

## TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA PANDEMIA DO COVID-19

Thalia Fochesatto da Silva<sup>1</sup>

Constanza Pujals<sup>2</sup>

### RESUMO

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde declarou que, a infecção conhecida como COVID-19 ou a doença causada pelo novo coronavírus, tornou-se uma pandemia. A pandemia favorece manifestações de ansiedade, que se exacerbam conforme os acontecimentos. A ansiedade é um tipo de resposta emocional ou estado de sentimento conotado assim que o medo é estimulado, essa pode se transformar em transtorno de ansiedade generalizado (TAG) onde a preocupação excessiva dura pelo menos seis meses e é acompanhada de pelo menos três dos seguintes sintomas: inquietação, irritabilidade, fatigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular e/ou dificuldade. A metodologia utilizada para o desenvolvimento do trabalho foi a revisão integrativa que busca reunir e sintetizar resultados de pesquisas acerca do tema de investigação. Foram utilizados como base de estudo 8 artigos em sua maioria no ano de 2021. A análise detalhada destes possibilitou a identificação de diferentes impactos na saúde mental decorrentes da pandemia de COVID-19. A terapia cognitiva comportamental está entre os tratamentos de eficácia contra o transtorno de ansiedade generalizada. Com o desenvolvimento do artigo, foi possível concluir que a Terapia Cognitiva Comportamental mostra-se eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e têm sido alvo de inúmeras pesquisas.

**Palavras-chave:** TGA; Terapia cognitivo-comportamental; Covid-19.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Psicologia do Centro Universitário Ingá- UNINGA, Maringá, PR, Brasil. E-mail: thaliafochesattosilva@gmail.com.

<sup>2</sup> Professora no Centro Universitário Ingá-UNINGÁ, Maringá, PR, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) declarou que a infecção causada pelo SARS-CoV-2, conhecida como COVID-19 ou a doença causada pelo novo coronavírus, tornou-se uma pandemia, assim como uma emergência pública de interesse internacional (MIZUMOTO; CHOWELL, 2020). No entanto, as infecções causadas pela coronavírus já são conhecidas desde a década de 1960, entre os vírus desta espécie, sete apresentam potência para infectar humanos, sendo que 3 deles podem causar problemas sérios a nível respiratório (CHEN; LIU; GUO, 2020).

A transmissão da infecção decorrente do vírus ocorre unicamente através de contato próximo com fluidos corporais infectados, especialmente ao tocar, apertar as mãos, espirrar, tossir ou falar. Devido ao seu alto potencial de infectividade e gravidade, rápida disseminação e necessidade de cuidados intensivos de saúde, a comunidade científica rapidamente começou a se concentrar em entender e encontrar alternativas para o controle da pandemia.

Entre as medidas utilizadas para controlar a propagação do COVID-19, estão o monitoramento da curva epidêmica, as medidas de isolamento e distanciamento social, a utilização de máscaras de proteção e as boas práticas voltadas ao auxílio dos já infectados. (MIZUMOTO; CHOWELL, 2020). Com a desinformação (informação falsa) e a falta de tratamentos comprovadamente eficazes e seguros, a população vivencia momentos de medo, pânico, incerteza e insegurança o que culmina em um impacto direto na saúde mental (ORNELL et al., 2020).

Entre os impactos mentais decorrentes da pandemia relatados na literatura estão: estresse, sentimento de abandono, tédio, insegurança, raiva, pensamentos ou tentativas de suicídio, estresse pós-traumático, depressão e ansiedade. Tais condições se apresentam principalmente em pacientes que contraíram a doença e encontram-se isolados sozinhos ou na companhia de demais infectados, o que culmina em um exacerbado estresse psicológico (OMS, 2020).

A pandemia favorece manifestações de ansiedade, que depois a exacerbam ao proporcionar a incerteza, o medo de estar doente, alguém próximo adoecer ou ainda a situação econômica e política do país. (FUZIKAWA, 2020). A ansiedade é um tipo de resposta emocional ou estado de sentimento conotado assim que o medo é estimulado. O transtorno de ansiedade pode ser caracterizado como uma expectativa e preocupação exacerbada a respeito de pequenas coisas que se repetem.

De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais V (2014), para ser considerada um transtorno de ansiedade generalizado (TAG), a preocupação excessiva tem que durar pelo menos seis meses e ser acompanhada de pelo menos três dos seguintes sintomas: inquietação, irritabilidade, fadigabilidade, perturbação do sono, tensão muscular e/ou dificuldade. No TAG, o comportamento ansioso é eliciado por estímulos internos e externos e é resultado de processos cognitivos que, por sua vez, se relacionam com o conhecimento que o sujeito tem de si mesmo e de seu entorno, tanto físico quanto psicossocial (APA, 2014).

Devido a essas características do TAG, os tratamentos de terapia cognitivocomportamental visam à reestruturação cognitiva e mudanças comportamentais que proporcionem maior autocontrole aos indivíduos. A TCC é um dos tratamentos usados para abordar o transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Com a TCC, o comportamento e as emoções são influenciados pela forma como o indivíduo vê o mundo, de acordo com os acontecimentos diários, podendo ativar pensamentos e gerar emoções disfuncionais (CLARK; BAKER, 2012).

A fragilidade psicoemocional da sociedade exposta durante o período de pandemia destaca significativamente o papel do atendimento psicológico na resposta à pandemia causada pela nova infecção por coronavírus. Nesse sentido, o estudo teve como objetivo compreender os aspectos do quadro de ansiedade que leva ao TAG desencadeado pela pandemia de COVID-19 e utilizar intervenções psicológicas baseadas em uma abordagem cognitivo-comportamental. Além disso, em particular, visa: 1) vincular a ansiedade à pandemia de COVID-19; 2) destacar o transtorno de ansiedade generalizada (TAG); 3) explorar o papel das técnicas de terapia cognitivo-comportamental no manejo da ansiedade em situação de pandemia.

## **METODOLOGIA**

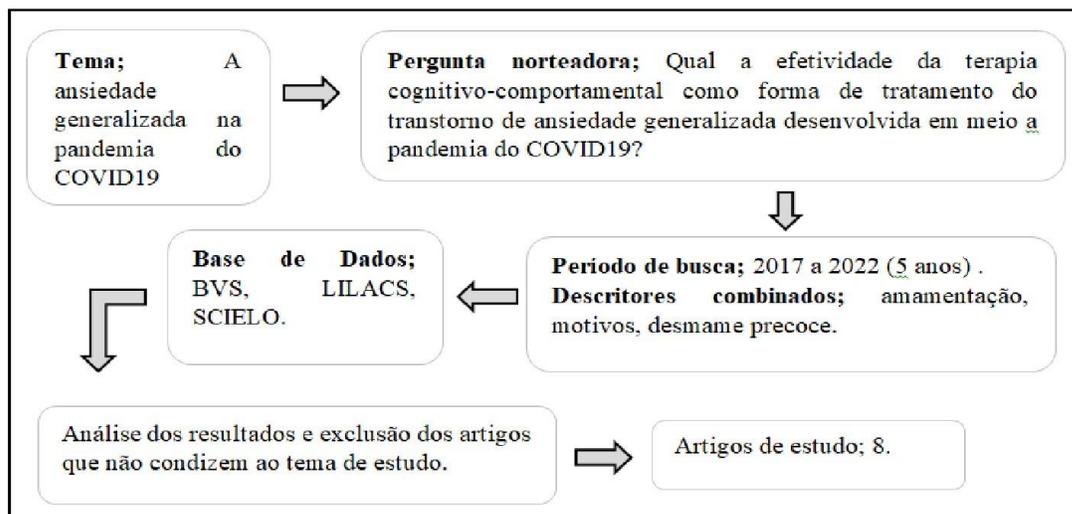
A metodologia utilizada foi a de revisão integrativa para reunir e sintetizar resultados de pesquisas acerca do tema de investigação. Este estudo propõe o estabelecimento de critérios acerca da seleção dos materiais logo ao início do trabalho. Apontando as seguintes dimensões para o desenvolvimento do estudo: tema específico estudos que retratam o desenvolvimento do transtorno de ansiedade generalizado na população diante o enfrentamento da Covid-19 bem

como a Terapia cognitivocomportamental como forma de tratamento de tal transtorno, com o objetivo de responder à questão norteadora, Qual a efetividade da Terapia cognitivo-comportamental como forma de tratamento do transtorno de ansiedade generalizada desenvolvido em meio à pandemia da COVID19? Para a construção da pergunta, foram analisados vários seguimentos na literatura.

Foram utilizados os Descritores em Ciência da Saúde (DESCs): "Ansiedade", "Terapia Cognitivo-comportamental" e "Covid-19". Para os critérios de inclusão, foram utilizados artigos em língua portuguesa e inglesa, publicados nos anos de 2017 a 2020 (Quadro 1). A busca foi realizada nas bases de dados sendo elas Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca virtual em saúde (BVS) e biblioteca Scientific Eletronic Library Online (SCIELO). Após a leitura de forma detalhada de cada texto apresentado, foram excluídos os que não condizem com o tema de estudo de modo a assegurar que os textos estudados fossem compatíveis com o objetivo proposto.

Foram encontrados na literatura oito artigos científicos para a construção da discussão, após critérios de inclusão e exclusão. Para a identificação dos resultados, utilizou-se um quadro (Quadro 2) para a análise dos dados retirados do estudo, configurando o autor, título, objetivo e resultados da pesquisa, realizando uma leitura analítica dos artigos selecionados que possibilitou a organização dos assuntos e a sintetização destas que visou à fixação das ideias essenciais para a solução do problema da pesquisa.

Quadro 1: Procedimento de pesquisa.



Fonte: Autora.

## RESULTADOS

Os artigos foram publicados em sua maioria no ano de 2021, correspondendo a um total de 50% dos artigos de estudo, seguido por 25% em 2020 e 25% entre 2017 e 2018 (vide Quadro 2). A análise detalhada dos estudos possibilitou a identificação de diferentes impactos na saúde mental decorrentes da pandemia de COVID-19, entre os impactos mais recorrentes, estão: o estresse, tédio, raiva, estresse pós-traumático, insegurança, sentimento de abandono, depressão e ansiedade.

O medo de contrair a doença que, por conseguinte, gera o isolamento e restrição de contato apresenta os motivos mais citados para o desenvolvimento e aumento da ansiedade na população.

Quadro 2: Resultados de busca

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	RESULTADOS
BRITO, A. L. de S.; COSTA, G. N. P.; SANTOS, W. L. 2021	O desenvolvimento do transtorno de ansiedade generalizado na população no enfrentamento na pandemia da covid-19	Identificar por meio da pesquisa integrativa os estudos realizados sobre o desenvolvimento do transtorno de ansiedade generalizado na população no enfrentamento da pandemia da Covid-19.	O Transtorno de Ansiedade Generalizado é uma doença crônica que possui características excessivas de ansiedade, sendo necessárias medidas resolutivas para solução dos parâmetros apresentados.

<p>MOURA, I. M et al. 2018</p>	<p>A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada</p>	<p>Realização de uma breve revisão bibliográfica a respeito do TAG e das técnicas Cognitiva e Comportamentais mais eficazes no tratamento do TAG,</p>	<p>Pode-se observar que a terapia cognitivo para o TAG tem grande eficácia, pois oferece ao sujeito uma variabilidade de técnicas que são empregadas de maneira combinadas que causam impacto sobre o transtorno, porque o sujeito passa a ver a preocupação como um processo normal do desenvolvimento humano e não mais como algo patológico, pois o indivíduo é ensinado a reconhecer suas preocupações como um comportamento de aproximação – evitação.</p>
<p>BADARÓ, A. F. B.; SANTOS, M. F. R. 2021</p>	<p>Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia</p>	<p>Compreender os aspectos trazidos pela pandemia de COVID-19 que</p>	<p>Os resultados identificaram que o medo em contrair a doença, o isolamento social, e a quantidade excessiva de informação, são</p>

	por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental	contribuem para os quadros de ansiedade generalizada (TAG), bem como lançar mão de intervenção psicológica sob a luz da Abordagem Cognitiva Comportamental.	apontados como grandes fatores contribuintes para esse cenário.
REYES, A. N.; FERMANN, I. L. 2017.	Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada	Realizar uma revisão sistemática de literatura sobre a eficácia da terapia cognitivo comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada	Foi possível verificar que a Terapia Cognitivo-Comportamental evidencia-se eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada, uma vez que pesquisas têm sido desenvolvidas e sua eficácia comprovada até mesmo com a população idosa.

<p>ALVARENG A, M. A. S.; ANDRADE, M. C. R. 2021.</p>	<p>Intervenções cognitivas comportamentais breves online para sintomas de ansiedade: o que foi aprendido durante e para após o período pandêmico?</p>	<p>Breve visão geral das principais questões que podem surgir na atual situação de pandemia como possíveis alvos para a prática de terapeutas cognitivos e as principais estratégias baseadas em evidências que podem ser utilizadas por eles neste contexto.</p>	<p>A aplicação dessas estratégias pode ajudar os terapeutas no manejo do sofrimento em seus pacientes, durante a pandemia. Tais estratégias também são convenientes para serem utilizadas com profissionais de saúde, que estão sujeitos a um grande nível de sofrimento, medo, ansiedade e sobrecarga, uma vez que estão na linha de frente do apoio à saúde.</p>
<p>ARAUJO, D. F.; COSTA, E. L. 2021</p>	<p>Efetividade da Terapia CognitivoComportamental on-line no cenário de pandemia da COVID-19: Uma revisão sistemática</p>	<p>Descrever evidências sobre a efetividade da Terapia CognitivoComportamental (TCC) on-line para quadros psiquiátricos relacionados à pandemia.</p>	<p>A partir dos dados levantados, analisados e sumarizados sobre a TCC on-line durante a pandemia da covid-19, foi possível verificar sua efetividade</p>

			para sintomas psiquiátricos. São evidências importantes para o planejamento de ações interventivas de promoção à saúde mental
SCHMIDT, B.; CREPALDI, M. A.; BOLZE, S. D. A.; NEIVA-SILVA, L.; DEMENECH, H, L. M. 2020.	Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)	Sistematizar conhecimentos sobre implicações na saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus	Apresentam-se resultados sobre implicações da pandemia na saúde mental, identificação de grupos prioritários e orientações sobre intervenções psicológicas, considerando particularidades da população geral e dos profissionais da saúde. Por fim, discutem-se potencialidades e
			desafios para a prática dos psicólogos no contexto brasileiro

			durante a pandemia.
MOREIRA, W. C.; SOUZA, K. H. J. F.; SOUSA, A. R.; SANTANA, T. S.; ZEITOUNE, R. C. G.; NÓBREGA, M. P. S. S. 2020.	Intervenções em saúde mental em tempos de COVID-19: scoping review	Oito artigos foram selecionados e categorizados em: intervenções em saúde mental à população, dentre as quais intervenções em saúde mental às pessoas com diagnóstico de suspeita/confirmado de COVID19 e intervenções em saúde mental aos profissionais de saúde.	Evidenciou-se como intervenções o telemonitoramento, jogos virtuais e estratégias focalizadas no suporte social e em técnicas de relaxamento muscular, caracterizadas como não farmacológicas e de baixo custo, que por mostrarem-se eficazes, precisam ser incentivadas e incluídas em práticas de atenção à saúde mental.

FONTE; Autora

## DISCUSSÃO

A pandemia decorrente do COVID-19 declarada pela OMS no início de 2020 colocou fim nas comemorações festivas da época e provocou incertezas sobre os dias que viriam à frente a partir de tal declaração. A época do ano que costuma ser marcada de festividades, esperança e expectativas tornou-se um momento de medo, insegurança e caos. Diante do desconhecido, a população mundial se viu à beira de um precipício, obrigados a viver um momento impensável e desconhecido

pela geração atual. A COVID-19 é um tipo de infecção altamente transmissível e perigosa que provocou um colapso mundial, intervindo significativamente em todas as áreas da vida humana e principalmente na saúde mental, o que culmina no aumento dos níveis de ansiedade e depressão (ROLIM; OLIVEIRA; BATISTA, 2020).

Os esforços para conter a propagação da doença foram e ainda são intensos e conta com medidas como a utilização de máscara, evitar o contato pessoal em ambientes fechados, quarentena e até mesmo lockdown. Diante do exposto, é importante ressaltar que os esforços para contenção da doença, para além das suas próprias implicações fisiológicas, podem consistir em fatores de risco à saúde mental (SCHMIDT et al., 2020).

De acordo com Rolim, Oliveira e Batista (2020), em um estudo recente sobre os impactos da pandemia por COVID-19, ressaltam-se, em meio às incertezas, fatores de aumento da ansiedade nos indivíduos, como o medo de contrair a doença que, por conseguinte, gera o isolamento do indivíduo ao restringir ainda mais seu contato com os próprios familiares. Os autores fazem menção ainda quanto ao excesso de informação ou desinformação (informação falsa) acerca do assunto, desse modo algo que deveria ser informativo pode terminar por trazer ainda mais insegurança e culminar em sintomas e sinais psicossomáticos.

A ansiedade se faz presente ao longo do processo evolutivo do ser humano e tem como objetivo preparar o indivíduo para enfrentar situações de perigo. Atualmente, a sociedade se expõe a perigos reais ou subjetivos diariamente, eventos de desastres, atos humanos e violência cada vez mais crescentes têm resultado em um clima social de ansiedade e medo, contudo, a ansiedade não se associa apenas a eventos desastrosos e se desenvolve por meio de estresses e pressões sofridas diariamente. A ansiedade pode ser definida como uma resposta emocional, um estado de sentimento desagradável evocado quando o medo é estimulado (CLARK; BECK, 2012).

Essa resposta emocional pode tornar desproporcional a situação a qual desencadeou e se torna excessiva quando acontece sem um motivo prévio, desencadeando estados de ansiedade e até mesmo transtornos. Os sintomas da ansiedade podem ser classificados em somáticos que são boca seca, dificuldade para respirar, tensão muscular, frequência cardíaca acelerada e aumento da pressão sanguínea; Somático atrasado onde é possível constatar dores de cabeça, cólica intestinal etc., já nos sintomas motores são relatados tamborilar dos dedos dos pés e das mãos, inquietação e dores musculares.

De acordo com Moura et al. (2018), indivíduos que possuem ansiedade e apresentam sintomas como tontura e desmaios tendem a procurar atendimento médico familiar primeiro, para após diagnóstico, serem encaminhados ao psicólogo. Os transtornos de ansiedade são atualmente considerados um grande problema na população mundial e estão associados a altos níveis de sofrimento e limitação, pois, além de causarem sofrimento significativo, tais transtornos também estão associados a altos custos e são classificados como os transtornos mentais mais debilitantes (SOUSA; VEDANA; MIASSO, 2016).

Tendo em vista a discussão acerca da ansiedade, cabe destacar o Transtorno de Ansiedade Generalizado (TAG), caracterizado por Dalgallarrondo (2008) como a existência frequente de sintomas ansiosos excessivos, por pelo menos seis meses, onde o indivíduo vive angustiado, tenso, preocupado, nervoso ou irritado. Segundo Oliveira (2001), os pacientes com TAG possuem uma maneira típica de pensar, denominadas como erros cognitivos ou distorções cognitivas.

Segundo Margis e Karcinski (12), a TAG pode ser definida como um transtorno multidimensional composto de três sistemas de ansiedade, o cognitivo, o fisiológico e o comportamental. De acordo com o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-V - 2014), o TAG tem como características principais a ansiedade e a preocupação persistentes e excessivas sobre vários domínios, o qual encontra dificuldades em controlar. Além disso, sintomas físicos também se fazem presentes, entre eles, estão à irritabilidade, dificuldade de concentração e perturbação do sono.

A apresentação clínica do TAG é relativamente consistente ao longo da vida. A principal diferença entre as faixas etárias está no foco dos indivíduos. Crianças e adolescentes tendem a se preocupar mais com o desempenho escolar e esportivo, enquanto os idosos se preocupam mais com o bem-estar de seus familiares ou com sua própria saúde física. Como resultado, as preocupações individuais tendem a ser apropriadas à idade. As pessoas mais jovens têm sintomas mais graves do que os adultos mais velhos. Muitas pessoas com transtorno de ansiedade generalizada relatam sentirem-se ansiosas e nervosas ao longo da vida. A idade média de início é de 30 anos, no entanto, a idade de início varia amplamente. O início do distúrbio raramente ocorre antes da puberdade.

A terapia cognitiva comportamental está entre os tratamentos de eficácia contra o transtorno de ansiedade generalizada. A mesma foi desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 60 como o intuito de resolver problemas e modificar comportamentos e pensamentos disfuncionais dos indivíduos. A terapia existente

na atualidade é uma apresentação reformulada e atualizada, o tratamento baseia-se tanto em uma formulação cognitiva de um transtorno específico, como em sua aplicação à conceituação ou entendimento do paciente individual. O terapeuta é responsável por pensar em formas de produzir mudanças cognitivas, mudanças no sistema de crença e no pensamento do paciente, sempre buscando a mudança comportamental e emocional (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

A TCC é um tratamento com duração média de 5 a 20 sessões, direcionado ao problema, e para comorbidades, o tratamento pode ser estendido para mais de 20 sessões. A premissa da TCC é que a cognição influencia e controla as emoções e o comportamento; as ações ou formas de comportamento de um indivíduo podem afetar significativamente o pensamento e os padrões emocionais de um sujeito.

A efetividade da terapia cognitivo-comportamental depende da solidez na relação entre terapeuta e paciente e elementos como assertividade e empatia são de suma importância no processo de mudança de comportamento. As origens do comportamento disfuncional podem ser identificadas por meio da coleta de dados em uma entrevista cognitiva-comportamental. Para que o terapeuta seja assertivo no planejamento e aplicação da técnica de tratamento, é necessário que o mesmo possua domínio sobre o problema do paciente.

Knapp (2004) enfatizou que a premissa da TCC é a inter-relação entre cognição, emoção e comportamento. Um evento no cotidiano do sujeito pode produzir diferentes sentimentos e comportamentos, mas, não é o evento em si que desencadeia emoções e comportamentos, mas a ideia do evento, ou seja, como as emoções e comportamentos são afetados. A identificação de características dos pacientes como dificuldade de concentração, perturbação do sono, tensão muscular, irritabilidade, lapsos de memória e fadigabilidade é importante para avaliar a percepção do mesmo em relação a seus comportamentos e determinar fatores que se relacionam a causa dos acontecimentos, de modo a entender qual a relação do problema do paciente e as primeiras experiências relatadas pelo mesmo. Identificar possíveis intervenções e facilitadores de tratamento também se mostra importante (CLARK; BECK, 2012).

De acordo com Reyes e Fermann (2018), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem importante que constitui uma integração de conceitos e técnicas que contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade. De acordo com Knapp (2004), os transtornos de humor têm conteúdo cognitivo específico, os temas em torno da desvalorização e perda são típicos da depressão, perigo e ameaças estão na ansiedade, genética, ambiental, cultural, física, familiar, desenvolvimento

e, quando os indivíduos tendem a não compreender as personalidades, podem predispor os indivíduos à vulnerabilidade cognitiva diante de situações sociais e suas próprias. (KNAPP, 2004).

Para a TCC, esse comportamento é determinado com base na interpretação da situação empírica. Dessa forma, os transtornos psicológicos são causados por uma forma distorcida ou disfuncional de perceber os eventos, afetando a emoção e o comportamento (BAHLS; NAVOLAR, 2004). Na terapia cognitivo-comportamental, a primeira sessão deve ser utilizada para conceituação de caso, processo que facilita a compreensão e o desenvolvimento de hipóteses de trabalho e planos de tratamento, e é apoiado por uma avaliação abrangente para permitir o início do processo. Ao mesmo tempo, deve-se preparar o paciente para a psicoterapia para se aprimorar gradualmente, de modo que tanto o terapeuta quanto o paciente tenham metas e objetivos.

Nesse sentido, o terapeuta utiliza a psicoeducação para informar o paciente sobre o funcionamento da terapia cognitivo-comportamental, a fim de envolvê-lo no processo de mudança. (MURTA; ROCHA, 2014). A teoria cognitivo-comportamental se trata de um sistema psicoterapêutico baseado na teoria na qual o modo como o indivíduo se sente e se comporta é determinado pela maneira como o indivíduo estrutura suas experiências. (REYES; FERMANN, 2018).

## **CONCLUSÃO**

Ao se deparar com a pandemia do COVID-19, a sociedade precisou se adaptar as novas exigências sanitárias e a nova forma de vida. Essa mudança provocou grande impacto na vida social e saúde física da população, acarretando um cenário de preocupação, sofrimento, instabilidade e isolamento o que corrobora a manifestação da ansiedade e a evolução da mesma ao Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Com o desenvolvimento do artigo, foi possível concluir que a Terapia Cognitiva Comportamental mostra-se eficaz no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e têm sido alvo de inúmeras pesquisas. Além de eficaz, o tratamento se mostra de fácil acesso, pois pode ser realizado via internet e até mesmo telefone o que favorece pacientes idosos ou com certa dificuldade de locomoção e deslocamento.

Este estudo alcançou os objetivos propostos os quais eram: vincular a ansiedade a pandemia de COVID-19; destacar o desenvolvimento do Transtorno de Ansiedade generalizada e Explorar o papel das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no manejo da TAG.

## **REFERÊNCIAS**

APA, American Psychiatry Association. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders - DSM-5**. 5th. ed. Washington: American Psychiatric Association. 2014.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Terapia Cognitiva para Transtornos de Ansiedade – Guia do Terapeuta**. Porto Alegre: Artmed; 2012.

CHEN, Y.; LIU, Q.; GUO, D. **Emerging coronaviruses: Genome structure, replication, and pathogenesis**. J Med Virol. 2020.

FUZIKAWA, C. **Pandemia do coronavírus pode agravar estresse e levar a quadros de transtornos de ansiedade**. Faculdade de Medicina-UFMG, 2020.

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

MARGIS, R.; KAPCINSKI, G. **Transtorno de Ansiedade Generalizada**. In: Knapp P, (org.). **Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica**. Porto Alegre (RS): Artmed; 2004.

MIZUMOTO, K.; CHOWELL, G. **Transmission potential of the novel coronavirus (COVID-19) onboard the diamond Princess Cruises Ship**, 2020.

MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F. et al. **A terapia cognitivo comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada**. Rev Cient Fac Educ e Meio Ambiente. 2018.

ORNELL, F.; SCHUCH, J. B.; SORDI, A. O.; KESSLER, F. H. P. **“Pandemic fear” and COVID-19: mental health burden and strategies.** Braz. J. Psychiatry. 2020.

REYES, A. N.; FERMANN, I. L. **Eficácia da Terapia Cognitiva- Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas 2017.

ROLIM, J. A.; OLIVEIRA, A. R.; BATISTA, E. C. **Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da Covid-19.** Rev Enfermagem e Saúde Coletiva, Faculdade São Paulo – FSP, v. 5, n. 1 2020.

SCHMIDT, BEATRIZ et al. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19).** Estud. psicol. (Campinas), Campinas, v. 37, 2020.

SOUSA, L. P. C.; VEDANA, K. G. G.; MIASSO, A. I. **Adesão ao Tratamento Medicamentoso por Pessoas com Transtorno de Ansiedade.** Rev Cogitare Enfermagem 2016.

WRIGHT J. H; BASCO, M; THASE, M. E. **Princípios Básicos da Terapia CognitivoComportamental.** In: Wright JH, Basco M, Thase ME. Aprendendo a Terapia CognitivoComportamental: Um Guia Ilustrado. Porto Alegre (RS): Artmed; 2008.