



TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA: SINTOMAS, CAUSAS E ESTRATÉGIAS DE TRATAMENTO

Bruno Monteiro da Silva

Universidade de vila velha - UVV

Farmacêutico

Graduando em Medicina

E-mail: monteiromedico@gmail.com

Lucas Miguel Fernandes de Holanda Mariano

Acadêmico de medicina

Graduando em Medicina (FACENE-RN)

E-mail: Lucasmiguelf@hotmail.com

Francisco de Assis Muniz de Oliveira

Graduando em Medicina

Universidad Leonardo Da Vinci

E-mail: munizpsicanalise@gmail.com

Pedro Ribeiro de Sales Netto

Médico

Universidade Federal do Tocantins

E-mail: pedrosales@hotmail.com

Jade Rabelo Parreira

Médica

Centro Universitário de Anápolis- Unievangélica

E-mail: jade.parreira@hotmail.com

Walessa Bentes de Almeida

Psicóloga

Centro Universitário do Norte

E-mail: walessaalmeida@gmail.com

Diana Moura dos Santos



Centro Universitário Cesmac
Acadêmica de medicina
E-mail: dianamoura.santos@hotmail.com

Viviane de Souza Brandão Lima
Enfermeira e docente do Centro Universitário FIS - UNIFIS.
E-mail: viviane.brandao005@gmail.com

Amanda Martins Bastos Mendonça
Acadêmica em Medicina da Afya Palmas
Enfermeira, Mestre em Psicologia Experimental pela Usp.
E-mail: amandabastos@hotmail.com

Luis Henrique Saldanha Santos
Graduado em Medicina
Universidade Federal de Pelotas
E-mail: luisricksaldanha@hotmail.com

Daiane de Castro
Graduanda em Medicina
Universidad Sudamericana (Paraguai)
E-mail: daianedcastro@gmail.com

Daniel Abner Araujo Silva
Graduado em Medicina
Universidad Maria Auxiliadora
E-mail: daniel.abner06@gmail.com

REVISÃO DE LITERATURA

RESUMO

O objetivo deste estudo é discutir o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), que é um dos transtornos de ansiedade mais frequentes na sociedade atual, devido à diminuição significativa da qualidade de vida da população afetada. Causa muita ansiedade que interfere no funcionamento mental do sujeito. Nesse sentido, este artigo tem como objetivo compreender o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) sob uma perspectiva cognitivo-comportamental (TCC), mostrando como são consideradas a abordagem cognitiva e os métodos de intervenção utilizados em seu tratamento. Estudos realizados por diversos autores apontam a referida abordagem como a forma de tratamento mais eficaz em comparação com outras opções



disponíveis, e programas que podem ser aprimorados com efeito permanente, quanto mais experiência o paciente tiver qualidade de vida. O trabalho apresenta como projeto metodológico um estudo da literatura de 2017 a 2022, com base no grau de trabalho científico sobre o projeto proposto. Após analisar as aplicações, determinaremos as abordagens e métodos mencionados que são eficazes no tratamento do TAG. Porém, cada paciente possui uma situação única e, pensando nisso, é necessário avaliar como determinar o método de tratamento do TAG, trate os pacientes considerando-os mais eficazes e eficientes.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Tratamento.

GENERALIZED ANXIETY DISORDER: SYMPTOMS, CAUSES AND TREATMENT STRATEGIES

ABSTRACT

The objective of this study is to discuss generalized anxiety disorder (GAD), which is one of the most frequent anxiety disorders in today's society, due to the significant decrease in the quality of life of the affected population. It causes a lot of anxiety that interferes with the subject's mental functioning. In this sense, this article aims to understand generalized anxiety disorder (GAD) from a cognitive-behavioral perspective (CBT), showing how the cognitive approach and intervention methods used in its treatment are considered. Studies carried out by several authors point to this approach as the most effective form of treatment compared to other available options, and programs that can be improved with permanent effect, the more experience the patient has in quality of life. The work presents as a methodological project a study of literature from 2017 to 2022, based on the degree of scientific work on the proposed project. After analyzing the applications, we will determine the mentioned approaches and methods that are effective in treating GAD. However, each patient has a unique situation and, with this in mind, it is necessary to evaluate how to determine the GAD treatment method, treat patients considering them to be more effective and efficient.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, Generalized Anxiety Disorder, Treatment.

Dados da publicação: Artigo recebido em 05 de Maio e publicado em 25 de Junho de 2024.

DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n6p1753-1761>

Autor correspondente: *Bruno Monteiro da Silva*



INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção que acompanha o ser humano desde o início dos tempos e serve para lhe dar um sinal de alerta quando o perigo é iminente. Pode-se dizer que a ansiedade é a capacidade de uma pessoa correr quando atacada por um animal feroz, escapar do fogo próximo e reagir rapidamente ao ataque. É responsável por criar nas pessoas um sentimento de esperança, preparação, prevenção e encorajamento. É a motivação que você precisa para fazer pesquisas sobre o tema para o teste de conhecimentos, para se preparar para defender seu curso e para ajudar a pessoa que está correndo pela estrada o mais rápido possível. (Hofmann, 2022)

O medo é a emoção subjacente e a emoção de todos os transtornos de ansiedade. Essa atividade, que advém de um estado neurofisiológico, é ativada pelo problema atual e atua como um gatilho que detecta ameaças e prepara a pessoa para tomar medidas preventivas e protetoras. Por outro lado, a ansiedade tem sido definida como uma resposta emocional que envolve sistemas de resposta cognitiva, emocional, física e comportamental, é acionado quando a situação esperada é considerada perigosa, ou seja, um evento inesperado e incontrolável que causará danos ao alvo. (Beck, 2012)

A ansiedade e o medo são reconhecidos como patológicos quando são exagerados e inconsistentes e interferem no cotidiano e no funcionamento do sujeito. Uma forma prática de distinguir entre ansiedade normal e patológica é primeiro avaliar se a resposta de ansiedade é temporária, autolimitada e relacionada ao estímulo atual (Castillo *et al.*, 2000).

Diante disso, o objetivo desta revisão de literatura o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um transtorno crônico caracterizado por ansiedade e depressão graves na maioria dos dias, ocorrendo repentinamente por pelo menos 6 meses e alterando significativamente o funcionamento mental do sujeito. Portanto, é conveniente citar a terapia cognitiva (TCC), considerada a principal abordagem psicológica da atualidade, como forma de tratamento. A TCC, que faz parte da terapia



cognitivo-comportamental, concentra-se em como uma pessoa interpreta as situações ao seu redor e como essa interpretação determina como ela se sente e se comporta. Inicialmente, o tratamento da TCC visa ajudar os pacientes a desenvolver uma visão crítica dos pensamentos automáticos, identificá-los, depois questionar a origem dos pensamentos automáticos e estimular a consciência das pessoas para ajustar o foco. Superstições, superstições que dão origem a esses pensamentos.

METODOLOGIA

O método de pesquisa deste artigo é a pesquisa analítica descritiva exploratória, utilizando como método a revisão integrada da literatura (RIL). O principal objetivo do RIL é coletar, sintetizar e analisar os resultados de pesquisas científicas previamente publicadas sobre um tema específico, a fim de integrar a informação existente e fornecer uma síntese crítica e sistemática do conhecimento acumulado. Combina diferentes estratégias de pesquisa e estudo com o objetivo de identificar e avaliar a qualidade e consistência das evidências existentes, bem como permitir a comparação e integração dos resultados (Marconi; Lakatos, 2009).

Quanto à coleta de dados, esta foi realizada por meio das seguintes bases de dados: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Biblioteca Eletrônica Científica Online (SCIELO), PubMed e Literatura em Ciências da Saúde da América Latina e do Caribe (LILACS). Para obter informação relevante sobre este tema foram consultados diferentes tipos de publicações, incluindo artigos científicos, estudos e revistas.

Para realizar essa busca, foram utilizados os seguintes descritores: "terapia cognitivo comportamental" "transtorno de ansiedade generalizada." e "tratamento". Esses termos foram combinados utilizando o operador booleano "AND" para refinar a pesquisa, resultando na seguinte estratégia de busca: "Terapia Cognitivo Comportamental" AND " Transtorno de Ansiedade Generalizada." AND "Tratamento". Essa abordagem permitiu a identificação de publicações que abordam diretamente estudos anteriores e revisões sistemáticas sobre temas relacionados com abordagem integrada no cuidado paliativo em pacientes com neoplasias avançada: promovendo o conforto e a qualidade de vida foram analisados para identificar referências relevantes. Isso pode fornecer informações sobre o que foi estudado e quais lacunas permanecem



na literatura.

No que diz respeito aos critérios de elegibilidade, selecionou-se: artigos originais, de revisão sistemática, de revisão integrativa ou relato de casos, desde que disponibilizados gratuitamente, publicados com um recorte temporal de (2007 a 2024), sem critérios para local e língua de publicação. Dos critérios de inelegibilidade, excluiu-se as publicações não científicas, as publicações científicas que possuíam textos incompletos, resumos, monografias, dissertações e teses.

A etapa de seleção consistiu em: formular os critérios de elegibilidade e inelegibilidade, posteriormente partiu-se para busca das publicações por meio dos bancos de dados utilizando os descritores e operador booleano por meio dessa busca foram encontrados os estudos que irão compor os resultados dessa pesquisa.

RESULTADOS

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um transtorno de ansiedade crônica caracterizado por preocupação e ansiedade excessivas. Segundo Barlow (2016), é difícil controlar a ansiedade, ela pode afetar as piores situações possíveis imagináveis e focar sempre em eventos futuros. Acredita-se que os pacientes que atendem aos critérios para TAG tenham uma capacidade cognitiva de se preocupar e se envolver em ciclos de ansiedade para diversos propósitos.

De acordo com o APA (2014), o diagnóstico de TAG deve ser avaliado como uma duração de ansiedade grave, que deve ocorrer por pelo menos seis meses, e três ou mais dos seguintes sintomas: náuseas, irritabilidade, fadiga, dificuldade para dormir, rigidez muscular ou falta de concentração. Para a APA, a ansiedade excessiva traz consequências negativas na execução de tarefas que exigem rapidez e eficiência, pois exigem muito tempo e energia.

Segundo Caballo (2003), a ansiedade e a depressão devem ser ansiedade difícil ou grave em áreas importantes da vida do paciente, como vida social, atividades laborais, etc. Além disso, o autor enfoca o transtorno de ansiedade generalizada como um complemento clínico adicional aos casos de ansiedade observados em diversos estudos durante sua prática clínica.



Pessoas com transtorno de ansiedade generalizada se preocupam demais com o futuro e ficam confusas na interpretação das situações. Devido à distorção do pensamento, fica difícil as pessoas pensarem em termos da realidade, elas têm mais perspectiva dos acontecimentos, o que mostra a capacidade de analisar a situação, odeio pensar em você. É uma coisa boa. Como resultado, são indivíduos que lutam com muitos aspectos, incluindo estabilidade mental, tomada de decisões, resolução de problemas e adaptabilidade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise do trabalho proposto, chegamos à conclusão de que a ansiedade é uma emoção necessária à vida se for um fator de proteção ao organismo, mas a forma como ela se manifesta na sociedade moderna está intimamente relacionada ao aparecimento dos transtornos de ansiedade. A população moderna enfrenta diariamente muitas pressões, devido ao ritmo acelerado de vida e às inúmeras necessidades sociais, caracterizada por uma cultura dominante que tende a sobrecarregar os tempos de lazer e a acrescentar as exigências e dificuldades do cotidiano. Com isso, a pessoa passa a sentir ansiedade alta e frequente, e esta não aparece mais como uma barreira protetora, mas progride para um estado patológico, contribuindo para o desenvolvimento da doença, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG).

Portanto, é importante enfatizar neste estudo que as pessoas têm que mudar de posição em resposta às demandas atuais e olhar com atenção para os perigos que surgem do ritmo acelerado de vida. Diferencie os diferentes tipos de ansiedade com os quais você está lidando para fazer as mudanças que deseja para uma vida melhor. Além disso, destaca a importância de buscar orientação profissional em saúde mental e enfatiza a importância da medicação para transtornos de ansiedade e das práticas de cuidado em saúde mental.

REFERÊNCIAS



1. ANDRETTA, Ilana; OLIVEIRA, Margareth S. Manual Prático de Terapia CognitivoComportamental. **Ed. Itatib: Casapsi Livraria**, 2011.
2. BARLOW, David H. **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos**. 5. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
3. CASTILLO, Ana Regina GL; RECONDO, Rogéria; ASBAHR, Fernando R; MANFRO, Gisele G. **Transtornos de ansiedade**. Braz. J. Psychiatry 22 (suppl 2), dezembro 2000. Disponível em <www.scielo.br>. Acessado em abril/2022.
4. CLARK, David A; BECK, Aaron T. **Terapia Cognitivo para os Transtornos de Ansiedade**.Ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
5. CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A. **Metodologia Científica**. 5ª ed., São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2002.
6. HOFMANN, Stefan G. Lidando com a ansiedade – estratégias de TCC e Mindfulness para superar o medo e a preocupação. **Ed. Porto Alegre: Artmed**, 2022.
7. LENHARDTK, Gabriela. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo comportamental. **Aletheia, Canoas, Vol.50, nº1-2, novembro, 2017**. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/>. Acessado em março/2024.
8. LEAHY, Roberth L. Livre de ansiedade. Ed. Porto Alegre: Artmed, 2011
9. OLIVEIRA, Maria Inês Santana de. Intervenção Cognitivo-Comportamental em Transtorno de Ansiedade: relato de caso. **Rev. bras.ter. cogn. vol.7 no.1 Rio de Janeiro jun. 2011**. Disponível <http://pepsic.bvsalud.org/>. Acessado em abril/2024.
10. OMS. Organização Mundial de Saúde. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. **PAHO - Pan American Health Organization**. Março 2022. Disponível <www.paho.org>. Acessado em abril/2024.
11. REYES, Amanda Neumann; FERMANN, Ilana Luiz. Eficácia da Terapia CognitivoComportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, volume 13, nº 1, jan/jun de 2017. Disponível <http://pepsic.bvsalud.org/>.Acessado em março/2024.