

# **O isolamento físico social como um fator de aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada e o manejo clínico na perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental**

**Alessandra Alves BORGES [1]**

**Jéssica Mendes Lopes dos REIS [2]**

**Philippe Nathan Maciel MARTINS [3]**

**Taciana Camila da Silva Mendes Barbosa de MEDEIROS [4]**

**Jeferson Batista SILVA [5]**

**Resumo:** Sabemos que a interação social é um importante processo para o desenvolvimento humano e suas relações sociais. Considerando a situação atual, marcada por uma importante crise sanitária mundial decorrente do surgimento do Coronavírus, e posteriormente sendo declarado estado de pandemia. Medidas de segurança como o distanciamento físico social foram adotadas para minimizar a propagação do vírus, mas apesar de ser uma medida em que o objetivo seja reduzir os níveis de contaminação, trouxe consigo consequências significativas para a saúde mental. Diante disto, o presente artigo tem como objetivo discorrer sobre o isolamento físico social como um fator de aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada e apresentar a Terapia Cognitiva comportamental como processo psicoterapêutico, bem como suas técnicas mais utilizadas para o tratamento do TAG.

**Palavras-chave:** Covid-19, Isolamento Social, Pandemia, TAG, TCC

**Abstract:** We know that social interaction is an important process to human development and their social relations. Considering the current situation, remarkable global health crisis due to the emergence of corona virus, and later being declared a pandemic situation, security measures, such as social and physical distancing were adopted to minimize the propagation of the virus. But despite of being na action with the goal of reduce the levels of contamination, brought with it significant consequences to mental health. As a result, this article has by goal,

discuss about physical and social isolation as a contributing factor in cases of Generalized Anxiety Disorder and present Cognitive Behavioral Therapy as a psychotherapeutic process, as well as its most used techniques for treatment of GAD.

**Keywords:** Covid-19, Social Isolation, Pandemic, GAD, TCC.

## **1. Introdução**

Nos últimos anos a humanidade passou a se acostumar com uma nova realidade, um reflexo decorrente do Covid-19. Diante do cenário que se estabeleceu, a Organização Mundial de Saúde declarou se tratar de uma pandemia, devido a sua rápida disseminação com um alcance mundial, trazendo sobrecarga e desordem no sistema de saúde, gerando uma grave crise sanitária.

Diante deste contexto, as autoridades governamentais adotaram medidas de combate ao coronavírus (SAR-CoV-2), como o fechamento de serviços não essenciais, quarentena e isolamento físico social, a fim de minimizar a contaminação em massa do vírus (SANTOS & RODRIGUES, 2020). No entanto, tais medidas, embora tenham sido a melhor estratégia para prevenir a contaminação em massa da doença, foram também um fator de aumento nos quadros de Transtorno de Ansiedade Generalizada.

O TAG é classificado no DSM-IV como um distúrbio crônico que se define como ansiedade excessiva sobre eventos rotineiros e pode apresentar um medo profundo ou sentimentos de pânico a respeito de várias situações, e soma-se a isso, outros sintomas físicos, tais como: palpitações, taquicardia, sudorese, dentre outros.

Diante disto, esse artigo tem por objetivo, a partir de uma revisão bibliográfica, discorrer acerca de como o isolamento físico social contribuiu para aumento dos casos de Transtorno de Ansiedade Generalizada, apresentando a teoria da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e como é compreendida, suas técnicas e estratégias de enfrentamento, bem como seu manejo clínico.

## **2. A Pandemia e Isolamento Físico Social**

Ao longo da história, países ao redor do mundo sofreram momentos em que a saúde pública se deparou com trágicos eventos de condição biológica. Em todos estes períodos, como consequência aos altos índices de mortalidade por infecções, tais episódios foram

classificados como pandemias. De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), a palavra “pandemia” se origina da propagação geográfica de uma doença. Para Maia; Dias (2020), estes eventos trouxeram consideráveis impactos nos níveis sociais, econômicos e políticos.

De maneira geral, as diversas epidemias passaram por períodos de desconhecimento, negação, incompreensão e negociação entre os grupos sociais, chegando a momentos de adoção de medidas preventivas, mais ou menos restritivas, estimulando o progresso da ciência (SANTOS, 2021, p.2).

Neste sentido, Senhoras (2020) afirma que:

Epidemias fazem parte da realidade de um mundo cada vez mais globalizado, gerando uma série de sensibilidades e vulnerabilidades biológicas aos Estados Nacionais que eventualmente podem muito rapidamente se tornar em pandemias internacionais, razão pela qual a conformação de agendas de cooperação internacional, transparência comunicacional e de respostas compartilhadas se tornam pilasstras essenciais para o sucesso do sistema de governança da saúde pública global, minimizando assim riscos epidemiológicos e consequências socioeconômicas. (SENHORAS, 2020, p.30).

No final de 2019 surgiu na China um novo patógeno, até então desconhecido pelo mundo, o (SARS-CoV-2), o novo Coronavírus, sendo responsável pela pandemia de Covid-19. A partir disso a humanidade tem enfrentado uma grave crise sanitária. Em janeiro de 2020, a OMS declarou que o surto desse agente patogênico deu início a uma Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional, buscando assim, desenvolver uma coordenação, cooperação e solidariedade global, na tentativa de interromper a propagação do vírus. Já em março de 2020 a doença foi caracterizada pela Organização Mundial da Saúde como uma pandemia, evidenciando contágios em vários países e regiões.

A transmissão do SARS-CoV-2 se dá, predominantemente, por meio de gotículas contaminadas de secreções da orofaringe de uma pessoa infectada para uma pessoa livre da infecção, apesar de ainda ser desconhecido o papel da transmissão por aerossóis, pelo contato com superfícies e objetos contaminados, onde o vírus pode permanecer viável por até 72 horas, ou por via fecal-oral. Além disso, a transmissão do SARS-CoV-2 é agravada pelo elevado tempo médio de incubação, de aproximadamente 5-6 dias (variando de 0 a 24 dias), e devido a pessoas sem sintomas, pré-sintomáticas ou com sintomas leves poderem transmitir a doença (AQUINO *et al*, 2020, p. 2424).

No painel do Coronavírus da OMS, aponta que no mundo cerca de 228.807.631 casos foram confirmados, tendo um total de 4.697.099 mortes. No Brasil, 21.886.077 novos casos, com 609.573 óbitos notificados até a data desta pesquisa.

A fim de minimizar os grandes impactos causados pela contaminação deste novo patógeno, alguns cuidados foram tomados, como o uso de máscaras e a constante aplicação do álcool em

gel, além de medidas de quarentena, isolamento e distanciamento físico social (SANTOS; RODRIGUES, 2020). Para Aquino *et al.* (2020), a quarentena é uma das medidas de segurança que busca reduzir o fluxo de pessoas com suspeitas de exposição ao vírus. Os autores reiteram que: “Pode ser aplicada no nível individual ou de grupo, mantendo as pessoas expostas nos próprios domicílios, em instituições ou outros locais especialmente designados”. (AQUINO *et al.*, 2020, p. 2425)

A quarentena pode ser voluntária ou obrigatória. Durante a quarentena, todos os indivíduos devem ser monitorados quanto à ocorrência de quaisquer sintomas. Se tais sintomas aparecerem, as pessoas devem ser imediatamente isoladas e tratadas. A quarentena é mais bem-sucedida em situações nas quais a detecção de casos é rápida e os contatos podem ser identificados e rastreados em um curto espaço de tempo (AQUINO *et al.*, 2020, p. 2425).

Para melhor compreensão, faz-se necessário uma maior articulação sobre o isolamento e o distanciamento físico social, uma vez que existe uma diferença entre ambos. A medida de isolamento adequa-se para destacar indivíduos que se encontram de forma assintomática dos que estão sintomáticos, mantendo um acompanhamento clínico, a fim de impossibilitar a proliferação da doença (SANTOS; RODRIGUES, 2020).

Neste sentido, compreende-se o distanciamento social e a diminuição de interação entre as pessoas de uma comunidade, uma medida para diminuir a velocidade de transmissão do vírus.

O distanciamento social é a medida mais eficaz para prevenção de COVID-19, contudo, tem potenciais repercussões clínicas e comportamentais, podendo resultar em adoecimento psíquico e em mudanças nos estilos de vida, como a redução da prática de atividade física, aumento do estresse e do consumo de bebidas alcoólicas, tabaco e de alimentos não saudáveis (MALTA *et al.*, 2020, p. 178).

Atualmente o isolamento e o distanciamento físico social são debatidos e comprovados cientificamente sendo um recurso possível e eficaz no controle e combate da pandemia. Nota-se, entretanto, que mesmo sendo uma medida necessária, tornam-se também protagonistas em outras esferas, trazendo implicações no cotidiano, na saúde mental e no comportamento. Essa medida restritiva de isolamento e distanciamento gera uma desordem não apenas de forma individual, bem como todo o meio em que o sujeito está inserido (BAI *et al.*, 2004).

Sabe-se que a falta de interação social é um fator que pode acarretar sequelas na saúde mental de um indivíduo (HAWRYLUCK *et al.*, 2004 apud USHER; BHULLAR; JACKSON, 2020). Para Cunha *et al.* (2021), ainda que estes métodos de enfrentamento e prevenção de contágio por Covid-19, fossem empreendidos a fim de proteger a população, considera-se as consequências psíquicas das pessoas que viveram e vivem em contingência.

Ainda segundo os autores.:

O isolamento social pode ser usado para estudar os mecanismos comportamentais, neurais e hormonais que regulam as interações sociais. Dentre as alterações psíquicas podemos citar as modificações no ciclo circadiano, transformações na rotina, aumento dos níveis de cortisol no sangue, medo e tristeza profunda. Como efeitos secundários ao contexto de pandemia, temos os problemas econômicos e o medo de ser expostos ao vírus que, inegavelmente, catalisam o aumento do número de pessoas com transtornos ansiosos (CUNHA *et al.*, 2021, p.9026).

Percebe-se que o isolamento físico social como medida de segurança, pode provocar grandes prejuízos tanto nas relações sociais quanto nos aspectos fisiológicos e psicológicos. Para Fuzikawa (2020) as consequências trazidas pela pandemia são capazes de aumentar o quadro de Transtorno de Ansiedade tanto nas pessoas que têm o transtorno quanto nas que estavam estabilizadas podendo vir a regredir. A autora ainda reitera que o desconhecimento acerca da doença, o medo de infecção, sobretudo o temor em expor as pessoas de seu ciclo relacional ao vírus, além da desordem no cenário econômico e político, tudo isso corrobora para o surgimento da ansiedade (FUZIKAWA, 2020). Já para Badaró; Santos (2021) apud Rolim *et al.* (2020), fatores como o medo de contágio e conseqüentemente o restringimento de contato e o isolamento dos familiares, também contribui para os sintomas do TAG.

Diante deste contexto, pretende-se correlacionar o isolamento e distanciamento físico social com os quadros de Transtorno de Ansiedade Generalizada que se deu de forma súbita nos últimos anos.

### **3. O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)**

A ansiedade é uma vivência que faz parte da existência humana e do desenvolvimento, pois a maioria das pessoas já experienciaram em algum momento da vida, porém a partir do momento que deixa de fazer parte do desenvolvimento, ela passa a ser patológica. É caracterizado como um transtorno quando o medo é desproporcional, exagerado, interferindo na qualidade de vida, no emocional e no desempenho diário (CASTILHO *et al.*, 2000).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é classificado no DSM-5 (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) como um distúrbio crônico que tem por definição a ansiedade excessiva e/ou expectativa apreensiva sobre eventos rotineiros com ocorrência dos sintomas por pelo menos 6 meses. Diante disso, o sujeito que possui esse transtorno apresenta um quadro de sofrimento físico e psíquico clinicamente significativo, acerca de preocupações

referentes a diferentes eventos cotidianos associados a um aumento de tensão sobre eles, ocasionando prejuízo em suas relações sociais e/ou ocupacionais.

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) está entre os transtornos da ansiedade e, conseqüentemente, transtornos mentais, mais frequentemente encontrados na clínica. Embora visto inicialmente como um transtorno leve, atualmente se avalia que o TAG é uma doença crônica, associada a uma morbidade relativamente alta e a altos custos individuais e sociais. Por exemplo, cerca de 24% dos pacientes classificados como grandes usuários de serviços médicos ambulatoriais apresentam diagnóstico de TAG. (ANDREATINI *et al.*, 2001, p. 233)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 264 milhões de indivíduos no mundo são diagnosticados com Transtorno de Ansiedade, sendo o TAG mais comum e frequente entre eles. Dalgalarrondo (2019) diz que o Transtorno se manifesta através de um sintoma excessivo e por um período indeterminado. Os sintomas se classificam em preocupações e medos excessivos, angústia e inquietação, alto nível de irritabilidade, insônia, dificuldade em relaxar e prejuízo na concentração. Também são comuns sintomas físicos como cefaléia, dores musculares, dores ou queimação no estômago, taquicardia, tontura, palpitações, formigamento e sudorese fria (DALGALARRONDO, 2019). O Transtorno de Ansiedade Generalizada também se dá por fatores ambientais, como por exemplo as repentinas mudanças geradas no período de pandemia do Covid-19 que auxiliaram para o surgimento de sintomas desencadeadores de TAG (BADARÓ *et al.*, 2021). Ainda segundo o DSM-4, para a construção de um diagnóstico de ansiedade generalizada é necessário que o sujeito apresente pelo menos três dos sintomas citados, como medo exagerado, angústia e taquicardia.

Craske; Stein; Hermann (2014) apud D'ávila *et al.* (2019) afirmam que o consumo excessivo de substâncias como drogas ilícitas e álcool podem aumentar a condição da ansiedade em relação à pessoa, pois, este provoca riscos e agravos à sua prevalência. Diante disso, podemos observar que existem fatores que podem influenciar nas condições do indivíduo que é diagnosticado com o TAG, sendo estes caracterizados pela depressão, problemas digestivos, bem como enxaquecas, bruxismo, entre outros, que podem levar a casos mais graves, como o suicídio (ZUARDI, 2017 apud D'ÁVILA *et al.* 2019). Ainda de acordo com Zuardi (2017), tais fatores comportamentais possuem considerável relevância patogênica do TAG, onde sujeitos empreendem grandes expectativas ameaçadoras e estes estímulos são compreendidos como ameaça. Em geral o TAG está associado aos eventos de vida indesejáveis ou traumáticos (ZUARDI, 2017).

Geralmente, os pacientes diagnosticados com o Transtorno de Ansiedade Generalizada têm dificuldade em procurar profissionais de saúde mental como podemos ver:

O TAG é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados. Raramente os pacientes procuram diretamente um profissional de saúde mental, preferindo o clínico geral ou médicos de outras especialidades. A queixa predominante é de sintomas físicos vagos e que não caracterizam uma enfermidade bem definida. (ZUARDI, 2017, p.52)

Sem o acompanhamento profissional pode agravar os sintomas que tendem a voltar quando o tratamento é descontinuado.

Para Brooks, *et al.* (2020), o isolamento físico social produz efeitos psicológicos negativos e, sincronicamente, o tempo de duração da quarentena, torna-se determinante para o estresse. Este cenário de pandemia traz uma vulnerabilidade ao sujeito pois contribui para acionar gatilhos que geram desconforto tais como: a mudança do ambiente e da rotina, com a incerteza do futuro, o sentimento de frustração, o medo de se infectar e transmitir o vírus, crise financeira, entre outros. Segundo Cavalcanti (2020), as redes sociais também podem ser fatores desencadeantes, pelo excesso de informação e propagação de *Fake News*, o que eleva o medo.

Em meio a crise do Covid-19, cada ser humano sente a situação e reage de formas distintas, para Castilho *et al.* (2000) o isolamento social é uma experiência desagradável, pois é preciso afastar e se isolar de pessoas queridas, sofrer com a incerteza sobre a doença, abrir mão da liberdade e com isso, muitas pessoas se sentem confusas, desorientadas, amedrontadas, estressadas, ansiosas, frustradas e com alterações no sono. Segundo Filho & Silva (2013, p. 32), “É uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e conflituosa; isso a diferencia do medo, que embora seja um sinal de alerta semelhante, é em consequência a uma ameaça conhecida, externa, definida e sem conflitos, geralmente um objeto preciso”. Neste mesmo contexto, os autores salientam que “a diferença entre um e outro é que o medo vem de uma resposta emocional de uma condição súbita e a ansiedade de uma condição insidiosa”.

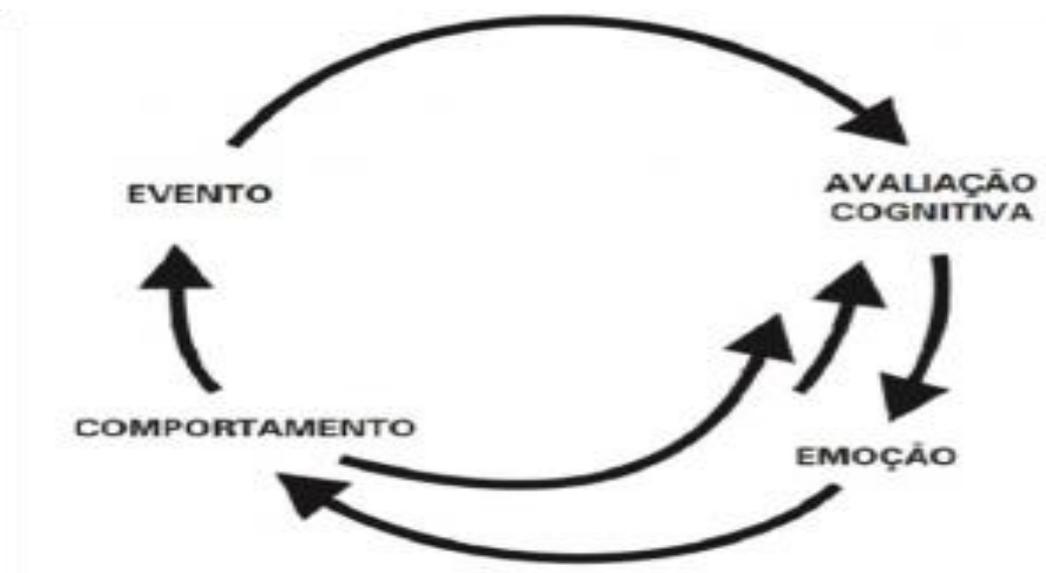
O Transtorno de Ansiedade Generalizada manifesta efeitos psicológicos e sociais, onde o recurso terapêutico se torna amplamente necessário e prioritário no tratamento, não excluindo a relevância do tratamento farmacológico (ZUARDI, 2017).

Dessa maneira, torna-se necessário explorar um tratamento onde se construa estratégias de enfrentamento para redução dos sintomas, com o intuito de minimizar o grau de sofrimento do sujeito melhorando sua qualidade de vida.

### **3. Terapia Cognitivo Comportamental – TCC**

Na década de 1960 Aaron T. Beck, desenvolveu uma forma de psicoterapia denominada cognitivo-comportamental, uma psicoterapia estruturada, de curta duração, direcionada à reestruturação de pensamentos distorcidos e comportamentos disfuncionais. Voltada principalmente para os problemas que estão sendo apontados pelo paciente no instante em que ele procura a psicoterapia, não excluindo outras questões do seu passado, mas no primeiro momento dando uma maior ênfase na queixa apresentada pelo paciente no presente (BECK, 1964).

Atualmente conhecida pelo termo TCC - Terapia cognitivo-comportamental, ela consiste em um sistema de psicoterapia em que se baseia na teoria onde a forma como as pessoas se sentem emocionalmente e a forma como se comportam estão associadas a como elas interpretam e pensam a respeito da situação, isto é, não é o evento em si que determina como elas se sentem, mas sim a sua resposta emocional que é mediada pela percepção da situação (BECK, 1963; 1964). Ainda segundo o autor, para a TCC a função cognitiva tem um papel fundamental, visto que o ser humano avalia constantemente a importância dos acontecimentos, tendo a cognição associada às reações emocionais. Diante disso, quando ocorre um evento, sucede a avaliação cognitiva, despertando as emoções e conseqüentemente o comportamento, como exemplificado na imagem abaixo:



Fonte: WRIGHT *et al.*, 2008

Tendo como objetivo a correção das distorções cognitivas existentes em muitos transtornos psicológicos, dentre eles o TAG, a TCC vem sendo um modelo de terapia de interligação entre os pensamentos, sentimentos e comportamentos (KNAPP, 2004, p.19-41).

Segundo Beck (1997) as intervenções mais utilizadas na TCC são: a identificação dos pensamentos automáticos, psicoeducação, identificação das crenças centrais, e a reestruturação cognitiva: os pensamentos automáticos (PA's), são pensamentos que muitas vezes não são percebidos conscientemente e surgem de forma rápida, involuntária e automática. Quando são distorcidos ou disfuncionais possuem um importante papel na psicopatologia, pois podem desencadear perturbações, podendo ser ativados por situações externas como por exemplo, a pandemia por Covid-19 e o isolamento físico social, ou internos que são os casos das emoções.

A psicoeducação é um recurso importante no processo psicoterápico sendo o ponto inicial no processo. Segundo Barlow (2009) o paciente deve ser informado sobre a funcionalidade ou não das suas reações comportamentais.

A identificação das crenças centrais que são as ideias e conceitos mais profundos, cristalizados e fundamentais que a pessoa tem de si. Após identificar os pensamentos automáticos e as crenças disfuncionais do paciente, a reestruturação cognitiva tem um papel de possibilitar a aplicação da habilidade de solução de problemas. Neste sentido, na reestruturação cognitiva são trabalhados o registro de pensamentos disfuncionais (RPD), a

descoberta guiada, o questionamento socrático que visa a capacitação dos pacientes a descobrir, esclarecer e alterar os significados que atribuíram a eventos perturbadores e compor uma resposta alternativa ou racional. (BECK, 1995 apud WRIGTH, BASCO, THASE, 2008).

#### **4. A Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento do TAG**

Os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada normalmente preocupam-se desproporcionalmente com o futuro e cometem vários erros de pensamento. Nessa mesma linha Dalgalarro (2019) diz que a pessoa com TAG encontra-se, na maior parte do tempo, angustiada, preocupada, tensa e irritada, podendo com frequência, manifestar sintomas como perturbação do sono, dificuldade no relaxamento e na concentração resultando em redução da qualidade de vida, acarretando prejuízos sociais, emocionais além de sofrimento clinicamente significativos (CLARK; BECK, 2012).

Como referido anteriormente, durante o período da pandemia de Covid-19, medidas como o distanciamento físico social foram adotadas, a fim de amenizar a propagação do vírus, no entanto, mesmo sendo eficaz, acarretou consequências significativas na saúde mental das pessoas. O medo da contaminação, a falta de interação social, incertezas e duração do isolamento, potencializou o surgimento de pensamentos e comportamentos disfuncionais, provocando o desencadeamento do TAG. É justamente nesse ponto que se enquadra a TCC, para modificar e reestruturar as distorções cognitivas e comportamentais (KNAPP, 2004).

O processo psicoterápico de uma pessoa que desenvolve TAG decorrente do isolamento e distanciamento físico social, pode se estruturar da seguinte maneira: durante as primeiras sessões é realizada a conceitualização do caso, esse processo auxilia na compreensão e elaboração de uma hipótese de trabalho e plano de tratamento sustentados em uma avaliação detalhada, fazendo com que terapeuta e paciente tracem objetivos e metas. Neste sentido, o terapeuta faz uso de psicoeducação para informar o paciente acerca do funcionamento da terapia cognitivo-comportamental, a fim de direcioná-lo no processo de mudança (MURTA; ROCHA, 2014). Técnicas como questionamento socrático, registro das emoções e descoberta guiada ajudam o paciente a identificar e questionar os pensamentos automáticos, fazendo com que o paciente avalie tais pensamentos. Com isso, cria-se possibilidade de que esses pensamentos sejam modificados e as cognições mais funcionais passam a ser consideradas (KNAPP; BECK, 2008). A partir disso, pode-se também acessar as suas crenças centrais e possibilitar a reestruturação cognitiva.

Já no aspecto comportamental e fisiológico, o objetivo é solucionar e prevenir os problemas do paciente no que se relaciona ao comportamento ansioso. Para este ponto, o manejo do TAG é realizado por meio dos treinos de relaxamento. Que objetiva o alívio dos sintomas ligados ao componente fisiológico da ansiedade visando a interrupção da associação aprendida entre a hiperexcitabilidade e a preocupação. A respiração de um sujeito ansioso tende a ser superficial, acelerada e ofegante. O foco do relaxamento é auxiliar os pacientes a aprenderem a alcançar um estado de calma mental e física. O relaxamento pode ser diafragmático, muscular, visual e meditativo. Todos os relaxamentos visam a liberação da tensão, para que o corpo relaxe e os sentimentos ansiosos reduzam.

A TCC aponta as estratégias cognitivas e experiências comportamentais, que possibilitam aos pacientes, formas práticas de avaliar a suas cognições, de promover a autodescoberta, facilitar a reestruturação cognitiva, e modelar seus comportamentos ajudando-os a tornarem os seus próprios terapeutas (KNAPP; BECK, 2008). Em suma, pode-se observar que a intervenção por meio da TCC traz resultados significativos em quadros de Transtorno de ansiedade Generalizada. Essas técnicas da TCC objetivam facilitar a remissão do transtorno do cliente e ensinar habilidades que ele poderá usar ao longo da vida, viabilizando uma qualidade de vida mais funcional.

### **Considerações Finais**

Diante do cenário obscuro causado pela pandemia do Covid-19, o isolamento físico social se tornou uma das medidas de segurança que, apesar de ter sido anunciada de forma instantânea, trouxe como consequência a diminuição na propagação da doença. Tal medida, embora imposta para o bem da população, provocou vários impactos psicológicos e sociais.

Perante este contexto, o presente estudo buscou identificar os possíveis impactos do Covid-19 na saúde mental da população que está em isolamento, e que sofrem com o Transtorno de Ansiedade Generalizada, bem como promover alternativas que possam minimizar o sofrimento psíquico dos mesmos, no caso deste trabalho com o auxílio da Terapia Cognitivo Comportamental. Ressalta-se a complexidade do TAG e seus sintomas que se manifestam de forma física com o surgimento de dores musculares, taquicardia e etc, além das manifestações psíquicas como o medo que é desproporcional ou exagerado. As propostas de intervenção da TCC têm o intuito de amenizar o prognóstico do Transtorno, buscando estratégias de enfrentamento e conseqüentemente controlar tais ocorrências com o auxílio das técnicas.

Destaca-se que, a Terapia Cognitivo Comportamental como uma abordagem estrutural, que busca auxiliar o paciente a remodelar a forma como percebe o mundo e como se relaciona com ele, através das técnicas apresentadas. Cabe-se ressaltar, que durante as pesquisas foram poucos os trabalhos científicos encontrados acerca do assunto.

Em síntese, conclui-se que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) se apresenta como uma alternativa terapêutica que tem o intuito de minimizar os sintomas causados pelo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

## Referências:

ALMEIDA, Rodrigo da Silva *et al.* O uso dos grupos terapêuticos no tratamento dos transtornos de ansiedade sob o olhar da Terapia Cognitivo Comportamental. 03 jan. 2017. Disponível em: <[periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/3395](http://periodicos.set.edu.br/fitsbiosauade/article/view/3395)>. Acesso em: 12 out. 2021.

AQUINO, Estela M. L. *et al.* Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de Covid-19: Potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva Online**. V. 25, Suppl 1. Disponível em: <[https://Doi.Org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020](https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020)>. Acesso em: 19 out. 21.

ASSUNÇÃO, Wildson Cardoso; SILVA, Jeann Bruno Ferreira da. 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, 12 maio 2019. Disponível em: <<https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/113>>. Acesso em: 15 out. 21.

BADARÓ, Ana Flávia Bovi; FONSECA, Tatiane Rodrigues; SANTOS, Mariana Fernandes Ramos dos. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental. **Brazilian Journal of Development** 7.6. 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.34117/bjdv7n6-262>>. Acesso em: 16 nov. 21.

BARLOW, David H. e col. **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo**. 4. Ed. Porto Alegre: Artmed; 2009.

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas; 1997.

CLARK, D.A & Beck, A.T. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre: Artmed, 640; 2012.

CUNHA, Carlos Eduardo Ximenes da, *et al.* Isolamento social e ansiedade durante a pandemia da COVID-19: uma análise psicossocial. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 9022-9032, 2021. Disponível em:

<<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/28615>>. Acesso em: 8 out. 2021.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. Artmed Editora, 2018. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?id=8R5vDwAAQBAJ&lpg=PT6&ots=10AE\\_WoTLe&l&hl=pt-BR&pg=PT6#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?id=8R5vDwAAQBAJ&lpg=PT6&ots=10AE_WoTLe&l&hl=pt-BR&pg=PT6#v=onepage&q&f=false)>. Acesso em: 21 out. 2021.

D'AVILA, Livia Ivo *et al.* Processo patológico do transtorno de ansiedade Segundo a Literatura Digital Disponível Em Português - **Revisão Integrativa. Revista Psicologia e Saúde**, vol. 12, núm. 2, pp. 155-168, 2020. 07 Junho 2019. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/journal/6098/609864608012/html/>>. Acesso em: 19 out. 2021.

FILHO, Orli Carvalho da Silva; SILVA, Mariana Pereira da. Transtornos de ansiedade em adolescentes: considerações para pediatria e hebiatria. **Adolescência & Saúde**. Rio de Janeiro, v. 10, supl. 3, p. 31-41. Disponível em: <<https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/8411/1/Transtornos%20de%20ansiedade.pdf>>. Acesso em: 18 out. 2021.

**Folha informativa sobre Covid-19:** Histórico da pandemia de Covid-19 - Organização Pan-Americana da saúde. Disponível em: <<https://Www.Paho.Org/Pt/Covid19/Historco-Da-Pandemia-Covid-19>>. Acesso em: 19 out. 21.

EBRAHIMI, L. S. Cognitive Errors and Psychological Resilience in Patients With Social Anxiety and Obsessive-Compulsive Disorder: **A Cross-Sectional Study**. Hosp Pract Res. 2019 Feb;4(1):25-30. Disponível em: <[www.jhpr.ir/article\\_82174\\_58bfff4a56fdaaab9acf0fd03b7100f6.pdf](http://www.jhpr.ir/article_82174_58bfff4a56fdaaab9acf0fd03b7100f6.pdf)>. Acesso em: 17 out. 2021

FUZIKAWA, C. Pandemia do coronavírus pode agravar estresse e levar a quadros de transtornos de ansiedade. **Faculdade de Medicina-UFMG**, 2020. Disponível em: <<https://www.medicina.ufmg.br/por-que-estamos-ansiosos/>>. Acesso em: 16 nov. 2021.

GRAEFF, F. G. Anxiety, panic and the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. **Rev. Bras. Psiquiatr.** vol.29 suppl.1. pp. S3-S6 2007. Disponível em: <[http://www.scielo.br/pdf/rbp/v29s1/en\\_a02v20s1.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbp/v29s1/en_a02v20s1.pdf)>. Acesso em: 17 out. 2021.

GRACIO, Andréa Lucia Reis, *et al.* O impacto da pandemia do covid-19 na saúde mental da população e a utilização da hipnose como ferramenta eficaz para ansiedade e síndrome do pânico. **Brazilian Journal of Development** 7.8. 2021. Disponível em: <<https://org/10.34117/bjdv7n8-240>>. Acesso em: 06 out. 2021.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Brazilian Journal of Psychiatry**. 2008, v. 30, suppl 2, pp. s54-s64. Epub ISSN 1809-452X. 17 Nov 2008. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>>. Acesso em: 5 nov. 2021.

KNAPP, P. **Princípios Fundamentais da Terapia Cognitiva**. In: Knapp P, (org.). Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica. Porto Alegre. Artmed; 2004. p. 19-41.

LEAHY, R. L. Livre de ansiedade. Porto Alegre: Artmed; 2012.

MAIA, Berta Rodrigues; DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: O impacto da Covid-19. **Estudos De Psicologia**. Campinas. 2020, V. 37. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/estpsi/a/k9KTBz398jqfvDLby3QjTHJ/?lang=pt>>. Acesso em: 19 nov. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* Distanciamento social, sentimento de tristeza e estilos de vida da população brasileira durante a pandemia de Covid-19. **Saúde em Debate**. 2020, v. 44, n. spe4. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/0103-11042020E411>>. Acesso em: 19 out. 21.

MELO, Ana Luísa Caetano; LOURENÇO, Lélío Moura. Terapia cognitivo-comportamental no tratamento de um caso de transtorno de ansiedade generalizada: um relato de caso. 2020. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1408.pdf>>. Acesso em: 01 nov. 2021.

MONDARDO, Anelise Hauschild; PIOVESAN, Laís; MANTOVANI, Paulina Cecilia. A percepção do paciente quanto ao processo de mudança psicoterápica. dez. 2009. **Revista Aletheia**, v. 30, p. 158–171. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942009000200013](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942009000200013)>. Acesso em: 10 out. 2021.

MURTA, Sheila Giardini; ROCHA, Sheila Giovana Morais. Instrumento de apoio para a primeira entrevista em psicoterapia cognitivo-comportamental. **Psicologia Clínica**, v. 26, n. 2, p. 33–47, 2014. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-56652014000200003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-56652014000200003)>. Acesso em: 01 nov. 2021.

NUNES, Gabriela Silveira. TCC no Tratamento de Ansiedade Generalizada e suas Técnicas. São Paulo: 2017. Disponível em: <<http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2668>>. Acesso: 05 nov. 2021.

OLIVEIRA, Maria Aurelina Machado de; SOUSA, Welyton Paraíba da Silva. O uso da terapia cognitiva no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. 2010. Disponível em: <<https://cchla.ufrn.br/shXVIII/artigos/GT36/Artigo%20Revisado%20Anais%20SM.pdf>>. Acesso em: 8 out. 2021.

REZENDE, Joffre Marcondes de. Epidemia, Endemia, Pandemia, Epidemiologia. **Revista De Patologia Tropical/Journal Of Tropical Pathology**, V. 27, N. 1, 1998. Disponível em: <[https://Scholar.Googleusercontent.Com/Scholar?Q=Cache:6Eq63GfMVR0J:Scholar.Google.Com/+Pandemia & HI = Pt-BR & As\\_Sdt = 0,5](https://Scholar.Googleusercontent.Com/Scholar?Q=Cache:6Eq63GfMVR0J:Scholar.Google.Com/+Pandemia+&HI=Pt-BR+&As_Sdt=0,5)>. Acesso em: 19 out. 21.

ROLIM, Josiane; OLIVEIRA, Aldecir Ramos de; BATISTA, Eraldo Carlos. Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19. **Rev Enfermagem e Saúde Coletiva, Faculdade São Paulo – FSP**, v. 5, n. 1 agosto 2020. Disponível em: <<https://revesc.org/index.php/revesc/article/view/63>>. Acesso em: 2 nov. 2021.

SANTOS, Aline Diniz dos; SILVA, Júlia Kamers da. O impacto do isolamento social no desenvolvimento cognitivo e comportamental infantil. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. e36110918218, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/18218>>. Acesso em: 8 out. 2021.

SANTOS, Mirely Ferreira dos; RODRIGUES, Jacinta Ferreira dos Santos. COVID-19 e Repercussões Psicológicas Durante A Quarentena E O Isolamento Social: **Uma Revisão Integrativa. Nursing**. São Paulo, V. 23, N. 265, P. 4095–4106, 2020. Disponível em: <<http://Revistas.Mpmcomunicacao.Com.Br/Index.Php/Revistanursing/Article/View/616>>. Acesso em: 19 out. 2021.

SANTOS, Vanessa Prado dos. O desafio da pandemia da Covid-19: O que podemos aprender com a história? **Jornal Vascular Brasileiro**. 2021, V. 20 Disponível em: <<https://Doi.Org/10.1590/1677-5449.200209>>. Acesso em: 19 out. 21.

SENHORAS, Eloi Martins. Coronavírus e o papel das pandemias na história humana. **Boletim De Conjuntura - BOCA**. Boa Vista, V. 1, N. 1, P. 29–32, 2020. Disponível em: <<http://Revista.Ioles.Com.Br/Boca/Index.Php/Revista/Article/View/184>>. Acesso em: 20 out. 2021.

SUDAK DM. Modelo e Teoria Cognitivos da Psicopatologia. In: **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática**. Porto Alegre (RS): Artmed, 2008. p. 21-28.

USHER, K., Bhullar, N.; JACKSON, D. Life In The Pandemic: Social isolation and mental health. **Journal Of Clinical Nursing**. 2020. Disponível em: <<https://Doi.Org/10.1111/Jocn.15290>>. Acesso em: 20 out. 21.

VORKAPIC, Camila Ferreira; RANGÉ, Bernard. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 50-54. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v7n1/v7n1a09.pdf>>. Acesso em: 16 out. 2021.

ZUARDI, Antônio W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto**. v. 50, n. supl.1, p. 51-55, 2017. Disponível em: <<https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/127538>>. Acesso em: 8 out. 2021.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Princípios básicos da terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre, RS Artmed, 2008.

---

[1] Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Una. E-mail: alessandraalves775@gmail.com

[2] Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Una. E-mail: jessicamldosreis@gmail.com

[3] Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário Una. E-mail: philippenmm.psico@gmail.com

[4] Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário Una. E-mail: taciaacamila10@gmail.com

[5] Professor Orientador, Psicólogo, Cientista Político, Especialista em Terapia Comportamental, Especialista em Gestão Pública, Mestre em Gestão Social. E-mail: jefersonbatis@yahoo.com.br