
**CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO
TRANSTORNO DE ANSIEDADE INFANTOJUVENIL**

Karen Giovanna Ramos do Espírito Santo¹

RESUMO

O transtorno de ansiedade infantojuvenil apresenta alta prevalência e impacto significativo no desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos adolescentes. Caracterizado por preocupações excessivas e medo intenso frente a situações cotidianas, esse transtorno pode ser intensificado por fatores como pressão escolar, mudanças típicas da adolescência e o uso excessivo das redes sociais. O presente artigo teve como objetivo analisar as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade em adolescentes. Neste contexto, a Terapia Cognitivo Comportamental tem se consolidado como uma das abordagens mais eficazes no tratamento da ansiedade infantojuvenil, por meio da reestruturação de pensamentos disfuncionais e promoção de habilidades socioemocionais. Além disso, a TCC permite a inclusão da família no processo terapêutico, potencializando os resultados clínicos e favorecendo mudanças positivas no ambiente familiar. O presente artigo evidencia que a TCC contribui de maneira significativa para a melhoria da saúde mental dos adolescentes, prevenindo comorbidades e promovendo maior autonomia e qualidade de vida.

1

Palavras-chave: adolescência; transtorno de ansiedade; saúde mental; terapia cognitivo comportamental.

ABSTRACT

Childhood anxiety disorder is highly prevalent and has a significant impact on the emotional, social, and academic development of adolescents. Characterized by excessive worries and intense fear in everyday situations, this disorder can be intensified by factors such as school pressure, typical changes in adolescence, and excessive use of social media. This article aimed to analyze the contributions of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of anxiety in adolescents. In this context, Cognitive Behavioral Therapy has established itself as one of the most effective approaches in the treatment of childhood anxiety, through the restructuring of dysfunctional thoughts and the promotion of socioemotional skills. In addition, CBT allows the inclusion of the family in the therapeutic process, enhancing clinical results and favoring positive changes in the family environment. This article shows that CBT contributes significantly to improving the mental health of adolescents, preventing comorbidities and promoting greater autonomy and quality of life.

Keywords: adolescence; anxiety disorder; mental health; cognitive behavioral therapy.

¹ Anhanguera Bandeirante - Bandeirantes PR

1 INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade é caracterizado por uma preocupação intensa e constante em relação a determinados assuntos, acompanhada de um medo exagerado e apreensão diante de situações cotidianas. Também é referido como uma sensação contínua de que algo negativo pode acontecer a qualquer instante. Esse transtorno acomete as atividades diárias do indivíduo, pois muitos deixam de fazer algo por medo de crises ou sintomas. (Sobrinho; Madalena, 2020; Costa *et al.*, 2019).

O transtorno de ansiedade é bastante comum entre adolescentes, podendo afetar negativamente o desenvolvimento psicossocial, o desempenho escolar, as relações familiares e sociais. Estudos apontam que cerca de 31,9% dos adolescentes podem desenvolver algum tipo de transtorno de ansiedade antes da maioridade, tornando essa condição uma das principais preocupações de saúde mental.

A adolescência é um período de transição, marcado por intensas mudanças biológicas, psicológicas e sociais, podendo ampliar o risco do desenvolvimento de transtornos mentais. Diante disso, diversos fatores contribuem para o surgimento do transtorno de ansiedade, incluindo predisposição genética, vulnerabilidade social, eventos estressores e o desenvolvimento neuropsicológico. Soma-se a isso, o uso excessivo das redes sociais, que intensifica a comparação com padrões idealizados, gerando frustrações e baixa autoestima. Nesse cenário, a intervenção precoce e eficaz é essencial para reduzir os efeitos negativos a longo prazo, pois, quando não são tratados adequadamente, há um aumento no risco de comorbidades como depressão, uso abusivo de substâncias e isolamento social.

Em alguns casos, quando a ansiedade apresenta um nível mais leve, mudanças na rotina do adolescente aliadas a psicoterapia podem ser suficientes para controlar os sintomas. No entanto, em situações mais graves, é necessário um acompanhamento mais próximo feito por uma equipe multidisciplinar e, se necessário, fazer o uso de medicações para estabilizar o quadro. A ansiedade passa a ser considerada patológica quando se torna excessiva e começa a interferir negativamente nas atividades cotidianas do indivíduo. (Santos *et al.*, 2021; Silva *et al.*, 2021).

Desta forma, a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é a mais recomendada para tratamento de transtorno de ansiedade por ser uma terapia de curto prazo, no qual o foco é diretamente o problema apresentado. Além disso, a Terapia Cognitivo Comportamental trabalha

o desenvolvimento de habilidades sociais, autorregulação emocional e resolução de problemas. Outro aspecto relevante, é a possibilidade de atuação integrada com a família e, sempre que possível, com a escola.

Nesse contexto, torna-se essencial a adoção de abordagens terapêuticas eficazes às necessidades da população infanto juvenil. A Terapia Cognitivo Comportamental tem se destacado como uma das intervenções mais efetivas no tratamento do transtorno de ansiedade, uma vez que promove a identificação e a reestruturação de padrões de pensamentos disfuncionais, além de favorecer o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Este artigo tem como objetivo analisar as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade em adolescentes, evidenciando seus benefícios e a importância do envolvimento familiar.

2 METODOLOGIA

O presente artigo foi desenvolvido por meio de uma revisão de literatura, classificada como um estudo qualitativo e descritivo. Esse procedimento envolve a análise crítica da produção científica, com o objetivo de identificar e sintetizar os principais conhecimentos já consolidados sobre o tema. A busca foi realizada nas seguintes bases de dados: Google Acadêmico, SciELO e PePSIC, além da consulta a obras publicadas nos últimos dez anos.

Os critérios de seleção priorizaram artigos científicos que abordassem o transtorno de ansiedade na adolescência, bem como as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental nesse contexto, com disponibilidade em língua portuguesa.

De acordo com o objetivo da pesquisa, foram selecionadas fontes que apresentassem relação direta com o tema, com ênfase no transtorno de ansiedade na adolescência e na atuação da Terapia Cognitivo Comportamental nesse processo. Em contrapartida, foram desconsiderados materiais que não atendem aos critérios definidos, como resumos, primeiras impressões e opiniões pessoais.

3 DESENVOLVIMENTO

A escolha pelo tema “Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental no Transtorno de Ansiedade Infanto Juvenil” foi motivada pela crescente relevância dos

transtornos ansiosos nessa faixa etária, bem como pelo interesse em compreender de que forma a Terapia Cognitivo Comportamental pode contribuir para um desenvolvimento emocional saudável.

De acordo com Souza e Silva (2023), a ansiedade é caracterizada por uma emoção inerente ao ser humano em situações estressoras. No entanto, quando ocorre frequentemente, com intensidade elevada e de maneira desproporcional, causando prejuízos relevantes na vida social ou acadêmica, ela passa a ser reconhecida como um transtorno psicológico.

Com base no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5): “os transtornos de ansiedade incluem condições que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados”. Os tipos de transtorno de ansiedade, incluem: transtorno de pânico, em que ocorrem crises intensas de ansiedade junto de sentimentos de desgraça; agorafobia, na qual o indivíduo apresenta pavor em locais ou situações sem uma maneira fácil de fuga; fobias específicas, em que há um medo desproporcional ao risco de um determinado objeto ou condição; transtorno de ansiedade social ou fobia social, que é o receio ou medo de episódios sociais, que envolvem contato com estranhos; transtorno de ansiedade generalizada (TAG), em que há preocupação e sofrimento persistente e excessiva com diversas ocasiões.

4

Estudos apontam que a ansiedade em adolescentes pode impactar negativamente a saúde mental, comprometer o rendimento escolar e prejudicar as relações sociais do indivíduo e, quando não é devidamente tratada, essa condição pode evoluir para quadros mais graves, como a depressão e outras comorbidades, com o risco de se prolongar até a vida adulta.

Na sociedade atual, é recorrente a cobrança por parte dos pais em relação ao rendimento escolar dos filhos, somada ao aumento das exigências acadêmicas e sociais, fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento de quadros de ansiedade (Pereira; Cardoso, 2019). O crescimento da competitividade e das expectativas impostas acabam sobrecarregando emocionalmente os adolescentes que ainda estão em processo de construção de suas capacidades para lidar com essas pressões (Herskovic; Matamala, 2020).

Além disso, durante a adolescência os indivíduos passam por momentos de vulnerabilidade, pois estão em um período de formação da autoconfiança e da identidade pessoal. Esse processo pode ser impactado negativamente pelo uso excessivo das redes sociais, que tende a reduzir as interações pessoais e, como consequência, o transtorno de ansiedade pode ser intensificado. Uma pesquisa revelou que 41% dos adolescentes brasileiros passaram a

apresentar níveis mais elevados de ansiedade e sintomas depressivos em decorrência do uso excessivo das redes sociais (Francisco *et al.*, 2020; Lorenzon *et al.*, 2021).

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem demonstrado bons resultados no tratamento do transtorno de ansiedade. Criada inicialmente por Aaron Beck e posteriormente aprimorada por outros profissionais da psicologia, essa abordagem baseia-se na ideia de que os pensamentos exercem influência direta sobre as emoções e os comportamentos dos indivíduos (Baca *et al.*, 2023).

A abordagem (TCC) atua com base no modelo cognitivo, que considera a interação entre pensamentos, emoções, comportamentos e reações fisiológicas do indivíduo, identificando os três níveis principais de cognição: os pensamentos automáticos, as suposições subjacentes e as crenças centrais ou nucleares. A partir da compreensão desses três níveis cognitivos, os terapeutas estruturam intervenções com o objetivo de promover o equilíbrio emocional e a reestruturação de padrões disfuncionais.

Com base nos princípios da Terapia Cognitivo Comportamental, as cognições influenciam e controlam as emoções e comportamentos e o modo como o indivíduo age ou se comporta pode afetar de forma significativa os padrões de pensamentos e emoções do sujeito, e isso faz com que a função cognitiva tenha um papel essencial no tratamento do transtorno de ansiedade (Callegaro, 2011). A TCC, nesse contexto, foca principalmente na reestruturação cognitiva, processo que busca identificar pensamentos disfuncionais e ensinar o indivíduo a substituí-los por interpretações mais realistas e assertivas. Por meio da análise crítica e do questionamento dessas cognições distorcidas, é possível que tais pensamentos sejam gradualmente desaprendidos, abrindo espaço para perspectivas mais saudáveis e adaptativas (Beck, 1997).

Nessa abordagem, é comum o envolvimento dos pais em algumas etapas do processo terapêutico, com o objetivo de melhor compreender o contexto familiar e identificar padrões que possam estar contribuindo com o sofrimento psíquico do adolescente (Beck, 1997; Creswell; Cartwright-Hatton, 2007). Além disso, a TCC oferece psicoeducação aos pais, explicando o funcionamento das cognições disfuncionais e como certas atitudes parentais podem intensificar quadros de ansiedade ou depressão (Fralla; Liberato, 2017). Com isso, busca-se promover mudanças nas dinâmicas familiares, incentivando comportamentos mais saudáveis, comunicação assertiva e o fortalecimento da autonomia do adolescente. A participação dos pais no processo terapêutico pode potencializar os resultados da psicoterapia,

à medida que cria um ambiente mais favorável para a mudança comportamental e emocional do paciente.

Diante do exposto, evidencia-se a importância de compreender o transtorno de ansiedade infantojuvenil como uma condição complexa, capaz de comprometer significativamente o desenvolvimento emocional, social e acadêmico dos adolescentes. A crescente incidência desse transtorno, intensificada por fatores como pressões escolares, exigências sociais e o uso excessivo das redes sociais, exige uma abordagem terapêutica eficaz e sensível às particularidades dessa faixa etária. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo Comportamental destaca-se como uma das intervenções mais promissoras, por oferecer ferramentas que auxiliam os jovens na identificação e modificação de padrões disfuncionais de pensamento, promovendo maior equilíbrio emocional e fortalecimento da autonomia. A possibilidade de inclusão dos pais no processo terapêutico, favorece um tratamento mais abrangente, que considera tanto o indivíduo quanto o ambiente familiar no qual ele está inserido. Assim, reforça-se a relevância da TCC como estratégia terapêutica eficaz no enfrentamento dos transtornos de ansiedade na adolescência, contribuindo de forma significativa para a melhoria da qualidade de vida dos jovens e para o fortalecimento de sua saúde mental em longo prazo.

6

4 CONCLUSÃO

O presente estudo evidenciou que o transtorno de ansiedade infantojuvenil é uma condição de alta prevalência e complexidade, que interfere diretamente no bem-estar emocional, social e acadêmico dos adolescentes. A adolescência, por si só, já representa uma fase de intensas transformações, e, quando associada a fatores como exigências escolares, pressões sociais e o uso excessivo das redes sociais, torna-se um período especialmente vulnerável ao surgimento de quadros ansiosos.

Diante desse cenário, torna-se essencial investir em intervenções terapêuticas eficazes e adaptadas às especificidades dessa faixa etária. A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) destacou-se ao longo desta revisão como uma das abordagens mais eficazes para o tratamento da ansiedade na adolescência, atuando diretamente na reestruturação de pensamentos disfuncionais e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais que favorecem a autonomia e o equilíbrio emocional do jovem.

Além de sua efetividade clínica, a TCC apresenta como diferencial a possibilidade de integrar o contexto familiar ao processo terapêutico, oferecendo aos pais orientação e estratégias para lidar com o sofrimento psíquico dos filhos, o que potencializa os resultados do tratamento. Dessa forma, conclui-se que a TCC é uma importante aliada na promoção da saúde mental dos adolescentes, contribuindo para a prevenção de comorbidades e para a construção de trajetórias mais saudáveis ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Editora Artmed, 2014.

MORENO, A. L.; CARVALHO, R. G. N. DE. Brief cognitive-behavioral therapy for anxiety and depressive symptoms. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 10, n. 2, p. 70–75, 2014.

MENDES, E. *et al.* Contribuições da psicanálise e da teoria cognitivo-comportamental no tratamento da ansiedade em crianças e adolescentes. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 13, p. 01-21, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6897/4922>. Acesso em: 21 abr. 2025.

MOURA, I. *et al.* A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 9, n. 1, 441 f, 2018. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557/495>. Acesso em: 19 abr. 2025.

NARCISO, A S.; GUIMARÃES NETO, A. C. Estratégias não farmacológicas empregadas no manejo da ansiedade em adolescentes. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde (RBPS)**, v. 25, n. 3, p. 54-64, 2023. Disponível em: <https://periodicos.ufes.br/rbps/article/view/40573/29350>. Acesso em: 12 abr. 2025.

RAGAZZO, A. **Estudo da Eficácia do Treinamento Cognitivo Processual em Grupo (TCP-G) na Prevenção de Transtornos de Ansiedade e Depressão em Adolescentes de uma Escola Pública Municipal de Salvador**. 159 f. 2017. Tese (Doutorado em Processos Interativos dos Órgãos e Sistemas) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017. Disponível em: https://www.ppgorgsistem.ics.ufba.br/sites/ppgorgsistem.ics.ufba.br/files/tese_ana_cristina-final.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

SOARES, L. *et al.* Intervenções psicológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades**,

Ciências e Educação – REASE, v. 10, n. 10, 11 f. 2024. Disponível em:
<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16099/8688>. Acesso em: 12 abr. 2025.

STALLARD, P. **Ansiedade**: terapia cognitivo comportamental para crianças e jovens. São Paulo: Editora S.A, 2010, 215 p.

TAVARES, J. *et al.* Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v.15, 7 f. 2022. Disponível em:
<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353/6719>. Acesso em: 19 abr. 2025.

VALÉRIO, L. *et al.* Os efeitos da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Pesquisa Interdisciplinar**, v.7, n.1, p.82–94. 2024. Disponível em:
<https://cfp.revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/2170/1101>. Acesso em: 21 abr. 2025.