

**O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA VIDA ADULTA:
CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

Andressa Musckopf Alt

Franciele da Costa

Resumo

A ansiedade constitui uma resposta emocional natural diante da percepção ou antecipação de situações potencialmente ameaçadoras, desempenhando função adaptativa de alerta e preparação para possíveis desafios. Entretanto, quando ocorre de forma intensa, persistente ou desproporcional às circunstâncias e está associada a sofrimento significativo ou prejuízos no funcionamento cotidiano, pode assumir caráter disfuncional. Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), a ansiedade está relacionada à antecipação de uma ameaça futura, sendo frequentemente acompanhada por tensão muscular, vigilância, comportamentos de cautela e esquiva.

Na vida adulta, as manifestações ansiosas podem estar relacionadas a diferentes demandas cotidianas, como responsabilidades profissionais, questões financeiras, condições de saúde, relações interpessoais e preocupações relacionadas ao futuro. Castillo et al. (2000) apontam que a ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando se apresentam de forma exagerada ou desproporcional ao estímulo, interferindo na qualidade de vida, e no funcionamento cotidiano do indivíduo. Entre os transtornos de ansiedade encontra-se o Transtorno de

Ansiedade Generalizada (TAG), caracterizado por ansiedade e preocupação excessivas relacionadas a diferentes eventos ou atividades.

Segundo o DSM-5- TR, essas preocupações devem ocorrer na maioria dos dias durante pelo menos seis meses, sendo acompanhadas por dificuldade em controlá-las. Além disso, a ansiedade e a preocupação podem estar associadas a sintomas como inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e alterações do sono.

Diante desse contexto, o presente trabalho tem como objetivo compreender as manifestações do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) na vida adulta e discutir as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para o manejo dos sintomas ansiosos, com ênfase no Transtorno de Ansiedade Generalizada. Trata-se de uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, fundamentada em referenciais teóricos da Psicologia e da abordagem cognitivo-comportamental, com destaque para Beck (2022), Beck e Hofmann (2022), Castillo et al. (2000), Cordioli (2014) e Oliveira (2011), além dos critérios diagnósticos apresentados pelo DSM-5-TR. A análise da literatura possibilitou compreender que a ansiedade patológica envolve a interação de aspectos cognitivos, emocionais, comportamentais e fisiológicos, podendo comprometer atividades cotidianas, relações interpessoais, desempenho profissional e qualidade de vida.

Para Beck e Hofmann (2022), duas características importantes do TAG são a preocupação excessiva, percebida como difícil de controlar, e a elevada tensão física. Na perspectiva cognitivo-comportamental, a maneira como o indivíduo interpreta as situações exerce influência sobre suas respostas emocionais e comportamentais. Dessa forma, pensamentos automáticos e crenças disfuncionais podem contribuir para a manutenção dos sintomas ansiosos.

O tratamento fundamentado na TCC envolve um trabalho ativo para identificar e modificar padrões disfuncionais específicos de cada indivíduo (Beck; Hofmann, 2022), sendo o estabelecimento de uma relação terapêutica eficaz importante para o desenvolvimento do empirismo colaborativo e para a participação ativa do paciente no processo psicoterapêutico (BECK, 2022).

Entre as intervenções utilizadas destacam-se a psicoeducação sobre ansiedade e sobre o modelo cognitivo, a identificação de pensamentos automáticos, o reconhecimento das emoções, a investigação de crenças centrais e intermediárias, o questionamento socrático, o exame de evidências e a reestruturação cognitiva. A psicoeducação possibilita ao indivíduo compreender as relações entre pensamentos, emoções e comportamentos, bem como reconhecer os fatores que podem contribuir para o surgimento e a manutenção dos sintomas. A identificação dos pensamentos automáticos permite avaliar interpretações associadas às situações desencadeadoras da ansiedade, favorecendo o desenvolvimento de respostas cognitivas mais flexíveis. A reestruturação cognitiva, por sua vez, possibilita trabalhar crenças e pressupostos disfuncionais relacionados à insegurança, à necessidade de controle, ao medo, à necessidade de validação e à dificuldade de lidar com situações incertas considerando as particularidades de cada indivíduo.

No âmbito comportamental, a TCC utiliza estratégias voltadas ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e resolução de problemas. Oliveira (2011) destaca a resolução de problemas e o desenvolvimento de habilidades de escolha como recursos que podem favorecer maior autonomia diante das situações vivenciadas. Em situações nas quais a ansiedade esteja relacionada à necessidade excessiva de controle ou à dificuldade de lidar com incertezas, podem ser empregados experimentos comportamentais e exposições graduais, buscando ampliar o repertório de enfrentamento e reduzir respostas de esquiva. A estruturação do processo psicoterapêutico também favorece o acompanhamento sistemático da evolução do paciente, podendo envolver avaliação dos sintomas, revisão das intervenções realizadas, definição conjunta de objetivos e elaboração de planos de ação (Cordioli, 2014). Dessa maneira, o tratamento não se restringe à redução dos sintomas, mas busca favorecer a aquisição de habilidades que possam ser utilizadas diante de situações futuras.

Conclui-se que a ansiedade, embora possua função adaptativa, pode assumir caráter disfuncional quando ocorre de maneira intensa, persistente e

desproporcional, provocando sofrimento e prejuízos nas diferentes áreas da vida adulta. No TAG, a preocupação excessiva e a dificuldade de controlá-la podem estar associadas a diferentes manifestações cognitivas, emocionais, comportamentais e fisiológicas. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta recursos relevantes para a compreensão e o manejo dos sintomas ansiosos, por meio de intervenções direcionadas aos pensamentos, crenças, emoções e comportamentos. A utilização de estratégias como psicoeducação, identificação de pensamentos automáticos, questionamento socrático, exame de evidências, reestruturação cognitiva, resolução de problemas, experimentos comportamentais e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento pode contribuir para maior flexibilidade cognitiva, autonomia e manejo funcional das situações relacionadas à ansiedade.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- CASTILLO, A. R. G.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, G. G. Transtornos de ansiedade. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20-23, 2000. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>. Acesso em: 27 maio 2026.
- BECK, Judith S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BECK, Judith S.; HOFMANN, Stefan G. *Lidando com a ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- CORDIOLI, Aristides Volpato (org.). *TOC: manual de terapia cognitivo comportamental para o transtorno obsessivo-compulsivo*. Porto Alegre: Artmed, 2014, 2. ed.
- OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006. Acesso em: 19 set. 2026.

E-mails: andressaalt1997@gmail.com; franciele.costa@unoesc.edu.br.