



O USO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

THE USE OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREAT- MENT OF GENERALIZED ANXIETY DISORDER

DOI: 10.5281/zenodo.21445590



Maria Carolina Vieira Valle¹

Maria Clara Barros Freitas²

Tiago Damaceno de Resende³

Pedro Henrique Silence⁴

Rafael Coutinho Fournier⁵

Eduardo Afonso Zechlinski dos Santos⁶

Thainara Bianca Gomes Santana Jesus⁷

Maria Eduarda Rosa de Oliveira⁸

Anne de Souza Muniz⁹

Raul Souto¹⁰

Pedro Augusto Barbosa Silva¹¹

1 Graduanda em Medicina na UNIFAA. E-mail: mariacarolinamagela@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-0715-2874>.

2 Graduada em Odontologia na Universidade de Pernambuco. E-mail: Clara.freitas@upe.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9691-0088>.

3 Graduando em Medicina na PUC Poços de Caldas. E-mail: tiagotresende0@gmail.com.

4 Graduado em Medicina na USF. E-mail: pedrosilence@brasilvox.com.br.

5 Graduando em Medicina na Universidade Federal do Pampa. E-mail: rafaelfournier.aluno@unipampa.edu.br.

6 Graduando em Medicina na Unipampa. E-mail: Eduardozechlinski@gmail.com.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0096-7530>.

7 Graduanda em Medicina no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC. E-mail: thaibiancaa4@gmail.com

8 Graduanda em Medicina no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC. E-mail: oliveiramariaeduardar@gmail.com.

9 Graduanda em Medicina no Centro Universitário de Brasília - CEUB. E-mail: anne.smuniz@gmail.com.

10 Graduado em Medicina na Universidade Federal do Pampa. E-mail: raulsouto.md@gmail.com.

11 Graduado em Medicina na Universidade Federal de Jataí - UFJ. E-mail: pedro_gsia321@outlook.com.

Revista *OWL Journal*, Campina Grande - PB, v. 4 n. 7 (2026) - ISSN 2965-2634

A Revista *OWL Journal* está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)





RESUMO

INTRODUÇÃO: O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma condição caracterizada por uma ansiedade excessiva, persistente e incontrollável por um período mínimo de 6 meses. Ela tem impacto na qualidade de vida dos indivíduos. O tratamento gira em torno de medidas não farmacológicas e farmacológicas. **OBJETIVO:** Analisar os benefícios da terapia cognitiva comportamental no tratamento da ansiedade. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão da literatura dos últimos 3 anos, do período de 2023 a 2026. O site utilizado para a pesquisa foi a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo utilizado as bases de dados da Medline. Os descritores em ciências da saúde (DECS) que foram utilizados: "Transtorno de Ansiedade Generalizado" "terapia cognitiva comportamental". O assunto principal utilizado foi: Exercício Físico. Foram encontrados 25 artigos, sendo os artigos analisados conforme os critérios de inclusão e exclusão. Além disso, foi utilizado um documento do manual de psiquiatria. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A terapia cognitiva comportamental (TCC) é uma terapia de primeira linha no tratamento da ansiedade. Ela isoladamente apresenta uma taxa de recuperação entre 50% a 60% dos casos na condição. O benefício se estende a longo prazo em mais da metade dos indivíduos que foram recuperados, tendo um papel importante no tratamento e melhora da qualidade de vida dos pacientes. Há uma boa tolerabilidade e acesso. Há estudos que apontam uma diminuição dos sintomas da ansiedade com o método, além de se observar também um papel na prevenção do desenvolvimento da condição. **CONCLUSÃO:** Essa terapia tem papel na melhora dos sintomas e logo, da qualidade de vida.

Palavras-chave: Terapia Cognitiva Comportamental; Transtorno de Ansiedade Generalizada; Prevenção; Tratamento.

ABSTRACT

INTRODUCTION: Generalized anxiety disorder (GAD) is a condition characterized by excessive, persistent, and uncontrollable anxiety lasting for at least six months. It significantly impacts individuals' quality of life. Treatment includes both pharmacological and non-pharmacological approaches. **OBJECTIVE:** To analyze the benefits of cognitive behavioral therapy in the treatment of generalized anxiety disorder. **METHODOLOGY:** This study is a literature review covering the last three years (2023–2026). The search was conducted using the Virtual Health Library (VHL), with articles retrieved from the MEDLINE database. The Health Sciences Descriptors (DeCS) used were "Generalized Anxiety Disorder" and "Cognitive Behavioral Therapy." A psychiatry handbook was also consulted as a complementary reference. A total of 25 articles were identified and subsequently evaluated according to the established inclusion and exclusion criteria. **RESULTS AND DISCUSSION:** Cognitive behavioral therapy (CBT) is considered a first-line treatment for generalized anxiety disorder. When used alone, it demonstrates recovery rates ranging from 50% to 60% of cases. Its benefits are sustained over the long term in more than half of the patients who achieve recovery, highlighting its important role in symptom management and quality-of-life improvement. CBT is also associated with good tolerability and accessibility. Several studies have reported significant reductions in anxiety symptoms following CBT, and evidence also suggests a potential role in preventing the development and progression of the disorder. **CONCLUSION:**





Cognitive behavioral therapy plays an important role in reducing anxiety symptoms and consequently improving patients' quality of life.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy; Generalized Anxiety Disorder; Prevention; Treatment.

INTRODUÇÃO

O Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um dos transtornos mentais mais comuns do mundo, tendo um aumento cada vez mais significativo no âmbito mundial da prevalência (Probst, 2025).

A ansiedade é uma doença crônica que se caracteriza por uma ansiedade excessiva, persistente e incontrolável que afeta várias áreas da vida (Parsons *et al.*, 2025). Há uma prevalência ao longo da vida próximo a 6% (Parsons *et al.*, 2025). Há uma associação da condição ao comprometimento da qualidade de vida, ao diminuir o funcionamento social e ocupacional (Parsons *et al.*, 2025).

Essa condição pode vir acompanhada de outras comorbidades durante a vida, como transtornos de humor e outros transtornos de ansiedade (Eylem-van Bergeijk *et al.*, 2025). Apenas aproximadamente metade dos indivíduos busca tratamento nos países de alta renda, sendo muitas vezes não apresentando sequer tratamento mesmo com o fácil acesso (Eylem-van Bergeijk *et al.*, 2025).

O manejo de primeira linha dessa condição gira em torno da terapia cognitivo comportamental (TCC) e da farmacoterapia (Parsons *et al.*, 2025).

O objetivo do trabalho é analisar os benefícios da terapia cognitiva comportamental no tratamento da ansiedade.

REFERENCIAL TEÓRICO

O TAG é uma condição onde há nervosismo e preocupação de modo excessivo nas atividades diárias em grande parte dos dias por um período de duração deve ser do mínimo de





6 meses (Paraventi, 2016). Outros sintomas que podem estar associados são: tensão muscular, distúrbios do sono, dificuldade concentração, inquietação ou sensação ruim ou nervosismo, cansaço com facilidade e irritabilidade (Paraventi, 2016). Há normalmente um impacto significativo com o sofrimento na qualidade de vida, com prejuízo social e sofrimento significativo (Paraventi, 2016). Convém frisar, que se deve afastar outras causas fisiológicas ou uso de substâncias (Paraventi, 2016).

Os fatores de risco são sexo feminino, pouca escolaridade, histórico familiar depressão, abuso sexual na infância, pouca autoestima, convívio em ambiente familiar conturbado e o número de experiências traumáticas até a fase adulta (Paraventi, 2016).

O diagnóstico é clínico, preenchendo alguns dos critérios dos sintomas e tempo descritos, afastando causas secundárias como uso de substâncias (Paraventi, 2016).

O tratamento é composto por pilares não farmacológicos e farmacológicos (Paraventi, 2016). O que apresenta maior eficácia no não farmacológico é a TCC (Paraventi, 2016). Já os farmacológicos são uso de inibidores seletivos da recaptação de serotonina como primeira escolha. Outras classes de fármacos possíveis são os inibidores de recaptação de serotonina e noradrenalina, além dos tricíclicos (Paraventi, 2016). O ajuste de doses e mudança de fármacos depende do grau de resposta do paciente (Paraventi, 2016). O tratamento deve ter duração de 6 a 24 meses após a remissão dos sintomas (Paraventi, 2016).

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão da literatura dos últimos 3 anos, do período de 2023 a 2026. O site utilizado para a pesquisa foi a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), sendo utilizado as bases de dados da Medline. Os descritores em ciências da saúde (DECS) que foram utilizados: "Transtorno de Ansiedade Generalizado" "terapia cognitiva comportamental". O assunto principal utilizado foi: Exercício Físico. Foram encontrados 25 artigos, sendo os artigos analisados conforme os critérios de inclusão e exclusão. Além disso, foi utilizado um documento do manual de psiquiatria.





Os critérios de inclusão foram artigos independentes do idioma do período de 2023 a 2026. Os critérios de inclusão foram artigos completos disponibilizados na íntegra e que apresentavam relação com a proposta estudada. Os critérios de exclusão foram artigos disponibilizados na forma de resumo, relatos de caso, artigos duplicados e que não apresentavam relação com a proposta estudada.

Após a seleção restaram 05 artigos, além do documento. Os artigos foram submetidos a uma análise minuciosa para coleta de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A TCC em algumas metanálise foi observada uma associação do seu uso com uma diminuição significativa dos sintomas do TAG (Probst, 2025). Ela, isoladamente, apresentou uma taxa de recuperação de 50 a 60% dos casos após o tratamento e em até 12 meses depois (Probst, 2025).

Se notou também uma associação benéfica dessa terapia a longo prazo, onde apresentou um efeito significativo entre um período de 2 a 8 anos após o término da terapia em mais da metade dos pacientes que apresentavam recuperação do transtorno (Probst, 2025). Nesse sentido, observou-se um duradouro da terapia no tratamento da condição (Probst, 2025).

Uma das vantagens dessa terapia gira em torno da adequação às preferências do paciente pelo tratamento psicossocial, permitindo uma maior adesão e vínculo. Além disso, tem uma boa tolerabilidade e eficácia, somado a um bom custo benefício (Parsons *et al.*, 2025).

Em uma metanálise se notou uma eficácia da psicoterapia na diminuição dos sintomas específicos da ansiedade, quando se comparado ao grupo sem tratamento (Liu *et al.*, 2025). Não se observou uma diferença significativa com a psicoterapia individual ou a farmacoterapia, ou seja, não se notou uma superioridade da medicação em relação a esse





método (Liu et al., 2025). Nesse sentido, observa-se o papel importante que a TCC apresenta como opção terapêutica eficaz no tratamento da condição (Liu et al., 2025).

Uma das maiores limitações desta terapia é a dificuldade de acesso a terapeutas e sobrecarga do acesso presencial (Parsons *et al.*, 2025). Nesse contexto, vem se adotando propostas, como o acesso digital dessa terapia para superar barreiras de local, permitindo um maior alcance aos pacientes (Parsons *et al.*, 2025). Notou-se um benefício com uso dessas tecnologias para o tratamento da condição (Parsons *et al.*, 2025; Schmitz *et al.*, 2025). Os resultados observados na TCC presencial e online foram semelhantes na terapia da TAG, embora há outros estudos que apontam um maior benefício da terapia presencial (Liu et al., 2025).

Na literatura se nota o papel da TCC como método eficaz, não só como opção terapêutica, como também na prevenção do desenvolvimento da condição nas patologias de espectro ansioso (Paraventi, 2016). Outras medidas que podem ser eficazes na prevenção são uma alimentação saudável e prática regular de atividade física (Paraventi, 2016).

CONCLUSÃO

Nessa perspectiva, observa-se a importância da TCC no tratamento da ansiedade, tendo um papel importante na melhora dos sintomas e logo, da qualidade de vida. Não há inferioridade dessa terapêutica em relação ao tratamento farmacológico. Observa-se um papel tanto na questão do tratamento, quanto da prevenção da ansiedade. Além de ser possível notar um efeito a longo prazo dessa terapia, permitindo um benefício e menos chances de recidiva da condição. Convém frisar que o trabalho apresentou limitação referente a quantidade de artigos analisados.





REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

EYLEM-VAN BERGEIJK, O. *et al.* Cerina-Cognitive Behavioral Therapy-Based Mobile App for Managing Generalized Anxiety Disorder Symptoms Among University Students: results from a pilot feasibility randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, v. 13, 9 out. 2025, e70691. DOI: 10.2196/70691.

LIU, S. *et al.* CBT treatment delivery formats for generalized anxiety disorder: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Translational Psychiatry*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41398-025-03414-3>.

PARAVENTI, F.; CHAVES, A. C. *Manual de psiquiatria clínica*. 1. ed. Rio de Janeiro: Roca, 2016.

PARSONS, E. M. *et al.* Digital cognitive behavioral treatment for generalized anxiety disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.48884>.

PROBST, G. H.; PENEDO, J. M. G.; FLÜCKIGER, C. Long-term efficacy of cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder: a 2–8-year follow-up of two randomized controlled trials. *Behaviour Research and Therapy*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104758>.

SCHMITZ, A. *et al.* Digital health applications (DiGA) for treating depression and generalized anxiety disorder: protocol for a systematic health app review and systematic review of published evidence. *JMIR Research Protocols*, 2025. DOI: <https://doi.org/10.2196/63380>.

Recebido em: 28/05/2026

Aprovado em: 21/06/2026

Publicado em: 19/07/2026

