



# LUTO E TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA : A BUSCA DE ACEITAÇÃO, COMPROMISSO E VALORES PERDIDOS.

## Autor(res)

Heron Flores Nogueira  
Nidia De Moraes Machado  
Sarah Gabriely Leite De Andrade  
Thaiane Brasilino Da Silva Souza

## Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

## Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

## Introdução

Os transtornos de ansiedade abarcam características de medo, ansiedade excessivas e perturbações comportamentais. Segundo o DSM-5-TR no transtorno de ansiedade generalizada, essa forma de perturbação interfere significativamente na funcionalidade da vida psicossocial do indivíduo, causando grande sofrimento. Desta maneira, a psicoterapia individualizada, pretende auxiliar o sujeito na compreensão não apenas onde possa haver distúrbios e/ou traumas, mas também no autoconhecimento e evolução como pessoa único dentro de todo contexto que está inserido, sendo trabalhado para uma melhor adaptação e qualidade de vida.

## Objetivo

Trabalhar o bem-estar, qualidade de vida, aceitação, flexibilidade psicológica, para enfrentamento de desafios pessoais, psicoeducando através de direcionamentos de reestruturação cognitiva, entre outras estratégias em que o cliente tenha um maior engajamento e vivência plena independente de um diagnóstico e das situações vividas que possam desencadear o sofrimento.

## Material e Métodos

Foram utilizados Bibliografias, artigos, técnicas de respiração, Escalas de Aceitação das emoções, escala de Autocompação, além de acolhimento inicial, anamnese.

Foi dada orientações e direcionamentos para se alcançar objetivos na busca de um bem estar e valores que o cliente despercebia e tinha esquecido devido a sua interpretação dos fatos vivenciado, em busca de uma vida mais significativa e plena.

## Resultados e Discussão

TAG é um transtorno que afeta diversas áreas de vida de um indivíduo causando grande sofrimento e possíveis consequências para aquisição de depressão maior, sua principal característica é a preocupação excessiva, ou pensamentos repetitivos com temas catastróficos que envolvam eventos futuros no contexto do sujeito.

O presente trabalho, teve uma grande importância no que se diz respeito a atividade de atuação do psicólogo, com



desafios em trabalhar com a literatura no encaixe de um perfil que a princípio se daria de forma fictícia, porém acredita-se que na prática não seja tão diretivo, pois a escuta do cliente, o comportamento, as emoções que possam surgir na sessão de terapia não sejam tão diretivas fornecendo pistas “fáceis” quanto ao que possa ser planejado para a sessão.

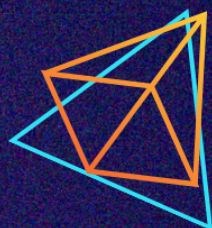
### Conclusão

Através das teorias/abordagens pode vislumbrar uma ampla gama de trabalhos, pesquisas com eficácias no que diz respeito ao Transtorno de Ansiedade Generalizada, direcionando o cliente em caminhos que haviam sido perdidos pelo luto e suas aflições.

### Referências

- BECK, Judith S. Terapia cognitivo- comportamental: Teoria e prática - 3º ed. Porto Alegre – Editora Artmed, 2022.
- HAYES, Stevan C; STROSAHL, Kirk D; WILSON, KELLY G. Terapia de aceitação e compromisso: O processo e a prática da mudança de consciência – 2ºed. Porto Alegre – Editora Artmed, 2021.
- HULZ, Claudio Simon. et al. Psicodiagnóstico – Porto Alegre: Artmed, 2016.
- LEAHY, Robert L. Técnicas de terapia Cognitiva: Manual do terapeuta – 2ºed. Porto Alegre – Editora Artmed, 2019.
- NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. Mindfulness e Autocompaixão: Um Guia Para Construir Forças Internas e Prosperar Na Arte de Ser Seu Melhor Amigo.

# MOSTRA CIENTÍFICA



Anhanguera