

**MINDFULNESS COMO UM RECURSO EM TERAPIA COGNITIVO
COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DE PACIENTES COM
DIAGNÓSTICO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA**

*MINDFULNESS AS A RESOURCE IN COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY
FOR THE TREATMENT OF PATIENTS WITH A DIAGNOSIS OF
GENERALIZED ANXIETY DISORDER*

Milena Thomaz¹
Jeisa Benevenuti²

RESUMO: Para alguém que possui diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada, é significável a conciliação da psicoterapia junto a técnica de *mindfulness* com o embasamento teórico em Terapia Cognitivo-Comportamental. Com objetivo de caracterizar os benefícios da psicoterapia em conjunto a essa técnica para indivíduos com Transtorno de Ansiedade Generalizada, foi identificado e verificado qual a eficácia no tratamento, listando estratégias para utilizar em momentos de crises. Para isso, foi feito um levantamento de dados, por meio de uma pesquisa de natureza descritiva, tendo como procedimentos buscas e análises de artigos científicos de carácter empírico, extraídos de plataformas digitais. Os resultados evidenciaram que tal técnica tem a finalidade de auxiliar na concentração do momento atual, sem julgamentos, sendo benéfica na redução de ansiedade, estimulando a autocompaixão e refocalização a atenção. A técnica do *mindfulness* mostrou eficácia também na regulação da psicoativação diante de situações estressoras e consciência emocional. Assim, teve-se como uma estratégia de uso, a junção do *mindfulness* com a realidade virtual. Desse modo, pode-se afirmar que contribui para lidar com desafios e conflitos humanos por meio de exercícios e

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da UNIFEBE. *E-mail:* milena.thomaz@unifebe.edu.br

² Professora Orientadora. Possui Doutorado em Psicologia pela UFSC e Graduação em Psicologia pela Universidade do Vale do Itajaí (1999) e Universidade do Minho. *E-mail:* jeisa@unifebe.edu.br



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

técnicas de relaxamento, além de potencializar afetos positivos e processos de regulação emocional.

Palavras-chave: *mindfulness*; transtorno de ansiedade generalizada; terapia cognitiva-comportamental.

ABSTRACT: *For someone diagnosed with Generalized Anxiety Disorder, the conciliation of psychotherapy with the mindfulness technique with the theoretical basis in Cognitive-Behavioral Therapy is significant. To characterize the benefits of psychotherapy together with this technique for individuals with Generalized Anxiety Disorder, it was identified and verified the effectiveness of the treatment, listing strategies to use in moments of crisis. For this, data collection was carried out, through descriptive research, having as procedures searches and analyzes of scientific articles of an empirical nature, extracted from digital platforms. The results showed that such a technique is intended to assist in the concentration of the current moment, without judgments, being beneficial in reducing anxiety, stimulating self-compassion, and refocusing attention. The mindfulness technique was also effective in regulating psycho-activation in the face of stressful situations and emotional awareness. Thus, the combination of mindfulness and virtual reality was used as a strategy of use. In this way, it can be said that it contributes to dealing with human challenges and conflicts through exercises and relaxation techniques, in addition to enhancing positive effects and emotional regulation processes.*

Keywords: *mindfulness; generalized anxiety disorder; cognitive behavioral therapy.*

1 INTRODUÇÃO

A literatura científica tem enfatizado os benefícios da psicoterapia junto a técnica de *mindfulness* para indivíduos com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada, tendo como embasamento teórico a abordagem da Terapia Cognitiva-Comportamental. Assim sendo, pode ser útil caracterizar e



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

identificar melhor quais são seus benefícios e a sua eficiência diante do tratamento, para que o terapeuta possa listar estratégias e técnicas que auxiliem seus pacientes a lidarem melhor com seus comportamentos ansiosos. A terapia cognitiva-comportamental é um sistema teórico que auxilia no entendimento de fenômenos e processos psicológicos relacionados aos transtornos psicológicos, dentre eles, os transtornos de ansiedade.

Segundo Beck (2013), a terapia cognitiva-comportamental foi criada por Aaron Beck no ano de 1960, como forma de psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e com modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Essa mesma autora afirma que, quando as pessoas aprendem a avaliar seus pensamentos de forma mais realista, obtêm-se uma melhora em seu estado emocional e comportamental.

Ao buscar por transtornos que se pode utilizar essa forma de embasamento teórico em psicoterapia, pode-se citar o Transtorno de Ansiedade Generalizada, que é definido segundo Clark *et al.* (2012) como uma emoção caracterizada por percepções de estímulos sobre acontecimentos incontroláveis e inesperados, sendo um sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental, que são ativados quando acontecem os eventos que são considerados imprevisíveis, podendo ameaçar os interesses de um indivíduo. Citam também que os aspectos mais comuns de alguém diagnosticado com esse transtorno apresenta aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, medo de perder o controle, medo de ferimento físico e medo de avaliação negativa pelos outros.

Ao investigar como se pode diminuir os sintomas desse transtorno em sessão de psicoterapia com base em terapia cognitiva-comportamental, tem-se a técnica de *mindfulness*, definida por Kabat-Zinn (2017), como uma forma específica e prolongada de atenção plena, concentração no momento atual, intencional e sem julgamentos, buscando envolvimento com o presente e não com lembranças do passado e ou com pensamentos sobre o futuro.

Dessa forma, Castro (2014) afirma que a técnica de *mindfulness* no contexto terapêutico é algo associado ao bem-estar, saúde física e mental,



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

contendo menos presença de transtornos psicológicos. É uma técnica que permite trabalhar as questões físicas, psicológicas e espirituais, mantendo o paciente atento e reunindo as informações em uma totalidade, de forma integrada.

Por fim, é pertinente destacar que a prática dessa técnica, ensina o paciente a lidar com desafios da vida e com isso, potencializa o afeto positivo, fazendo-os enfrentar situações de estresse maior, de modo menos agitado e com uma maior calma, facilitando a aceitação da situação de forma mais humanizada.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 TERAPIA COGNITIVA-COMPORTAMENTAL

Segundo Beck (2013), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma forma de psicoterapia que foi desenvolvida por Aaron Beck no ano de 1960, sendo algo estruturado, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Gillihan (2021) diz que é uma abordagem que surgiu para lidar com a alta demanda de doenças psicológicas, sendo focada na solução e pensada para reduzir sintomas e melhorar o bem-estar, o mais rápido possível. A terapia cognitivo-comportamental tem como base um conjunto de teorias bem desenvolvidas, que são utilizadas para formular planos de tratamento e para orientar as ações do terapeuta (WRIGHT *et al.*, 2019).

A TCC é uma abordagem de senso comum que se baseia em dois princípios centrais: o primeiro em nossas cognições que têm influência controladora sobre nossas emoções e comportamento. E o segundo, o de que o modo como se age ou se comporta, pode afetar profundamente nossos padrões de pensamentos e de emoções (WRIGHT *et al.*, 2019). Com base nisso, Beck (2013) indica que quando as pessoas aprendem a avaliar seus pensamentos de forma mais realista e adaptativa, elas obtêm uma melhora em seu estado emocional e comportamental.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

2.2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

Segundo Clark *et al.* (2012), a ansiedade é definida como uma emoção orientada ao futuro, caracterizada por percepções de estímulos incontroláveis e inesperados sobre eventos potencialmente aversivos e um desvio rápido na atenção para o foco de eventos possivelmente perigosos ou para a própria resposta afetiva do indivíduo a esses eventos. À vista disso, a ansiedade é um sistema de resposta cognitiva, afetiva, fisiológica e comportamental, que é ativado quando eventos são considerados imprevisíveis, incontroláveis, podendo ameaçar os interesses de um indivíduo.

Clark *et al.* (2012) citam que os aspectos mais comuns de alguém diagnosticado com ansiedade diante dos sintomas fisiológicos é o aumento da frequência cardíaca, palpitações, falta de ar, respiração rápida e dor ou pressão no peito. Já nos sintomas cognitivos, o cliente possui medo de perder o controle, medo de ferimento físico e medo de avaliação negativa pelos outros. Diante de comportamentos, a pessoa busca pela fuga e ou esquiva, inquietação, agitação, congelamento e dificuldades para falar. Por fim, os sintomas afetivos que uma pessoa apresenta é o nervosismo, a tensão, ficar assustado, aterrorizado, irritável, impaciente e com frustração.

Segundo Gillihan (2021), o transtorno de ansiedade é o diagnóstico psiquiátrico mais comum que engloba uma ampla doença. Um tipo de ansiedade muito comum é o Transtorno de Ansiedade Generalizada, conhecida como TAG, que envolve uma ansiedade mais difusa sobre acontecimentos futuros.

Segundo Zuardi (2017), o transtorno de ansiedade generalizada tem como característica principal a preocupação persistente e excessiva, por vezes envolvendo temas que não preocupam as outras pessoas. Sendo acompanhada de sintomas físicos relacionados à hiperatividade e à tensão muscular. Além dessas características, a TAG tem como sintomas, taquicardia, sudorese, insônia, fadiga e dificuldades de relaxar, nos quais causam uma certa interferência no desempenho ou um sofrimento significativo.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

2.3 MINDFULNESS E TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Kabat-Zinn (2017) define *mindfulness* como uma forma específica e prolongada de atenção plena, concentração no momento atual, intencional e sem julgamento. Assim sendo, concentrar-se no momento atual significa estar em contato com o presente e não estar envolvido com lembranças ou com pensamentos sobre o futuro.

Menezes *et al.* (2009) afirmam que os praticantes percebem que a meditação se reflete nas suas vidas, mantendo a prática meditativa porque sentem uma série de resultados positivos, que abrangem diferentes âmbitos de sua vida, como benefícios emocionais, cognitivos e físicos. Segundo as mesmas autoras, foi possível observar alguns fatores associados às categorias obtidas. Os benefícios emocionais, por exemplo, foram mais mencionados por quem faz psicoterapia. Esse dado apoia as observações que mencionam um efeito mútuo entre meditação e tratamento psicoterápico no que tange à regulação emocional.

Segundo Castro (2014), a técnica de *mindfulness* no contexto terapêutico é algo que é apresentado e associado ao bem-estar, saúde física e mental, tendo menos incidência de transtornos psicológicos. Esse mesmo autor relata que o *mindfulness* permite a atenção ao que está sendo experimentado em um dado momento, sem desconsiderar os valores próprios do paciente. Assim sendo, é uma técnica que permite trabalhar as questões físicas, psicológicas e espirituais, mantendo o paciente atento e reunindo as informações em uma totalidade, de forma integrada.

Ao buscar quais os benefícios essa técnica proporciona, Castro (2014) afirma que o *mindfulness* aumenta a consciência do humor. Com isso, a técnica possibilita que o cliente observe previamente se está ocorrendo mudanças em seu humor, evitando que não haja automaticamente a alteração do humor negativo para o pensamento negativo. Ou seja, possibilitando que a pessoa possa perceber quando o seu humor interfere em seus pensamentos e, assim, conseguindo evitar que isso ocorra.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Segundo Assumpção (2019), na década de 1990, alguns psicólogos se encantaram com o treinamento da atenção plena, que poderia causar efeitos positivos na prevenção de recaída de pacientes com transtornos como ansiedade e depressão. Segundo essa mesma autora, com o programa *Mindfulness-Based Stress Reduction*, traduzido do inglês para: Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR) de Kabat-Zinn, esses psicólogos criaram uma intervenção que continha além das práticas de *mindfulness* a teoria subjacente da Terapia Cognitiva-Comportamental.

Leahy *et al.* (2013) enfatiza que as práticas de meditação com atenção se entrelaçam com a terapia cognitiva-comportamental, tendo essa prática de MBSR uma forma de prestar atenção nas experiências, que é consideravelmente diferente da maneira cotidiana de prestar atenção. Ou seja, é uma observação focada e flexível do fluxo de pensamentos, sentimentos e sensações corporais que se apresentam em nossa consciência.

Em sua tese para doutorado, Assumpção (2019) descreve uma pesquisa realizada com estudantes de universidades em que intervenções com *mindfulness* envolveram resultados positivos, em especial, no uso do programa MBSR. Nesse sentido, tem o objetivo de auxiliar pessoas com estresse e ansiedade, desenvolverem melhores estratégias de enfrentamento para lidar com eventos estressantes.

A pesquisa realizada é um programa que contém oito semanas de duração, no qual, as intervenções com MBSR, meditações formais e informais são ensinadas e praticadas, visando o aumento dos níveis de atenção plena. Os resultados obtidos foram todos positivos, considerando as práticas de atenção plena, bem-estar psicológico e qualidade do sono. É possível perceber como essas intervenções contribuem para a diminuição de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Nota-se uma melhora significativa nos níveis de humor, autoeficácia e empatia. Assumpção (2019) diz que, além de os resultados estimuladores encontrados, o treinamento em atenção plena (em suas variadas abordagens) pode ser facilmente adaptado e integrado aos currículos dos estudantes da área da saúde.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Assim sendo, Souza (2020) afirma que, as práticas de *mindfulness* do programa MBRS auxiliam a promover uma mudança na maneira de lidar com as experiências pessoais, como os pensamentos, as emoções e as sensações, sem avaliá-las. Observa-se também, melhoras nos aspectos cognitivos como: concentração, atenção seletiva, sustentada, percepção visual, memória de trabalho e retenção do conhecimento.

Vandenberghe *et al.* (2006) trazem o programa de redução de estresse como uma forma de prática, o qual é feito com grupos de mais ou menos trinta participantes, com oito sessões, durante oito semanas e com duração de cerca de duas horas cada sessão. Sendo incluído na rotina de cada um, algumas tarefas de casa. Assim, cada participante é solicitado a dedicar até uma hora diária à prática e a planejar um dia intensivo de *mindfulness* por semana, ocorrendo por meio de exercícios formais e informais.

Um dos primeiros exercícios formais é uma varredura mental do corpo com atenção concentrada. Neste exercício, parte por parte do corpo é observada. O praticante vai notando todas as sensações que percebe e concentra a atenção intencionalmente nesta vivência. Aprende-se a estar atento diante de diferentes posições corporais: sentado, em pé ou deitado. Fazendo assim, com que o participante aprenda a aceitar, sem julgar, cada distração (VANDENBERGHE *et al.*, 2006, p. 3).

Segundo Vandenberghe *et al.* (2006) nessa técnica formal, além de a varredura mental do corpo e a meditação em posição sentada, com concentração na respiração, também há práticas de alongamento, no qual se explora detalhes das sensações corporais como tensão e dor. Dessa forma, tem-se como alvo principal, vivenciar a respiração, os pensamentos e os outros conteúdos sem querer mudá-los ou controlá-los, ou seja, permitir-se conscientemente observar o que está acontecendo no presente.

Ainda de acordo com Vandenberghe *et al.* (2006), os exercícios informais consistem em vivenciar situações do cotidiano de maneira plenamente consciente, com a atenção focada no que está acontecendo, sem julgar ou racionalizar. Enfatiza-se vivenciar plenamente e sem preconceito experiências positivas e negativas. Souza (2020) afirma que, a MBCT, pode ser um tratamento complementar de pacientes com sintomas recorrentes e acima de tudo, pode ensinar seus pacientes a desenvolver um novo olhar sobre seus pensamentos,



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

emoções e o próprio corpo, ajudando-o a construir uma relação de maior compreensão, espaço e aceitação.

Ainda se destaca na literatura, Leahy *et al.* (2013), que descreveram sobre o funcionamento do cérebro diante da atenção plena e sugerem que o treinamento pode melhorar o funcionamento do processamento emocional. Torna-se, assim, relativamente simples de ensinar e aprender no contexto atual da terapia cognitiva-comportamental, desde que haja o compromisso e consistência por parte tanto do terapeuta quanto do paciente, havendo uma relação direta com o cultivo de melhoramento da capacidade de regulação emocional.

Dessa forma, fica demonstrado a importância de produzir conhecimento sobre os benefícios, eficácia e tipologias de *mindfulness* na terapia cognitivo-comportamental em pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foi realizada uma pesquisa de natureza descritiva, tendo como procedimentos buscas e análises de artigos científicos extraídos de plataformas digitais como bases de dados da EBSCO HOST, BVS, CAPES Banco de Dados, CAPES Periódicos, OASIS e ScIELO Brasil.

Os artigos foram buscados nas bases de dados por meio de palavras-chave e frases, tais como: *mindfulness*, atenção plena, transtorno de ansiedade generalizada, atenção plena *OR mindfulness AND* transtorno de ansiedade generalizada, terapia cognitivo-comportamental *AND mindfulness OR* atenção plena, *mindfulness OR* atenção plena *AND* terapia cognitivo-comportamental *OR* terceira onda *AND* transtorno de ansiedade generalizada. Optou-se por classificar nas bases de dados apenas estudos realizados no Brasil. Foram filtrados somente os conteúdos que estão em língua portuguesa e pesquisa empírica. Após as buscas nas bases de dados, foi selecionado os artigos que atenderam além de os critérios citados, também foi classificado os artigos e pesquisas realizadas dentro dos anos de 2016 a 2021.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Para a acadêmica conseguir filtrar mais artigos a serem escolhidos, após a leitura dos títulos e do resumo de cada texto, obteve-se outro critério de exclusão: os textos que são incompatíveis com a pesquisa, ou seja, aqueles que apenas apresentaram fenômenos relacionados somente à técnica do *mindfulness* e não citaram o embasamento teórico na terapia cognitivo-comportamental e vice-versa. A organização da seleção dos textos foi por meio de uma tabela (Tabela 1) elaborada pela acadêmica, na qual apresenta as palavras-chave que foram buscadas, a quantidade total de artigos encontrados na base de dados, o número de artigos que sobraram após a leitura dos títulos e do resumo de cada texto. Por fim, após a leitura do texto completo desses artigos que se encaixaram nos critérios por meio de seu título e seu resumo, foi colocado a quantidade que sobrou dessa busca e que foram utilizados para a elaboração deste artigo, na última coluna. As buscas dos artigos iniciaram no dia 25 de fevereiro de 2022 e finalizaram no dia 25 de março de 2022.

Tabela 1 - Seleção dos artigos

PALAVRAS-CHAVE	QUANTIDADE ENCONTRADA NA BASE DE DADOS:	LEITURA DE TÍTULO E RESUMO	ARTIGOS QUE SERÃO UTILIZADOS
<i>Mindfulness</i>			
Atenção plena			
Transtorno de ansiedade generalizada			
Atenção plena OR <i>mindfulness</i> AND transtorno de ansiedade generalizada			
Terapia Cognitiva Comportamental AND <i>mindfulness</i> OR atenção plena			
<i>Mindfulness</i> OR atenção plena AND TCC OR terceira onda AND transtorno de ansiedade generalizada			
TOTAL ENCONTRADOS			

Fonte: elaborado pela acadêmica (2022)

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Com a seleção finalizada, as obras foram lidas com foco nos resultados. A organização para a análise de dados dos artigos foi efetuada por meio de fichamentos e uma matriz de análise de dados (Quadro 1) criada pela acadêmica, conforme modelo. Durante a análise, foram retirados de cada obra, a identificação dos benefícios, que segundo o Dicionário Online de Português (RIBEIRO, 2018) pode ser entendido como uma ação que se faz com o intuito de melhorar algo e os resultados dessa ação. A eficiência do tratamento, que foi compreendida nesse trabalho como a qualidade daquilo que alcança os resultados planejados e a característica do que produz os efeitos esperados, do que é eficaz (RIBEIRO, 2018). Por fim, quais as estratégias e tipologias relacionadas às técnicas de *mindfulness* nos comportamentos ansiosos de indivíduos com diagnóstico de TAG junto a terapia embasada na TCC.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

Quadro 1 - Matriz de análise de dados

BANCO DE DADOS	REFERÊNCIA	ANO DE PUBLICAÇÃO	BENEFÍCIO	EFICÁCIA	ESTRATÉGIAS

Fonte: elaborado pela acadêmica (2022).

As buscas nas bases de dados ocorreram entre os dias 25 de fevereiro e 25 de março de 2022. O total de artigos encontrados foram 977, e 42 são da base de dados da EBSCO HOST; 31 da BVS; 3 CAPES; 669 CAPES periódicos; 223 OASIS e 9 ScIELO Brasil. Após a leitura dos títulos e resumos dos artigos, foram selecionados o total de 49 artigos. Após a leitura e verificação de todos os textos que cumpriam ou não o último critério, que era conter as três palavras-chave, no caso, *mindfulness*, transtorno de ansiedade generalizada e terapia cognitiva-comportamental, restaram apenas 5, sendo eles 1 da BVS, 1 da CAPES periódicos, 2 da OASIS e 1 da ScIELO Brasil.

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Quadro 2 - Características dos benefícios, eficácias e estratégias de *mindfulness* para o transtorno de ansiedade junto a terapia cognitiva-comportamental, retiradas do artigo encontrado na base de dados BVS

Banco de dados	Ref.	Ano	Benefício	Eficácia	Estratégia
BVS	Realidade virtual na prática de <i>mindfulness</i> em psicoterapia: uma revisão narrativa.	2021	<p>[...] tem contribuição para reduzir o estresse e a ansiedade, prevenir recaídas em depressão, reduzir a reatividade emocional à dor crônica e sua intensidade, facilitar a regulação atencional e estimular a autocompaixão.</p> <p>[...] aprendizagem da refocalização da atenção na dor crônica ou o reprocessamento/regulação emocional em pacientes com trauma [...].</p>	<p>[...] <i>mindfulness</i> é usado para ajudar o paciente a regular a psico-ativação e para enfrentar, com melhores recursos, a exposição com RV a situações ansiógenas e estressoras.</p> <p>Os resultados são relevantes, pois sugerem que a meditação com VR produziu um efeito específico de redução da atividade psicofisiológica associada à ansiedade [...].</p> <p>O estudo apresenta análise detalhada dos efeitos da sessão de <i>Mindfulness</i> com RV em regiões de interesse específicas do cérebro. Os autores observaram diminuição significativa da atividade Beta de alta frequência no córtex cingulado anterior, principal mediador entre o sistema límbico e o sistema nervoso autônomo, associado ao estresse, preocupação, rigidez cognitiva e pensamentos obsessivos.</p>	<p>[...] a junção entre <i>mindfulness</i> e RV é apresentada através da comparação das duas modalidades como estratégias terapêuticas diferentes, do emprego de ambas como complementares no mesmo tratamento e do uso combinado em um mesmo sistema/aplicação, com equipamentos móveis ou ambientes imersivos como CAVES e câmaras sensoriais.</p> <p>Juntando as duas modalidades de intervenção, RV e <i>mindfulness</i>, tem-se a possibilidade de atender demandas clínicas delineadas no diagnóstico e tratamento de enfermidades psíquicas diversas.</p> <p>A inclusão de dispositivos hápticos e biossensores parece responder à busca por experiências melhoradas, com maior sinergia sensorial, que facilitem a consciência e a aprendizagem de <i>mindfulness</i> e uma maior apreciação de seus benefícios.</p>

Fonte: elaborado pela acadêmica (2022).

No Quadro 2 é possível observar a partir do artigo coletado na base de dados BVS, os principais benefícios do *mindfulness* como, a redução do estresse, que é segundo Gillihan (2021) uma pressão no qual é sentida no corpo inteiro por causa de hormônios como, o cortisol e a adrenalina. Borges *et al.* (2009) citam que é uma reação psicofisiológica complexa com experiência emocional negativa, acompanhada de previsíveis mudanças bioquímicas,

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

psicológicas, cognitivas e comportamentais, que estão relacionadas à alteração de um fato ou acontecimento estressante e a diminuição da ansiedade. Segundo Gillihan (2021), a ansiedade é uma ameaça imaginada que pode ou não se materializar. Oliveira (2011) menciona que é uma preocupação desproporcionalmente com o futuro e, assim, os indivíduos cometem vários erros de pensamentos por proporcionar dificuldades de raciocinar com base na realidade, um exemplo é a catastrofização.

Foi possível notar que a técnica de *mindfulness* é benéfica também na prevenção de recaídas à depressão e auxilia na regulação e reatividade emocional. Gillihan (2021) relata que a regulação emocional oferece uma pausa antes de se agir pelo impulso inicial, dando tempo suficiente para escolher uma reação adequada. Nesse sentido, Mendonça (2020) indica que é um conjunto de processos que exercem influência sobre a expressão de uma resposta emocional, possuindo um importante papel para a promoção do crescimento emocional e intelectual do indivíduo.

Outro ponto importante observado, é o movimento de autocompaixão e a refocalização da atenção. Com isso, Santos (2012) afirma que a autocompaixão se vincula ao estar aberto ao próprio sofrimento, experienciando sentimentos de afeto, bondade e compreensão, evitando o julgamento relacionado com fracassos ou inadequações. Sobre a refocalização da atenção, Souza (2020) descreve que é a capacidade de estar alerta e presente para as experiências que irão surgindo de momento a momento, de modo intencional, atento e sem julgá-las.

Como eficácia, o artigo menciona a regulamentação da psicoativação e a exposição com a Realidade Virtual (RV) às situações de ansiedade e estressoras. Segundo Paula *et al.* (2021), a Realidade Virtual é um equipamento móvel com três dimensões que permite interagir em tempo real, excluindo as acepções do vocabulário virtual associado aos ambientes não imersivos. Assim sendo, é o sentido de presença e a corporificação descritos como processos fundamentais para a imersão em ambientes virtuais, entendido como experiência subjetiva e estar na cena virtual, gerando a probabilidade de que o sujeito interaja com o contexto proposto de modo análogo ao que faria em seu cotidiano.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Segundo Prates *et al.* (2016), a realidade virtual possibilita a simulação de eventos reais em um ambiente controlado e seguro, oportunizando e possibilitando tanto para os terapeutas quanto para os pacientes uma ampliação relativa ao tratamento, destacando que é possível controlar uma grande parte das variáveis relevantes em um ambiente virtual.

Esse mesmo estudo ainda apresenta redução psicofisiológica associada à ansiedade e diminuição significativa de atividade Beta no córtex cingulado anterior, o qual é o principal mediador entre o sistema límbico e o sistema nervoso autônomo. Por fim, o texto descreve a junção dessas duas técnicas, a realidade virtual e o *mindfulness*, como um recurso terapêutico, tendo o uso das duas como complementares no mesmo tratamento e o uso de um sistema com equipamentos móveis e ou ambientes imersivos. Paula *et al.* (2021) afirmam que tais ferramentas devem ser aplicadas pelo psicólogo com a teoria subjacente à sua prática clínica, atendendo, assim, a necessidade do cliente e não apenas, aplicar a técnica por aplicar.

Outro ponto importante e de estratégia, é que com a junção das duas ferramentas, o terapeuta tem a possibilidade de atender demandas de diagnósticos e enfermidades psíquicas diversas. Assim, pode-se afirmar que esses dispositivos sensíveis e biossensores, facilitam a consciência e a aprendizagem de *mindfulness* e com isso, possuem uma maior apreciação de seus benefícios. O uso da tecnologia pode antecipar a ocorrência de problemas psiquiátricos em até 6 meses, permitindo que o paciente se envolva mais com o processo terapêutico, tendo, assim, uma maior ativação da memória traumática, necessária para acabar com o medo condicionado (PRATES *et al.*, 2016).



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Quadro 3 - Características dos benefícios, eficácias e estratégias de *mindfulness* para o transtorno de ansiedade junto a terapia cognitiva-comportamental, retiradas do artigo encontrado na base de dados CAPES Periódicos

Banco de dados	Ref..	Ano	Benefício	Eficácia	Estratégia
CAPES periódicos	<i>Mindfulness</i> nas terapias de redução de ansiedade	2017	<p>[...] visa possibilitar a capacidade de atenção para observar as experiências para aceitá-las livre dos julgamentos que surjam na consciência.</p> <p>O <i>mindfulness</i> proporciona mudanças significativas a nível psicofisiológico e mais rapidez na recuperação após uma provocação negativa, diminuindo a ansiedade e aumentando o afeto positivo.</p>	<p>A base de evidências que suportam a eficácia dessa terapia é menos robusta que no caso da Terapia Comportamental tradicional, por ser uma terapia mais recente, porém trata-se de intervenções promissoras para ajudar a elucidar o processo de mudança e oferecer estratégias complementares para ajudar os pacientes.</p> <p>Trata-se de um método não farmacológico eficaz de tratamento da ansiedade, que pode prevenir futuros episódios de ansiedade, representando também um modelo eficaz de prevenção.</p>	<p>A meditação <i>mindfulness</i> tem em comum com a terapia cognitiva a ideia de que a percepção e o pensamento direcionam a emoção e o comportamento. Dessa forma, se o indivíduo for capaz de mudar sua relação com os próprios pensamentos, ele pode alterar padrões de comportamento autodestrutivos profundamente enraizados.</p> <p>Os estudos utilizados apontam que as estratégias do <i>mindfulness</i> permitem ensinar o paciente a lidar com os desafios da vida, focando intencionalmente a sua atenção na vivência imediata, ao passo que reduz a ansiedade e potencializa o</p>

Fonte: elaborado pela acadêmica (2022).

No Quadro 3, é possível observar a partir do artigo coletado na base de dados CAPES Periódicos que os principais benefícios dessa técnica, são a possibilidade e a capacidade de observar com atenção as experiências de uma provocação negativa, proporcionando a aceitação livre dos julgamentos que surjam na consciência. Nesse sentido, Leahy *et al.* (2013) afirma que a postura de não julgamento em relação às emoções, tem a finalidade de contrabalançar a tendência de julgá-la negativamente. Com isso, é possível observar que tais julgamentos negativos podem gerar mais emoções e, assim, agravar a experiência emocional, contribuindo para o hábito de esquiva emocional.

Outra característica benéfica que o artigo menciona é a diminuição da ansiedade e o aumento do afeto positivo. Dias (2020) destaca que o afeto positivo surgiu com o objetivo de direcionar o foco à construção de qualidades positivas, sendo relacionada com o bem-estar, a satisfação, o otimismo e a felicidade.

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Como aspectos de eficácia da aplicação da técnica, o texto descreve que é algo menos desenvolvido que outras técnicas em terapia comportamental, por ser recente, porém se trata de intervenções favoráveis em auxiliar no esclarecimento do processo de mudanças e, assim, oferecer estratégias complementares para ajudar os pacientes. Outro ponto eficaz é a referência a um método não farmacológico de tratamento de ansiedade, que pode contribuir para futuros episódios de crises.

O artigo também descreve que a técnica com a terapia cognitiva, podem levar a percepção e o pensamento em direção à emoção e ao comportamento, sendo assim, se o indivíduo for capaz de modificar os próprios pensamentos, ele pode transformar comportamentos autodestrutivos profundamente enraizados. A técnica permite que o paciente aprenda a lidar com desafios da vida, focando intencionalmente a sua atenção na vivência imediata.

Quadro 4 - Características dos benefícios, eficácias e estratégias de *mindfulness* para o transtorno de ansiedade junto a terapia cognitiva-comportamental, retiradas do artigo encontrado na base de dados OASISBR

Banco de dados	Ref.	Ano	Benefício	Eficácia	Estratégia
OASISBR	Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de <i>mindfulness-based cognitive therapy</i>	2018	<p>[...] aprendem a estar conscientes das reações cognitivas automáticas ao estresse ou humor negativo e a observar essas reações com curiosidade e gentileza.</p> <p>A comparação das médias entre o momento pré e pós-intervenção MBCT evidencia uma redução da percepção de estresse, dos sintomas de depressão e de ansiedade e um aumento da autocompaixão e do <i>mindfulness</i> no momento pós-intervenção.</p> <p>Os participantes aumentaram nos níveis de <i>mindfulness</i> e de autocompaixão e reduziram os sintomas de depressão e de ansiedade.</p>	<p>[...] existem evidências do sucesso da sua aplicação junto de profissionais de saúde na redução de estresse e de Burnout.</p> <p>[...] a capacidade de <i>mindfulness</i> enquanto componente da autocompaixão que remete para a forma como os sujeitos experienciam e aceitam as suas experiências de sofrimento.</p>	

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

OASISBR	Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil	2 0 2 0	<p>Os alunos disseram se sentir mais calmos ao longo do curso e mais concentrados no momento presente. Conseguiram identificar situações que causavam sofrimento emocional e tentaram lidar com essas situações através da meditação.</p> <p>Nossos resultados confirmaram a hipótese, revelando que os participantes do curso eletivo reduziram o afeto negativo, especificamente medo e hostilidade, de acordo com achados anteriores.</p> <p>O efeito sobre os afetos negativos é especialmente relevante porque os processos neurológicos no cérebro humano os estimulam mais facilmente em comparação com os afetos positivos. Os afetos negativos induzem a um aprendizado mais rápido e desaparecem mais lentamente ante os afetos positivos, interferindo mais fortemente no julgamento e na tomada de decisões.</p> <p>[...] efeitos benéficos da meditação na redução da ansiedade e apresentaram escores mais baixos no afeto negativo, especificamente medo e hostilidade.</p> <p>[...] ocorreu o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, de bem-estar e autoconsciência dos alunos, além de reduzir o afeto negativo.</p>	<p>[...] promove a sensação subjetiva de bem-estar, vitalidade, controle emocional adaptativo, estabilidade comportamental e níveis mais baixos de afeto negativo e de sintomas psicopatológicos.</p> <p>[...] tem sido vista como um suporte emocional para os estudantes da Saúde, principalmente para ajudar a gerenciar o estresse, fornece apoio emocional e ensina o foco atencional.</p> <p>[...] tiveram um comportamento mais calmo, as declarações indicaram que aceitavam suas dificuldades e limitações com mais facilidade e percebiam suas emoções com mais intensidade.</p> <p>As práticas do curso ajudaram a modular as emoções desconfortáveis relacionadas à dispersão mental.</p> <p>O estresse percebido também foi menor entre esses estudantes, que descobriram a origem de sua ansiedade na dificuldade de viver o momento presente e constante antecipação de problemas futuros.</p> <p>Eles se tornaram mais conscientes de suas emoções e perceberam a importância de saber como lidar com elas e aceitá-las.</p>	<p>[...] relataram enfrentar situações estressantes de maneira menos agitada. Com frequência, eles usaram a meditação nesses processos, o que os levaram a resolver o problema com calma ou a aceitar a falta de solução de maneira auto compassiva.</p>
---------	--	------------------	--	--	--

Fonte: elaborado pela acadêmica (2022).

O Quadro 4 apresentou dois artigos encontrados na base de dados OASISBR. O primeiro publicado no ano de 2018, e o segundo com publicação no ano de 2020. Ambos trazem diversos benefícios e a eficácia diante da técnica de *mindfulness* junto a terapia cognitiva-comportamental para tratamentos de pacientes ansiosos.

Diante dos benefícios, as publicações citam que os clientes desempenham a habilidade de estar consciente das reações cognitivas automáticas, como o estresse e o humor negativos e, assim, observam essas reações com curiosidade e gentileza. Segundo Silva *et al.* (2004), algumas crenças não são conhecidas e claras para o indivíduo, sendo inconscientes. E, assim, sob determinadas circunstâncias, influenciam na percepção sobre as coisas e são expressas como pensamentos automáticos.

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

O método desse estudo apresenta, além disso, uma redução de estresse, de sintomas de depressão e ansiedade e um aumento da autocompaixão. Outro ponto importante destacado é a percepção de sentimento de calma ao longo do processo e uma maior concentração no momento presente, conseguindo identificar situações de sofrimento emocional como medo e hostilidade, reduzindo o afeto negativo. Além do mais, verificou-se o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, de bem-estar e autoconsciência.

Ao observar o dado sobre a eficácia, verificou-se que a aplicação da técnica ao lado de profissionais da saúde, reduziu o estresse e a síndrome de Burnout. Souza *et al.* (2019) relatam que a síndrome de Burnout é na maioria das vezes associada à depressão. Os pacientes apresentam baixa autoestima, negação por estarem estressados e apresentarem baixa energia. A sobrecarga é tida como desequilíbrio na capacidade do trabalhador x exigência da organização, considerando que o ambiente promove o Burnout e não as condições psíquicas do indivíduo (SOUZA *et al.*, 2019).

A técnica de *mindfulness* promove também a sensação subjetiva de bem-estar, vitalidade, controle emocional adaptativo, estabilidade comportamental, baixo afeto negativo, sintomas psicopatológicos e aceita experiências de sofrimento. Outro ponto que apresenta como dado, é o suporte emocional para estudantes da área da saúde, auxiliando-os a gerenciar o estresse e ensinar o foco atencional, tendo um comportamento mais calmo e aceitando cada limitação com mais facilidade, modulando, assim, as emoções desconfortáveis.

Como forma de estratégia para usar no dia a dia, os estudantes que participaram da pesquisa, relataram que com o uso frequente da meditação, enfrentam situações estressantes de maneira menos agitada, ou dependendo da situação, aceita a falta de solução de maneira autocompassiva.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Quadro 5 - Características dos benefícios, eficácias e estratégias de *mindfulness* para o transtorno de ansiedade junto a terapia cognitiva-comportamental, retiradas do artigo encontrado na base de dados ScIELO Brasil

Banco de dados	Ref.	Ano	Benefício	Eficácia	Estratégia
ScIELO Brasil	Efeitos da meditação no tratamento de estresse e ansiedade	2021	<p>(...) os benefícios psicológicos estão na redução da ansiedade e do estresse, maior satisfação com a própria vida, aumento da resiliência e fortalecimento da memória.</p> <p>(...) treina a pessoa a lidar com experiências desconfortáveis preservando ao máximo sua qualidade de vida.</p> <p>(...) impacto positivo tanto na prevenção quanto no tratamento das doenças e na melhora da qualidade de vida.</p> <p>Os ganhos atribuídos à MBSR podem ser explicados pela redução na frequência de pensamentos negativos observada na prática da <i>mindfulness</i>, decorrente do não julgamento, implícito no procedimento.</p> <p>Para a população praticante, os benefícios incluem o baixo custo, a possibilidade de praticar sem supervisão após o treinamento, ausência de efeitos colaterais e a não utilização de qualquer tipo de equipamento ou de medicação.</p>	<p>(...) favorecendo a valorização de emoções positivas e reduzindo a influência de pensamentos automáticos.</p> <p>A prática de observar sem julgar favorece o convívio e a aceitação das emoções que ocorrem nos vários momentos da vida e que podem ocorrer também durante a prática, como inquietação, desconforto e impaciência.</p> <p>Entre portadores de câncer são relatados redução do estresse, ansiedade e depressão; menos efeitos colaterais da quimioterapia, como a náusea e a fadiga e maior regulação emocional, com redução de rumações e preocupações.</p> <p>Também junto a pacientes oncológicos, associaram a MBSR à musicoterapia, observaram significativa redução de sintomas de ansiedade e de dor, além de melhora na qualidade de sono.</p> <p>Entre portadoras de esclerose múltipla, observaram significativa redução nos níveis de estresse, ansiedade e depressão depois do treinamento na prática.</p> <p>E, ao revisar a literatura acerca dos efeitos da MBCT e da MBSR entre pacientes cardíacos, encontraram resultados consistentes mostrando a eficácia das duas práticas sobre a redução nos níveis de estresse, ansiedade e depressão, reconhecidamente comprometedoras da saúde cardiovascular.</p>	<p>Essa atividade pode ser mais difícil para pessoas em maior sofrimento psíquico. Por outro lado, o tratamento médico ou psicológico utiliza medicamentos e técnicas para a remoção ou minimização de sintomas, o que pode produzir alívio e condições mínimas para que a pessoa inicie o treinamento na <i>mindfulness</i>.</p>

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

				Residentes de medicina apresentaram respostas de realização pessoal, autocompaixão, empatia e menos preocupação e estudantes de enfermagem, apresentaram redução nos níveis de estresse, ansiedade e depressão.	
--	--	--	--	---	--

Fonte: elaborado pela acadêmica (2022).

O Quadro 5 apresentou o artigo extraído da base de dados ScIELO Brasil. Os dados mostraram benefícios como a redução da ansiedade e do estresse, maior satisfação com a própria vida, treinando a pessoa a lidar com experiências desconfortáveis. Aumento da resiliência que é, segundo Norte *et al.*, (2011) um processo dinâmico que envolve interação entre fatores de risco e proteção, internos e externos ao indivíduo. Assim sendo, Moraes *et al.*, (2017) afirmam que resiliência é um fenômeno relacionado ao processo de superação e adaptação às adversidades. Ou seja, é um processo que explica a superação de crises e adversidades em indivíduos, grupos e organizações, sendo fundamental no processo de intervenção. Outro ponto que os autores indicaram, é referente ao baixo custo benefício, o que possibilita o indivíduo de praticar a técnica sem supervisão e não há a necessidade de utilização de qualquer tipo de equipamento ou medição.

Quando observado o dado sobre a eficiência, o artigo descreve que a técnica favorece a valorização de emoções positivas e reduz os pensamentos automáticos, favorecendo o convívio e aceitando, assim, as emoções que ocorrem durante a prática e durante a vida da pessoa, como inquietação, desconforto e impaciência.

Diante de doenças como o câncer, o artigo apresentou que a técnica é eficaz para a redução do estresse, ansiedade, depressão e menos efeitos colaterais da quimioterapia. Segundo o Brasil (2020), o câncer é um termo que abrange diferentes tipos de doenças malignas, tendo em comum o crescimento desordenado de células, podendo, assim, invadir tecidos adjacentes ou órgãos a distância. Essas células se tornam muito agressivas e incontroláveis,

Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

determinando a formação de tumores, que podem se espalhar para outras regiões do corpo.

Para pacientes oncológicos, observou-se ser um processo significativo na redução de sintomas de ansiedade, de dor e melhora na qualidade do sono. Em clientes que portam esclerose múltipla, notou-se a diminuição nos níveis de estresse, ansiedade e depressão. Perante os pacientes cardíacos, os efeitos do *Mindfulness* Baseado em Terapia Cognitiva (MBCT) e da *Mindfulness* Baseado em Redução do Estresse (MBSR), obteve-se resultados eficazes como, redução de ansiedade, estresse e depressão. Já em residentes de medicina e estudantes de enfermagem, apresentaram além da diminuição de estresse, ansiedade e depressão, realização pessoal, autocompaixão, empatia e menos preocupação.

Diante de estratégias para pessoas com sofrimentos psíquicos, foi possível notar que a terapia cognitivo-comportamental pode auxiliar tendo como recurso o treinamento na técnica de *mindfulness* e, assim, minimizar os sintomas e produzir sensação de alívio em pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade generalizada.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao buscar técnicas para serem realizadas em sessões de psicoterapia com embasamento em terapia cognitiva-comportamental para indivíduos com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Generalizada, pode-se concluir que o *mindfulness* consegue ser eficiente no auxílio emocional a esses pacientes. Ou seja, diante dessa pesquisa, pode-se perceber que esse método possui diversos benefícios, sendo eficaz e possuindo variadas estratégias para utilizar em momentos de crises.

Por meio da análise realizada, constatou-se que o procedimento de utilizar o *mindfulness* em momentos de psicoterapia trouxe benefícios, tais como: redução da ansiedade, do estresse e diminuição da depressão, tendo como favorecimento relevante a estimulação da autocompaixão e a refocalização da atenção.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Ao buscar a verificação de quais eficiências diante do tratamento que a técnica possui, tem-se o auxílio à regulação emocional da psicoativação diante de exposições a situações estressoras com a realidade virtual. Ante a consciência emocional, tem-se o suporte para as emoções gerenciando assim, o estresse, diminuindo o afeto negativo e reduzindo atividades psicofisiológicas associadas à ansiedade. Isso tem como uma das consequências também a queda no tratamento farmacológico. Além desse ponto, foi possível observar a eficácia da técnica voltada aos pacientes portadores de doenças como câncer, oncologia, esclerose múltipla e cardíacos, quando em seus relatos indicam estar com menos ansiedade e estresse durante o tratamento.

Nessa perspectiva, pode-se listar estratégias e tipologias relacionadas às técnicas de *mindfulness* que contribuem no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. É possível ter a junção do *mindfulness* e a realidade virtual com equipamentos móveis imersivos como câmaras sensoriais, havendo a possibilidade de atender demandas com diagnósticos de enfermidades psíquicas diversas, facilitando a consciência e aprendizagem. É importante destacar que a prática dessa ferramenta, ensina o paciente a lidar com os desafios da vida e potencializa afetos positivos, tendo como uma das vantagens, fazer com que os pacientes lidem melhor com eventos estressantes e aceitem suas emoções de modo mais humanizado. Os dados coletados nos artigos pesquisados, mostraram a eficácia da técnica de *mindfulness* quando utilizada adequadamente em pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada.

Por último, cabe ressaltar que a pesquisa realizada possui um amplo campo de estudos com direcionamento à temática e junção da técnica com a psicoterapia. Pode-se, por exemplo, investigar questões sobre os benefícios, a eficácia e estratégias para o aproveitamento da técnica de *mindfulness*, além do transtorno de ansiedade generalizada. Dessa forma, fica a sugestão de continuidade de novas pesquisas sobre o estudo desse fenômeno dentro das sessões de psicoterapia, abrangendo, investigações de natureza prática.

REFERÊNCIAS



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

ASSUMPÇÃO, Alessandra de Fátima Almeida. **Terapia cognitiva baseada em mindfulness para universitários com sintomas leves e moderados de depressão, ansiedade e estresse**. 2019. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2019. Disponível em:
bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFMG_b026cfb539d692b72a2c52952324341d.
Acesso em: 24 fev. 2022.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BORGES, Camila S *et al.* Intervenção cognitivo-comportamental em estresse e dor crônica. **Arq. Ciência Saúde**, v. 16, n. 4, p. 181-186, out./dez. 2009. Disponível em: <http://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-607688>. Acesso em: 19 maio 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional do Câncer. **Câncer: o que é?** 2020. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer>. Acesso em: 23 maio 2022.

CASTRO, Filipe Silva. **Atentando-se ao mindfulness: uma revisão sistemática para análise dos conceitos, fundamentos, aplicabilidade e efetividade da técnica no contexto da terapia cognitiva**. 2014. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2014. Disponível em:
<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/17214/1/AtentandoMindfulnessRevisao.pdf>. Acesso em: 17 fev. 2022.

CLARK, David A. *et al.* **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre: Artmed, 2012.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

DIAS, Jorge Humberto (org.). **Perspetivas sobre a felicidade:** contributos para Portugal no World Happiness Report (ONU). Lisboa: Gabinete Project@, 2020. 2 v. *E-book*. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Jorge-Dias-8/publication/339926237_Perspetivas_sobre_a_Felicidade_Contributos_para_Portugal_no_WHR_ONU_-_Volume_2/links/5e6c30c6a6fdccf994c663c3/Perspetivas-sobre-a-Felicidade-Contributos-para-Portugal-no-WHR-ONU-Volume-2.pdf#page=56. Acesso em: 22 maio 2022.

GILLIHAN, Seth J. **Terapia cognitivo-comportamental:** estratégias para lidar com ansiedade, depressão, raiva, pânico e preocupação. Barueri: Manole, 2021.

GUIMARÃES, Suely *et al.* Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade. *Campus* Universitário Darcy Ribeiro, Instituto de Psicologia. Brasília, 2021.

KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes.** Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

LEAHY, Robert L. *et al.* **Regulação emocional em psicoterapia:** um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LIMA, Amanda Gonçalves; SENE, Arthur Siqueira de. Mindfulness nas terapias de redução da ansiedade. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 3, n. Supl. 1, p. 40-41, 2017. Disponível em: <http://psicodebate.dpgsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/223/100>. Acesso em: 24 mar. 2022.

MENDONÇA, Nórthon Roberto Ferreira de *et al.* **Efeitos da terapia cognitiva baseada em mindfulness sobre a regulação emocional de pacientes com transtorno depressivo maior.** 2020. Dissertação (Mestrado) – Programa de



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2020. Disponível em:

<https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/39051/1/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20N%C3%B3rthon%20Roberto%20Ferreira%20de%20Mendon%C3%A7a.pdf#page27>. Acesso em: 20 maio 2022.

MENEZES, Carolina Baptista; *et al.* **Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação.** 2009. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/6QBFP9YLtTmtMgMhYfFjjNs/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 10 fevereiro 2022.

MORAES, Laísa Silva Kasmalski de *et al.* **Resiliência no trauma: a possibilidade de manejo na terapia cognitivo-comportamental.** Rio de Janeiro: Universidade Severino Sombra, 2017. Disponível em:

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/910-2640-4-PB.pdf>. Acesso em: 23 maio 2022.

NORTE, Carlos Eduardo *et al.* Impacto da terapia cognitivo-comportamental nos fatores neurobiológicos relacionados à resiliência. **Rev. Psiq Clin**, Rio de Janeiro, v. 38, n. 1, p. 43-45, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rpc/a/MpzrynC4K4HsLPfCkjCFWYH/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 29 maio 2022.

OLIVEIRA, Maria Ines Santana de. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **Rev. Bras. Ter. Cogn.**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 30-34, jun. 2011. Disponível em

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 20 maio 2022.

PAULA, Dirce Maria Bengel de *et al.* Realidade virtual na prática de *mindfulness* em psicoterapia: uma revisão narrativa. **Psicologia em Estudo**, v.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

26, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1287637>. Acesso em: 24 mar. 2022.

PRATES, Priscila Flores *et al.* Realidade virtual nas técnicas da terapia cognitivo comportamental: transtornos de traumas, ansiedade e depressão. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 624-643, 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4518/451851666018.pdf>. Acesso em: 20 maio 2022.

RIBEIRO, Débora *et al.* **Dicionário online de português**. 2018. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/beneficio/>. Acesso em: 14 maio 2022.

SANTOS, Inês Isabel Vitória dos *et al.* **Autocompaixão: a sua relação com os estados emocionais negativos**. 2012. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Instituto Superior Miguel Torga, Escola Superior de Altos Estudos, Coimbra, 2012. Disponível em: https://repositorio.ismt.pt/xmlui/bitstream/handle/123456789/314/TESE_MESTRADO_IS_2012.pdf?sequence=1. Acesso em: 20 maio 2022.

SERRÃO, Carlat; ALVES, Silvia. Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognition therapy. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 6, p. 85-91, 2018. Disponível em: <https://recipp.ipp.pt/bitstream/10400.22/12107/1/spe6a13.pdf>. Acesso em: 25 mar. 2022.

SILVA, Cláudio Jerônimo da *et al.* Terapias cognitiva e cognitivo-comportamental em dependência química. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 26, supl. I, p. 33-39, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/mZVcWyLvfsWZDm4gYqqKhy/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 22 maio 2022.



Mindfulness como um recurso em terapia cognitivo comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada

SOUZA, Lúcia Fabíola Sobreira Costa de *et al.* Síndrome de Burnout e os cuidados da terapia cognitivo-comportamental. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, 2019. Disponível em: file:///C:/Users/Usuario/Downloads/2103-8314-1-PB.pdf. Acesso em: 29 maio 2022.

SOUZA, Isabel C. Weiss de. **Mindfulness e a terapia cognitivo-comportamental**. Barueri: Manole, 2020.

VANDENBERGHE, Luc *et al.* Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. Bras. Ter. Cogn.**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 fev. 2022.

WRIGHT, Jesse H. *et al.* **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.

ZUARDI, Antônio W. **Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada**. Ribeirão Preto: Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, 2017.

