



Patrícia Aparecida Prata Baldávia

Rita de Cássia Pinto Sousa

Salônica Rocha Santos Ngombo

**AS MÚLTIPLAS ATRIBUIÇÕES FEMININAS E O
ADOCIMENTO PSÍQUICO: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA ATUALIDADE**

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

Orientadora: Prof^a. Ma. Flávia Cristina Busato Cirino

Marília

2023

Artigo de autoria de Patrícia Aparecida Prata Baldávia, Rita de Cássia Pinto Sousa e Salônica Rocha Santos Ngombo, intitulado “As múltiplas atribuições femininas e o adoecimento psíquico: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental” apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia da Faculdade Católica Paulista, em 05 de Dezembro de 2023, defendido e aprovado pela banca examinadora abaixo assinada:

Prof^a. Ma. Flávia Cristina Busato Cirino
Orientadora
Curso de Psicologia

Prof. Esp. Diogo Calmon Salgado
Examinador
Curso de Psicologia

Prof. Me. Renan Santiago Pereira
Examinador
Curso de Psicologia

DEDICATÓRIA

Foi pensando nas mulheres que este trabalho foi escrito, por isso o dedicamos a todas aquelas a quem esta pesquisa possa ajudar de alguma forma.

AGRADECIMENTO

Agradecemos em primeiro lugar a Deus que nos iluminou durante toda caminhada desse nosso artigo. Agradecemos aos nossos esposos, pais, irmãos e a toda família que sempre nos apoiou. A nossa orientadora Prof^a. Ma. Flávia Cristina Busato Cirino e a Prof^a. Dra. Thais Caroline Attaide Lacerda, pelas orientações, atenção e disponibilidade de tempo que nos proporcionou a elaboração deste trabalho.

AS MÚLTIPLAS ATRIBUIÇÕES FEMININAS E O ADOECIMENTO PSÍQUICO: CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL NA ATUALIDADE

Patrícia Aparecida Prata Baldávia¹

Salônica Rocha Santos Ngombo²

Rita de Cássia Pinto Sousa³

Orientadora: Prof^a. Ma. Flávia Cristina Busato Cirino⁴

Resumo: Tendo em vista a necessidade de conscientização acerca da relevância do autocuidado feminino, do reconhecimento dos transtornos mentais que afetam as mulheres e da importância do acesso a terapias como a Terapia Cognitivo-Comportamental no sentido de promover a saúde mental feminina e a igualdade de gênero, o presente trabalho tem por objetivo apresentar técnicas de manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada utilizadas pela Terapia Cognitivo-Comportamental no contexto clínico em mulheres. Para isso, a partir de tais descritores: “sobrecarga feminina”, “Terapia Cognitivo-Comportamental”, “adoecimento psíquico” e “Transtorno de Ansiedade Generalizada”, foram selecionados livros pertinentes ao tema e artigos científicos entre os anos de 2012 e 2023 das plataformas *SciELO* e *Google Acadêmico*. Entre as técnicas comumente divulgadas nos materiais bibliográficos estão: descoberta guiada, relaxamento, descatastrofização, reestruturação cognitiva, registro de pensamentos, técnicas de meditação, como relaxamento mental, respiração profunda e relaxamento muscular progressivo, técnica de exposição, treinamento de habilidades sociais e a técnica de desafio de crenças nucleares. Diante de tal pesquisa, espera-se contribuir para maior conscientização sobre o autocuidado feminino, o reconhecimento dos transtornos mentais enfrentados pelas mulheres e o acesso a terapias como a Terapia Cognitivo-Comportamental enquanto passos importantes na luta pela promoção da saúde mental e pela igualdade de gênero.

Palavras-chave: Adoecimento psíquico. Sobrecarga feminina. Transtorno de Ansiedade Generalizada. Terapia Cognitivo-Comportamental.

¹ Discente da Faculdade Católica Paulista (UCA) do curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: pattyprata@gmail.com

² Discente da Faculdade Católica Paulista (UCA) do curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: salonicarocha@gmail.com

³ Discente da Faculdade Católica Paulista (UCA) do curso de Bacharelado em Psicologia. E-mail: ritarcpsousa@gmail.com

⁴ Docente da Faculdade Católica Paulista (UCA). Mestre do curso de Graduação em Psicologia da UCA -Marília-SP. E-mail: flavia.cirino@uca.edu.br

1. INTRODUÇÃO

A imposição e as conseqüentes vivências oriundas do isolamento social imposto durante a pandemia do Covid-19, no ano de 2019, deixaram em evidência a sobrecarga de trabalho enfrentada pelas mulheres devido à necessidade de execução de múltiplas tarefas. Por séculos, a relação entre homens e mulheres tem sido marcada por uma profunda instabilidade decorrente da crescente desigualdade de gênero, existindo, ainda, grande disparidade de oportunidades entre os dois gêneros, embora tenham ocorrido alguns avanços significativos na legitimação dos direitos das mulheres.

Nesse sentido, Neves (2022) esclarece que, no passado, essa situação era ainda mais precária, com as mulheres frequentemente sendo privadas de sua liberdade e de seu direito de ir e vir, bem como sendo impedidas de acessar espaços públicos ou participar da tomada de decisões, que eram vistas como atividades essencialmente masculinas. Com isso, historicamente, os papéis sociais de mulheres e homens foram e continuam moldados pelo conceito e origem da família moderna. Nesse contexto, Elisabeth Badinter (1987), filósofa, historiadora e escritora francesa, destacou os diversos discursos que legitimam esses papéis, explicando que o discurso biológico sempre foi usado para validar a existência de instintos naturais que condicionavam a mulher a ser socialmente submissa e a cumprir o papel de cuidadora. Da mesma forma, Valeska Zanello (2018), psicóloga brasileira, lança luz sobre os valores sociais profundamente arraigados e o funcionamento do “dispositivo materno”, o qual é compreendido através do funcionamento em conjunto com o modelo da “boa mãe”, criado pelo mito do amor materno de Badinter, compelindo as mães a deserdar da responsabilidade para com os filhos. Entretanto, o aparato materno não atua apenas sobre as mulheres que são mães, mas estabelece códigos e valores morais para que todas as mulheres cuidem sempre umas das outras.

Outro fator que agrava a desigualdade de gênero no trabalho não-remunerado refere-se à persistência de estereótipos de gênero na sociedade. A ideia de que as mulheres são naturalmente melhores cuidadoras do que os homens, combinada com a expectativa de que as mulheres devem assumir a

maior parte das responsabilidades domésticas e de cuidado, contribuem para perpetuar a desigualdade na distribuição do trabalho doméstico.

Tais estereótipos, segundo Zanello (2018), também podem levar à discriminação no mercado de trabalho, restringindo as oportunidades de emprego e renda para as mulheres e aumentando ainda mais a pressão sobre si para assumir as tarefas de cuidado não-remunerado em casa.

No contexto da pandemia do Covid-19, as mulheres representaram o grupo que foi mais afetado pela desestabilização e fragilização da saúde mental, tendo em vista as consequências do isolamento social e da preocupação com o contágio, conforme elucidam Goulart *et al.* (2022). Sobre esse aspecto, Pinho e Araújo (2012) afirmam que o adoecimento psíquico apresenta, normalmente, um índice maior entre as mulheres, com destaque para os sintomas de ansiedade, humor deprimido, insônia, anorexia nervosa, fadiga, esquecimento, irritabilidade, dificuldade de concentração, cefaleias e distúrbios psicossomáticos, os quais, por alterar o funcionamento normal das mulheres, acabam por reduzir sua capacidade de desempenho na vida familiar, social, pessoal e profissional.

A partir disso, o presente trabalho se justifica pela necessidade de conscientização acerca da relevância do autocuidado feminino, do reconhecimento dos transtornos mentais que afetam as mulheres e da importância do acesso a terapias como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no sentido de promover a saúde mental feminina e a igualdade de gênero, com vistas a contribuir na construção de um futuro mais justo em que as mulheres possam viver com bem-estar emocional e sem sobrecargas.

Posto isto, o presente artigo tem como objetivo apresentar técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) frente ao manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) no contexto clínico em mulheres.

Para isso, foi utilizada a metodologia de revisão de literatura, por meio da qual foram selecionados livros pertinentes ao tema e artigos científicos da plataforma *SciELO* e *Google Acadêmico*, publicados entre os anos de 2012 e 2023, em Língua Portuguesa e selecionados a partir dos seguintes descritores: “sobrecarga feminina”, “Terapia Cognitivo Comportamental”, “adoecimento psíquico”, “Transtorno de Ansiedade Generalizada”.

2. ADOECIMENTO PSÍQUICO FEMININO

Com o advento da pandemia do Covid-19, mesmo com todas as medidas protetivas, o adoecimento psíquico feminino cresceu, em meio aos cenários de luto e dor, evidenciou-se deformidades sociais, como as de gênero, raça, classe, além da violência doméstica que foi intensificada nos lares brasileiros, contribuindo para o agravamento da sobrecarga e do adoecimento das mulheres (SILVA *et al.*, 2020).

Devido à herança patriarcal, a mulher se viu na obrigatoriedade de cuidar do outro, mesmo que isso onerasse e negligenciasse a si mesma. Sua jornada de trabalho se estendeu e, conseqüentemente, o cansaço, o estresse, a preocupação, o medo e as incertezas do contexto pandêmico trouxeram o adoecimento com uma avalanche de sobrecargas, sob as quais a mulher se submeteu para honrar o legado culturalmente imposto a si (LEMOS; BARBOSA; MONZATO, 2020).

Pinho e Araújo (2012) apontam que o trabalho realizado dentro de casa tem privado as mulheres de ter um tempo de descanso, visto que não há horários estipulados para o início e término das atividades, o que provoca um acúmulo de funções que pode gerar transtornos psíquicos.

Nesse sentido, ao abordar a realidade das mulheres durante a pandemia, Neves (2022) aponta a importância do lazer como um direito fundamental para a qualidade de vida e a necessidade de redução de sua jornada de trabalho (NEVES, 2022).

A pesquisa, intitulada “A feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia” de Silva *et al.* (2020) analisou a feminização do cuidado e a sobrecarga enfrentada pelas mulheres-mães durante a pandemia de COVID-19. Nela, as autoras analisaram como a maternidade foi historicamente atribuída à mulher, colocando sobre ela a responsabilidade pelo cuidado dos filhos, da família e de outras pessoas que necessitam.

Por meio da apresentação de conceitos como “ética do cuidado” e “dispositivo materno”, as autoras concluíram que apesar de a responsabilização das mulheres pelas atividades do cuidado estar presente na história da sociedade patriarcal, a situação ocasionada pela pandemia do Covid-19 agravou essa realidade, pois as medidas tomadas para garantir o

isolamento social e evitar o aumento do número de casos resultaram na sobrecarga das mulheres, já marcadas na sociedade moderna pelas múltiplas jornadas (SILVA *et al.*, 2020).

Em meio ao cenário pandêmico e pós-pandêmico, ampliaram-se os questionamentos acerca do autocuidado feminino sob a ótica do adoecimento psíquico, consequência das múltiplas atribuições desempenhadas pelas mulheres. Nesse sentido, o tópico a seguir trará apontamentos sobre o TAG.

2. 1 Transtorno de Ansiedade Generalizada

O TAG - é uma condição de saúde mental que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, incluindo mulheres. É caracterizado por preocupações e dificuldade em controlar a ansiedade; inquietação e sensação constante de tensão; dificuldade em relaxar e sensação de que algo horrível está prestes a acontecer; irritabilidade e problemas de sono; tensão muscular, dores de cabeça, dores no corpo e problemas gastrointestinais. As mulheres têm uma maior prevalência de transtornos de ansiedade, incluindo o TAG, em comparação aos homens (MOURA *et al.*, 2018).

Existem diversas razões pelas quais as mulheres podem ser mais propensas a desenvolver o TAG, sendo algumas dessas razões relacionadas a fatores biológicos, sociais e culturais. Nesse sentido, Lopes *et al.* (2021) apontam que flutuações hormonais ao longo do ciclo menstrual, durante a gravidez e a menopausa podem influenciar os níveis de ansiedade em mulheres; mulheres enfrentam pressões e expectativas sociais, como serem mães, esposas, profissionais e cuidadoras, o que aumenta o nível de estresse e ansiedade; experiências traumáticas ou eventos estressantes na vida de uma mulher aumentam a probabilidade de desenvolver ansiedade generalizada; culturalmente, as mulheres são incentivadas a internalizar suas emoções e, conseqüentemente, desenvolvem dificuldades para lidar com a ansiedade de maneira saudável.

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, 2023), a TAG é um transtorno caracterizado por ansiedade excessiva e preocupação presente por vários dias ao longo de 6 meses, sendo sua causa desconhecida, apesar de ocorrer com maior incidência em pessoas

com depressão ou transtorno do pânico. Esse transtorno inclui temor excessivo, medo e distúrbios comportamentais associados.

Segundo o referido manual, o medo é uma resposta emocional a uma ameaça imediata real ou percebida, enquanto a ansiedade é uma antecipação de uma ameaça futura. Claramente, essas duas condições se sobrepõem, mas também são distintas, pois o pavor é mais frequentemente associado a períodos de maior excitação preparando o indivíduo para batalhar ou fugir, disparando pensamentos de perigo iminente e comportamento de fuga, enquanto a ansiedade é mais frequentemente associada à tensão muscular e vigilância voltada para a preparação de perigos futuros e comportamentos de precaução ou evitação (APA, 2023).

Os transtornos de ansiedade são os mais prevalentes dentre os transtornos mentais, apresentando uma incidência de 12,6% ao ano (BRENTINI *et al.* 2018). Vale reforçar que esses transtornos, a nível global, são mais comuns em mulheres - 4,6% -, do que em homens - 2,6%. Nessa lógica de adoecimento, o Brasil se apresenta como o país com maior taxa de pessoas com transtornos de ansiedade, sendo que 9,3% dos brasileiros sofrem por algum transtorno de ansiedade (ANDRADE *et al.* 2019).

A ansiedade patológica se caracteriza pela intensidade, pelo caráter repetitivo, anacrônico e desproporcional do ambiente, sendo descrita como um sentimento desagradável de apreensão negativa em relação ao futuro (REYES; FERMAN, 2017).

2. 2 A Terapia Cognitivo-Comportamental e suas técnicas

A TCC é uma abordagem terapêutica amplamente utilizada no tratamento de uma variedade de problemas de saúde mental, sendo seus princípios fundamentais baseados em uma visão de que os pensamentos, emoções e comportamentos estão interconectados e influenciam-se mutuamente. A TCC se concentra em identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos inadequados, com o objetivo de promover mudanças positivas na vida do indivíduo. Dentre os seus princípios fundamentais, destacam-se: a terapia cognitiva, a terapia comportamental, a

abordagem orientada para metas, colaboração terapêutica, ênfase nas soluções e autoconhecimento (BECK, 2021).

Para o manejo do TAG aplicado no contexto clínico em mulheres, a TCC pode auxiliá-las a se tornarem mais conscientes de seus pensamentos automáticos e a questioná-los criticamente para substituí-los por pensamentos mais realistas e adaptativos. Isso porque a TCC enfoca a identificação e a mudança de padrões de pensamento negativos e disfuncionais que podem levar a emoções negativas e comportamentos prejudiciais (MOURA *et al.*, 2018).

Além dos aspectos cognitivos, a TCC pode auxiliar seus pacientes a desenvolverem estratégias para enfrentar situações difíceis e aprenderem novas habilidades comportamentais, mais saudáveis, por meio de técnicas de exposição, treinamento de habilidades sociais, entre outras abordagens, visto que a TCC também se concentra em modificar comportamentos disfuncionais (HONÓRIO *et al.*, 2021).

A TCC auxilia seus pacientes a estabelecerem objetivos terapêuticos claros, pois sua abordagem voltada para metas oferece uma terapia voltada para o presente. A TCC se concentra em encontrar soluções práticas para os problemas atuais dos pacientes, em vez de analisar extensivamente o passado. Embora o passado seja relevante, o foco principal está nas estratégias para melhorar o presente e o futuro (HONÓRIO *et al.*, 2021).

A colaboração terapêutica, característica da TCC, também pode ser muito eficiente no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada aplicado no contexto clínico em mulheres, tendo em vista que a relação terapêutica da TCC é baseada em colaboração, empatia e respeito mútuo, na qual o terapeuta e a paciente trabalham juntos como uma equipe para entender os desafios e encontrar soluções (REYES; FERMAN, 2017).

Nesse contexto, o trabalho intitulado 'A Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada' (MOURA, *et al.*, 2018) apresentou uma revisão bibliográfica sobre o TAG e as técnicas cognitivas e comportamentais mais eficazes no seu tratamento, por meio de vinte materiais bibliográficos. Dentre as técnicas apresentadas destacam-se as técnicas da descoberta guiada, do relaxamento e da descatastrofização. Os autores esclarecem que a técnica da descoberta guiada

é realizada por meio do questionamento socrático, permitindo ao paciente uma compreensão maior sobre seus pensamentos distorcidos, sendo que a eficácia de tal questionamento foi observada no trabalho de Santos (2017). Moura *et al.* (2018) explicam que a técnica do relaxamento tem como objetivo aliviar os sintomas fisiológicos da ansiedade, e informam que a técnica da descatastrofização tem por objetivo ajudar o paciente a avaliar as consequências de forma mais realista e controlada.

A técnica da descoberta guiada se refere a uma abordagem terapêutica em que o terapeuta atua como um guia ou facilitador no processo de autoexploração e autodescoberta do paciente. Nesse tipo de abordagem, o terapeuta não dá respostas diretas ao paciente, mas, em vez disso, faz perguntas abertas, levanta reflexões e oferece *insights* que incentivam o paciente a explorar seus próprios pensamentos, sentimentos e experiências. Com isso, o terapeuta cria um ambiente empático e não julgador para que o paciente possa se sentir à vontade para explorar seus sentimentos e pensamentos. O terapeuta pode fazer perguntas que ajudam o paciente a se aprofundar em suas próprias questões, a ganhar *insights* sobre seus padrões de pensamento e comportamento, e a desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmo (ANDRADE, 2022; SANTOS, 2017).

A técnica de relaxamento da TCC é projetada para ajudar as pessoas a reduzir a tensão muscular e a ansiedade através de uma série de etapas sequenciais. Ela envolve as etapas de preparação – em que o paciente deve se sentir confortável para se sentar ou deitar para não ser interrompido -; de concentração – em que o paciente começa a focar em sua respiração e em seu próprio corpo -; de relaxamento muscular – em que o paciente tensiona e depois relaxa grupos musculares de seu próprio corpo -; de progressão – em que o paciente avança de um grupo muscular para outro -; e de visualização – em que o paciente é orientado a imaginar um local calmo e tranquilo enquanto progride pela etapa de relaxamento (BECK, 2021).

A técnica de descatastrofização é uma estratégia utilizada na TCC para ajudar as pessoas a lidar com pensamentos catastróficos, exagerados ou distorcidos sobre situações e eventos. Essa técnica visa reduzir a intensidade do medo, ansiedade e estresse associados a esses pensamentos, permitindo que as pessoas tenham uma perspectiva mais realista e equilibrada. Essa

técnica segue uma sequência de passos: Identificação do pensamento catastrófico, questionamento das evidências, exploração de alternativas, avaliação das consequências, planejamento de estratégias de enfrentamento, revisão e reflexão (MELO; LOURENÇO, 2020).

A técnica da reestruturação cognitiva envolve identificar e desafiar pensamentos automáticos negativos e substituí-los por pensamentos mais realistas e adaptativos. Os pacientes aprendem a questionar suas ideias e a considerar evidências que apoiem ou refutem seus pensamentos, o que pode levar a uma mudança na percepção dos eventos. A reestruturação cognitiva é uma pedra angular da TCC, e envolve identificar e modificar padrões de pensamento distorcidos que contribuem para emoções desafiadoras, como ansiedade, depressão e estresse (BECK, 2021).

O processo da reestruturação cognitiva inclui a substituição de pensamentos negativos por alternativas mais realistas e adaptativas, contribuindo para uma mudança positiva nas emoções e comportamentos. Isso é alcançado por meio de passos como identificar evidências que apoiem ou refutem os pensamentos negativos, examinar as possíveis distorções cognitivas, como generalização excessiva e pensamento catastrófico, e desenvolver um novo conjunto de crenças mais equilibradas. Ao longo do tratamento, a reestruturação cognitiva capacita os indivíduos a desenvolver uma maior autoconsciência e controle sobre seus processos mentais, promovendo uma visão mais saudável de si mesmos, dos outros e do mundo ao seu redor. É importante ressaltar que a reestruturação cognitiva é mais eficaz quando orientada por um profissional de saúde mental treinado em TCC, pois a abordagem personalizada e o apoio são essenciais para a sua aplicação bem-sucedida (WALCZAK; PEREIRA, 2022).

A técnica de registro de pensamentos é uma ferramenta central na TCC, uma abordagem terapêutica voltada para a identificação de padrões de pensamento disfuncionais. Nessa técnica, os indivíduos são encorajados a registrar seus pensamentos automáticos em situações desafiadoras, o que ajuda a identificar padrões negativos, distorções cognitivas e crenças que podem contribuir para emoções negativas (BECK, 2021).

Ao estudar os sintomas da ansiedade em mulheres, Andrade (2022) esclarece que a técnica de registro de pensamentos envolve anotar o contexto

da situação, os sentimentos experimentados e os pensamentos que surgiram, para, em seguida, esses pensamentos serem examinados criticamente para avaliar sua validade e lógica. Por meio dessa técnica, os terapeutas auxiliam as mulheres a desafiar pensamentos distorcidos e substituí-los por alternativas mais realistas e equilibradas. A autora conclui que essa técnica promove autoconsciência, ajudando as mulheres a reconhecer como suas percepções podem influenciar suas emoções e comportamentos e, assim, ao longo do tempo, elas aprendem a reconstruir suas crenças, o que contribui para uma melhora na saúde mental e na resolução de problemas (ANDRADE, 2022).

Badaró, Fonseca e Santos (2021) apontam que a técnica da reestruturação cognitiva e a do registro de pensamentos, muitas vezes, são utilizadas concomitantemente, complementando-se, sendo que, em conjunto, potencializam o desenvolvimento de habilidades cognitivas e comportamentais, apresentando bons resultados no tratamento do TAG, auxiliando os pacientes a lidarem com as emoções de forma construtiva frente a novas situações a serem enfrentadas.

As técnicas de meditação incluem relaxamento mental, respiração profunda e relaxamento muscular progressivo, e são frequentemente utilizadas com altos índices de sucesso para ajudar os pacientes a reduzir a ansiedade e o estresse (HONÓRIO *et al.*, 2021).

Embora a meditação não seja a principal técnica da TCC, ela pode ser integrada como um complemento valioso para ajudar pessoas a lidar com questões emocionais e psicológicas. A meditação, muitas vezes associada a práticas de *mindfulness*, é utilizada na TCC para promover a consciência plena do momento presente e para desenvolver uma relação mais saudável com os pensamentos e emoções. Através das técnicas de meditação, os pacientes aprendem a observar seus pensamentos de maneira imparcial, sem se deixar levar por eles, o que se demonstra ser muito eficiente para lidar com a ansiedade, o estresse e a depressão, uma vez que ajuda a criar espaço entre os pensamentos e as reações emocionais. A meditação também pode ajudar a aumentar a autorregulação emocional e melhorar a concentração (BEZERRA, 2018).

A exposição é uma técnica usada no tratamento de Transtorno de Ansiedade Generalizada e consiste no enfrentamento gradual dos medos e

situações evitadas, permitindo que o paciente se habitue e reduza a ansiedade associada (LEAHY, 2018).

Essa técnica se baseia na exposição gradual e controlada a situações ou estímulos que costumam desencadear ansiedade excessiva, com o objetivo principal de reduzir a resposta de ansiedade através da familiarização e habituação progressiva. No contexto do TAG, a técnica de exposição envolve enfrentar pensamentos, preocupações e cenários que geram apreensão, sendo realizada de maneira estruturada, começando por situações menos ameaçadoras e avançando gradualmente para as mais desafiadoras. Durante o processo, o paciente aprende a enfrentar suas ansiedades sem recorrer a estratégias de evitação ou comportamentos compulsivos e, no tratamento do TAG, pode ser realizada tanto na imaginação, através da visualização guiada, quanto na prática real. É uma técnica que demanda colaboração entre o terapeuta e o paciente, com base na construção de confiança mútua, tendo em vista que ao longo do tempo, essa abordagem tem o potencial de reduzir a intensidade das respostas ansiosas, permitindo ao paciente uma melhor qualidade de vida e maior controle sobre seus pensamentos e emoções (CORDIOLI, 2016).

A técnica de treinamento de habilidades sociais é um componente fundamental da TCC, uma abordagem psicoterapêutica amplamente reconhecida que visa capacitar os indivíduos a desenvolverem competências interpessoais e sociais mais eficazes, melhorando suas interações com os outros e promovendo um maior bem-estar emocional (BECK, 2021).

No cerne dessa técnica, encontra-se a ideia de que as habilidades sociais são aprendidas e podem ser aprimoradas através da prática e do treinamento sistemático. A técnica de treinamento de habilidades sociais envolve a prática de comportamentos específicos em situações sociais, por meio da qual os pacientes são incentivados a enfrentar gradualmente as situações que evitam devido à ansiedade social, utilizando estratégias como a exposição progressiva, o que permite que eles adquiram confiança ao experimentar resultados positivos em interações que previamente consideravam desafiadoras (LEAHY, 2018).

O desafio de crenças nucleares é uma técnica que se concentra nas crenças centrais profundamente arraigadas que podem contribuir para a

angústia emocional do paciente. Essas crenças são os alicerces profundamente arraigados que moldam a perspectiva sobre si mesmo, os outros e o mundo ao redor, constituindo-se em formulações mentais negativas e automáticas que influenciam os pensamentos, emoções e comportamentos de maneira poderosa e prejudicial (REYES; FERMANN, 2017).

A técnica de desafio de crenças nucleares visa identificar, questionar e transformar essas crenças limitantes em pensamentos mais realistas e adaptativos, sendo que esse processo envolve uma série de etapas cuidadosamente guiadas pelo terapeuta. Primeiro, o paciente e o terapeuta trabalham juntos para identificar as crenças nucleares subjacentes por meio de autoexploração e reflexão. Uma vez que essas crenças são identificadas, o próximo passo é desafiá-las de maneira sistemática e baseada em evidências (MENDONÇA; COELHO, 2019).

Dentro desse contexto, ao descreverem um relato de caso sobre a TCC com uma paciente com TAG, que envolveu a aplicação da técnica de desafio de crenças nucleares, Walczak e Pereira (2022) explicam que incentivaram a paciente a examinar a origem e a validade dessas crenças, procurando por exemplos concretos que apoiassem ou não essas percepções. Isso envolveu o questionamento das distorções cognitivas pela paciente, como generalização excessiva, pensamento dicotômico e leitura mental. Através do diálogo colaborativo, os terapeutas e a paciente trabalharam juntos para reformular essas crenças, introduzindo pensamentos alternativos e mais equilibrados. Ao longo do tempo, com a prática constante desses novos padrões de pensamento, a paciente pôde começar a experimentar mudanças em suas emoções e comportamentos, levando a uma melhoria geral em sua saúde mental e bem-estar (WALCZAK; PEREIRA, 2022).

Pelo exposto, torna-se relevante esclarecer que essas são apenas algumas das principais técnicas usadas na TCC para o manejo do TAG aplicado no contexto clínico em mulheres.

O terapeuta pode usar uma ou mais dessas abordagens, dependendo das necessidades da paciente e do tipo de problema a ser tratado, visto que a TCC é altamente flexível e adaptável, tornando-a uma abordagem terapêutica eficaz para diversas questões de saúde mental.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A carga e a pressão enfrentadas pelas mulheres resultaram num impacto significativo na saúde mental, especialmente durante a pandemia de Covid-19. Nesse cenário a TCC surge como uma abordagem terapêutica eficaz no manejo do TAG, com diversas técnicas a serem aplicadas no contexto clínico em mulheres.

Dentre as técnicas da TCC frente ao manejo do TAG no contexto clínico em mulheres, foram apresentadas as técnicas de descoberta guiada, de relaxamento, de descatastrofização, de reestruturação cognitiva, de registro de pensamentos, de meditação, de exposição, de treinamento de habilidades sociais, e de desafio de crenças nucleares.

De modo geral, apesar de possuírem particularidades em relação aos seus objetivos específicos, todas as técnicas apresentadas visam promover mudanças positivas na vida das mulheres, através de estratégias que as auxiliem a enfrentar situações difíceis e a lidarem com a ansiedade de maneira mais adaptativa.

As técnicas da TCC possibilitam que as mulheres tenham a colaboração terapêutica que merecem e necessitam, considerando-se que a relação terapêutica propiciada por tais técnicas promove o respeito mútuo, a colaboração e a empatia, por meio dos quais o terapeuta e a paciente são convidados a trabalhar juntos com o objetivo de compreender os desafios e encontrarem soluções.

É fundamental reconhecer que a saúde mental das mulheres deve ser uma prioridade, buscando superar estereótipos de gênero e oferecer um ambiente mais equitativo em relação às responsabilidades domésticas e profissionais.

Portanto, a conscientização sobre a importância do autocuidado feminino, o reconhecimento dos transtornos mentais enfrentados pelas mulheres e o acesso a terapias como a TCC são passos cruciais na luta pela promoção da saúde mental e pela igualdade de gênero.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. D. C. **Sintomas da ansiedade em mulheres: Uma intervenção da Terapia Cognitivo-Comportamental nos fatores associados.** 70 f. 2022. Monografia (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNIAGES. Paripiranga, 2022. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/29834>. Acesso em 25 ago. 2023.

ANDRADE, J. V.; PEREIRA, L. P.; VIEIRA, P. A.; SILVA, J. V. S. D.; SILVA, A. D. M.; BONISSON, M. B.; CASTRO, J. V. R. D. Ansiedade, um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde da ReAGES**, v. 2, n 4, p. 34-39, jan./jun. 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/334414107_ANSIEDADE_UM_DOS_PROBLEMAS_DO_SECULO_XXI. Acesso em 18 jul. 2023.

APA. American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM 5.** Texto revisado por Aristides Volpato Cordioli et al. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento et al. Editora Artmed, 5ª ed., 2023, 1152 p.

BADARÓ, A. F. B.; FONSECA, T. R.; SANTOS, M. F. R. D. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 6, p.57729-57739 jun. 2021. Disponível em: <https://scholar.archive.org/work/bk6qljngm5alnjtn3gk3hw3lpq/access/wayback/https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/download/31211/pdf>. Acesso em 25 ago. 2023.

BADINTER, E. **Um é o outro: Da relação entre homens e mulheres.** Editora Le Livre de Poche, 1ª ed., 1987, 382 p.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.** Tradução de Paulo Knapp e Sandra Maria Mallmann da Rosa. Editora Artmed, 3ª ed., 2021, 432 p.

BEZERRA, A. D. **A prática de mindfulness na Terapia Cognitivo-Comportamental: Um caso clínico.** 33 f. 2018. Monografia (Graduação em Psicologia) – Universidade Federal de Campina Grande. Campina Grande, 2018. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/handle/riufcg/14804?show=full>. Acesso em 26 ago. 2023.

BRENTINI, L. C.; BRENTINI, B. C.; ARAÚJO, E. C. S.; AROS, A. C. S. P. D. C.; AROS, M. S. Transtorno de Ansiedade Generalizada no contexto clínico e social no âmbito da saúde mental. **Revista Nucleus**, v. 15, n. 1, abr. 2018. Disponível em: <https://www.nucleus.feituverava.com.br/index.php/nucleus/article/view/2700>. Acesso em 18 jul. 2023.

CORDIOLI, A. V. A terapia de exposição e prevenção de resposta: histórico, fundamentos e técnicas. *In: TOC: Manual de Terapia Cognitivo-Comportamental para o Transtorno Obsessivo Compulsivo*. CORDIOLI (Orgs.). Editora Artmed, 3ª ed., p. 27-54, 2016.

GOULART, J. M.; WEILER, A. L. D.; BEMFICA, M. M.; NIELSSON, J. G.; PORTO, R. T. C. A pandemia da covid-19 como fator de adoecimento mental da mulher e incremento no trabalho do cuidado. **Salão do Conhecimento – Unijuí**, p. 1-13, 2022. Disponível em: <https://publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/22511/21005>. Acesso em 25 ago. 2023.

HONÓRIO, A. P.; RODRIGUES, C. D. A; CAIXETA, E. F. D. S.; AMARAL, T. P. O manejo da terapia cognitivo comportamental frente ao transtorno de ansiedade no contexto da pandemia da covid-19: revisão sistemática de literatura. **Centro Superior UNA de Catalão – UNACAT**, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/19972/1/TCC-%20O%20MANEJO%20DA%20TERAPIA%20COGNITIVO%20COMPORTAMENTAL%20FRENTE%20AO%20TRANSTORNO%20DE%20ANSIEDADE%20NO%20CONTEXTO%20DA%20PANDEMIA%20DO%20COVID-19.pdf>. Acesso em 19 jul. 2023.

LEAHY, R. L. **Técnicas de Terapia Cognitiva Comportamental: Manual do terapeuta**. Tradução de OLIVEIRA, I. R. D.; ROSA, S. M. M. D. Editora Artmed, 2ª ed., 2018, 536 p.

LEMO, A. H. D. C.; BARBOSA, A. D. O.; MONZATO, P. P. Mulheres em Home-Office durante a pandemia da Covid-19 e as configurações do conflito trabalho-família. **Revista de Administração de Empresas**, v. 60, n. 6, p. 388-399, nov./dez. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/9WS6pYzLdhWY6qWwDXTKTsN/abstract/?lang=pt#>. Acesso em 20 jul. 2023.

LOPES, A. B.; SOUZA, L. L. D.; CAMACHO, L. F.; NOGUEIRA, S. F.; VASCONCELOS, A. C. M. C.; DE PAULA, L. T.; SANTOS, M. D. O.; ATAVILA, F. P.; CERBARRO, G. F.; FERNANDES, R. W. B. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. 1-7, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773/5326>. Acesso em 19 jul. 2023.

MELO, A. L. C.; LOURENÇO, L. M. Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento de um caso de Transtorno de Ansiedade Generalizada: Um relato de caso. **Portal dos Psicólogos**, v. 2, n. 1, p. 1-23, 2020. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1408.pdf>. Acesso em 25 ago. 2023.

MENDONÇA, L. G. T.; COELHO, T. C. A intervenção em terapia cognitivo-comportamental aplicada em dependentes químicos. **Caderno Científico UNIFAGOC de Graduação e Pós-Graduação**, v. 3, n. 1, 2019. Disponível em:

<https://revista.unifagoc.edu.br/index.php/caderno/article/view/519>. Acesso em 26 ago. 2023.

MOURA, I. M.; ROCHA, V. H. C.; BERGAMINI, G. B.; SAMUELSSON, E.; JONER, C.; SCHNEIDER, L. F.; MENZ, P. R. A terapia cognitivo-Comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**. Ariquemes: FAEMA, v. 9, n. 1, jan./jun., 2018. Disponível em: <https://repositorio.unifaema.edu.br/handle/123456789/1649>. Acesso em 19. jul. 2023.

NEVES, B. S. Múltiplas jornadas e o mito da mulher heroína: noções sobre o público e o privado na perspectiva de gênero. **Revista Direito e Feminismos**. Salvador, vol.1, n. 2, p. 1-16, Dez 2022. Disponível em: [www.https://revista.ibadfrem.com.br/revista/article/view/6](https://revista.ibadfrem.com.br/revista/article/view/6). Acesso em 19 jul. 2023.

PINHO, P. D. S.; ARAÚJO, T. M. D. Associação entre sobrecarga doméstica e transtornos mentais comuns em mulheres. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. São Paulo, vol.15, n. 3, p. 560-572, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/dxHcftTBL5b8P5YcXmwFwGG/?lang=pt>. Acesso em 20 jul. 2023.

REYES, A. N; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 49-54, jan./jun. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000100008. Acesso em 19 jul. 2023.

SANTOS, C. E. M. D. A relevância da técnica de questionamento socrático na prática Cognitivo-Comportamental. **Archives of health investigation**, v. 6, n. 5, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Francisco-Medeiros-4/publication/317553393_A_relevancia_da_tecnica_de_questionamento_socratico_na_pratica_Cognitivo-Comportamental/links/5b350f76a6fdcc8506db4fb2/A-relevancia-da-tecnica-de-questionamento-socratico-na-pratica-Cognitivo-Comportamental.pdf. Acesso em 26 ago. 2023.

SILVA, J. M. S.; CARDOSO, V. C.; ABREU, K. E.; SILVA, L. S. A Feminização do cuidado e a sobrecarga da mulher-mãe na pandemia. **Revista Feminismos**, vol. 8, n. 3, p. 149-161, dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/feminismos/article/view/42114>. Acesso em 20 jul. 2023.

WALCZACK, D.; PEREIRA, A. S. TAG E COVID-19: um relato de caso sobre o tratamento cognitivo comportamental de uma paciente que teve seus sintomas de ansiedade agravados pela pandemia. **Contextos Clínicos**, v. 15, n. 2, mai./ago. 2022. Disponível em: <https://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/23403>. Acesso em 26 ago. 2023.

ZANELLO, V. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação**. Editora Appris, 1ª ed., 2018, 301 p.