedade, pelo viés da Terapia Cognitiva Comportamental, se utilizam técnicas como, psicoeducação, e análises de vantagens e desvantagens de decisões, resolução de problemas e conceitualização cognitiva.

Palavras-Chave: Ansiedade, Terapia Cognitiva Comportamental, Transtorno de Ansiedade Generalizada.

1. INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo Comportamental, de Aaron Beck, é muito conhecida por ser uma abordagem didática e dinâmica, realizando um trabalho colaborativo entre terapeuta e paciente, sendo considerada muito efetiva para o tratamento de transtornos de ansiedade entre outros transtornos mentais.

Através dos estágios clínicos, pode-se perceber que houve um aumento em pacientes ansiosos, assim sendo, há estudos que comprovam que durante a prática clínica, é possível notar a existência de muitos pacientes com a demanda de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), tal transtorno é caracterizado pela preocupação excessiva causando prejuízos nos diversos âmbitos do paciente, além disso, pontuam também sobre o bom resultado da TCC para com esses pacientes.

¹Psicóloga especialista pela Universidade Federal de Rondônia e docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG. E-mail: edina@fag.edu.br

²Acadêmica do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG. E-mail: afbvieira@minha.fag.edu.br

³Acadêmica do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG. E-mail: csilva10@minha.fag.edu.br

⁴Acadêmica do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Assis Gurgacz-FAG. E-mail: sschmitt@minha.fag.edu.br

Sendo assim, o presente artigo refere-se a uma revisão bibliográfica a qual busca retratar sobre a eficácia do tratamento para o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pela Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) de Aaron Beck, contendo também sobre as técnicas a qual essa abordagem utiliza como intervenções para contribuir para um bom resultado.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Segundo a autora Beck (2022) a Terapia Cognitivo Comportamental ou TCC, deu início nas décadas de 1960 e 1970 a qual inicialmente foi denominada como “Terapia Cognitiva. O tratamento por essa abordagem é feito através da reestruturação cognitiva, perante mudança de crenças, pensamentos disfuncionais e comportamentos. Sendo assim, nesse modelo o que direciona nossa vida, o que fazemos etc, são os pensamentos. Portanto, um pensamento gera uma emoção, que consequentemente gera um comportamento.

Ainda segundo a autora, o modelo Cognitivo Comportamental submete a 3 (três níveis de cognição, sendo eles: pensamentos automáticos, entendido por uma forma rápida de cognições breves, crenças intermediárias, as quais são pressupostos subjacentes e podem ser facilmente identificadas através de afirmações do tipo "se... então" e crenças centrais, essas estão em um nível mais profundo, ao qual diz respeito a crenças sobre si, sobre o outro e sobre o mundo (BECK, 2022).

Segundo Nogueira *et al.* (2017) a Terapia Cognitivo – Comportamental (TCC), é uma abordagem da psicologia que tem o objetivo de amenizar reações emocionais excessivas e os comportamentos desadaptativos, ensinando o paciente a modificar seus pensamentos e crenças disfuncionais. A TCC realiza um trabalho colaborativo, entre paciente e terapeuta, de forma ativa e estruturada. A Psicoeducação é uma técnica pertencente a TCC, a qual vai nortear o paciente e sua família sobre o funcionamento de uma doença ou transtorno, por exemplo.

A conceitualização cognitiva foi estabelecida como um procedimento colaborativo que tem por finalidade nortear o processo psicoterápico, paciente e terapeuta juntos acrescentam diversas informações e contribuem para a construção da conceitualização. Entretanto, é de responsabilidade do terapeuta agregar o mapeamento por meio da teoria científica, formando hipóteses para o funcionamento cognitivo do indivíduo (DE SOUZA PAGIO & ASSUMPÇÃO, 2018).

O paciente deve contribuir com fatores vividos e fornecer o Feedback quando necessário sobre as hipóteses formuladas pelo terapeuta. Em primeiro lugar, deve-se descrever os problemas para

depois poder explicá-los, para alcançar o alívio do sofrimento psíquico e aumentar o senso de resiliência no indivíduo. Deste modo, a conceitualização cognitiva se configura como um dos primeiros procedimentos realizados no processo terapêutico (DE SOUZA PAGIO & ASSUMPÇÃO, 2018).

A Terapia Cognitivo Comportamental caracteriza suas sessões de forma estruturadas, focadas ao presente e a demandas atuais, tem como objetivo estudar as relações entre cognição e comportamento (ASSUNÇÃO & DA SILVA, 2019). As primeiras sessões são destinadas ao estabelecimento de vínculo entre paciente e terapeuta, e a construção da conceitualização do caso, este processo irá contribuir para a formulação de hipóteses de planos de tratamento (GAMA, 2019).

Quando se fala sobre psicoterapia, um dos pontos principais que estão relacionados a mesma, é o vínculo terapêutico ou relação terapêutica. Tal relação tem a intenção de formar uma boa relação entre terapeuta e cliente, pois assim, o processo psicoterápico terá um melhor desempenho. É de suma importância ressaltar que, a relação terapêutica, é um processo gradativo, ou seja, o vínculo terapêutico se formará ao decorrer das sessões. Para tanto, a autora Beck (2022), traz em seu livro, algumas habilidades básicas de aconselhamento para o terapeuta transmitir durante as sessões, algumas delas são, “comprometimento com a sessão, afirmações empáticas, tom de voz, expressões faciais, escolha das palavras e linguagem corporal” (BECK, 2022, p. 58).

Beck *et al* (2022) estabelece quatorze princípios que podem ser seguidos como base para o tratamento em terapia cognitivo comportamental. Os quatorze princípios relatam, que o tratamento na TCC deve se estabelecer por meio de uma conceitualização cognitiva, a qual deve estar sempre em desenvolvimento, a TCC exige uma aliança terapêutica sólida para que o sucesso do tratamento ocorra. Todo o progresso do paciente deve ser monitorado, se adaptando ao tratamento daquele indivíduo, e sempre enfatizando o positivo. A TCC dá atenção especial à colaboração e participação ativa do paciente em todo seu processo de tratamento, sendo aspiracional, baseada em valores e voltada aos seus objetivos. Deste modo, a TCC irá focar no presente, sendo educativa e trabalhando por meio de sessões estruturadas. Para então, utilizar a descoberta guiada e ensinar os pacientes a responderem às suas próprias cognições, muitas vezes disfuncionais, é necessário também aplicar tarefas de casa, ou seja, planos de ação para auxiliar no êxito do tratamento. Por fim, a TCC utiliza várias técnicas cognitivas para alterar o pensamento, humor e também o comportamento.

2.2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

A ansiedade já se tornou algo presente no cotidiano dos seres humanos, até certo grau ela é considerada normal, entretanto, quando vem acompanhada de sintomas físicos e alterações no pensamento que atrapalham as atividades do dia a dia do indivíduo, pode ser caracterizada com um transtorno, o qual necessita de tratamento (ASSUNÇÃO & DA SILVA, 2019).

Segundo o DSM – V (APA, 2014), o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) pode ser diagnosticada a partir dos seguintes critérios, como traz o quadro abaixo:

Quadro 1 – Critérios para diagnóstico do transtorno de ansiedade generalizada.

- A. Ansiedade e preocupação excessivas, ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses e relacionada a inúmeros eventos ou atividades (p.ex. trabalho e desempenho escolar).
- B. A preocupação é difícil de controlar.
- C. A ansiedade e a preocupação estão associados a três (ou mais) dos seguintes sintomas (com pelo menos alguns sintomas estando presente na maioria dos dias nos últimos seis meses):
- inquietação ou sensação de estar no limite;
 - cansar-se facilmente;
 - dificuldade de concentração;
 - irritabilidade;
 - tensão muscular;
 - distúrbios do sono (dificuldade de iniciar ou manter o sono e sensação sono não satisfatório).
- D. Os sintomas físicos, preocupação ou ansiedade causam sofrimento clinicamente significativo ou incapacidade em atividades sociais, ocupacionais ou outras.
- E. O transtorno não pode ser atribuído a: uma condição médica geral, uso de substâncias ou outro transtorno mental*.

Fonte: AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**, 2014.

A ansiedade se manifesta como um sinal de alerta para eventos que nosso corpo enxerga como perigo, mas muitas vezes esse perigo é imaginário, e desperta sintomas cognitivos, físicos e comportamentais. Ela se faz necessária para a sobrevivência da espécie, mas quando toma uma proporção muito grande pode atrapalhar o dia a dia do ser humano, se transformando em transtornos, como por exemplo o transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Pode-se conceitualizar o TAG como um transtorno que traz preocupações excessivas, sintomas físicos e alta comorbidade como a depressão (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020).

Esse transtorno pode se manifestar por meio de sintomas físicos, cognitivos ou comportamentais. Os sintomas físicos podem ser: dor no peito, taquicardia, respiração ofegante, falta

de ar, sudorese, tremores, tonturas, boca seca, dor de barriga, entre outros. Dentre os sintomas cognitivos, apresenta-se a tensão, nervosismo, sensação que algo ruim vai acontecer, medo, preocupação exagerada, descontrole sobre os pensamentos, entre outros. E por fim, perante os sintomas comportamentais, apresenta-se a esquiva, evitação e fuga de situações consideradas ameaçadoras. Esses sintomas podem estar presentes em diferentes faixas etárias e trazem diversos prejuízos para a qualidade de vida do indivíduo (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020).

Como dito anteriormente, os casos de TAG frequentemente estão associados a casos de depressão, é caracterizado pela sensação de não conseguir relaxar nunca, além de poder acarretar outras comorbidades, como doenças cardiovasculares, renais, câncer e entre outros, afetando de maneira negativa a vida das pessoas. Mas antes de tudo, a ansiedade faz parte da biologia dos seres humanos, ou seja, faz parte do DNA como qualquer outro gene, dessa forma, os perigos que causaram medo, angústia, incertezas, preocupações excessivas, que produziram estratégias de luta, fuga ou enfrentamento na ancestralidade, deixaram marcas na constituição psíquica das gerações posteriores (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020).

Apesar desses riscos não existirem mais, as informações registradas no cérebro dos seres humanos, e que produziam estratégias que foram eficazes naquele tempo, continuam reproduzindo de maneira semelhante, mas que por se tratar de uma nova era, acabam sendo desadaptativas (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020). Atualmente a sociedade está exposta a diversos perigos, podendo serem reais ou subjetivos para os indivíduos. Dentre eles estão, catástrofes naturais, atos violentos na comunidade, entre outros, entretanto, além desses fatores, a ansiedade pode ser desencadeada através de pressões e estresses do dia a dia, sendo configurada como uma resposta emocional, que é desencadeado quando o medo é estimulado, se tornando excessiva quando se apresenta desproporcional à situação desencadeadora, se tornando patológica (GAMA, 2019).

2.3 EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE PACIENTES COM TAG

A maioria das técnicas utilizadas no tratamento da ansiedade envolvem o treinamento em relaxamento, envolvendo a respiração, quando realizadas diariamente e da forma correta, promovem bons resultados de melhora. A ansiedade geralmente acarreta o medo, quando manifestados de forma exagerada interferindo na qualidade de vida, comprometendo o conforto emocional e o desempenho diário do indivíduo, podem ser classificados como patológicos. Uma maneira fácil de diagnosticar a

ansiedade dita normal da ansiedade patológica, é observar a duração, sendo que a ansiedade normal precisa ser de curta duração e ligada ao estímulo do momento (ASSUNÇÃO & DA SILVA, 2019).

Atualmente a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma das linhas de tratamento da psicologia com mais evidências positivas em relação ao tratamento, tendo resultado também na diminuição de recorrências, com ou sem medicação, nos casos de diversos transtornos. A abordagem relata que não são os fatos que geram a ansiedade, mas sim como as pessoas os interpretam, definindo como irão se comportar a partir disso (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020).

A TCC atua na reestruturação cognitiva das interpretações dos indivíduos acerca de determinados eventos, por esse motivo apresenta bons resultados no tratamento de pacientes com TAG (FONTOURA, VIDAL & SANCHEZ, 2018). Durante o tratamento a TCC irá dar foco a preocupação ansiosa, e ao conjunto de pensamentos automáticos, crenças intermediárias e crenças centrais ali presentes, os quais geralmente estão relacionadas a avaliação negativa e catastrófica dos fatos, baixa tolerância, pouca confiança na solução de problemas e preocupações constantes (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020).

Como relatam Oestreich, De Moura e Machado (2020), é através do processo de psicoeducação realizado desde o início do tratamento, que o paciente inicia a sua reestruturação cognitiva:

O paciente aprende através desse processo que a terapia é focada no aqui e agora, voltada para a resolução de problemas, organizada de modo limitado no tempo, estruturada, com objetivos palpáveis e alcançáveis, com entendimento sobre o modelo cognitivo na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos bem como dos aspectos próprios do transtorno em específico, além da importância da relação terapêutica, chamada de empirismo colaborativo, e da motivação para a mudança como fatores primordiais no tratamento (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020, pag 5).

Dentre as técnicas utilizadas durante o tratamento de pacientes com TAG, estão as técnicas cognitivas e as comportamentais. As técnicas cognitivas incluem os registros de pensamentos disfuncionais, estratégias de resoluções de problemas e a análise de custo e benefício, já dentre as técnicas comportamentais estão a dessensibilização sistemática e por autocontrole, automonitoramento de pensamentos e técnicas de relaxamento, o tratamento se inicia focando em fazer com que o paciente avalie os pensamentos automáticos (OESTREICH, DE MOURA & MACHADO, 2020).

É de suma importância que a relação entre paciente e terapeuta seja sólida e que seja estabelecido o vínculo terapêutico. Além disso, o terapeuta precisa ter domínio do problema do paciente, para ser assertivo no plano de tratamento determinado de maneira colaborativa. É

importante que a identificação de comportamentos disfuncionais do indivíduo seja feita, dentre os mais comuns em pacientes com TAG, estão: dificuldade de concentração, lapsos de memória, irritabilidade, perturbação do sono, tensão muscular, entre outros (GAMA, 2019).

A ansiedade está sempre presente na vida do ser humano, entretanto quando se apresenta de maneira excessiva, por um longo período de tempo, atrapalhando atividades do dia a dia e trazendo prejuízos a qualidade de vida, se torna passível de um transtorno. Sendo assim, o foco da TCC no tratamento deste transtorno é a reestruturação cognitiva, dando enfoque na identificação dos pensamentos disfuncionais. A partir da identificação destes pensamentos, será possível desaprendê-los e adquirir maneiras de avaliar as situações de maneiras mais realistas (GAMA, 2019).

Os pensamentos automáticos irão influenciar os comportamentos, emoções e respostas fisiológicas do indivíduo, portanto, a TCC possui o intuito de trazer à consciência tais pensamentos, que muitas vezes se mostram de maneira espontânea. Geralmente, pacientes com TAG percebem a emoção presente, mas não o pensamento automático que levou até ela, pode se perceber ansioso, triste, irritado, mas sem saber o motivo até ser questionado pelo terapeuta (GAMA, 2019).

3. METODOLOGIA

O presente artigo corresponde a uma revisão bibliográfica sobre a eficácia do tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pelo viés da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) de Aaron Beck. Para a concretização desta revisão bibliográfica foram realizadas leituras e uma compreensão da literatura a partir de artigos científicos e livros, sendo encontrados aproximadamente 3.050 artigos correspondentes ao tema dito anteriormente. Utilizando para tanto, as plataformas de bancos de dados, Google Scholar e Scielo. Vale ressaltar que foram selecionados artigos e livros produzidos com o ano de publicação entre 2017 a 2022, sendo por fim, usados 5 artigos e 1 livro para a formulação desta revisão bibliográfica. Os critérios de inclusão utilizados foram: idioma português e /ou inglês, artigos científicos e livros com palavras relacionadas a Ansiedade, Ansiedade Generalizada, Terapia Cognitiva Comportamental e Tratamento. Sendo assim, para os critérios de exclusão, foram desconsiderados artigos e livros publicados anteriormente ao ano de 2017 e trabalhos que abordavam assuntos divergentes ao tema proposto.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Os autores Oestreich, De Moura e Machado (2020) concordam com o autor Gama (2019) que a ansiedade se apresenta como um sinal de alerta, onde costuma alertar sobre possíveis perigos que possam vir a acontecer, sendo que, na maioria das vezes esse perigo é apenas imaginário, trazendo consigo uma série de problemas físicos e comportamentais, além de sentimentos como angústia, negatividade e insegurança, concordam que ela se faz necessária para a sobrevivência da espécie, mas que quando se agrava e toma grande proporção, isso atrapalha a rotina do ser humano e acaba se tornando transtornos, como o TAG.

Os autores Oestreich, De Moura e Machado (2020) também concordam com o autor Gama (2019) que os pensamentos automáticos geram problemas ainda maiores, como alteração de comportamentos e emoções do indivíduo, por exemplo, o paciente fica ansioso, triste, irritado mas sequer sabe explicar o motivo que o levou a tal sentimento, por isso, eles destacam a importância de técnicas cognitivas e comportamentais no tratamento do paciente com TAG, pois possuem grande eficácia, a intenção é fazer com que o paciente avalie seus pensamentos automáticos, reflita sobre eles e qual o tamanho da importância que se dá a determinados pensamentos e situações, o objetivo é que o indivíduo possa ter autocontrole e utilize técnicas de relaxamento para melhor reagir.

Oestreich, De Moura, Machado (2020), Assunção e Da Silva (2019) concordam que os casos de TAG frequentemente estão associados a casos de depressão, por ser caracterizado pela sensação de não conseguir relaxar nunca, estar sempre com os pensamentos a mil, pensando nas possibilidades e alto nível de negatividade, isso pode trazer aos indivíduos outros problemas, sendo grande parte deles problemas de saúde e somando tudo isso, afetam de forma direta a vida das pessoas, as desestabilizando. Mas antes de tudo, eles concordam também que a ansiedade faz parte da biologia dos seres humanos, ou seja, ela faz parte do DNA, mas é o agravamento que se torna cada vez mais prejudicial.

A autora Beck (2022) e os autores Nogueira *et al.* (2017), De Souza Pagio e Assumpção (2018) concordam que a Terapia Cognitivo Comportamental ou TCC, tem como objetivo amenizar as reações emocionais excessivas e os comportamentos desadaptativos, feito através da reestruturação cognitiva, perante mudança de crenças, pensamentos disfuncionais e comportamentos e também concordam que a TCC realiza um trabalho colaborativo, entre paciente e terapeuta, de forma ativa e estruturada, o objetivo é ensinar o paciente a modificar seus pensamentos disfuncionais. A Psicoeducação é uma técnica pertencente à Terapia Cognitiva Comportamental, a qual vai nortear o paciente e sua família sobre o funcionamento de uma doença ou transtorno, por exemplo. É importante que o indivíduo aprenda sobre seu transtorno para que possa entender as consequências e

se desenvolver melhor, tendo a capacidade de autoavaliação, sabendo identificar e controlar esses pensamentos automáticos.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste artigo abordamos o assunto TAG (Transtorno De ansiedade generalizada), que consiste em um transtorno que traz preocupações excessivas, sintomas físicos e alta comorbidade como a depressão, sendo a principal característica desse transtorno a preocupação excessiva, o adiantamento de situações futuras, sendo assim, ocasiona uma série de sintomas que interferem no comportamento.

Este assunto é de grande importância por ele retratar a realidade de muitas pessoas na atualidade, a ansiedade está sempre presente na vida do ser humano, entretanto quando se apresenta de maneira excessiva, por um longo período de tempo, acaba atrapalhando atividades do dia a dia e trazendo prejuízos na qualidade de vida.

Para auxiliar nessas situações, temos a terapia cognitivo-comportamental, que contribui para uma mudança na maneira como este indivíduo com TAG vai perceber e reagir ao ambiente, mais especificamente sobre o que causa a ansiedade, influenciando seu comportamento. É de suma importância o uso do método TCC (Terapia cognitivo comportamental) em pacientes diagnosticados pois o mesmo auxilia na redução dos sintomas, realiza avaliações de situações com os pacientes, fazendo com que os mesmos modifiquem suas visões distorcidas, pois a interpretação de uma pessoa com TAG é disfuncional, mas com a utilização do TCC, é possível identificar os pensamentos que são automáticos, auxilia também na diferenciação de preocupações produtivas ou não, são utilizadas diversas técnicas no tratamento, como psicoeducação, onde o paciente tem a oportunidade de saber sobre seu transtorno e as consequências disso. O fato é que o tratamento pode parecer difícil, mas o TCC tem se mostrado ser o caminho mais eficaz para tratamento deste transtorno, reestruturando, questionando as ideias e auxiliando no desenvolvimento de pensamentos mais realistas, levando o indivíduo a diferenciar situações que oferecem riscos reais de situações em que não exijam tanta preocupação e como resolver de forma saudável.

Buscamos nos aprimorar a cada ponto aqui citado, cumprimos todos os objetivos que nós tínhamos proposto, este trabalho foi muito importante para nosso conhecimento, pois estudar sobre ele, nos traz esclarecimentos sobre o assunto, para maior compreensão e aprofundamento deste tema, ele nos forneceu informações importantes para somar em nosso desenvolvimento.

Concluimos que a ansiedade infelizmente está cada vez mais presente na vida das pessoas, às influenciando negativamente e levando a mais problemas graves se não tratado, destacamos a importância do processo de tratamento, das técnicas para a eficácia e redução dos sintomas para uma melhor qualidade de vida, para nós foi de muita importância estudar e entender melhor o assunto pois buscamos sempre nos aprimorar em todas as áreas de conhecimento, do início ao fim.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: **DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- ASSUNÇÃO, W. C.; DA SILVA, J. B. F. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 3, n. 1, p. 77-94, 2019.
- BECK, J. S. et al. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- DE SOUZA PAGIO, M. B; ASSUMPCÃO, A. A; Terapia do esquema como ferramenta para a construção da conceitualização cognitiva: revisão integrativa. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 6, p. 116-131, 2018.
- FONTOURA, D. P; VIDAL, E. V; SANCHEZ, M. M. TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA E A INTERVENÇÃO NA ABORDAGEM COGNITIVA COMPORTAMENTAL. In: **XVIII Salão de Iniciação Científica e Trabalhos Acadêmicos**. 2018.
- GAMA, C. L. D. S. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA. 2019.
- MOURA, I. M. et al. **A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada**. 2018.
- NOGUEIRA, C. A. et al. A IMPORTÂNCIA DA PSICOEDUCAÇÃO NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA. **Hígia-revista de ciências da saúde e sociais aplicadas do oeste baiano**, v. 2, n. 1, 2017.
- OESTREICH, L. G. K; DE MOURA, D. V; MACHADO, L. M. A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL E SUA EFICÁCIA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA. **Anais do (Inter) Faces**, v. 1, n. 1, 2020.
- TEIXEIRA, C. et al. Terapia Cognitiva Comportamental para Insônia: Revisão Sistemática. **Revista Neurociências**, v. 24, p. 1-33, 2016.