

A REGULAÇÃO EMOCIONAL APLICADA NO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA¹

Ana Carolina Nunes Stoppa Faria²

Deborah da Silva Guimarães³

Mirelle da Silva Lourenço⁴

RESUMO

Este artigo aborda a Regulação Emocional associada ao tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). A justificativa reside na prevalência do TAG, demandando tratamento eficaz. A TCC foi escolhida como abordagem para este estudo pois possui maior evidência científica disponível. O objetivo geral refere-se a discutir como ocorre a aplicação da Regulação Emocional no tratamento de TAG fundamentado na TCC. A metodologia adotada foi a revisão bibliográfica narrativa de cunho qualitativo, utilizando para a pesquisa as bases de dados SciELO, LILACS e BDTD. A partir dos critérios de inclusão e exclusão, foram obtidos quatro estudos que discorrem sobre o tratamento do TAG com ênfase na TCC, incluindo o protocolo TRI para crianças, e abordam a relação entre as temáticas Regulação Emocional, TAG e/ou TCC. Os resultados indicam que a Regulação Emocional, integrada à TCC especialmente através do uso de técnicas, auxilia o indivíduo a lidar com a preocupação excessiva e a desenvolver estratégias adaptativas para gerenciar as emoções, revelando ser uma estratégia crucial para o tratamento do TAG. A escassez de publicações encontradas ressalta a relevância de estudos posteriores sobre tais temas. A conscientização sobre TAG e a eliminação de estigmas referentes a transtornos mentais ainda presentes na sociedade fazem-se fundamentais. Em síntese, a TCC, aliada à Regulação Emocional, é promissora no tratamento do TAG, indicando a importância de pesquisas futuras para desenvolvimento de tratamentos cada vez mais efetivos e a necessidade de disseminação de informações na sociedade sobre saúde mental.

Palavras-chave: Regulação Emocional. Transtorno de Ansiedade Generalizada. Terapia Cognitivo-Comportamental.

1. INTRODUÇÃO

A Regulação Emocional é um recurso utilizado pelo indivíduo para enfrentar a intensidade indesejada das emoções sentidas, conforme expõem Leahy, Tirch e Napolitano (2013). Tais autores ressaltam que essa habilidade permite à pessoa reconhecer e compreender as emoções experimentadas, bem como estabilizá-las, possibilitando, assim, um equilíbrio saudável e uma convivência mais harmoniosa com os diversos estados emocionais.

Conforme esses mesmos autores, observou-se um aumento significativo no interesse direcionado ao papel da regulação emocional nos diversos transtornos psicológicos nos últimos anos, em destaque o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Segundo a 5ª edição revisada do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), elaborado pela *American Psychiatric Association* (APA, 2023), as principais características do Transtorno de Ansiedade Generalizada envolvem um nível elevado de ansiedade e preocupações intensas

¹Trabalho de Curso apresentado ao Instituto Universitário UNA Catalão, como requisito parcial para a integralização do curso de Psicologia, sob orientação da Prof.^a Me. Thaís Ferreira dos Santos.

^{2, 3, 4}Acadêmicas do Curso de Psicologia no Instituto Universitário UNA Catalão.

relacionadas a uma variedade de eventos ou atividades. Essa preocupação excessiva engloba diversos campos da vida do indivíduo fazendo com que esteja sujeito a prejuízos e sofrimentos significativos.

Em relação a intervenções psicoterapêuticas voltadas para pessoas acometidas pelo TAG, a Terapia Cognitivo-Comportamental, de acordo com Beck (2022), possui um tratamento fundamentado em evidências de diversos contextos, revelando eficácia notável com benefícios sustentados em comparação a outras abordagens terapêuticas. Isso se deve às suas peculiaridades e métodos clínicos específicos, oferecendo resultados mais consistentes e duradouros, como mencionado por Marques e Borba (2016).

A TCC destaca-se por seu embasamento em evidências, permitindo a implementação de estratégias terapêuticas direcionadas e adaptadas às necessidades individuais, o que contribui para a sua efetividade no tratamento de diferentes condições psicológicas. Beck (2022) enfatiza que a aplicação da TCC tem demonstrado ser vantajosa na promoção da saúde mental e no enfrentamento de diferentes desafios emocionais, sendo inclusive frequentemente utilizada como abordagem eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

A Terapia Cognitivo Comportamental utiliza como base o modelo cognitivo que, por sua vez, trabalha com cognições, comportamentos e emoções, o que está relacionado diretamente ao TAG, por este se relacionar a preocupações excessivas e desencadear diversas outras emoções e reações. Prosseguindo, Beck (2022) apresenta que essa abordagem da Psicologia tem o intuito de diminuir comportamentos não adaptativos e a vivência de emoções negativas, sendo este último ponto um dos maiores objetivos da Regulação Emocional.

O modelo cognitivo também propõe que o pensamento disfuncional é comum aos transtornos psicológicos, influenciando o humor e o comportamento do paciente. Dessa maneira, quando os indivíduos conseguem avaliar seus pensamentos de forma concisa à realidade, eles tendem a experimentar uma diminuição nas emoções negativas e no comportamento não adaptativo (BECK, 2022).

Ao se referir a obstáculos à saúde mental, a Organização Mundial da Saúde (2017) revelou em estudos que 9,3% da população brasileira, isto é, mais de 18 milhões de pessoas, sofrem com transtornos de ansiedade. Posteriormente, a Organização Pan-Americana da Saúde (2022) expôs que houve um aumento de 25% na incidência global de ansiedade e depressão no primeiro ano da pandemia de COVID-19.

Dentre os transtornos de ansiedade mais comuns e de alta prevalência, está o TAG, cuja preocupação crônica é a principal característica (LEAHY, 2013). Devido aos sintomas físicos também associados a tal transtorno, as pessoas acometidas têm a tendência de superutilizar os

serviços médicos, fazendo do TAG o transtorno de ansiedade mais comumente encontrado entre os pacientes de atenção primária (BARLOW, 2023).

Em decorrência dessa grande prevalência, torna-se essencial discutir sobre estratégias que auxiliem no tratamento do TAG. Deste modo, justificando o presente artigo, é necessário discorrer sobre a associação da regulação emocional ao tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada a partir da TCC, visando o adequado gerenciamento das emoções, especialmente a ansiedade, e promovendo o bem-estar psicológico da pessoa acometida por tal transtorno.

Diante dessas considerações, a pergunta norteadora deste trabalho é: de que maneira a Regulação Emocional é aplicada no tratamento efetivo de Transtorno de Ansiedade Generalizada em Terapia Cognitivo-Comportamental? A Regulação Emocional utiliza-se de diferentes técnicas de forma a contribuir para o manejo da ansiedade, cuja desregulação caracteriza o cerne do Transtorno de Ansiedade Generalizada. Assim, a Regulação Emocional faz-se fundamental para que se obtenha resultados positivos e duradouros no tratamento de TAG a partir da TCC.

Sendo assim, o objetivo geral deste trabalho é discutir como ocorre a aplicação da Regulação Emocional no tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada fundamentado na Terapia Cognitivo-Comportamental. Os objetivos específicos são: a) discorrer sobre o tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada a partir da TCC; b) apresentar os conceitos e fundamentos da Regulação Emocional e como pode ser associada ao tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada; e c) expor os benefícios da Regulação Emocional.

De forma a atingir os objetivos, este artigo se fundamentou na revisão bibliográfica narrativa, a partir da pesquisa em três banco de dados. Nas próximas seções serão abordados o referencial teórico, a metodologia, resultados e discussão e considerações finais, apresentando as bases conceituais, descrevendo os métodos utilizados para a realização da pesquisa e discorrendo e articulando os principais pontos encontrados.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

O embasamento teórico sobre as características e dados relacionados ao Transtorno de Ansiedade Generalizada fundamentou-se especialmente no DSM-5-TR e nos autores David Barlow e Paulo Dalgalarro. Para discutir a TCC, foram selecionados os autores Aaron Beck, Paulo Knapp e Judith Beck, por serem referência ao se tratar desta abordagem psicoterapêutica. E, a fim de apresentar a importância da Regulação Emocional no tratamento de TAG, foram articuladas principalmente as obras de Robert Leahy, Dennis Tirsch e Lisa Napolitano.

2.1. Transtorno de Ansiedade Generalizada

Assim como as demais emoções, a ansiedade também tem a função de informar ao indivíduo sobre suas necessidades (LEAHY, 2011). Apesar de a ansiedade e o medo se sobreporem, estes estados apresentam diferenças significativas. Segundo a APA (2023), o medo é uma resposta emocional a um perigo presente, imediato e real ou percebido e se relaciona a respostas de luta ou fuga; quanto à ansiedade, esta se trata da antecipação de uma ameaça futura e está associada a comportamentos de cautela ou esquiva, bem como a tensão muscular, vigilância e preparação para a situação ameaçadora identificada.

Deste modo, a ansiedade está fortemente relacionada com a preocupação e o planejamento, a fim de preparar o organismo e motivar o indivíduo a tomar as providências adequadas. Evidencia-se, portanto, que esta emoção desempenha papel essencial na sobrevivência e avanço evolutivo dos seres humanos e é fundamental para seu estímulo e sua autopreservação (LEAHY, 2011; LENHARDTK; CALVETTI, 2017).

Embora seja inerente ao ser humano, a ansiedade também é definida, segundo Dalgarrondo, como “estado de humor desconfortável, apreensão negativa em relação ao futuro, inquietação interna desagradável” (2019, p. 305). Ainda de acordo com este autor, inclui manifestações somáticas, fisiológicas e psíquicas, como desconforto respiratório, taquicardia, tremores, sudorese, tontura, irritabilidade, dificuldade de concentração, insônia, inquietação interna, apreensão desagradável, expectativa ruim em relação ao futuro, entre outras.

Apesar de poder ser desagradável, a ansiedade é comum a todas as pessoas. Porém, “quando a intensidade ou frequência do sentimento é desproporcional, bem como, a sua resposta cognitiva, comportamental e emocional não corresponde à situação que a desencadeia” (LENHARDTK; CALVETTI, 2017, p. 120), a ansiedade é considerada desadaptativa e pode culminar em transtornos de ansiedade.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua 5ª edição revisada, classifica sete transtornos de ansiedade que diferem entre si a partir dos “tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideiação cognitiva associada” (APA, 2023, p. 365). Assim, se diferenciam conforme as situações evitadas ou temidas e o conteúdo dos pensamentos e crenças relacionados.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) se caracteriza especialmente pela persistência e excesso da ansiedade e preocupação sobre vários domínios, sendo marcante a dificuldade de controle do indivíduo sobre a situação, além da ocorrência de sintomas físicos, como inquietação e sensação de “nervos à flor da pele”. Ainda conforme o DSM-5-TR, o

Quadro I apresenta os critérios diagnósticos do referido transtorno.

Quadro I – Critérios diagnósticos do Transtorno de Ansiedade Generalizada consonantes ao DSM-5-TR

Transtorno de Ansiedade Generalizada	
Critérios Diagnósticos	300.02 (F41.1)
<p>A. Ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva), ocorrendo na maioria dos dias por pelo menos seis meses, com diversos eventos ou atividades (tais como desempenho escolar ou profissional).</p> <p>B. O indivíduo considera difícil controlar a preocupação.</p> <p>C. A ansiedade e a preocupação estão associadas com três (ou mais) dos seguintes seis sintomas (com pelo menos alguns deles presentes na maioria dos dias nos últimos seis meses). Nota: Apenas um item é exigido para crianças.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele. 2. Fatigabilidade. 3. Dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente. 4. Irritabilidade. 5. Tensão muscular. 6. Perturbação do sono (dificuldade em conciliar ou manter o sono, ou sono insatisfatório e inquieto). <p>D. A ansiedade, a preocupação ou os sintomas físicos causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.</p> <p>E. A perturbação não se deve aos efeitos fisiológicos de uma substância (p. ex., droga de abuso, medicamento) ou a outra condição médica (p. ex., hipertireoidismo).</p> <p>F. A perturbação não é mais bem explicada por outro transtorno mental (p. ex., ansiedade ou preocupação quanto a ter ataques de pânico no transtorno de pânico, avaliação negativa no transtorno de ansiedade social, contaminação ou outras obsessões no transtorno obsessivo-compulsivo, separação das figuras de apego no transtorno de ansiedade de separação, lembranças de eventos traumáticos no transtorno de estresse pós-traumático, ganho de peso na anorexia nervosa, queixas físicas no transtorno de sintomas somáticos, percepção de problemas na aparência no transtorno dismórfico corporal, ter uma doença séria no transtorno de ansiedade de doença ou o conteúdo de crenças delirantes na esquizofrenia ou transtorno delirante).</p>	

Fonte: Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), 2023.

É importante ressaltar que as preocupações excessivas características do TAG se diferem ao considerar a faixa etária, ou seja, o conteúdo da preocupação da pessoa é coerente com o contexto e sua idade; assim sendo, crianças e adolescentes tendem a se preocupar mais em relação a escola e os adultos sobre o bem-estar da família e saúde. A demasiada apreensão consome tempo e energia do indivíduo, perturbando sua capacidade e desempenho na realização de tarefas, seja no trabalho, na escola ou em casa (APA, 2023).

Conforme Leahy, os transtornos da ansiedade “implicam também a evitação de emoções indesejadas” (2011, p. 134). Uma forma de reprimir as emoções que causam desconforto é justamente a atividade racional da preocupação, isto ocorre devido ao funcionamento cognitivo e fisiológico, em que a preocupação ativa a parte cortical (raciocínio) do cérebro e suprime a amígdala (sistema emocional). Ao bloquear temporariamente as emoções desconfortáveis, há o reforço de duas crenças principais: o desconforto pode ser evitado por meio de preocupações;

e não se pode tolerar as emoções negativas (LEAHY, 2011). O conceito de crenças para a Terapia Cognitivo-Comportamental será melhor abordado na próxima seção deste trabalho.

Em relação às causas do Transtorno de Ansiedade Generalizada não há uma resposta definida, mas sabe-se que alguns fatores estão associados: predisposição genética ao transtorno, histórico familiar, experiências que desencadeiam a exacerbação da ansiedade e vivência de traumas na infância, aumentando sensações de insegurança (LEAHY, 2011). Enfim, se correlacionam a vulnerabilidades biológicas e psicológicas (BARLOW, 2023).

As taxas de remissão completa em relação ao TAG são baixas, enquanto a proporção de comorbidades associadas a este transtorno é alta. Mais de 90% dos indivíduos que apresentam TAG no decorrer da vida também cumprem os critérios diagnósticos para pelo menos mais um transtorno mental, denotando inclusive ser um fator de risco para a ocorrência de outros transtornos mentais (BARLOW, 2023). É alta a probabilidade de desenvolvimento simultâneo de outro transtorno de ansiedade ou transtorno depressivo unipolar, sendo comorbidades com transtornos por uso de substâncias, neurocognitivos ou psicóticos menos comuns (APA, 2023).

Os efeitos do TAG interferem profundamente na vivência do sujeito. Os impactos na vida da pessoa acometida por este transtorno frequentemente se associam a pensamentos invasivos e preocupação excessiva sobre segurança e bem-estar de entes queridos e de si mesmo e sobre o desempenho profissional ou escolar, bem como dificuldade de concentração, sudorese, problemas no sono, frequentes dores de cabeça e queixas relacionadas ao estresse, que comumente acompanham esta condição. Os traços do TAG também implicam em comportamentos para evitar situações ou novas responsabilidades, como recusar convites sociais ou uma promoção no trabalho, uma vez que esses indivíduos apresentam a tendência de responderem de modo negativo a acontecimentos incertos (APA, 2023; BARLOW, 2023).

Barlow (2023), fundamentando-se em diferentes pesquisas, expõe em sua obra que o TAG está vinculado a uma considerável redução da qualidade de vida, conflitos conjugais e dificuldades interpessoais, dor física, sintomas gastrointestinais e queixas cardiológicas. Está ainda relacionado a déficits na regulação emocional, abrangendo labilidade emocional e sensação de falta de controle das reações emocionais (APA, 2023; BARLOW, 2023). Deste modo, é evidenciada a intensa repercussão e os prejuízos gerados na vida da pessoa acometida pelo Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Diante do tema transtorno mental, é essencial expor que as atitudes estigmatizantes de preconceito e discriminação, decorrentes de falta de informação, e o receio de serem rotuladas acabam por desestimular as pessoas acometidas a buscarem tratamento (PRADO; BRESSAN, 2016). Consonantemente, Nascimento e Leão discutem que indivíduos acometidos

“historicamente carregam consigo estigmas que acarretam diversos tipos de dificuldades na adesão ao tratamento especializado” (2019, p.104).

Como abordam estas autoras, ao internalizar o estigma, concordando e atribuindo a si mesma os estereótipos negativos sobre transtorno mental decorrentes de valores manicomiais e excludentes ainda presentes na sociedade, a pessoa experiencia sentimentos de angústia, culpa, raiva e autorreprovação. Perante o exposto, torna-se indubitável as dificuldades enfrentadas pelos sujeitos que sofrem de TAG, não apenas referentes às implicações do transtorno em si, mas também frente à sociedade que ainda necessita de transformações e maior conscientização em relação à saúde mental.

2.2. Terapia Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitiva, assim como era denominada originalmente, surgiu nas décadas de 1960 e 1970 quando Aaron Beck desenvolveu uma forma de psicoterapia breve e projetada para tratar a depressão, com ênfase nas questões do presente. Desde essa inovação na psicoterapia, Aaron Beck e outros autores ao redor do mundo alcançaram êxito na aplicação desse tratamento a pessoas distintas, abrangendo uma ampla gama de transtornos mentais e problemas em diversos contextos (BECK, 2022).

A TCC é uma abordagem da Psicologia Clínica baseada em evidências científicas que pode ser realizada em grupo, casal, família e de forma individual e atua estabelecendo objetivos claros a serem alcançados. Segundo Judith Beck (2022), esta abordagem enfatiza o positivo e possui um curso de tratamento estruturado, que visa o bem-estar do indivíduo, levando em conta sua cultura e história familiar. Com isso, tal abordagem procura levar o paciente a ter um comportamento funcional e adaptativo, melhorando sua qualidade de vida.

Ainda de acordo a mesma autora, a TCC trabalha com cognições e comportamentos, que podem ser funcionais/adaptativos ou disfuncionais/desadaptativos. As cognições e comportamentos funcionais acontecem quando o indivíduo possui uma resposta adaptativa à determinado estímulo, já os disfuncionais são respostas não adaptativas à um estímulo que causa prejuízos na vida do paciente.

Dentro da TCC também se trabalha com crenças, que são ideias que as pessoas desenvolvem de si mesmas desde a infância, elas podem ter duas categorias, sendo as crenças nucleares ou centrais, que são aquelas ideias globais que o paciente tem acerca de si, sobre os outros e sobre o mundo, e as crenças intermediárias que são as crenças compostas de regras, atitudes e pressupostos (BECK, 2022).

Para Beck (2022), as crenças nucleares consideradas adaptativas são as crenças de eficiência, amabilidade e de valor. Já as crenças nucleares disfuncionais são as crenças de desamparo, desamor e desvalor. As crenças intermediárias são as crenças existentes entre a crença nuclear e o pensamento automático que influencia a visão do paciente de determinada situação e que, por sua vez, influencia como ela sente, pensa e age.

Pensamentos automáticos são cognições que acontecem de forma breve e espontânea e que o indivíduo percebe com maior facilidade a emoção relacionada ao pensamento do que o conteúdo do pensamento em si. Esses pensamentos podem ser tanto funcionais quanto disfuncionais, e os pensamentos automáticos disfuncionais são comuns aos transtornos psicológicos (BECK, 2022).

Ainda conforme a mesma autora, o modelo teórico da TCC se baseia no modelo cognitivo, que propõe que as pessoas sentem e agem de acordo com aquilo que elas interpretam de uma determinada situação e não da situação em si. Dessa maneira, a TCC trabalha buscando tornar os comportamentos decorrentes das situações mais adaptativos, fazendo com que o paciente reflita sobre a emoção e crença relacionada à interpretação que ele teve da situação.

Paulo Knapp e Aaron Beck (2008) abordam que com o passar dos anos surgiram diversas abordagens na TCC, cada uma com diferentes níveis de aplicação e êxito. Para eles, a TCC pode ser classificada em três principais vertentes. A primeira delas é a terapia que se concentra no desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, visando equipar o paciente com instrumentos para lidar com situações problemáticas.

A segunda vertente é a terapia de resolução de problemas, que prioriza a criação de estratégias gerais para enfrentar uma ampla gama de dificuldades pessoais que o paciente possa enfrentar. E, a terceira vertente são as terapias de reestruturação, que se baseiam na ideia de que problemas emocionais resultam de padrões de pensamento mal adaptativos, sendo o objetivo dessas terapias reformular pensamentos distorcidos e promover pensamentos mais adaptativos (KNAPP; BECK, 2008).

É muito importante trabalhar emoções na TCC, visto que, segundo Beck (2022), as emoções exercem um papel fundamental no tratamento, uma vez que o intuito do tratamento na TCC é proporcionar o bem-estar aos pacientes. Esse bem-estar é alcançado através da redução das emoções negativas e do aumento das emoções positivas por meio da ressignificação de suas crenças.

A redução das emoções negativas é essencial para o bem-estar do paciente, mas não se pode esquecer de identificar essas emoções e reconhecer a função delas, uma vez que a ansiedade, por exemplo, pode proporcionar ânimo ao paciente para lidar com um desafio.

Frequentemente as emoções negativas servem para alertar sobre problemas em potencial aos quais necessitam da devida atenção. Sendo assim, a TCC busca reduzir o excesso das emoções negativas (BECK, 2022).

Como aborda Beck (2022), a TCC, de maneira geral, trabalha de forma colaborativa, educativa e utiliza de uma variedade de técnicas, como a técnica de reestruturação cognitiva, de identificação de pensamentos automáticos, de modificação de crenças negativas, técnica ponto-contraponto, a psicoeducação, monitoramento do humor, *mindfulness*, que buscam alterar o pensamento, humor e comportamento a fim de proporcionar maior bem-estar ao paciente. Dentre estas, técnicas de Regulação Emocional fazem-se pertinentes.

2.3. A importância da Regulação Emocional no tratamento de TAG

Para Dalgarrondo, as emoções “podem ser definidas como reações afetivas momentâneas, agudas, desencadeadas por estímulos significativos” (2019, p. 280). Esse mesmo autor traz que ela apresenta momentos de alta e intensa disposição afetiva, podendo ser de curta duração. As emoções são influenciadas tanto por processos biológicos quanto pela interação com o ambiente. Embora tenham uma base biológica, as emoções podem adquirir novos significados e respostas emocionais por meio das experiências e do contexto vivenciado (MENDES; GREENBERG, 2022).

Leahy, Tirsch e Napolitano (2013) apontam que a Regulação Emocional consiste em um enfrentamento desenvolvido para conseguir regular as emoções, essa regulação pode variar de acordo com o contexto e situação em que se está inserido. Segundo estes autores, quando uma pessoa experiencia momentos em que suas emoções são muito intensas, como por exemplo raiva ou tristeza, podem fazer com que ela venha a ter comportamentos problemáticos em decorrência da intensidade da emoção sentida, estando sujeito a queixar-se, provocar e atacar ou afastar-se dos outros.

Originando a partir desses comportamentos, o indivíduo acaba passando por uma desregulação emocional, sendo ela a “dificuldade ou inabilidade de lidar com as experiências ou processar as emoções” (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013, p. 20). A desregulação pode ocorrer em respostas a eventos estressantes, traumáticos ou dificuldades interpessoais, estes mesmos autores trazem que ela pode se manifestar como intensificação excessiva ou desativação excessiva de emoções.

A intensificação excessiva seria “qualquer aumento de intensidade de uma emoção que seja sentida pelo indivíduo como indesejada” (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013, p. 21).

Em outras palavras, ocorre uma amplificação desproporcional das respostas emocionais, levando a reações emocionais intensas e descontroladas diante de determinados estímulos ou situações. Essa intensificação pode resultar em pânico, temor, terror, entre outros, fazendo com que o sujeito se sinta sobrecarregado e não consiga lidar com as emoções sentidas, acarretando em comportamentos impulsivos ou explosões emocionais.

A desativação excessiva de emoções refere-se a um estado em que as emoções são suprimidas de forma frequente, fazendo com que a pessoa passe por experiências dissociativas, dessa maneira ela pode se sentir desconectada de si mesma ou do ambiente ao seu redor. Ou seja, a desativação envolve a falta de experiência ou expressão emocional adequada em momentos em que as emoções naturalmente deveriam ser sentidas ou manifestadas em alguma intensidade (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Segundo Leahy, Tirch e Napolitano (2013), a Regulação Emocional desempenha um papel fundamental no contexto do tratamento de TAG, pois busca auxiliar os indivíduos a lidar com a preocupação excessiva e a desenvolver estratégias adaptativas para enfrentar as emoções. Araújo (2022) traz que a regulação emocional visa diminuir as consequências de experiências adversas e traumáticas, com o objetivo de fortalecer e amplificar as emoções positivas. Quando alguém emprega técnicas de regulação emocional para atenuar o efeito prejudicial de vivências passadas, demonstra um esforço deliberado em relação a essas ações.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado por uma preocupação excessiva e persistente com uma variedade de eventos ou atividades diárias. Através da regulação emocional, é possível auxiliar a identificar e compreender as emoções, reconhecer os padrões disfuncionais de resposta emocional e desenvolver estratégias eficazes para lidar com a intensidade emocional indesejada (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

3. METODOLOGIA

Esta revisão se baseou em uma pesquisa bibliográfica, que engloba todos os trabalhos bibliográficos públicos referentes ao tema de estudo, tendo como finalidade possibilitar um contato direto do pesquisador com o que foi produzido sobre o assunto de interesse, conforme expõem Marconi e Lakatos (2017). Vale salientar que a pesquisa bibliográfica não se trata da repetição de conteúdos produzidos, mas “propicia o exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras” (MARCONI; LAKATOS, 2017, p. 216).

A pesquisa adotou a abordagem qualitativa, em que os pesquisadores são instrumentos-chave e baseiam-se na interpretação de fenômenos e atribuição de significados para analisar

indutivamente os dados obtidos (PRODANOV; FREITAS, 2013). Desta forma, há enfoque não em dados numéricos, mas na natureza e essência dos resultados e, no caso deste artigo, na interpretação dos textos divulgados.

O presente trabalho é categorizado como uma revisão narrativa, tratando-se, segundo Rother (2007), de uma publicação ampla com o intuito de descrever e discutir o desenvolvimento de um tema específico a partir de um ponto de vista teórico ou contextual. A revisão narrativa se fundamenta na pesquisa de literatura publicada, interpretação e análise crítica pessoal dos pesquisadores envolvidos. Ademais, a mencionada autora afirma que tal revisão tem papel fundamental, uma vez que possibilita ao leitor obter e atualizar seu conhecimento sobre determinado tema de forma rápida e sintetizada.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), por serem amplos e conhecidos, através da busca de artigos completos, gratuitos, de acesso livre e escritos em português publicados no período de janeiro de 2018 a setembro de 2023. Como critérios de exclusão tem-se textos duplicados e trabalhos que não discorrem sobre as temáticas expostas neste artigo.

Deste modo, foram incluídas publicações que explanam possibilidades de tratamento de TAG a partir da TCC, abordam a relação entre os temas Regulação Emocional e TAG e discutem a Regulação Emocional no tratamento de TAG sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental. Também foram utilizados livros técnicos, trabalhos de referência e outras publicações no âmbito da Psicologia que versam sobre os citados temas, especialmente os livros “Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática”, de Judith Beck, e “Regulação emocional em psicoterapia”, dos autores Leahy, Tirsch e Napolitano, para contribuírem com o desenvolvimento dos objetivos propostos nesta revisão.

Os termos utilizados para pesquisa nos bancos de dados foram: “Regulação Emocional *and* Transtorno de Ansiedade *and* Terapia Cognitivo-Comportamental”; “Regulação Emocional *and* Transtorno de Ansiedade”; “Transtorno de Ansiedade *and* Terapia Cognitivo-Comportamental”; e “Regulação Emocional *and* Terapia Cognitivo-Comportamental”.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da pesquisa dos termos e critérios de inclusão, inicialmente foi obtido um total de 57 (cinquenta e sete) resultados. Após análise de títulos e resumos, foram selecionados 4 (quatro) trabalhos, conforme Tabela 1, para contemplarem a presente revisão bibliográfica.

Tabela 1: Trabalhos selecionados como resultado da pesquisa bibliográfica

Título do Trabalho	Autor(es)	Ano de Publicação	Banco de Dados
Protocolo cognitivo-comportamental para a perturbação de pânico: eficácia numa amostra portuguesa	Samuel Pombo; Ana Ferro	2018	SciELO
Estudo da validade interna de um Protocolo de Terapia Cognitivo-Comportamental Infantil para tratamento da sintomatologia Depressiva e/ou Ansiosa	Camila Bosse Paiva	2018	BDTD
Regulação emocional, transtornos de ansiedade e/ou depressivos em pacientes com e sem queixa de enxaqueca	Ariana Moura de Jesus	2019	BDTD
Modelo explicativo para o Transtorno de Ansiedade Generalizada: os papéis da intolerância à incerteza, preocupação e regulação emocional	Michelle de Farias Leite	2022	BDTD

Fonte: Elaborada pelas autoras a partir dos bancos de dados SciELO e BDTD, 2023.

É possível perceber que não foram encontrados trabalhos no banco de dados LILACS que contemplassem os critérios de inclusão e houve apenas um artigo proveniente da SciELO, sendo os demais três trabalhos obtidos através do BDTD. Os períodos de publicação se concentram nos anos de 2018, 2019 e 2022 e nota-se que foram obtidos poucos estudos. Nas próximas seções são apresentadas discussões sobre o tema deste artigo.

4.1. Tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada a partir da TCC

Assim como aponta o DSM-5-TR (APA, 2023), sentir preocupação excessiva por pelo menos seis meses é um critério necessário para se ter o diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), juntamente com ao menos três dos seguintes sintomas: inquietação, fadigabilidade, dificuldade em se concentrar, irritabilidade, tensão muscular ou perturbação do sono. Vale ressaltar que em caso de crianças somente um desses sintomas atrelado aos seis meses de preocupação excessiva é exigido para se caracterizar TAG.

O tratamento do TAG na perspectiva da TCC, assim como David Clark e Aaron Beck (2012) discorrem, é feito inicialmente através da formulação cognitiva de caso, que se baseia em perguntas realizadas por meio de entrevistas que seguem um roteiro predefinido ou parcialmente definido, formulários de automonitoramento e na identificação da ansiedade

durante as sessões terapêuticas, onde se tem o objetivo de conduzir uma avaliação completa do caso. Após essa avaliação, é traçado um plano de tratamento que considera a individualidade e subjetividade do paciente e que determina metas que guiarão a intervenção psicoterápica.

Além da formulação cognitiva de caso, o tratamento do TAG, de acordo com esta abordagem, também envolve a identificação e a modulação dos padrões disfuncionais de pensamentos automáticos que estão ligados com as preocupações excessivas a partir das crenças nucleares do indivíduo. Estes padrões disfuncionais de pensamentos são responsáveis por contribuir para a perpetuação do transtorno de ansiedade. E, ao se utilizar da reestruturação cognitiva, o paciente consegue reconhecer e contestar os pensamentos automáticos disfuncionais em busca de elevar sua qualidade de vida (BECK, 2022).

Como abordam Marques, Ferreira e Nogueira (2022), a finalidade geral do tratamento de acordo com a TCC é a mudança dos padrões de pensamentos e crenças disfuncionais. Tais mudanças tem como intuito alterar o modo de autopercepção do paciente e também o modo de percepção e enfrentamento das situações que o causam ansiedade, auxiliando-o a ter pensamentos e comportamentos mais adaptativos e funcionais.

Um exemplo dessa mudança dos padrões de pensamentos é quando um paciente pensa que não conseguirá passar em uma prova (pensamento automático disfuncional) pois ele não é capaz (crença nuclear disfuncional) e isso o causa preocupação excessiva. Nesse exemplo é essencial que o paciente avalie e enfrente esse pensamento automático através do levantamento das evidências de sustentação do pensamento, uma das técnicas presentes na abordagem cognitiva comportamental (FROESLER; SANTOS; TEODORO, 2013).

Essas evidências são as provas de que o pensamento se sustenta ou não, como pensar que ele já realizou provas antes e obteve sucesso, estudou para a prova, se organizou para chegar a tempo no local, e a partir disso verificar se o pensamento se mantém. No caso exemplificado, através das evidências levantadas o pensamento de que ele não conseguirá realizar a prova não se sustenta, mas sim o auxiliam a alterar sua crença disfuncional para uma crença funcional, de modo que ele acredite que conseguirá realizar a prova de fato.

Pombo e Ferro (2018) apresentam um protocolo estruturado de tratamento da ansiedade na perspectiva da TCC, onde nas primeiras sessões é realizada uma avaliação através da folha de registros de crise de pânico, na qual o paciente descreve o dia, hora, duração e intensidade do ataque de ansiedade ou de pânico. Após essa avaliação, o psicoterapeuta usa as informações e sintomas registrados para compreender melhor o que desencadeia os episódios de ansiedade. São nas primeiras sessões também que ocorre a construção de uma aliança terapêutica para que haja em seguida a introdução das técnicas comportamentais e cognitivas.

A psicoeducação é outro fator presente no protocolo de tratamento de ansiedade dos autores e é considerada um elemento indispensável que auxilia no processo de melhora do paciente. Ela busca conscientizar a pessoa da natureza da ansiedade e dos sintomas corporais e cognitivos associados à ela sob a orientação do modelo cognitivo comportamental. A psicoeducação pode acontecer através da conversa com o paciente ou com a entrega de livros ou manuais educativos que orientam o indivíduo sobre as emoções, transtornos, comportamentos, como surgem os pensamentos automáticos, sua relação com as crenças nucleares, dentre outros temas pertinentes ao contexto.

Ainda de acordo com os mesmos autores, as técnicas comportamentais e cognitivas de treino respiratório e relaxamento, automonitorização, reestruturação cognitiva e exposição comportamental, e regulação emocional também são elementos do protocolo de tratamento que possuem grande eficácia para a ansiedade. A técnica de treino respiratório e relaxamento é ensinada ao paciente a partir da demonstração inicial pelo terapeuta e com instruções simples e objetivas, como por exemplo: “Respire devagar. Procure o ritmo ideal da sua respiração, inspirando ar pelo nariz e expirando suavemente pela boca. Prendendo o ar, conte até três na inspiração, outra vez até três na expiração” (POMBO; FERRO, 2018, p. 701).

A técnica de automonitorização tem como objetivo identificar os gatilhos causadores das crises de ansiedade e evitar que o mecanismo evitativo da situação causadora de ansiedade seja acionado, por meio da identificação dos três elementos da ansiedade: fisiológico (como sudorese, taquicardia etc.), comportamental (fuga ou esquiva) e cognitivo (pensamentos automáticos). Já a técnica de reestruturação cognitiva e exposição comportamental auxilia o paciente a identificar, enfrentar e corrigir os pensamentos automáticos desadaptativos, tendo como objetivo aumentar o grau de tolerância do paciente com a sensação da ansiedade (POMBO; FERRO, 2018).

Em suma, o protocolo de Pombo e Ferro (2018), é estruturado em doze sessões com periodicidade quinzenal e as últimas quatro sessões que são de prevenção de recaída com periodicidade mensal, totalizando dezesseis sessões. Cada sessão possui a duração de noventa minutos e, após o período do tratamento, a amostra testada por Pombo e Ferro (2018) apresentou melhora significativa, demonstrando ser uma opção de tratamento eficaz.

Em relação ao tratamento de TAG em crianças, Paiva (2018), traz o protocolo TRI (Terapia de Reciclagem Infantil) que foi desenvolvido de forma adaptada e destinada à infância e pré-adolescência, adaptando a linguagem e utilizando metáforas e técnicas específicas para esse público. De forma breve, esse protocolo busca trabalhar as emoções com a criança, auxiliá-la a reciclar os pensamentos e a inovar os comportamentos.

Assim como aborda Paiva (2018), o protocolo TRI é estruturado em doze sessões, que são divididas de acordo com as letras T, R e I. As sessões T são a primeira etapa do tratamento e buscam introduzir o conceito de emoções através da psicoeducação, auxiliando a criança a entender a importância de identificar e validar suas emoções, sejam elas agradáveis ou desagradáveis.

As sessões R têm o objetivo de trabalhar a reestruturação cognitiva, tendo como foco a maneira de alterar os pensamentos distorcidos. Essa etapa do protocolo TRI ajuda a criança a entender que os pensamentos automáticos distorcidos podem ser reciclados, ou seja, não é possível eliminar o pensamento, mas sim modificá-lo. Já as sessões I tem como foco as técnicas comportamentais e de resolução de problemas (PAIVA, 2018).

É válido ressaltar que, quando necessário, a intervenção voltada para pessoas acometidas pelo TAG não deve se restringir à psicoterapia, sendo também associada ao tratamento psiquiátrico e farmacológico para atenuação dos sintomas. Os medicamentos considerados de primeira linha, que atuam nos principais sistemas de neurotransmissores relacionados ao transtorno de ansiedade, se referem a antidepressivos inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRS) e inibidores da recaptção da serotonina e noradrenalina (IRSN), bem como fármacos ansiolíticos, especialmente os benzodiazepínicos e a buspirona (MOCHCOVITCH, 2015; VILLAS BOAS, 2018).

A psicoterapia é essencial para auxiliar o indivíduo, seja ele de qualquer idade, que esteja sofrendo com ansiedade ou com algum outro tipo de problema emocional, pois ela auxilia o paciente a identificar, nomear e gerenciar suas emoções. Além disso, ela também auxilia os indivíduos a enfrentarem outros tipos problemas, como aqueles relacionados à autoestima, ao autoconhecimento, nas dificuldades de alcançar as metas traçadas, servindo para uma verificação da saúde mental como um todo.

4.2. Regulação Emocional no tratamento de TAG

A Regulação Emocional envolve a capacidade de compreender e gerenciar as próprias emoções em diferentes situações utilizando habilidades para administrar as emoções de maneira saudável e equilibrada a partir de métodos e estratégias visando controlar a intensidade emocional indesejada. Em variados cenários e com objetivos pessoais específicos, as pessoas podem utilizar diversas técnicas para amplificar, manter ou reduzir os efeitos das emoções sentidas (JESUS, 2019; LEITE, 2022).

Em virtude das emoções negativas sentidas pelo indivíduo, desencadeia-se um estado de desregulação emocional, que é a incapacidade de lidar adequadamente com as próprias emoções, levando a respostas emocionais intensas ou inadequadas em diferentes situações. Quando o sujeito está emocionalmente desregulado, pode experimentar dificuldades em controlar impulsos, lidar com o estresse, tolerar a frustração e manter relacionamentos saudáveis. Esse comportamento pode levar a respostas emocionais extremas, como raiva intensa, tristeza profunda, ansiedade excessiva ou explosões emocionais imprevisíveis (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

Quando uma emoção é desencadeada, ela pode levar a mudanças imediatas nos comportamentos, pensamentos e respostas corporais. É importante destacar que as emoções se encontram ligadas a algo ou a alguém, podendo ser desencadeadas por estímulos internos (como pensamentos e memórias) ou externos (como eventos ou pessoas). Essa interação entre emoção e ambiente influencia a forma como o indivíduo interpreta e responde emocionalmente às situações. Em suma, as emoções são processos dinâmicos que envolvem uma interação complexa entre fatores biológicos e contextuais, moldando as experiências emocionais e comportamentais (MENDES; GREENBERG, 2022).

Leite (2022) aponta que a desregulação emocional está ligada ao Transtorno de Ansiedade Generalizada visto que os indivíduos acometidos com esse transtorno apresentam grandes níveis de preocupação e frequentemente experimentam reações emocionais intensas, demonstrando dificuldades em compreender suas próprias emoções, podem também apresentar atitudes negativas em relação às emoções sentidas, acarretando assim em uma fonte de ansiedade e preocupação excessiva, podendo aumentar a probabilidade de desenvolvimento do TAG. Ao identificar vulnerabilidade do ponto de vista emocional o indivíduo pode recorrer a estratégias mal adaptativas como forma de escapar ou diminuir a intensidade das emoções aumentando assim o sofrimento emocional (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

A Regulação Emocional auxilia de grande forma na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) ao empregar estratégias apropriadas para organizar as emoções do indivíduo, envolvendo ajustar as respostas fisiológicas ligadas às emoções de acordo com o contexto. A Regulação Emocional enfatiza a conscientização, ajudando as pessoas a reconhecerem suas emoções, compreender como elas são experimentadas e expressadas. Nesse processo, auxilia-se o paciente a distinguir e explorar suas emoções, permitindo uma compreensão clara de seus pensamentos. Isso capacita o indivíduo a interpretar esses pensamentos e modificá-los para encontrar soluções mais eficazes para seus problemas (DRUMOND, 2019).

Para o tratamento de TAG a partir da TCC, a ênfase recai sobre a preocupação crônica, que é vista como uma resposta de pensamento disfuncional em relação a possíveis problemas. Esse padrão de pensamento leva a uma tendência de se concentrar em resultados negativos de diversas situações o que acaba levando o indivíduo a interpretar de forma distorcida as situações sociais e seu próprio desempenho. Muitas vezes, a preocupação inicial com um resultado negativo leva a uma escalada de pensamentos catastróficos e parece ter justificativa, alimentando ainda mais as preocupações (HOFMANN, 2022).

As estratégias da Regulação emocional possuem um impacto significativo no campo da saúde mental (LEITE, 2022). Leahy, Tirsch e Napolitano (2013) apontam que a Regulação Emocional pode ser integrada ao tratamento de TAG a partir da aplicação de técnicas que trabalham as emoções sentidas pelo indivíduo. Uma dessas técnicas é o *Mindfulness*, que envolve afastar-se dos pensamentos e conectar-se plenamente ao momento presente, observando o que está ocorrendo sem emitir comentários, julgamentos ou interpretações. Entende-se que as emoções não necessitam de controle ou supressão, em vez disso, podem ser toleradas e aceitas, sendo possível direcionar a atenção de maneira flexível e concentrada para o momento presente.

Há também a Reestruturação Cognitiva. Esta visa identificar, desafiar e reformular pensamentos distorcidos, automáticos ou disfuncionais que contribuem para emoções negativas e comportamentos problemáticos, o indivíduo aprende a reconhecer e a desafiar esses pensamentos e consegue substituir por pensamentos mais realistas, adaptativos e positivos. Essa técnica objetiva a promoção de mudanças no processamento cognitivo, possibilitando uma visão mais equilibrada e saudável das situações, auxiliando no enfrentamento de problemas emocionais e comportamentais (LEAHY; TIRCH E NAPOLITANO, 2013).

Outra técnica apresentada por estes mesmos autores é a Percepção de que as Emoções são Temporárias; essa estratégia ajuda os indivíduos a reconhecerem e compreenderem que as emoções são fenômenos transitórios. Ao aplicar essa técnica, busca-se desenvolver a consciência de que as emoções, sejam elas positivas ou negativas, têm uma natureza efêmera, ou seja, não permanecem constantes e eternas. Isso implica compreender que as emoções mudam ao longo do tempo e não são fixas, auxiliando as pessoas a lidarem de maneira mais adaptativa com suas experiências emocionais, sem se deixarem sobrecarregar ou definir completamente por elas.

Há ainda, conforme prosseguem Leahy, Tirsch e Napolitano (2013), a técnica Como Tolerar Sentimentos Mistos, que propõe auxiliar os indivíduos a lidarem com as experiências de emoções contraditórias de maneira mais funcional. Para praticar essa técnica, é sugerido que

a pessoa se permita sentir e expressar emoções variadas sem julgamento ou autocondenação. Isso envolve reconhecer que é normal ter sentimentos contraditórios em determinadas situações e aprender a conviver com essa ambivalência emocional sem tentar negar ou suprimir esses sentimentos. Ao tolerar e compreender os sentimentos mistos, as pessoas podem desenvolver uma relação mais saudável e realista com suas emoções.

Como o TAG é um transtorno que envolve a preocupação excessiva e emoções como a ansiedade, a aplicação da regulação emocional e de suas técnicas faz-se essencial quando o indivíduo se encontra sobrecarregado devido à essas emoções sentidas (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013). Ao desenvolver de forma adequada as técnicas, o indivíduo experimenta mudanças no funcionamento cerebral que resultam em melhorias na resposta imunológica e na redução dos sintomas de ansiedade, promovendo, assim, seu bem-estar tanto físico quanto mental (SERPA, 2022).

É importante destacar que, preliminarmente, faz-se imprescindível que o diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada seja realizado com atenção, evitando que se torne subdiagnosticado, e de forma precisa e adequada, fundamentando-se nos critérios estipulados no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais e orientações do Conselho Federal de Psicologia. O diagnóstico correto é crucial para que a pessoa acometida busque tratamento psicoterapêutico e, quando necessário, psiquiátrico e farmacológico.

Também se faz válido ressaltar que a prevenção e cuidados com a saúde mental é fundamental para proporcionar bem-estar psicológico. Uma das formas de se trabalhar esse ponto é a partir da promoção do autocuidado, incentivando hábitos saudáveis, como sono adequado, alimentação balanceada e exercícios físicos regulares, para fortalecer a saúde mental.

A prevenção também está associada a uma maior conscientização a respeito da saúde mental. Este é um processo de suma importância para possibilitar uma compreensão mais ampla e empática dos desafios enfrentados por pessoas com transtornos mentais, sendo necessária a capacitação da sociedade sobre questões relacionadas à saúde mental, eliminação de estigmas, fornecimento de informações precisas e ações que promovam a aceitação e o suporte para aqueles que sofrem com problemas psicológicos. É indispensável empregar campanhas de conscientização em mídias sociais e eventos públicos em instituições para disseminar informações verídicas e recursos disponíveis, bem como introduzir programas de educação sobre saúde mental nas escolas, promovendo a compreensão desde a infância.

Outras formas de se trabalhar a conscientização é a partir de parcerias com organizações, trabalhando em conjunto com os diferentes profissionais da área da saúde mental e governos a fim de desenvolver e implementar políticas e programas que abordem questões relacionadas a

esse tema na comunidade. Ao promover discussões e conversas abertas sobre saúde mental, reduz-se o estigma, permitindo que as pessoas se sintam mais à vontade para falar sobre seus desafios sem medo de discriminação ou julgamento. Também é de grande relevância que, para as pessoas acometidas por transtorno mental ou que estão em sofrimento psicológico, ocorra o incentivo à busca por assistência profissional para que se possa prevenir agravamentos e proporcionar uma melhor qualidade de vida, prezando pela saúde mental.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos trabalhos e obras analisadas, verifica-se que, sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental, o tratamento de TAG aborda especialmente a reestruturação cognitiva relacionada à percepção e enfrentamento de situações que desencadeiam ansiedade, buscando desenvolver pensamentos e crenças mais funcionais. A Regulação Emocional é associada a este tratamento por meio de técnicas que englobam fatores cognitivos e emocionais, a fim de manejar tanto a ansiedade como também demais emoções, abrangendo as consideradas desconfortáveis (como raiva e tristeza) e as compreendidas como positivas (por exemplo, a alegria). Desta forma, o tratamento relaciona cognições associadas à ansiedade, formas de enfrentá-la e gerenciar e regular as emoções, trabalhando nos pontos centrais do Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Portanto, verifica-se que os objetivos a que este trabalho se propôs foram atingidos. Neste processo, uma dificuldade identificada se refere à pouca quantidade de publicações encontradas, segundo os critérios de inclusão. Isto revela que são escassas pesquisas sobre o tema e sobre associação entre Regulação Emocional, Transtorno de Ansiedade Generalizada e Terapia Cognitivo-Comportamental nos bancos de dados consultados, fazendo-se necessário a utilização de obras complementares para desenvolvimento deste trabalho e demonstrando a relevância deste artigo.

Visto que o Transtorno de Ansiedade Generalizada acomete muitas pessoas, sendo um dos mais frequentes transtornos de ansiedade, estudos que investiguem e discorram sobre tão pertinente obstáculo à saúde mental e tratamentos cada vez mais eficazes e eficientes fazem-se essenciais. Também é fundamental uma conscientização mais efetiva da sociedade, com a finalidade de eliminar estigmas ainda presentes sobre transtornos mentais, bem como maior esclarecimento e alertas para cuidados em saúde mental.

6. REFERÊNCIAS

APA (American Psychiatric Association). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5-TR** [recurso eletrônico]. Tradução: Daniel Vieira, Marcos Viola Cardoso, Sandra Maria Mallmann da Rosa. Revisão técnica: José Alexandre de Souza Crippa, Flávia de Lima Osório, José Diogo Ribeiro de Souza. 5. ed. 1131 p. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ARAÚJO, Adriana Maria Aguillar de. **Estudo da relação entre a síndrome de burnout, a ansiedade e a regulação emocional em mulheres empreendedoras**. Dissertação (mestrado em Psicologia Clínica e de Aconselhamento) - Universidade Autónoma de Lisboa. Lisboa, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ual.pt/bitstream/11144/5762/1/Dissert.Mestr.Adri-final-dez2022.pdf>. Acesso em 30 out. 2023.

BARLOW, David H. (org.). **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo** [recurso eletrônico]. Tradução: Alexandre Salvaterra. Revisão técnica: Antônio Carlos Scherer Marques da Rosa, Elisabeth Meyer. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BDTD. Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações. Disponível em: <https://bdtd.ibict.br>. Acesso em 15 nov. 2023.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. 3 ed, Porto Alegre: Artmed, 2022.

CLARK, David A.; BECK, Aaron T. **Terapia Cognitiva para os Transtornos de Ansiedade**. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais** [recurso eletrônico]. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

DRUMOND, Ana Flávia. **O papel da regulação emocional na configuração e tratamento do Transtorno Afetivo Bipolar e do Transtorno de Personalidade Borderline**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia). Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas, Tocantins, 2019. Disponível em: <http://ulbrato.br/bibliotecadigital/publico/home/documento/1242>. Acesso em: 30 out. 2023.

FROESLER, Mariana Verdolin Guilherme; SANTOS, Janaína Aparecida Mendonça; TEODORO, Maycoln Leôni Martins. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v.9, n.1, p.42-50, jun. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000100007&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 19 nov. 2023.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação** [recurso eletrônico]. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. Revisão técnica: André Luiz Moreno. Porto Alegre: Artmed, 2022.

JESUS, Ariana Moura. **Regulação Emocional, transtornos de ansiedade e/ou depressivos em pacientes com e sem queixa de enxaqueca**. 2019. 88 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe (Ufs), São Cristóvão, 2019. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFS-2_a2b6b68cc41fb6186e9bc148bdd5a293/Description. Acesso em 14 nov. 2023.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron T. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva**. Revista Brasileira de Psiquiatria, v.30, supl.II, p.54–64, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462008000600002>. Acesso em 25 out. 2023.

LEAHY, Robert L. **Livre de Ansiedade** [recurso eletrônico]. Tradução de Vinícius Duarte Figueira. Revisão técnica de Edwiges Ferreira de Mattos Silves e Rodrigo Fernando Pereira. Porto Alegre: Artmed, 2011.

LEAHY, Robert L.; TIRCH, Dennis; NAPOLITANO, Lisa A. **Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental** [recurso eletrônico]. Tradução: Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LEITE, Michelle de Farias. **Modelo explicativo para o Transtorno de Ansiedade Generalizada: os papéis da intolerância à incerteza, preocupação e regulação emocional**. 2022. 163 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe (UFS), São Cristóvão, 2022. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFS-2_92092bfcc3989e28084d78f62479d60f. Acesso em: 14 nov. 2023.

LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. **Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental**. Aletheia, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, jan-dez., 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v50n1-2/v50n1-2a10.pdf>. Acesso em 14 jun. 2023.

LILACS. Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde. Disponível em: <https://lilacs.bvsalud.org>. Acesso em 15 nov. 2023.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica** [recurso eletrônico]. 8ª edição. São Paulo: Atlas, 2017.

MARQUES, Ana Luiza Teixeira; FERREIRA, Karoline Monique; NOGUEIRA, Bianca Carvalho. **O transtorno de ansiedade generalizada pela perspectiva da teoria cognitivo comportamental: uma revisão bibliográfica**. Dez., 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/31856>. Acesso em 29 out. 2023.

MARQUES, Eunahara Ligia Lira; BORBA, Silvana. **Como lidar com o transtorno de ansiedade generalizada na perspectiva da terapia cognitivo-comportamental**. SynThesis Revista Digital FAPAM, v.7, n.7, 82-97. Pará de Minas, dez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.fapam.edu.br/index.php/synthesis/article/view/130/127>. Acesso em 21 mar. 2023.

MENDES, Marco Aurélio; GREENBERG, Leslie. **A clínica das emoções: teoria e prática da terapia focada nas emoções** [recurso eletrônico]. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

MOCHCOVITCH, Marina Dyskant. Atualizações do tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 14–18, 2015. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/206/179>. Acesso em 19 nov. 2023.

NASCIMENTO, Larissa Alves; LEÃO, Adriana. **Estigma social e estigma internalizado: a voz das pessoas com transtorno mental e os enfrentamentos necessários**. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.26, n.1, jan.-mar. 2019, p.103-121. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/sNMq8fztJLGCfvsQ47ckrSn/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 13 nov. 2023.

Organização Mundial da Saúde (World Health Organization). **Depression and Other Common Mental Disorders**, 2017. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em 28 abr. 2023.

Organização Pan-Americana da Saúde. **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em 19 nov. 2023.

PAIVA, Camila Bosse. **Estudo da validade interna de um protocolo de Terapia Cognitivo-Comportamental infantil para tratamento da sintomatologia depressiva e/ou ansiosa**. 2018. 169 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/P_RS_93fb6a0a4ccf8523788a9b65f04d8b33. Acesso em 14 nov. 2023.

POMBO, Samuel; FERRO, Ana. **Protocolo Cognitivo-Comportamental para a perturbação de pânico: eficácia numa amostra portuguesa**. Psic., Saúde & Doenças, Lisboa, v. 19, n. 3, p. 693-709, dez. 2018. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862018000300018&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 14 nov. 2023.

PRADO, Alessandra Lemes; BRESSAN, Rodrigo Affonseca. **O estigma da mente: transformando o medo em conhecimento**. Revista Psicopedagogia, São Paulo, v. 33, n. 100, p. 103-109, 2016. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862016000100012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 13 nov. 2023.

PRODANOV, Cleber C.; FREITAS, Ernani C. **Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico** [recurso eletrônico]. 2ª edição. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática x Revisão narrativa. **Revista Acta Paulista de Enfermagem** (Editorial), São Paulo, v. 20, n. 2, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/z7zZ4Z4GwYV6FR7S9FHTByr/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em 28 jun. 2023.

SciELO. Scientific Electronic Library Online. Disponível em: <https://scielo.org/pt>. Acesso em: 15 nov. 2023.

SERPA, Bruna Emmanuely Melo. **Intervenções psicoterapêuticas baseadas em evidência para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada:** uma revisão integrativa. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Curso de Psicologia, Centro Universitário Christus, Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unichristus.edu.br/jspui/handle/123456789/1409>. Acesso em 30 out. 2023.

VILLAS BOAS, Camila Borges. **Revisão sistemática do tratamento farmacológico de pacientes com transtorno do déficit de atenção com hiperatividade associado ao transtorno de ansiedade.** 2018. 98 f. Dissertação (Mestrado) - Programa de Pós-Graduação em Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual do Oeste do Paraná, Cascavel, 2018. Disponível em: <https://tede.unioeste.br/handle/tede/3660>. Acesso em 19 nov. 2023.