



GRASIELLE MESQUITA HORÁCIO  
ILKARE RUIZ INOWE BRABO

O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG) SOB A ÓTICA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: ESTRATÉGIAS DE MANEJO DAS VULNERABILIDADES PSICOLÓGICAS EM JOVENS PÓS-PANDEMIA DE COVID-19.

Artigo apresentado ao curso de graduação em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, como requisito parcial para a obtenção de Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Renan Santiago Pereira

Marília  
2023

Artigo de autoria de Grasielle Mesquita Horácio e Ilkare Ruiz Inowe Brabo, intitulado “O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) sob a ótica da Terapia Cognitivo-Comportamental: Estratégias de Manejo das Vulnerabilidades Psicológicas em jovens pós-pandemia de COVID-19”, apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, em 05/12/2023, defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

---

Prof. Me. Renan  
Santiago Pereira  
Orientador  
Curso de Psicologia

---

Prof<sup>a</sup>. Ma. Flávia Cristina  
Busato  
Examinadora  
Curso de Psicologia

---

Prof. Me. Álvaro  
Matheus Valim Rosa  
Examinador  
Curso de Psicologia

## DEDICATÓRIA

Dedicamos este trabalho aos nossos familiares que nos acompanharam ao longo de todo o processo, nos apoiando e incentivando. Amamos vocês.

## AGRADECIMENTO

Queremos expressar nossa gratidão primeiramente a Deus, o autor da vida, aos nossos familiares e amigos por toda motivação e encorajamento para seguirmos até o fim. Agradecemos aos professores do curso de psicologia, que compartilharam seus conhecimentos, e aos professores orientadores, Prof<sup>a</sup>. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda e Prof<sup>a</sup>. Dra. Marli Vitor da Silva, que dedicaram tempo e atenção nos fortalecendo diante dos desafios e especialmente ao Prof. Me. Renan Santiago Pereira que nos conduziu durante o desenvolvimento da pesquisa.

## O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG) SOB A ÓTICA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: Estratégias de Manejo das Vulnerabilidades Psicológicas em jovens pós-pandemia da COVID-19.

Grasielle Mesquita Horácio<sup>1</sup>

Ilkare Ruiz Inowe Brabo<sup>2</sup>

Faculdade Católica Paulista

Orientador: Prof. Me. Renan Santiago Pereira<sup>3</sup>

**RESUMO:** O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) estabelece uma relação com os impactos ocorridos na população jovem após a pandemia da COVID-19, demandando estratégias de gerenciamento das emoções, que venham ao encontro das vulnerabilidades psicológicas. Diante disso, tem-se como objetivos compreender as possibilidades de manejos, utilizando como referencial teórico a abordagem da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), e a ocorrência do TAG nos jovens devido a privação sofrida no período pandêmico. Para tanto, iremos percorrer um caminho inicialmente entendendo as ideias de privação formuladas por Skinner, e pela Teoria Cognitivo-Comportamental, descrevendo o transtorno abordado e relacionando com os jovens neste contexto de pós-pandemia. Pretende-se com este estudo demonstrar estratégias de manejo para esta população jovem, compreendendo os diversos elementos envolvidos nesse fenômeno e verificar se o TAG se tornou prevalente nesses indivíduos.

**Palavras-chave:** COVID-19. Jovens. Teoria Cognitivo-Comportamental. Transtorno de Ansiedade Generalizada. Tratamento.

**ABSTRACT:** Generalized Anxiety Disorder (GAD) establishes a relationship with the impacts that occurred in the young population after the COVID-19 pandemic, demanding strategies for managing emotions that meet psychological vulnerabilities. For this reason, the objective is to understand the possibilities of management, using the Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) approach as a theoretical framework, and the occurrence of GAD in young people due to deprivation suffered during the pandemic period. To do so, we will go through a path initially understanding the ideas of deprivation formulated by Skinner, and by the Cognitive-Behavioral Theory, describing the disorder addressed and relating it to young people in this post-pandemic context. The aim of this study is to demonstrate management strategies for this young population, understanding the various elements involved in this phenomenon and to verify whether GAD has become prevalent in these individuals.

---

<sup>1</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Católica Paulista (UCA). E-mail: [gramesquitahoracio@hotmail.com](mailto:gramesquitahoracio@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda em Psicologia pela Faculdade Católica Paulista (UCA). E-mail: [ilkareib@gmail.com.br](mailto:ilkareib@gmail.com.br)

<sup>3</sup> Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). Mestre. E-mail: [renan.santiago@uca.edu.br](mailto:renan.santiago@uca.edu.br)

**Keywords:** COVID-19. Young people. Cognitive-Behavioral Theory. Generalized Anxiety Disorder. Treatment.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente podemos observar que estamos vivendo em uma era da ansiedade, principalmente pós-evento pandêmico que potencializou esse contexto por meio dos efeitos de isolamento, insegurança e excesso de preocupação. Segundo Leahy (2011), é possível verificar uma sociedade que adocece e que diferentemente de outras doenças elementares, tem se tornado uma condição que apresenta impactos graves na saúde do indivíduo e em seu bem-estar de maneira geral.

Este artigo, tem por objetivo, avaliar e descrever as variáveis do Transtorno de Ansiedade Generalizada sob as perspectivas e estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no período pós-pandêmico, relativo às discussões apresentadas pela literatura científica vigente que estão intrinsecamente relacionadas aos jovens privados de socialização, interatividade e circunstâncias do meio, e pontuar quais estratégias de manejo seriam adequadas para se utilizar como protocolo de tratamento dentro deste quadro clínico.

Instituindo que o jovem, segundo o Estatuto da Juventude, Lei nº 12.852<sup>4</sup>, de 5 de agosto de 2013, é denominado aquele que estiver com a idade entre 15 (quinze) e 29 (vinte nove) anos, “[...] e dispõe sobre os direitos dos jovens, os princípios e diretrizes das políticas públicas de juventude e o Sistema Nacional de Juventude (Sinajuve)” (BRASIL, 2017, p. 9).

Escolhemos a TCC como abordagem teórica por possuir princípios que visam suprir às demandas de adoecimento da contemporaneidade dentro dos transtornos mentais e em específico no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Pretendemos utilizar os principais elementos que a constitui, mas se faz necessário ressaltar que por se tratar de uma abordagem de padrão não linear cronologicamente, apropriou-se de teorias milenares juntamente com outras modernas e atuais, e estas coexistem e se completam.

O período pós-pandêmico foi selecionado por se tratar de um tempo e uma situação atípica vivenciada pela população jovem de maneira singular, no qual, este jovem se estabelece, através do vínculo e da interatividade com o meio social, suas

---

<sup>4</sup> Para maiores informações acesse: [file:///C:/Users/grame/Downloads/estatuto\\_juventude\\_4ed.pdf](file:///C:/Users/grame/Downloads/estatuto_juventude_4ed.pdf).

demandas situacionais favoráveis ou não e que são pertinentes ao seu desenvolvimento. Uma vez que, existem estudos atuais que elaboram a situação de sofrimento tanto psíquico como físico deste indivíduo em particular, demonstrando assim, relevância e importância do estudo abordado.

A proposta deste artigo é possibilitar um contato mais abrangente e específico do tema, ou seja, analisar e avaliar os possíveis impactos das condições psicológicas dos jovens mediante à nova realidade do contexto da sociedade pós-pandêmica, com a utilização dos recursos da Terapia Cognitivo-Comportamental no que lhe concerne uma contribuição atual ao conhecimento científico. Para alcançar tal objetivo proposto nesta pesquisa, compreendemos a importância da realização de uma pesquisa de enfoque qualitativa, por meio de análise de materiais que sejam confiáveis e atuais na bibliografia disponível e em artigos científicos publicados (LAKATOS; MARCONI, 2009 apud BADARÓ *et al.*, 2021).

A relevância deste estudo está centrada ao fato de que ocorreram rupturas sociais no processo pandêmico, e que este isolamento social ao privar os indivíduos do seu meio vincular pode ter provocado ou contribuído com consequências psicológicas (HOLMES, *et al.*, 2020 apud FOGAÇA, *et al.*, 2021). Além disso, verifica-se a relevância de fomentar reflexões sobre os fatores que podem ter contribuído para que a população jovem pós-pandemia, viessem a manifestar uma maior ocorrência de quadros ansiogênicos e quais seriam as estratégias de manejo (BADARÓ *et al.*, 2021).

Para além disso, pretendemos analisar os impactos sofridos pelos jovens depois do período pandêmico, e verificar se tais acontecimentos promoveram em específico a ocorrência do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) na população jovem, levantando as possibilidades de tratamento por meio das técnicas utilizadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental.

## **2. OS IMPACTOS PÓS-PANDEMIA E SUA RELAÇÃO UNILATERAL COM O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)**

Com os impactos pós-pandemia os jovens tiveram suas vidas alteradas, sendo obrigados a situações nunca antes vividas, como isolamento, perda de familiares, incertezas financeiras, entre outras. Assim, realizar uma reflexão acerca da privação desses jovens, que sofreram perdas, faltas e medos, analisar se tais fatores poderiam

contribuir para a formação de quadros ansiosos a ponto de desenvolver um Transtorno de Ansiedade Generalizada.

O estudo está sendo realizado e desenvolvido através de uma revisão bibliográfica com o intuito de fomentar a narrativa que acreditamos ser de grande importância e funcionalidade para os diversos meios de conhecimento e busca pelo tema em destaque, ou seja, a ansiedade que assola a população de forma geral e em específico no estudo, a população jovem, que se viu em privação ao meio em todos os seus aspectos, comportamentos e sofrimento derivados da pandemia pela COVID-19.

Os dados pesquisados referente ao tema proporcionarão uma condução teórica, aprofundada, sistematizada e atual em relação a ansiedade em meio a população jovem no período pós-pandêmico, com o propósito avaliativo das estratégias e manejo por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental, no uso de artigos científicos e consultas a autores conceituados na área, como, Aaron Temkin Beck, David Clark, Robert L. Leahy, entre outros. Um dos fatores mais complexos de análise pode ser o fato de o tema apresentar um certo cuidado ao lidar com a atualidade dos estudos e hipóteses da situação pandêmica, presenciada recentemente, assim, este caminho a ser percorrido pode apresentar ou resultar ainda um extenso processo de investigação.

Como ponto de partida, elucidaremos um aspecto dado pela análise do comportamento de Skinner<sup>5</sup>, onde determinadas premissas por ele estabelecida, denominadas e também reconhecidas pelos estudiosos analistas do comportamento seriam: o indivíduo atua sobre o mundo, transformando-o e são assim transformados pelos efeitos de sua ação; a psicologia é a investigação e compreensão da influência mútua entre organismo e ambiente; mediante a análise, obtém-se a ideia de estímulo e resposta, onde o estímulo pode ser determinado como uma porção ou uma modificação em uma porção do comportamento, sendo que o estímulo não pode ser estabelecido a despeito de uma resposta (TODOROV, 2010).

---

<sup>5</sup> Skinner, foi psicólogo e nasceu no Estado da Pensilvânia nos Estados Unidos. Sua carreira foi dedicada à psicologia na Universidade de Harvard, onde teve seu primeiro contato com a teoria behaviorista. De acordo com Skinner existem variáveis em que o comportamento é função, e nestas estão inseridas aquelas que estão operando o fortalecimento da resposta a determinado domínio, que seriam as variáveis motivacionais. Para o psicólogo, operações de privação, aumentam o valor reforçador do estímulo que estiver em questão (MIGUEL, 2000).

O indivíduo quando exposto a uma situação de privação, irá apresentar um comportamento diferenciado do habitual, pois, ao se privar ou ser privado de algo que apresenta relevância em seu desenvolvimento, alternando ou até mesmo alterando a realidade, o mesmo, passará a observar esta realidade de maneira distinta, reagindo a ela de forma significativa, ou seja, a privação irá aumentar o valor reforçador do estímulo da ocasião (MIGUEL, 2000).

Neste sentido, caberia investigar se os efeitos psicológicos dentro de uma situação de isolamento social, ou de privação poderia tornar-se um estímulo de agravamento e se durante os processos da pandemia pela COVID-19 o sofrimento dos indivíduos, em especial a população jovem que faz parte do contexto do todo, pode ter sido amplamente afetada em relação a sua saúde mental (FOGAÇA *et al.*, 2021).

A saúde mental deve ser considerada como elemento fundamental para o indivíduo, um estado de pleno bem-estar e não da ausência de doença, e nisto a pessoa tem suas possibilidades de vivências e escolhas dentro do seu cotidiano, em suas atividades laborais e na comunidade em que vive. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, são de grande relevância, para manutenção desta saúde mental, que o sujeito necessita tanto do seu contexto individual quanto coletivo e das medidas que venham a preservar a promoção e proteção dos aspectos relacionados ao seu bem-estar psicológico (GAINO *et al.*, 2018).

Neste sentido, a saúde mental ficou comprometida, devido o isolamento social causado pelo evento pandêmico, afetando desta forma não somente as questões físicas dos indivíduos como também a saúde psicológica de todos, contaminados ou não pelo vírus. As exacerbadas medidas de isolamento social conduziram a população a um aumento dos quadros de estresse, depressão e ansiedade, refletindo consequências e adaptações no planejamento futuros das pessoas, que tiveram que adiar ou até mesmo interromper seus projetos de vida (XIAO, 2020 apud FOGAÇA, 2021).

Analisando a situação mundial, apontada por consideráveis crises na saúde pública e há pouco tempo, a pandemia ocasionada pela COVID-19<sup>6</sup>, ressalta as

---

<sup>6</sup> A disseminação da doença pelo coronavírus 2019, COVID-19, foi certificada pela Organização Mundial da Saúde – OMS no dia 11 de março de 2020, e no Brasil, o primeiro caso constatado na

consequências e implicações dessas crises na questão da saúde mental. Um acontecimento como este acarreta transtornos e distúrbios psicológicos e sociais que alteram e prejudicam a capacidade da população de enfrentar a disseminação e suas intensificações. Ademais, o temor de contagiar-se com a COVID-19 desenvolve a periculosidade em todos parâmetros da vida, seja coletivo ou individual, da atuação cotidiana da população às alterações no relacionamento das pessoas. Compreende-se assim, a precisão de pesquisar e atuar em tópicos relacionados a questão da saúde mental no decurso da crise, visto que a habilidade de atingir uma condição de harmonia psicológica favorável é questionada diariamente, por incontáveis dificuldades incomuns daquele momento, assegurando de que no curso da pandemia, é esperável sentir um volume maior de experiências e emoções negativas, necessitando o compromisso de precauções psicológicas. No que se refere a saúde mental, é relevante proferir que as consequências e efeitos de uma pandemia são superiores a soma de óbitos (FARO, 2020).

O autor explicita também que, as medidas cautelares, como a quarentena e o isolamento, são expressões que na maior parte das vezes são utilizadas como sinônimos, porém, têm sentidos e propósitos diferentes, ou seja, a quarentena visa afastar e delimitar o fluxo dos indivíduos que foram expostos a uma doença contagiosa, na pretensão de verificar se os mesmos se apresentarão doentes e o isolamento, está relacionado a estar separado dos indivíduos que se encontram doentes, contaminados por determinada doença que seja transmissível, no caso da COVID-19 dos indivíduos não doentes. No caso do Brasil, a Portaria nº 454 comunicou condição de disseminação pública do novo vírus, COVID-19 em 20 de março de 2020, colocando em vigência a Lei da Quarentena, Lei nº 13.979, com o intuito de impedir a proliferação e transmissão do vírus (FARO, 2020).

Esta crise sanitária movida pela COVID-19, tem atingido a vida da maior parte da população mundial, que diante da necessidade de controle, se efetivou por cautela o distanciamento social, propiciando enfermidades mais sérias em indivíduos idosos e indivíduos com doenças crônicas. Entretanto, as proporções de isolamento social acometem uma outra parcela de indivíduos, os jovens, que particularmente se

---

data de 26 de fevereiro, sendo registrados em seguida mais de 373.000 casos confirmados e mais de 22.000 óbitos até a data de 1º de junho do mesmo ano (MALTA 2020).

demonstram suscetíveis as disfunções mentais nesta situação, pelo fator da convivência do grupo nesta idade e pela importância da relação entre seus semelhantes, promovendo a socialização (MILIAUSKAS, 2020).

Uma sociedade interpelada por eventos catastróficos substanciais, como doenças pandêmicas universais, fatalidades naturais, desastres causados pelo homem, guerras, colapsos sociais, entre outros, tem potencial de causar traumas emocionais profundos e distúrbios associados ao estresse, tais como transtornos do humor e ansiedade. Aproximadamente, 16% dos habitantes do mundo são atingidos por disfunções relacionados a saúde mental, estimativa que pode se expandir na ocorrência de fatos de proporção mundial, como por exemplo, na pandemia (VASCONCELOS, 2020).

A título de manobrar e confrontar a pandemia pela COVID-19, as organizações de saúde dos países atingidos decidiram pelo estabelecimento da quarentena, no qual, os indivíduos saudáveis tiveram que recolher-se, abdicando-se do convívio social, de modo a preservar-se do contágio. Nestas ocasiões, há uma disseminação intensa de ideias impróprias por meio dos canais de comunicação como, a televisão, os noticiários, o rádio, as redes sociais, entre outros, podendo contribuir para que os indivíduos apresentem uma inclinação aumentada das informações perniciosas e não formais, propiciando a redução da confiança no que refere as informações claras e efetivas (VASCONCELOS, 2020).

Lobo (2021) destaca que o resultado psicológico prejudicial relacionado a utilização da comunicação social se manifestou de maior forma no meio dos jovens, grupo alvo que demonstra maior facilidade de acesso a esta ferramenta da comunicação, ou seja, a internet e as mídias sociais, conseguindo desta maneira uma quantidade relevante de referências a respeito da COVID-19. Estes indivíduos, configurados mais jovens, que ficavam horas do dia investigando e analisando informações a respeito da COVID-19, mostraram elevada procedência de transtorno de ansiedade generalizada, indícios depressivos e sono prejudicado.

Ao passar os primeiros meses da pandemia, é legítimo constatar pesquisas que indicam crescimento da depressão, do estresse e da ansiedade, mudanças na qualidade do sono, na utilização de substâncias psicotrópicas, entre outras causas nocivas à saúde neste contexto pandêmico. Em relação a população jovem, que se encontra em pleno desenvolvimento da vida, se identificam momentos de importante mudanças físicas, psicológicas, cognitivas e socioculturais, nos quais, alguns

estudiosos apontam que a própria fase em si, isto é, a juventude, é determinada por diversas transições complexas (MILIAUSKAS, 2020).

O modo de individuação, que acontece a partir do nascimento até a ocasião do falecimento, se torna mais intenso na juventude, dessa forma, é conjecturada as indagações dos princípios derivados da família de origem e a procura por diferentes referenciais, processos pelos quais este jovem se estabelece na relação interpessoal, fase significativa das conexões sociais e de amizades. Em termos, é habitual o jovem não se dissociar das pessoas que estão mais próximas, sendo afetado de maneira acentuada pelos princípios e opiniões dessas amizades, e este modo é conhecido como uniformidade, proporcionando confiança e segurança a este em consonância à aquisição de atribuições e responsabilidades escolares e ocupacionais, passando um tempo maior fora de casa (MILIAUSKAS, 2020).

Evidencia-se também a este grupo de jovens, as questões do distanciamento social, melhor dizendo, o fechamento dos estabelecimentos como, as escolas, os clubes, as academias, os shoppings, as praias e os parques, conseqüentemente, ficando limitados ao ambiente familiar, sem poder interagir pessoalmente com as pessoas que tem amizade e, presumivelmente, uma maior procura pelos jogos virtuais, vídeos e uso indiscriminado das redes sociais. Somado a isto, estabeleceu-se em demasia a convivência no bojo familiar e, por acaso, a falta de privacidade. Ao passo que, existe menções de contentamento e satisfação das famílias com crianças, de poderem passar mais tempo juntos, não se configura como natural e verdadeiro este fato relacionado aos jovens, que experimentam o processo de interrupção de uma idealização identitária exterior ao ambiente familiar, podendo causar maiores conflitos familiares e vulnerabilidades emocionais dos mesmos (MILIAUSKAS, 2020).

Existe mesmo que, de forma inicial, uma compreensão dos agentes que beneficiam as alterações dos estados de saúde destes jovens no distanciamento social. A exposição exorbitante as informações, a atenuação do exercício físico, a mudança da alimentação e do sono e o consumo de drogas ilícitas, são atitudes que aparentam estar associadas com um desenvolvimento maior da vulnerabilidade dos jovens no período pandêmico. Além do mais, a duração do isolamento coincide como preditivo de problemas posteriores em questão da saúde mental, até mais que a veemência do distanciamento social. Na presença dos problemas mencionados, é imprescindível que produza uma movimentação com medidas de prevenção,

acolhimento, encaminhamento e tratamento das adversidades referentes a saúde mental dos jovens (MILIAUSKAS, 2020).

A COVID-19, doença originada do vírus SARS-Cov-2, é na atualidade, o problema central da saúde pública, mediante a situação de temor global ao confronto do novo vírus, a saúde mental é prejudicada de forma exponencial e negativa. Este temor é uma resposta inerente ao instinto e também primordial para o indivíduo que, na maioria das vezes potencializa-se de maneira ampla e efetiva nesta situação pandêmica, colaborando para a promoção das disfunções psicológicas, englobando a ansiedade (RODRIGUES BB, 2020 apud RISKALLA, 2022).

Riskalla (2022), elucida que ao se tratar de uma condição ansiosa pode-se afirmar que este sintoma emocional é capaz de conduzir ao medo extremo seguido da imobilidade do indivíduo e que na maior parte dos casos, traz prejuízo no controle das emoções, sentimentos e comportamentos, sendo levado a uma compreensão distorcida do meio, justificando-se por suas reflexões no que se refere a posterioridade ligada ao contexto ao qual ele não possui domínio. O quadro emocional e a condição fisiológica do ser humano não o restringe a um desenvolvimento psicopatológico, e desta forma, ligado a quarentena e a privação de contato social é acentuado quando este indivíduo detém certo histórico psiquiátrico anterior, especialmente a ansiedade, que é capaz de promover um estresse maior, ou seja, um estresse pós-traumático.

A análise do contexto se determina por pesquisar e averiguar o atributo cognitivo comportamental das pessoas que apresentaram transtorno de ansiedade no período pós-pandêmico e os agentes fomentadores do panorama ansioso, visando uma complementação de entendimento no processamento de saúde e doença ao se tratar das consequências danosas e contraproducentes que a COVID-19 é capaz de causar a saúde mental, visto que, é premente investigar, avaliar e refletir acerca das implicações dos transtornos ansiosos atrelados ao vírus SARS-Cov-2 (RISKALLA, 2022).

### **3. TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA TEORIA COM UM AMPLO ARCABOUÇO PARA COMPREENDER O SOFRIMENTO DOS JOVENS PÓS-PANDEMIA**

Podemos observar um cenário caótico a partir do contexto gerado pelo evento pandêmico, principalmente no que tange a questões da saúde mental, vividos pela população de um modo geral. Neste sentido, foram estabelecidas pelas autoridades,

medidas que tinham como finalidade a inviabilização da propagação do vírus da COVID-19, mas que acarretaram mudanças na vida social dos indivíduos, tanto em âmbito comportamental, financeiro e sobretudo na saúde (BADARÓ *et al.*, 2021).

Em observância a estes fatos, o presente estudo tem como problemática de pesquisa verificar quais foram os impactos psicológicos gerados a partir de uma privação social nos jovens? De qual forma o contexto pandêmico influenciou em uma maior prevalência no transtorno de ansiedade generalizada (TAG)? Como as técnicas da TCC podem amenizar os sintomas das vulnerabilidades psicológicas sofridas pelos jovens em decorrência do fenômeno da pandemia? (BADARÓ *et al.*, 2021).

Deste modo, podemos nos voltar às pesquisas realizadas por meio dos artigos desenvolvidos por Badaró *et al.* (2021), Miguel (2000) e Todorov (2010), os quais nos permitem um profundo deleite dos autores: Burrhus Frederic Skinner, David A. Clark, Aaron T. Beck e Robert L. Leahy. Tais autores se debruçam acerca da temática da ansiedade e discorrem sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) que é caracterizado pelo Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais, que, até o momento, encontra-se na 5ª edição do texto revisado.

Originalmente, a análise do comportamento é estabelecida por um posicionamento behaviorista reconhecida por Skinner que inicia sua verificação de que existe uma disposição e frequência no comportamento quando se analisa o ser humano de maneira sistemática. A prática e a observação científica do comportamento permitem o aperfeiçoamento de forma íntegra o experimento habitual, quando manifestado de maneira contínua as associações entre as situações e a maneira de se comportar, constatando essas interações com mais precisão (TODOROV, 2010).

Clark<sup>7</sup> (2012), considera que a ansiedade é inerente à condição humana e que profissionais da saúde, assim como cientistas sociais, filósofos, religiosos, buscam compreender a ansiedade e encontrar intervenções que promovam o tratamento deste estado que acomete a humanidade. Assim, os eventos calamitosos podem criar um clima social de medo e ansiedade, independentemente do lugar onde ocorrem, havendo impactos significativos e negativos na saúde mental da população afetada,

---

<sup>7</sup> David A. Clark, psicólogo clínico e estudioso dos fatores cognitivos, da vulnerabilidade, de tratamentos referentes a depressão e ansiedade, principalmente do transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC), sendo uma referência global nesta área, membro da Associação Canadense de Psicologia, fundador da Academia de Terapia Cognitiva e beneficiário do prêmio Aaron T. Beck, por contribuições significativas à Terapia Cognitiva (CLARK; BECK, 2012).

gerando estresse e sintomas de ansiedade (NORRIS, 2005 apud CLARK; BECK, 2012).

Clark compreende que na psicologia das emoções, embora havendo diversas discordâncias no campo, há um consenso sobre o medo ser uma emoção básica (ÖHMAN; WIENS, 2004 apud CLARK; BECK, 2012). O medo, segundo Clark, seria uma resposta emocional que ocorre como forma de resposta adaptativa saudável a uma ameaça de um risco iminente que envolve a segurança do indivíduo, como se o medo o alertasse e promovesse a necessidade de uma ação defensiva (BECK; GREENBERG, 1988; CRASKE, 2003 apud CLARK; BECK, 2012). No entanto, o medo pode ocorrer em situações que não são verdadeiramente ameaçadoras, ou seja, são interpretadas erroneamente como um perigo em potencial (CLARK; BECK, 2012).

A Terapia Cognitivo-Comportamental foi consolidada por Aaron T. Beck<sup>8</sup> no início da década de 1960, inicialmente visando tratar a depressão, foi concebida como uma psicoterapia estruturada, diretiva e de duração breve, com foco no aqui-e-agora, para resolução de problemas do presente e com o objetivo de modificar pensamentos e comportamentos inadequados por outros que sejam mais funcionais (BECK, 2013).

Assim, a Terapia Cognitivo-Comportamental aborda como base da sua estrutura e forma de trabalhar a identificação e reestruturação dos pensamentos automáticos, das crenças intermediárias e crenças nucleares, estes seriam os três níveis de cognição, e o indivíduo que está em sofrimento psicológico, acaba por ter sua percepção de si, do outro, do mundo e do futuro prejudicada por distorções cognitivas e interpretam os fatos de maneira disfuncional para a vida (RANGÉ *et al.*, 2011).

A Terapia Cognitivo-Comportamental traz em seu bojo, uma metodologia própria de manejo e por meio das técnicas realiza as intervenções. O tratamento sustenta-se em uma formulação cognitiva, considerando a individualidade de cada paciente, que seriam suas crenças centrais e os padrões de comportamento. Neste sentido, o psicoterapeuta deve procurar promover a modificação no sistema de crenças com a finalidade de produzir mudanças que sejam duradouras, tanto nos aspectos emocionais como comportamentais (BECK, 2013).

---

<sup>8</sup> O psiquiatra, Aaron T. Beck, foi professor universitário Emérito de Psiquiatria, Escola de Medicina, Universidade da Pensilvânia e criador da Terapia Cognitiva. Escritor de mais de 21 livros publicados e 540 artigos em revistas científicas. Além disso, o Dr. Beck é beneficiário de diversos prêmios acadêmicos e fundador do Instituto Beck para Terapia Cognitiva e Pesquisa (CLARK; BECK, 2012).

A abordagem cognitiva propõe que o processo da ansiedade pode ser entendido pelos pacientes por meio de uma linguagem básica, que seria: “a maneira como você pensa afeta a forma como se sente”, esta afirmação fundamenta a Teoria Cognitiva dos transtornos emocionais, entretanto, os indivíduos normalmente não percebem como seus próprios pensamentos podem alterar o seu humor (CLARK; BECK, 2012).

Segundo a perspectiva cognitiva, a ansiedade se concentra na vulnerabilidade mediante os transtornos mentais, e o senso de vulnerabilidade é ampliado por meio de processos cognitivos considerados disfuncionais. Sendo que, na ansiedade, este senso de vulnerabilidade se torna presente ainda que o problema seja inexistente, como uma avaliação primária errônea na qual a probabilidade de dano é superestimada (CLARK; BECK, 2012).

Leahy<sup>9</sup> aduz que vivemos na era da ansiedade, e que 30% das pessoas de modo geral, sofrem de ansiedade ao longo da vida, e que esta é muito mais grave e notável do que estar exposto às preocupações habituais. Indivíduos que possuem transtorno de ansiedade sofrem grande impacto em suas vidas e descobrem incapacidades em diversas áreas e, principalmente, em suas relações sociais. A ansiedade distintamente de outras doenças mais amenas se torna uma condição que possuem consequências graves sobre a saúde e o bem-estar do indivíduo (LEAHY, 2011).

O autor acima citado, afirma que milhões de pessoas padecem de sintomas de ansiedade, sejam estas diagnosticadas ou não, procuram profissionais das diversas áreas da medicina a fim de relatar os sintomas sofridos e causados pela ansiedade. Possivelmente seria difícil mensurar o impacto causado ao sistema de saúde devido a ansiedade, ou relativos a mesma, mas não resta dúvidas de que há um estresse coletivo vivenciado por toda a sociedade (LEAHY, 2011).

Outra fonte pertinente para respaldar a pesquisa será o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, em sua 5ª edição de texto revisado, por ser o parâmetro mais atualizado que oferece diretrizes para a realização de diagnósticos dos transtornos mentais, assim como fornece características diagnósticas a respeito

---

<sup>9</sup> Robert L. Leahy, psicólogo, PhD em Terapia Cognitivo-Comportamental, professor, autor de muitas obras relevantes, e diretor do *American Institute of Cognitive Therapies* é também pesquisador sobre as diferenças individuais na regulação das emoções e na tomada de decisões. Leahy foi contemplado com o prêmio Aaron T. Beck da Academia de Terapia Cognitiva (LEAHY, 2011).

dos transtornos, sendo um guia prático, funcional e flexível a fim de organizar as informações para promover o tratamento de transtorno mentais (APA, 2023).

Segundo o DSM-5-TR (2023), o Transtorno de Ansiedade possui como características o medo e a ansiedade excessivos e perturbações comportamentais que estejam relacionadas a esta condição. Existem seis tipos diferentes de transtorno de ansiedade, mas para a pesquisa, iremos nos debruçar de forma mais específica sobre o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), que seria um estado de preocupações persistentes e excessivas de vários âmbitos, onde o indivíduo teria dificuldade de controle (APA, 2023).

#### **4. PREOCUPAÇÃO COMO ELEMENTO ESSENCIAL DA ANSIEDADE**

A ansiedade pode ser explicada como uma resposta fisiológica realizada pelo organismo diante de estímulos ameaçadores, ou seja, funciona como uma reação automática perante o perigo. Alguns estudiosos consideram a ansiedade como uma resposta de emergência e a chama de *luta-e-fuga*. Neste sentido, o indivíduo se prepara para fugir ou lutar mediante uma situação de ameaça de risco iminente, servindo para proteger e preservar a vida (RANGÉ; BORBA, 2018).

Assim, podemos concluir que a ansiedade existe com a finalidade de nos proteger, permitindo que o indivíduo se proteja e não tem como objetivo prejudicar, mas o cerne da questão está em como fazer uso desse potencial de defesa com equilíbrio, sem exagerar, canalizando para contribuir e ajudar. Em vista disso, várias técnicas são propostas para promover um melhor controle dos sintomas até que seu organismo não interprete mais os eventos como ameaça, podemos citar: estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E, treino respiratório, atenção plena (mindfulness), curtograma, e outras mais (RANGÉ; BORBA, 2018).

Para compreendermos o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), se faz necessário antes conceber o aspecto da preocupação, que permeia a condição humana. A questão que surge é: "quem nunca ficou preocupado com algo?", seja uma tarefa importante a se realizar ou até mesmo uma situação futura que gerou preocupação ao pensar no seu enfrentamento. Beck e Clark (2012), cita que Borkovec (1985), conclui que os seres humanos possuem capacidade cognitiva de elaborar mentalmente representações de eventos já ocorridos, assim como de antecipar tais situações visando planejar e solucionar seus problemas.

Thomas BorKovec, observa que somos capazes de criar representações internas de acontecimentos aversivos futuros que podem desencadear ansiedade na falta de uma ameaça, sendo esta capacidade de simbolizar tal ameaça a origem da preocupação. Tal origem de preocupação, se daria por meio da antecipação exacerbada de imagens e pensamentos de resultados negativos dentro de um campo de possibilidades. A preocupação é um elemento importante nos traços de ansiedade e também do neuroticismo, que podemos considerar como um componente cognitivo da ansiedade (BORKOVEC, 1985 apud BECK; CLARK 2012).

Beck e Clark (2012), descrevem a preocupação como uma estratégia de processamento elaborativo que é ativada pela percepção automática da ameaça. Ocorre como um esforço designado a analisar interpretações de ameaças espontâneas na busca de estabelecer uma sensação de segurança e desta forma procurar desativar os esquemas de ameaças e vulnerabilidades psicológicas que caracterizam o Transtorno de Ansiedade Generalizada.

No modelo cognitivo do TAG, a preocupação por ser patológica funcionaria como um processo satírico ou irônico, pois aumenta continuamente ao invés de diminuir a ansiedade, promovendo um exagero dos pensamentos automáticos que teriam resultados negativos antecipados, relacionados com o formato cognitivo, como um movimento que se retroalimenta (BECK; CLARK, 2012).

O Transtorno de Ansiedade Generalizada, possui características fundamentais como ansiedade e preocupação excessiva, por atividades ou eventos futuros, com ocorrência na maioria dos dias num período de seis meses, nos mais diversos eventos que o indivíduo realiza. Sendo que ansiedade e a preocupação possuem intensidade e frequência, não compatíveis com as possibilidades da realidade. Deste modo, o sujeito ansioso teria dificuldade em controlar a preocupação e de evitar que pensamentos venham interferir na atenção ao realizar suas atividades (APA, 2023).

No modelo cognitivo do TAG, essa condição não ocorre em um vácuo, mas demonstra conexão com situações da vida, objetivos e preocupações que o sujeito possui a respeito de si mesmo. Nesta perspectiva, o indivíduo teria seu comportamento determinado por uma dinâmica de interação entre as circunstâncias diárias da vida, seus propósitos e seu conteúdo esquemático. Os projetos de vida que são elaborados pelas pessoas, envolvem buscas humanas consideradas básicas de amor, poder e trabalho, e nisto, estas empenham energia e buscam dar significados (CANTOR, 1990 apud CLARCK; BECK, 2012).

Desta forma, os autores pioneiros da Terapia Cognitiva (TC) propõem que os valores, as metas, preocupações pessoais, contexto e a experiência diária do indivíduo irão ocupar um lugar fundamental na ativação da preocupação. Um exemplo disto, seria o período de transição de vida, do jovem que ao iniciar no mercado de trabalho, este indivíduo poderia se empenhar em várias atividades buscando atingir seus objetivos, mas que este diante de vulnerabilidades poderia começar a desenvolver preocupações, tornando estes acontecimentos como catalisadores importantes para um quadro de ansiedade generalizada (CLARCK; BECK, 2012).

A relação dos esquemas prepotentes com atividades da vida, poderia disparar pensamentos indesejáveis ou imagens que sejam referentes às ameaças percebidas. Os pensamentos intrusivos<sup>10</sup>, podem ser considerados como “qualquer evento distinto, identificável que é indesejado, involuntário e recorrente. Ele interrompe o fluxo do pensamento, interfere no desempenho da tarefa, está associado com afeto negativo e é difícil de controlar” (CLARCK e RHYNO, 2005, p. 4 apud CLARCK; BECK, 2012).

Assim, os pensamentos literalmente interferem na percepção racional, mesmo contra a vontade da pessoa, sendo difíceis de controlar ou recusar (RACHMAN, 1981 apud CLARCK; BECK, 2012). Pensamentos intrusivos automáticos são ansiosos e associados a um sentimento de apreensão e nervosismo, e quando estão diante de ameaças incertas serão cruciais para iniciar o processo de esquemas disfuncionais da ameaça e das vulnerabilidades que descrevem o TAG (CLARCK; BECK, 2012).

Diante das informações dos autores da literatura estudada, há evidências consideráveis de que quando o indivíduo se encontra em processo de receber a informação da ameaça, este pode vir a desenvolver a patogênese do TAG. Outro fator interessante a se levantar seria que indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada prestam atenção seletiva a causas ameaçadoras no período de codificação e realizam interpretações tendenciosas a respeito da ameaça (CLARCK; BECK, 2012).

Existe uma descrição de protocolo da Terapia Cognitiva proposto por Clarck e Beck (2012), onde o objetivo principal seria reduzir a frequência, a intensidade e a duração dos eventos de preocupação, que conduziriam a diminuição dos

---

<sup>10</sup> Para Clarck e Beck (2012), “pensamentos intrusivos de incerteza sobre metas significativas e tarefas de vida importantes induzirão mais preocupação em indivíduos vulneráveis do que em indivíduos não vulneráveis” (CLARCK; BECK, 2012, p.407).

pensamentos intrusivos que são comuns aos quadros do TAG. Os autores observam a importância de modificação de crenças disfuncionais e das estratégias que sustentam essas crenças, que acabam fazendo a manutenção de uma preocupação crônica na vida do indivíduo.

Ainda dentro do tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada na Terapia Cognitiva foram formuladas metas de intervenções, sendo algumas delas: normalizar a preocupação, promover a correção ou modificação de crenças, interpretações de ameaças propensas a questões preocupantes, reduzir as estratégias disfuncionais na tentativa de controle, promover respostas mais adaptativas as preocupações, melhorar confiança na resolução de problemas, aumentar o senso de confiança em lidar com eventos futuros e desenvolver tolerância a emoções negativas (CLARCK; BECK, 2012).

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem como premissa interventiva a identificação de pensamentos e sentimentos que são norteadores dos comportamentos disfuncionais do paciente com TAG e acabam por modificar a percepção de vida do mesmo. Esta teoria se apropria de várias técnicas para modificar o pensamento, o comportamento, assim como o estado de humor, sendo uma forma de tratamento segura e com resultados que de modo geral se mostram assertivos (HONÓRIO, *et al.*, 2021).

A pandemia da COVID-19 afetou a vida de todos, e neste todo incluem-se os jovens que se encontraram com incertezas de futuro, mudanças repentinas na rotina e vulnerabilidades psicológicas. Nisto podemos observar um cenário propício para se desenvolver uma ansiedade disfuncional. Assim, situações catastróficas, como o evento pandêmico, se tornam um rico campo de atuação para o profissional da psicologia (HONÓRIO, *et al.*, 2021).

Podemos observar que a maioria dos estudos envolvendo o tratamento psicoterápico do TAG não chega a um consenso de protocolo único, mas que pesquisadores continuam a se debruçar e analisar quais seriam alguns dos caminhos para o manejo do transtorno e a redução dos sintomas fisiológicos, assim o foco do tratamento clínico seria baseado na preocupação crônica, relacionada a ansiedade e que pode ser considerada grave (RANGÉ, *et al.* 2011).

## **5. ESTRATÉGIAS DE MANEJO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL REFERENTE AO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)**

A abordagem cognitiva no modelo mais tradicional enfoca inicialmente o tratamento para o TAG na psicoeducação do modelo cognitivo, nesta técnica o paciente irá aprender sobre a terapia que é estruturada, breve, focada no presente, diretiva, e dinâmica no que diz respeito a relação de pensamentos, sentimentos e comportamentos (RANGÉ, *et al.* 2011). A psicoeducação é uma técnica utilizada para o manejo da ansiedade, fornece informações úteis ao paciente, esclarece dúvidas, acolhe o sofrimento, proporcionando ao indivíduo ampliar sua visão de si, do outro e do mundo, além de ser um dos princípios da TCC (MENEZES; MELLO; *apud* BADARÓ, *et al.* 2021).

Outra estratégia de manejo para o TAG seria a reestruturação cognitiva, esta técnica visa após ter identificado pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, possibilitar ao paciente ampliar seu repertório para solução de problemas. Para reestruturar cognitivamente crenças e pensamentos, o indivíduo deve aprender a questionar os seus próprios pensamentos, considerado uma metacognição e também verificar a presença de cognições distorcidas como: leitura mental, catastrofização, generalização, a fim de modifica-los (LEAHY, 2011).

Reavaliação cognitiva é uma técnica que pode ser utilizada pelos indivíduos para esclarecer o significado de um estímulo com a finalidade de modificar sua resposta emocional (GROSS, 1998 *apud* WENZEL, 2020). A Reavaliação cognitiva pode ser realizada por terapeutas cognitivo-comportamentais para operarem em três níveis de cognição: nos pensamentos automáticos, que aparecem relacionados a situações peculiares; nas crenças intermediárias, direcionadas a regras, atitudes e pressupostos; e crenças nucleares, que são ideias que as pessoas têm a respeito de si mesmas, dos outros, do mundo e do futuro (BECK, 2011 *apud* WENZEL, 2020).

Com relação a reestruturação cognitiva ou reavaliação cognitiva, pode ser descrita por um processo que ocorre em três momentos: a identificação do pensamento, buscando compreendê-los e associá-los a emoção experimentada; a avaliação dos pensamentos mal adaptativos, que acabam por potencializar o sofrimento emocional; e a modificação dos pensamentos automáticos ou de crenças intermediárias, com o objetivo de obter um pensamento mais equilibrado, realista e aceitável (WENZEL, 2020).

Assim, o objetivo dos terapeutas em realizar exercícios que visem tais modificações cognitivas, tem como propósito que os pacientes consigam reduzir o afeto negativo, tenham um melhor funcionamento, facilitando a abordagem dos

problemas na vida, a tolerar as incertezas, o sofrimento e obter maior aceitação, sendo uma ferramenta que possibilita a qualidade de vida, e proporciona que os pacientes venham a adotar novas estratégias cognitivas (WENZEL, 2020).

O manejo em relação a regulação emocional se faz necessário diante do cenário pós-pandêmico, por isso este estudo buscou viabilizar possibilidades de manejo para reduzir o estresse (Badaró, *et al.* 2021). O conceito de estresse está centrado no processo de regulação emocional nos últimos cem anos de estudos. De acordo com Selye (1974, 1978) apud Leahy, *et al.* (2013, p. 200), “o estresse foi definido como uma reação do organismo a um agente estressor (ou estímulo relativo a ele) que incluía componentes fisiológicos e cognitivos”.

Para redução do estresse a TCC utiliza como treinamento o relaxamento muscular, processo que causa uma reação dentro do corpo, ativando o sistema nervoso parassimpático e promovendo a diminuição nas mudanças fisiológicas associadas a ansiedade, ou seja, reação de luta ou fuga. Outro elemento a considerar dentro do estresse, seria o senso de urgência, que leva o indivíduo a se sentir sobrecarregado, este pode ser também reduzido através de um gerenciamento realista do tempo (LEAHY, *et al.* 2013).

A técnica de relaxamento muscular progressivo foi desenvolvida por Edmund Jacobson, onde o pesquisador afirma que normalmente as pessoas não tem consciência da tensão muscular. No exercício do relaxamento, os pacientes tensionam e relaxam cada grupo muscular do corpo, da cabeça até os pés, observando a sensação que causa, e o tempo estimado de tensão seria de 4-8 segundos, seguido do relaxamento. O contraste entre tensão e relaxamento cultiva a consciência do paciente que deverá praticar em torno de 10-15 minutos, se possível duas vezes ao dia (LEAHY, *et al.* 2013).

Outra forma de manejo, muito usada nas terapias de terceira onda da TCC, tem como técnica Mindfulness, a prática da atenção plena, onde o objetivo é permitir ao paciente a sensação de estar vivendo plenamente o momento presente de forma significativa. O Mindfulness possui benefícios que podem auxiliar no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, pois possibilita a prática do indivíduo estar de maneira mais consciente no aqui e agora, atento aos movimentos, realizado por meio da meditação guiada (SOUZA, 2020 apud BADARÓ, *et al.* 2021).

Mindfulness permite ao paciente se opor a tendências de evitar pensamentos e sentimentos dolorosos, possibilitando estar diante da realidade da experiência,

mesmo que esta não seja agradável. Paralelamente, impede que emoções e ou pensamentos negativos venham a nos consumir e absorver, nos tornando prisioneiros e conseqüentemente destruídos por nossas reações de repulsão (NEFF; GERMER, 2019).

Outra possibilidade que pretendemos elencar, dentro das técnicas da TCC para o TAG, seria a contribuição de Rangé e Borba (2008), que argumentam que aceitar o estado de ansiedade e permanecer no presente é uma chave importante para lidar com esta condição. Os autores elaboraram oito passos da estratégia A.C.A.L.M.E.-S.E., para uma intervenção de manejo da ansiedade (RANGÉ; BORBA, 2018).

De forma concisa, podemos observar a eficaz e ampla contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental para estratégias de manejo focado no TAG, posto que a saúde mental pós-pandemia fornece um cenário onde fica impossível dos jovens ou qualquer outra pessoa não sentir ansiedade e deste modo necessitar de métodos para amenizar os sintomas (BADARÓ, *et al.* 2021). A pandemia da COVID-19 desencadeou um aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo, os jovens e as mulheres são os mais atingidos, sendo que os jovens apresentam maiores riscos de comportamentos suicidas e automutilação (OPAS, 2022).

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A pandemia da COVID-19, mudou drasticamente nossas vidas em muitos aspectos. De repente, fomos forçados a nos adaptar a um novo estilo de vida, com restrições e incertezas que nunca antes havíamos experimentado, e para muitos jovens, essa mudança repentina e estressante levou a um aumento excessivo da sua ansiedade. Por mais que, a ansiedade seja uma resposta natural do nosso organismo ao estresse, essa, quando excessiva e persistente, pode interferir significativamente na vida cotidiana da população jovem.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada é caracterizado por preocupações excessivas e incontroláveis sobre muitas coisas diferentes, como saúde, trabalho, finanças e relacionamentos. Essas preocupações podem ser tão intensas que interferem na capacidade do jovem de realizar suas tarefas diárias e desfrutar da vida. Felizmente, existem tratamentos eficazes disponíveis para ajudar as pessoas a gerenciar o TAG. Uma das abordagens mais respaldada é a Terapia Cognitivo-

Comportamental que se concentra na modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos que podem contribuir para aumentar a ansiedade.

Para jovens que estão lidando com a ansiedade pós-pandemia, a TCC pode ser uma opção assertiva, pois o evento pandêmico pode ter causado mudanças significativas em suas vidas, como perda de emprego, interrupção dos estudos, e principalmente consequências do isolamento social. Essas mudanças podem ter um impacto duradouro na saúde mental dos jovens, tornando a TCC uma ferramenta valiosa para ajudar esta população em específico.

## REFERÊNCIAS

APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5.ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BADORÓ, A. F. B. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v.7, n.6, p.57729-27739, jun. 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/31211>. Acesso em: 18 mar. 2023.

BRASIL. **Estatuto da juventude**: Lei nº 12.852, de 5 de agosto de 2013, e legislação correlata. – 4. ed. – Brasília: Centro de Documentação e Informação Edições Câmara, 2017. – (Série legislação; n. 271 PDF). Disponível em: [https://sesfa.org.br/wp-content/uploads/2020/07/estatuto\\_juventude\\_4ed.pdf](https://sesfa.org.br/wp-content/uploads/2020/07/estatuto_juventude_4ed.pdf). Acesso em: 03 jun. 2023.

BAUM, W. M. **Compreender o behaviorismo**: comportamento, cultura e evolução. 2. ed. rev. e ampl. Porto Alegre: Artmed, 2006.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia Cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

FOGAÇA, P. C. Impacto do Isolamento social ocasionado pela pandemia COVID-19 sobre a saúde mental da população em geral: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, [s. l.], v.10, n.4, p.e52010414411, abr. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/14411/12956/189040>. Acesso em 18 mai. 2023.

FARO, A. *et al.* COVID-19 e saúde mental: a emergência do cuidado. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, Campinas, v. 37, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/dkxZ6QwHRPhZLsR3z8m7hvF#>. Acesso em: 06 maio 2023.

GAINO, L. V. *et al.* O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018. Disponível em:

[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762018000200007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 14 maio 2023.

HONÓRIO, A. P. *et al.* **O Manejo da Terapia Cognitivo-Comportamental frente ao Transtorno de Ansiedade no contexto da Pandemia da Covid-19: revisão sistemática de literatura.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT, Catalão, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/19975>. Acesso em: 19 maio 2023.

LEAHY, R. L. **Livre de ansiedade.** Porto Alegre: Artmed, 2011.

LOBO, L. A. C.; RIETH, C. E. Saúde mental e Covid-19: uma revisão integrativa da literatura. **Saúde em Debate**, Rio de Janeiro, v. 45, n. 130, p. 885–901, jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/fgXPhXKhrfM9Tyj55Z8djRt/>. Acesso em: 16 maio 2023.

MALTA, Deborah Carvalho *et al.* A pandemia da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 29, n. 4, e2020407, 2020. Disponível em: [http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso](http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400025&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 06 maio 2023.

MIGUEL, C. F. O conceito de operação estabelecadora na análise do comportamento. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 16, n. 3, p. 259–267, set. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/3TjCn7CwgDDrGdtgCMzwfLq/?lang=pt#>. Acesso em: 06 maio 2023.

MILIAUSKAS, C. R.; FAUS, D. P. Saúde mental de adolescentes em tempos de Covid-19: desafios e possibilidades de enfrentamento. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 4, p. e300402, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/W578M6SCTxdZQxCCtFJSbrH/#>. Acesso em: 07 maio 2023.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento.** Porto Alegre: Artmed, 2007.

NEFF, K.; GERMER, C. **Manual de Mindfulness e autocompaixão: uma guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo.** Porto Alegre: Artmed, 2019.

OMS. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. 2020c. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>. Acesso em: 18 mai. 2023.

OPAS. Escritório Regional para as Américas da Organização Mundial da Saúde. Pandemia de Covid-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo mundo. **Paho notícias**, Brasília, DF, 2 mar. 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: 20 maio 2023.

RANGÉ, Bernard *et al.* **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RANGÉ, B.; BORBA, A. **Vencendo o pânico: terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o Transtorno de Pânico e a Agorafobia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2018.

RISKALLA, A. C. *et al.* Transtorno de ansiedade generalizada pós-Covid: revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 10, p. e11236, 7 out. 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11236>. Acesso em: 14 maio 2023.

TODOROV, J. C. Sobre uma definição de comportamento. **Perspectivas**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 32-37, 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2177-35482012000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2177-35482012000100004&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 12 mar. 2023.

VASCONCELOS, S. E. *et al.* Impactos de uma pandemia na saúde mental: analisando o efeito causado pelo COVID-19. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, São Paulo, v. 12, n. 12, p. e5168, 20 dez. 2020. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5168>. Acesso em: 13 maio 2023.

WENZEL, A. Reavaliação Cognitiva. *In*: HAYES, Steven C.; HOFMANN, S. G. **Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Processos: Ciência e Competências Clínicas**. Porto Alegre: Artmed, 2020. p. 256-266.