



**CENTRO UNIVERSITÁRIO VALE DO SALGADO**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DIOGO WILKMI AMARO BATISTA**

**O MANEJO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM**  
**ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG):**  
uma revisão integrativa

**ICÓ – CE**  
**2025**

DIOGO WILKMI AMARO BATISTA

**O MANEJO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM  
ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG):  
uma revisão integrativa**

Trabalho de conclusão de curso submetido à disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado (UniVS), como requisito para a aprovação, nota e obtenção do título de Bacharelado em Psicologia.

**Orientador:** Prof. Me. Lielton Maia Silva

DIOGO WILKMI AMARO BATISTA

**O MANEJO DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM  
ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG):  
uma revisão integrativa**

Trabalho de conclusão de curso aprovado em \_\_\_\_/\_\_\_\_/2025, como requisito para a aprovação na disciplina de TCC II, do Curso de Bacharelado em Psicologia do Centro Universitário Vale do Salgado.

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof<sup>o</sup>. Me. Lielton Maia Silva  
*Orientador*

---

Prof<sup>a</sup>. Esp. Maria Conceição Lucas Soares  
*Avaliadora*

---

Prof<sup>a</sup>. Ma. Thamires Pereira Alves  
*Avaliadora*

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, à minha mãe, pelo amor, apoio e incentivo incondicional em todos os momentos dessa jornada. Sua força e dedicação foram fundamentais para que eu pudesse chegar até aqui. Sem suas palavras de encorajamento e sua presença constante, este trabalho não teria sido possível.

À minha avó, meu agradecimento por todo o carinho e sabedoria transmitidos ao longo da minha vida. Sua fé em mim sempre foi uma fonte de inspiração, e sua presença representa um alicerce importante em minha caminhada.

Estendo meus agradecimentos a todos os familiares que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho, seja com palavras de apoio, conselhos ou até mesmo ajudando nos momentos mais difíceis. Cada gesto fez a diferença e me motivou a seguir em frente.

Por fim, agradeço ao meu orientador, pelo suporte técnico, pelas orientações precisas e pela paciência ao longo de todo o processo. Sua experiência e disponibilidade foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento acadêmico.

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo compreender o manejo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), identificando suas principais técnicas e eficácia terapêutica. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada a partir de artigos científicos disponíveis na base de dados Periódicos CAPES, publicados entre 2021 e 2025, nos idiomas português e inglês. Foram selecionados oito estudos que atenderam aos critérios de inclusão, analisados à luz da abordagem qualitativa proposta por Bardin. Os resultados evidenciaram que a TCC se destaca como uma intervenção eficaz na redução dos sintomas ansiosos e na promoção de habilidades de enfrentamento, autonomia emocional e resiliência em adolescentes. As técnicas mais utilizadas incluem psicoeducação, exposição gradual, respiração diafragmática e mindfulness. Observou-se também a relevância da personalização das intervenções conforme as características individuais e o contexto social e familiar dos adolescentes, potencializando os resultados clínicos. Conclui-se que a TCC representa uma abordagem abrangente e adaptável, promovendo não apenas o alívio dos sintomas, mas também o desenvolvimento emocional e o bem-estar psicológico a longo prazo.

**Palavras-chaves:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Transtorno de Ansiedade Generalizada; Adolescentes .

## ABSTRACT

This study aimed to understand the management of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in adolescents diagnosed with Generalized Anxiety Disorder (GAD), identifying its main techniques and therapeutic effectiveness. It is an integrative literature review based on scientific articles available in the CAPES Journals database, published between 2021 and 2025, in Portuguese and English. Eight studies that met the inclusion criteria were selected and analyzed according to Bardin's qualitative content analysis. The results showed that CBT stands out as an effective intervention for reducing anxiety symptoms and promoting coping skills, emotional autonomy, and resilience among adolescents. The most frequently used techniques include psychoeducation, gradual exposure, diaphragmatic breathing, and mindfulness. The personalization of interventions according to individual characteristics and the adolescents' social and family context was also highlighted as an essential factor that enhances clinical outcomes. It is concluded that CBT represents a comprehensive and adaptable approach, promoting not only the relief of symptoms but also emotional development and long-term psychological well-being.

**Key-Word:** Cognitive-Behavioral Therapy; Generalized Anxiety Disorder; Adolescents.

## **LISTA DE QUADROS**

<b>Quadro 1</b> - Processo de seleção dos artigos nas bases de dados. Icó, CE, Brasil, 2025. ....	11
<b>Quadro 2</b> – Material analisado para inclusão, Icó, CE, Brasil, 2025. ....	12
<b>Quadro 3</b> – Caracterização dos artigos incluídos na revisão, Icó, CE, Brasil, 2025.....	13

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde (OMS) compreende a adolescência como o período datado dos 10 aos 19 anos de idade, na qual decorre a transição da infância para vida adulta na história de vida do indivíduo. Com isso, por estarem a margem de amplas situações que implicam na sua saúde mental, essa transição traz para o indivíduo muitas responsabilidades e vulnerabilidades (Tavares *et al.*, 2022).

A sociedade moderna vive em um ritmo acelerado, impulsionado principalmente pelos avanços tecnológicos. Essa aceleração afeta não apenas o modo como os adolescentes vivem, mas também a forma como pensam, sentem e se comportam, gerando uma constante sensação de pressa e escassez de tempo. Nesse contexto, esses indivíduos são diretamente impactados por uma realidade repleta de estímulos. Observa-se, por exemplo, uma aceleração técnica, que busca tornar as atividades mais rápidas por meio do uso de tecnologias, ao mesmo tempo em que a aceleração social promove mudanças frequentes nas estruturas da sociedade. Por sua vez, uma aceleração do ritmo de vida impõe rotinas cada vez mais intensas, resultando em cansaço, ansiedade e na impressão de que nunca há tempo suficiente para dar conta de tudo (Prazeres, 2022).

A adolescência é uma fase do desenvolvimento marcada por fortes transformações em diferentes aspectos da vida do adolescente, como mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Sendo esse um momento de manutenção e desenvolvimento de aspectos emocionais importantes para o bem-estar subjetivo do indivíduo, por se tratar de um estágio em que os indivíduos buscam por identidade, esse decurso da vida também traz diversas dificuldades e impasses que impactam diretamente a saúde mental do indivíduo, como questões escolares, problemas familiares, novas responsabilidades, o medo e a angústia, são alguns dos fatores que podem vim a desenvolver um transtorno mental (Alves *et al.*, 2021).

A ansiedade é uma emoção comum e experimentada por todos, na qual tem como intuito alertar o indivíduo para prováveis perigos e é essencial para a sobrevivência. Nesse sentido, a ansiedade permite aos indivíduos ajudar na preparação para uma ameaça de algo e evitar situações de risco à vida. Em decorrência disso, a ansiedade tem como função primordial alertar, compreendemos que o objetivo não é eliminá-la completamente, todavia ser capaz de distinguir entre uma ansiedade funcional, que contribui para equilíbrio da vida, ou quando essa tornou-se de ordem patológica e que ocasiona adoecimento nas pessoas (Hofmann, 2022).

Conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – DSM-5-TR (2023), o diagnóstico do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) deve ser fundamentado

nos critérios estabelecidos, sendo baseado na presença de sintomas de ansiedade e preocupação excessiva, por pelo menos 6 meses, em diferentes atividades ou eventos, com dificuldade em controlar a preocupação. A ansiedade está associada a pelo menos três sintomas, como inquietação, cansaço, dificuldade em se concentrar, elevado grau de irritabilidade, tensão nos músculos e distúrbio do sono (inquietação, dificuldade de dormir ou permanecer dormindo).

Considerando a leitura realizada, os pesquisadores se deparam com o seguinte questionamento: como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ser aplicada de forma eficaz no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), em adolescentes, considerando os desafios impostos por uma geração marcada por uma sociedade acelerada e repleta de estímulos constantes?

A iniciativa para o desenvolvimento deste trabalho surgiu a partir de experiências práticas em escolas públicas, ministrando palestras sobre ansiedade. Desse modo, diante da frequência e intensidade com que isso se manifestou no contexto escolar, evidenciou-se a necessidade de aprofundar a compreensão sobre o manejo da Terapia Cognitivo-Comportamental com o público de adolescentes no processo psicoterapêutico, apresentando um aprofundamento teórico na aplicação de sua prática.

O trabalho apresenta contribuição direta ao público trabalhado na pesquisa, como também aos pais e ou responsáveis desses adolescentes. Aos pesquisadores da área, difundindo o entendimento sobre algo inexplorado e promovendo uma melhor compreensão da temática. A pesquisa trará uma maior colaboração ao meio científico, ampliando materiais sobre o assunto e promovendo novas descobertas e eficiência em tratamentos que envolvem a ciência da psicologia.

Para responder à pergunta norteadora deste estudo instituiu como objetivo geral: Compreender, a partir da literatura especializada, o manejo da Terapia Cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada em adolescentes. Ademais, foram definidos os seguintes objetivos específicos: (1) apresentar as dificuldades e os desafios enfrentados pelos adolescentes, considerando o contexto de uma geração acelerada; (2) descrever as principais técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental utilizadas no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em adolescentes; (3) discutir, à luz da literatura especializada, como a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui para a remissão dos sintomas ansiosos e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento em adolescentes com TAG.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 A ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

A adolescência é marcada por etapas críticas que orientam o jovem na construção de sua própria identidade e subjetividade. Nesse período, ocorrem diversas transformações físicas, cognitivas e sociais que atravessam os jovens e contribuem para a definição dessa fase da vida. Caracterizada como um momento do desenvolvimento humano em que o adolescente transita da infância para a vida adulta, essa transição biopsicossocial envolve a desconstrução da infância e a construção de novos traços necessários para a vida, como a independência, as mudanças físicas e a maior participação em grupos sociais. Para além disso, o adolescente enfrenta múltiplas questões que impactam diretamente sua saúde mental e podem levá-lo ao adoecimento (Manika; Schnaider; Silva, 2024).

Na fase da adolescência surgem diferentes questionamentos e dúvidas que produzem cobranças e pressão social nos indivíduos, como o futuro acadêmico e o planejamento profissional, abordando a escolha de uma profissão ou faculdade estabelecida socialmente como boa ou ruim por pais e cuidadores, com fim de construir um lugar no mundo do trabalho. Desse modo, é neste processo que se iniciam as cobranças no ambiente familiar, escolar e social, como o desempenho escolar, construindo, para além disso, preocupações relacionadas ao seu futuro profissional e sua vida pessoal que envolvem a composição da sua identidade e estilo de vida (Soares, 2022).

Observada como uma ponte entre a infância e a vida adulta, essa transição é um dos fatores que contribuem para início dos adolescentes a experimentarem substâncias ilícitas, o consumo dessas substâncias por vezes tem como objetivo o comportamento de fuga/esquiva e o alívio do sofrimento em relação a vários estímulos. A facilidade de acesso, a influência dos grupos sociais, a ideia de inserção e aceitação e a fuga acadêmica são exemplos de aspectos que motivam o consumo. Sob a condição do consumo do álcool ou outras substâncias, como maneira de automedicação, colabora para o desenvolvimento da dependência ou abuso dessas substâncias (Frescura *et al.*, 2023).

Apesar das inúmeras mudanças no cenário social, a família exerce um papel crucial no período de desenvolvimento do adolescente. Sendo assim, a família detém da função de promover um equilíbrio emocional e proteção ao indivíduo, uma vez que a regulação emocional desenvolvida no seio familiar, como comunicação assertiva, carinho, diálogo aberto e a supervisão adequada, são práticas parentais que contribuem para que os adolescentes lidem melhor com suas emoções. Em contrapartida, ambientes familiares com pouca afetividade,

conflitos, punições e violência emocional, colaboram para surgimento de dificuldades e prejuízos emocionais. Sendo assim, torna-se importante o apoio familiar para bem-estar psicológico dos indivíduos e seu pleno desenvolvimento na adolescência (Costa, 2024).

No que diz respeito ao âmbito acadêmico, a expectativa irrealista, a pressão psicológica, a tensão familiar acerca da escolha profissional, a sobrecarga de atividades escolares, a insatisfação no desempenho e a dificuldade são fatores que contribuem para o desenvolvimento de transtornos ansiosos nos estudantes. Por sua vez, o estudante pode não estar bem preparado para uma prova ou exame, mas o desencadeamento de uma crise nesse momento poderá influenciar em seu desempenho e essa emoção é elevada pela percepção da falta de domínio do conteúdo e pela forma inadequada de estratégias de aprendizagem (Oliveira; Boruchovitch, 2021).

### 2.1.2 Repercussão das redes sociais na autoestima, comparação social e ansiedade

As mídias sociais atuam para os adolescentes, na contemporaneidade, como expansão do currículo social e a demanda de inserção e pertencimento aos grupos. Contudo, apesar dos avanços tecnológicos que permitiram esses acessos, outro fator que contribui para o desenvolvimento de transtornos em adolescentes é o uso das mídias sociais, principalmente o Instagram, uma vez que esse meio de interação social detém o controle sobre os indivíduos através de estímulos sociais, como likes e comentários. Os influenciadores digitais (influencers) ao performarem uma vida perfeita e inalcançável, despertam nos adolescentes ideais errôneos que impactam diretamente em sua autoestima (Montenegro, 2022).

As mídias sociais despertam ideais errôneos nos adolescentes ao apresentarem em suas plataformas digitais concepções fantasiosas, de modo a inferir que esses usuários se tornem insatisfeitos com seus corpos, gerando comparação, insegurança e sentimento de insuficiência, visto que esses meios modulam os comportamentos e a visão sobre si mesmo. Pois, apesar da autoestima iniciar com seus cuidadores primários, é na fase da adolescência que esse aspecto passa a ser relacionado a outros meios sociais (Martins *et al.*, 2023).

Fatores como apoio familiar, escolar e comunitário, como também aspectos sociais e culturais, afetam diretamente a autoestima e o bem-estar dos adolescentes. Nesse contexto, destaca-se o papel do bullying e o cyberbullying como fatores que contribuem para falta de autoestima entre adolescentes, uma vez que a autoestima é algo relevante tanto para o indivíduo que pratica o bullying como para quem sofre, visto que os baixos níveis de autoestimas estão relacionados a aspectos como solidão, dificuldade de se relacionar e problemas de saúde mental.

Pode-se ressaltar que no caso dos jovens que praticam o bullying, a autoestima está associada à busca por aceitação do grupo e fatores culturais e sociais como a influência das mídias sociais e da cultura, e um ambiente familiar tóxico (Matos *et al.*, 2020).

Amplamente discutido na atualidade, o bullying apresenta diversas formas de manifestação, sendo o *cyberbullying* uma delas. Essa prática consiste em agressões realizadas por meio de plataformas digitais, como redes sociais e aplicativos de comunicação. Cada vez mais comum entre adolescentes, o *cyberbullying* utiliza ferramentas virtuais para ofender, expor ou intimidar vítimas, dificultando a identificação por parte de pais, educadores e colegas, devido à limitação no monitoramento das atividades online dos jovens, consequentemente sendo um estímulo para o desenvolvimento de transtornos mentais (Silva *et al.*, 2023).

## **2.2 O TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA ADOLESCÊNCIA A LUZ DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL**

### **2.2.1 Síndromes ansiosas: sintomas e manifestações específicas**

A ansiedade caracteriza-se como uma emoção natural, na qual o organismo utiliza como um sinal de prevenção e proteção diante de situações ameaçadoras. Desse modo, sendo estimulada por diversos eventos, reais ou não, que ameaçam a conservação do organismo, a ansiedade caracteriza-se como funcional quando esta não gera sofrimento ao indivíduo, uma vez que o sofrimento gerado pela ansiedade e posteriormente resultando inúmeros prejuízos na vida funcional do adolescente, torna-se de ordem patológica provocando os chamados transtornos ansiosos (Lopes *et al.*, 2021).

Os transtornos ansiosos são classificados em: Transtorno de Ansiedade de Separação (F93.0), Mutismo Seletivo (F94.0), Fobia Específica, Transtorno de Ansiedade Social (F40.10), Síndrome do Pânico (F41.0), Agorafobia (F40.0), Transtorno de Ansiedade Generalizada (F41.1), Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamentos (Transtorno de ansiedade devido a outra condição médica( F06.4), Outro Transtorno de Ansiedade Especificado (F41.8), Transtorno de ansiedade não especificado (F41.9) (DSM-5-TR, 2023).

Com isso, pode-se mencionar que o indivíduo com Transtorno de Ansiedade de Separação os sintomas estão relacionados ao medo ou ansiedade em relação a separação de figuras de apego em um nível disfuncional, por sua vez o Mutismo Seletivo está relacionado a falha na consistência em falar em ocasiões sociais e que exija interação, ocasionando consequências em diferentes âmbitos, como acadêmico e profissional. Os indivíduos que

apresentam Fobia Específica, detém do medo ou ansiedade de situações específicas, como animal; ambiente natural; sangue-injeção-lesão; situacional; e outras situações. Em contrapartida, na Ansiedade Social o indivíduo evita interações e situações que envolvam a capacidade de serem examinadas, a cognição é ser avaliado negativamente (DSM-5-TR, 2023).

A Síndrome do Pânico é caracterizada pela recorrência do medo de ter mais ataques de pânico, alterando assim diretamente seu comportamento. Na Agorafobia, os sujeitos são ansiosos em muitas situações diferentes, tremendo aos eventos por pensamentos como “difícil de escapar” ou “a ajuda pode não estar disponível”. O transtorno de Ansiedade Induzido por Substâncias/Medicamentos, envolve a intoxicação/abstinência a um tratamento medicamentoso. No Transtorno de Ansiedade devido a outra condição médica, os sintomas são relacionados a consequências fisiológicas de outra condição patológica. Como também o Transtorno de Ansiedade Generalizada que se caracteriza pela preocupação e ansiedade excessiva em diferentes aspectos da vida do indivíduo, apresentando também sintomas físicos que impactam seu desempenho no trabalho e escola, por exemplo. (DSM-5-TR, 2023).

### 2.2.2 Caracterização e Definição Clínica do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

Alguns sinais que podem estar presentes no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) são a preocupação demasiada, o medo desproporcional, sensação corriqueira de sobrecarga, dificuldade de concentração e medo excessivo. No que compete a preocupação, esta se apresenta no TAG de forma excessiva, irreal e persistente, podendo ser multifocal, afetando diferentes áreas da vida, como trabalho, meio acadêmico, social e familiar. Com isso, a ansiedade tem como foco eventos futuros e os piores cenários concebíveis (Badaró; Fonseca; Santos, 2021).

Conquanto, na maior parte das vezes, caracterizando-se também como uma emoção funcional para a vida, a ansiedade quando experienciada de maneira exacerbada acaba assumindo um viés patológico, tornando-se um transtorno psicológico que afeta, conseqüentemente, as atividades instrumentais da vida diária, ocasionando prejuízos no bem-estar biopsicossocial do indivíduo em mais de um aspecto de sua vida (Lopes *et al.*, 2021).

Pacientes que se apresentam os critérios do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), detém da capacidade cognitiva de se preocupar e se envolver demasiadamente em ciclos de ansiedade por inúmeros fatores, portanto os indivíduos que desenvolvem essa patologia demonstram excessiva apreensão em relação ao futuro e possuem dificuldade na interpretação das situações. Em decorrência da distorção de pensamentos, torna-se de difícil compreensão o

pensamento funcional da realidade analisada, enfrentando como também muitos aspectos, como por exemplo a tomada de decisões, adaptabilidade, resolução de problemas e estabilidade emocional (Silva *et al.*, 2024).

### 2.2.3 Aplicações Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no TAG

O manejo clínico com a psicoeducação, é uma técnica da abordagem que visa promover ao paciente, como também aos seus familiares, conhecimentos acerca do transtorno com intuito de tornar o paciente um colaborador ativo do seu processo terapêutico. A psicoeducação é uma técnica em que o profissional da saúde fornece informações específicas ao paciente e familiares, uma vez que o profissional resume e detalha questões relevantes para constatar suas indagações, para que o paciente seja capaz de compreender e lidar melhor com sua condição. Do mesmo modo, a psicoeducação é útil para familiares e parentes dos pacientes, visando auxiliar a eles a lidar com a estigmatização e promover hábitos saudáveis (Menegalli; Silva; Oliveira, 2021)

Para além disso, pode-se mencionar também a reestruturação cognitiva como técnica que auxilia também no processo psicoterapêutico, por sua vez a reestruturação consiste em questionar, identificar e modificar crenças e pensamentos automáticos disfuncionais ao paciente, visto que as interpretações acerca de um evento poderá influenciar as emoções e comportamentos do indivíduo. Com isso, essa técnica propõe-se a minimizar os sintomas da ansiedade ao promover ao paciente o reconhecimento de suas distorções, como exemplo a catastrofização. Com a reestruturação cognitiva, o paciente passa a substituir interpretações distorcidas por possibilidades mais equilibradas, como também a testar a validade de suas próprias ideias (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

Frequentemente pacientes que apresentam ansiedade tendem a evitar atividades, situações e eventos que provocam desconforto, contudo a evitação de eventos proporciona apenas um alívio imediato, no entanto solidifica a ansiedade e o medo do indivíduo, visto que impede o paciente de testar suas crenças disfuncionais. Dessa forma, a exposição gradual atua como técnica utilizada pela (TCC) para ajudar aos pacientes na superação desses medos e da ansiedade, em que a exposição requer a estruturação de uma estrutura hierárquica dos eventos evitados de acordo com o grau de ansiedade que provocam. O paciente, portanto, inicia um processo de exposição no qual o mesmo se expõe a situações ansiogênicas e, de maneira gradual, vai encarando as mais desafiadoras, ao longo do processo, a finalidade é que o paciente observe que os resultados evitados não se realizam, contribuindo para diminuição da ansiedade (Beck, 2022).

O registro de pensamentos automáticos configura-se como uma técnica que contribui para que o indivíduo compreenda e reconheça suas cognições, bem como detenha a capacidade de identificar seus pensamentos automáticos e inicie o processo de se indagar acerca da validade de seus próprios pensamentos disfuncionais, promovendo mudanças cognitivas, emotivas e comportamentais. A princípio o registro dos pensamentos é realizado de uma maneira simples, ou seja, usando uma folha de papel com duas a três colunas, contendo situações, pensamentos e emoções. Conforme a experiência do paciente, os registros são realizados de forma mais elaborada, em que é incluída a identificação dos erros cognitivos que o mesmo apresenta e a construção de alternativas racionais e equilibradas para sua superação. A descatastrofização, além disso, é outra técnica possível de ser utilizada no processo psicoterápico, visto que pacientes com ansiedade tendem a realizar previsões catastróficas acerca do futuro, mas muitas vezes influenciadas por distorções cognitivas. Todavia, reconhecendo que os medos não são sempre infundados, a técnica de descatastrofização busca ajudar o indivíduo a raciocinar maneiras alternativas de enfrentar a situação temida caso ela ocorra, sem negar o medo (Wright et al., 2019).

A TCC também trabalha com técnicas de relaxamento, como a respiração diafragmática (RD), que usa o diafragma para direcionar o ar para regiões inferiores dos pulmões, tendo efeitos relaxantes, como também melhorando a mecânica respiratória e estabilizando o sistema nervoso autônomo. A técnica é realizada com o paciente deitado ou sentado com suas mãos sobre peito e abdômen, estando atento aos movimentos da sua respiração. A respiração diafragmática é conduzida em quatro etapas, sendo: respiração profunda, pausa, expiração lenta e, por último, outra pausa, sendo feita três vezes. Cabe ressaltar ainda o *Mindfulness*, que visa o foco no momento presente, podendo ser executado de duas maneiras (formal e informal). De modo formal, o paciente concentra-se nas sensações corporais e respiração, em contrapartida quando realizado de maneira informal o indivíduo realiza essa técnica durante as atividades cotidianas. O *Mindfulness* colabora para redução das ruminções e na gestão da ansiedade em pacientes com TAG, promovendo uma melhor saúde mental. (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

## **2.3. OS EFEITOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE**

### **2.3.1 A Terapia Cognitivo-Comportamental como estratégia de superação do TAG**

Pode-se mencionar, dessa forma, que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma estratégia eficaz e promissora visando minimizar e intervir no transtorno de ansiedade generalizada em adolescentes. Desse modo, a TCC intervindo na mudança de padrões cognitivos disfuncionais e promovendo comportamentos adaptativos, destaca-se como uma engrenagem fundamental no tratamento da ansiedade em jovens, visto que não visa somente a redução instantânea dos sintomas do transtorno, como também habilidades resilientes para que o paciente administre e supere os eventos futuros (Pinto *et al.*, 2024).

Surgindo como uma abordagem de destaque a Terapia Cognitivo-Comportamental, apresenta-se como uma abordagem eficaz por meio de intervenções como a reestruturação cognitiva, a psicoeducação e suas técnicas de enfrentamento. Tendo notável eficiência no tratamento de pacientes que apresentam TAG, essa abordagem é baseada em evidências, destacando-se por sua objetividade e estruturação das sessões, o que, por sua vez, possibilita resultados duradouros e rápidos. O psicoterapeuta, foca nas respostas comportamentais e cognitivas dos pacientes à ansiedade e ao estresse (Marinho, 2024).

Dessa forma, o entendimento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) à luz da TCC oferece intervenções que permitem os pacientes a identificar e modificar padrões de pensamentos e comportamentos disfuncionais, contribuindo para redução dos sintomas ansiosos. A TCC demonstra grande eficácia através de combinações de intervenções comportamentais e cognitivas, com intuito de modificar comportamentos e pensamentos que são disfuncionais para o sujeito. Como exemplo, pode-se apontar as técnicas comportamentais trabalhadas têm o objetivo de desenvolver habilidades de enfrentamento e interromper padrões de evitação. A literatura destaca que algumas técnicas são adequadas para manejo do TAG, como: psicoeducação, reestruturação cognitiva, relaxamento, respiração diafragmática e *mindfulness* (Lorentz; Mendes; Lopes, 2024).

### 3 METODOLOGIA

Com a finalidade de alcançar os objetivos definidos, foi realizado uma revisão integrativa da literatura, que viabilizou a coleta de evidências de múltiplos estudos importantes por meio da análise de investigações pertinentes. Esse método permitiu a formulação de conclusões baseadas nos resultados de diversos estudos com questões de pesquisa semelhantes, tornando possível, dessa forma, a produção de conhecimento relevante em diferentes campos e facilitando a resolução de problemas e a condução de novas investigações (Mendes, Silveira; Galvão, 2008).

Conforme Mendes, Silveira e Galvão (2008), o processo metodológico da revisão integrativa compreende as seguintes etapas: 1) identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa para a elaboração da revisão integrativa; 2) Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/ amostragem ou busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; 4) Avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa; 5) Interpretação dos resultados; e 6) apresentação da revisão/síntese do conhecimento.

Elaborou-se a seguinte questão de pesquisa: “como a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ser aplicada de forma eficaz no manejo do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), em adolescentes, considerando os desafios impostos por uma geração marcada por uma sociedade acelerada e repleta de estímulos constantes?”

A pesquisa foi conduzida utilizando artigos científicos disponíveis na plataforma Periódicos CAPES. Na busca pelos artigos, utilizou-se seguintes descritores: “Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)”, “Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)”, “Adolescente”, “Intervenções”.

Os critérios de inclusão utilizados foram: os artigos completos publicados nos últimos 6 anos, sendo utilizado o idioma português e inglês como limitador da pesquisa que abordem a temática do TAG entre adolescentes. Os critérios de exclusão serão: capítulos de livros, monografias, dissertações, teses, resenhas, cartas e notícias.

Os estudos incluídos foram analisados com cautela, e os dados extraídos foram interpretados à luz do método proposto por Bardin. Segundo Bardin (2010), para uma análise de conteúdo qualitativa mais fidedigna, são necessárias três etapas: a pré-análise, na qual o material é lido de forma geral com o intuito de delinear seus objetivos; a exploração do material, etapa em que os dados das pesquisas são analisados em profundidade e organizados em categorias temáticas; e, por fim, o tratamento dos resultados e a interpretação, momento em que

os dados são selecionados com o objetivo de identificar padrões que respondam aos propósitos da pesquisa.

O quadro 1 descreve o processo de seleção dos artigos nas bases de dados com seus respectivos resultados.

**Quadro 1** - Processo de seleção dos artigos nas bases de dados. Icó, CE, Brasil, 2025.

<b>Etapa</b>	<b>Base de dados</b>	<b>Resultados</b>	<b>Filtros aplicados</b>	<b>Artigos selecionados</b>
<b>Busca inicial</b>	Periódicos CAPES	197	Filtro por ano (2021-2025) (Português e inglês)	4
<b>Seleção por descritores</b>	Periódicos CAPES	9	Aplicação de descritores específicos relacionados ao tema	9
<b>Aplicação de critérios de exclusão</b>	Periódicos CAPES	9	Exclusão por duplicidade, inadequação ao tema e tipo de documento.	1 excluídos
<b>Seleção final</b>	Periódicos CAPES	8	Seleção dos artigos que atenderam plenamente aos critérios de inclusão	8 artigos selecionados

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025

O quadro 2 traz uma síntese dos estudos que foram analisados na integra.

**Quadro 2** – Material analisado para inclusão, Icó, CE, Brasil, 2025.

<b>Auto (res)</b>	<b>Ano</b>	<b>Título</b>	<b>Base de dados</b>
LEITE, Carolina Teófilo et al.	2024	Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes	CAPES
LORENTZ, Lorena Lima; MENDES, Tamaro Chagas; LOPES, Mateus Mattos.	2024	Generalize Anxiety Disorder (Gad) updates from Diagnosis to treatment with Cognitive-Behavioral Therapy(CBT)	CAPES
FARIAS, Lorena Pereira da Rocha et al.	2024	Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes Com transtorno de ansiedade generalizada	CAPES
BANDEIRA, Karla Vitória da Silva et al.	2024	Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão sobre as abordagens terapêuticas e eficácia dos tratamentos	CAPES
PINTO, Lara Maria Ferreira Lopes Valério et al.	2024	Os efeitos da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de Transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática	CAPES
OLIVEIRA, Rudson Antônio Ribeiro et al	2024	Intervenções psicoterapêuticas no tratamento de Ansiedade em Adolescentes	CAPES
DE JESUS, Débora Oliveira; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Silvia Helena Modenesi	2024	Transtorno de ansiedade social na adolescência pela perspectiva da teoria cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa	CAPES
SOARES, Leonardo Ricardo et al	2024	Intervenções psicológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes: uma revisão integrativa	CAPES

**Fonte:** Elaborado pelos autores, 2025.

## 4 RESULTADOS

A amostra final desse estudo foi constituída por 8 artigos, obedecendo aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos. O quadro abaixo exhibe a caracterização desses artigos.

**Quadro 3** – Caracterização dos artigos incluídos na revisão, Icó, CE, Brasil, 2025.

<b>Artigo</b>	<b>Autores e ano</b>	<b>Tipo de publicação</b>	<b>Periódico</b>	<b>Metodologia</b>	<b>Construto</b>
<b>A1</b>	LEITE, Carolina Teófilo et al, 2024	Artigo	Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences	Revisão sistemática	O impacto da TCC no tratamento do TAG, abordando a questão central de como a terapia cognitivo-comportamental influencia os desfechos clínicos e a qualidade de vida dos pacientes com transtorno de ansiedade generalizada.

<b>A2</b>	LORENTZ, Lorena Lima; MENDES, Tamaro Chagas; LOPES, Mateus Mattos, 2024	Artigo	Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro,	Revisão narrativa da literatura	Caracterizar o TAG conforme os critérios do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição, texto revisado (DSM-5-TR) e da Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, 11ª edição (CID-11).
<b>A3</b>	FARIAS, Lorena Pereira da Rocha et al, 2024	Artigo	Revista Pesquisa Brasil	Revisão integrativa da literatura	Avaliar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento de com transtorno de ansiedade generalizada (TAG), com foco na redução dos sintomas ansiosos, na melhoria da qualidade de vida e na sustentabilidade dos resultados

					terapêuticos a longo prazo.
<b>A4</b>	BANDEIRA, Karla Vitória da Silva et al, 2024	Artigo	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação-REASE	Revisão sistemática da literatura	Analisar as intervenções terapêuticas disponíveis para o TAG, com ênfase nos tratamentos cognitivo-comportamentais.
<b>A5</b>	PINTO, Lara Maria Ferreira Lopes Valério et al, 2024	Artigo	Revista de Pesquisa Interdisciplinar	Revisão sistemática da literatura	Investigar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes.

<b>A6</b>	OLIVEIRA, Rudson Antônio Ribeiro et al, 2024	Artigo	Revista caderno pedagógico	Revisão integrativa da literatura	Explorar as evidências atuais sobre a eficácia das principais abordagens psicoterapêuticas para o tratamento da ansiedade em adolescentes, destacando os avanços, desafios e perspectivas futuras na área da psicoterapia para esse grupo etário.
<b>A7</b>	DE JESUS, Débora Oliveira; SILVA, Paula Oliveira; PUCCI, Silvia Helena Modenesi, 2024	Artigo	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE	Revisão integrativa	Apresentar as principais técnicas e intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do Transtorno de Ansiedade Social (TAS) na adolescência.

A8	SOARES, Leonardo Ricardo et al,2024	Artigo	Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE	Revisão integrativa da literatura	Identificar quais intervenções têm apresentado os melhores resultados em termos de redução dos sintomas ansiosos, considerando também os fatores que podem influenciar a efetividade das terapias, como a gravidade do transtorno e as características individuais dos adolescentes.
----	-------------------------------------	--------	---	-----------------------------------	--

**Fonte:** elaborado pelos autores, 2025.

## 5 DISCUSSÃO

Ao longo deste trabalho, são abordadas as especificidades do manejo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), destacando-se os principais recursos terapêuticos utilizados, a eficácia das intervenções e os desafios enfrentados no contexto clínico. Para a organização da discussão, foram estabelecidas três categorias:

### CATEGORIA I: IMPACTOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REDUÇÃO DE SINTOMAS E NA QUALIDADE DE VIDA DE ADOLESCENTES COM TAG

Verifica-se no trabalho A6, que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta eficácia na minimização significativa dos sintomas de ansiedade entre adolescentes, a abordagem permite melhoras na qualidade de vida e na funcionalidade diária. O artigo aponta que a TCC também possibilita aumento da autoconfiança, diminuição de comportamentos de evitação e melhoria nas habilidades sociais, tornando evidente que as intervenções não buscam apenas

alívio imediato dos sintomas ansiosos, entretanto possibilita mudanças duradouras no manejo e percepção do transtorno. (Oliveira *et. al.* 2024)

Por sua vez o artigo A5, destaca que as personalizações das intervenções são importantes para o processo clínico, visto que se torna essencial considerar características individuais como idade, nível de gravidade dos sintomas e o contexto social do adolescente, sendo assim essa adequação torna a terapia mais aderente e relevante para cada indivíduo. Nota-se que o processo de personalização contribui para questões como ajustes na intensidade e duração das sessões, a integração de familiares no desenvolvimento e uma melhor capacidade de lidar com a heterogeneidade do transtorno de ansiedade. (Pinto *et. al.* 2024).

Durante o processo terapêutico, torna-se necessário a personalização das intervenções para manejo do TAG, tendo em vista as particularidades emocionais e sociais dessa fase. Sendo assim, adaptar as técnicas e o manejo à realidade individual favorece a adesão do adolescente ao processo, bem como fortalece o vínculo entre terapeuta e paciente. Para além disso, a abordagem estimula o desenvolvimento da autonomia emocional e da autorregulação, ao trabalhar o autorreconhecimento e o manejo dos pensamentos disfuncionais, possibilitando ao indivíduo se tornar mais consciente de seus sentimentos e das estratégias de enfrentamento.

No estudo apresentado pelo artigo A8, os efeitos da TCC são evidenciados também na promoção de resiliência emocional e habilidades de enfrentamento adaptativas. Através do enfrentamento ativo, os adolescentes aprendem a lidar com pensamentos e situações ansiogênicas de maneira consciente e estruturada, o que contribui para maior autonomia na gestão da ansiedade. A modificação de padrões de pensamento disfuncionais fortalece a capacidade de resolução de problemas, a tomada de decisão e a regulação emocional. Além disso, a integração de estratégias complementares, como *mindfulness* e atenção plena, favorece o controle da reatividade emocional, prevenindo recaídas e promovendo bem-estar psicológico sustentado. Esses impactos evidenciam a importância da TCC como abordagem abrangente e centrada no desenvolvimento das competências emocionais do adolescente, (Soares *et. al.* 2024).

Cabe ressaltar que o artigo A7 enfatiza que a TCC colabora para prevenção de recaídas ao fornecer estratégias e ferramentas para lidar com os sinais precoces de ansiedade. O paciente é capacitado a agir como seu próprio terapeuta, ao ser apresentado durante as sessões sobre revisão de metas, acompanhamento pós-alta e treino de habilidades sociais, são algumas estratégias que o psicólogo (a) utilizará com intuito de desenvolver o reconhecimento de gatilhos e implementando estratégias previamente ensinadas e aprendidas em terapia. Esse processo de consolidação é essencial para assegurar a manutenção dos resultados terapêuticos,

bem como a adaptação dos adolescentes em diversos contextos diferentes, como ambiente familiar, escolar e em suas relações sociais. O artigo aponta que a intenção da prevenção de recaídas não foca apenas na promoção da autonomia, mas também minimiza a necessidade de intervenções futuras, apresentando um impacto positivo tanto na saúde mental, como também no custo-benefício do tratamento. (De Jesus, *et. al.* 2024)

Os artigos de A6; A8, enfatizam que a integração de técnicas cognitivas, quanto comportamentais propicia uma abordagem integral para o manejo do TAG. Sendo assim, estratégias comportamentais associadas à identificação de pensamentos automáticos disfuncionais, como exposição gradual, contribui para que os adolescentes além de reconhecerem padrões inadequados, pratiquem também respostas adaptativas em situações reais. Essa combinação possibilita a minimização dos sintomas apresentados, como também melhora na qualidade de vida. A articulação dessas técnicas facilita a personalização durante as sessões, uma vez que contribui para o ajuste das intervenções para respostas individuais. (Oliveira *et. al.* 2024; Soares *et. al.* 2024)

Observa-se que a TCC não está implicada apenas no manejo da redução dos sintomas ansiosos, entretanto se destaca também por seu caráter preventivo e educativo. Os adolescentes são capacitados a exercerem o reconhecimento de gatilhos, como também a aplicar técnicas fora do ambiente clínico, visto que a terapia promove mudanças duradouras e reduz a chance de recaídas. Ampliando a autonomia e fortalecendo a resiliência, essa abordagem consolida-se como um processo que vai além do tratamento imediato, favorecendo o crescimento emocional e o bem-estar psicológico a longo prazo.

## CATEGORIA II: TÉCNICAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS APLICADAS NO MANEJO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA EM ADOLESCENTES

No artigo A7, constatou-se que a TCC aplicada a adolescentes com transtornos ansiosos enfatiza a psicoeducação como técnica eficaz no manejo clínico, sendo assim esta técnica em que o paciente é instruído acerca do seu transtorno, de suas características disfuncionais próprias e a respeito do modelo cognitivo do transtorno, para além do paciente, pais, familiares ou responsáveis por este indivíduo do mesmo modo têm a possibilidade de serem instruídos, uma vez que essa abordagem permite uma compreensão do processo de mudança e também maior participação e engajamento durante o desenvolvimento. Para além disso, o artigo evidencia técnicas como a exposição gradual, como uma intervenção capaz de aumentar a confiança durante a gestão da ansiedade e reduzir o comportamento evitativo, possibilitando ao indivíduo o enfrentamento gradual de situações ansiogênicas. Embora eficazes, entretanto, o

artigo destaca que essas técnicas requerem um contínuo acompanhamento do terapeuta para garantir a aplicação e condução correta, bem como a adaptação às necessidades individuais. (De Jesus, *et. al.* 2024)

Assim como abordado anteriormente no que diz respeito a técnica de exposição gradual, o artigo A5 aprofunda essa questão ao integrá-la com desenvolvimento de habilidades de enfrentamento como elementos fundamentais da TCC para adolescentes. Observa-se que o treino de habilidades ressalta estratégias comportamentais que fortalecem a adaptação e resiliência, em contrapartida a exposição permite que o paciente confronte situações que provocam ansiedade, portanto enquanto uma intervém diretamente com a dessensibilização ao estímulo, por sua vez a outra trabalha com habilidades e ferramentas que permitem o enfrentamento da situação. Logo, o estudo torna evidente que a efetividade dessas técnicas requer uma personalização e flexibilidade do profissional, ao atender demandas específicas deve considerar aspectos individuais, como faixa etária. (Pinto *et. al.* 2024).

No artigo A4, a TCC é fortemente evidenciada a reestruturação cognitiva, logo técnicas como RDP (Registro de Pensamentos) permite a identificação e modificação de padrões de pensamentos disfuncionais relacionados a ansiedade, através de exercícios guiados, o paciente questione e substitua pensamentos irracionais, viabilizando mudanças cognitivas e comportamentais, em vista disso a pesquisa ressalta que a intervenção requer acompanhamento clínico e consistência, sendo que a execução equivocada ou superficial pode comprometer o desempenho da terapia, o estudo também destaca que a abordagem cognitiva, combinada com técnicas comportamentais, potencializando os resultados. (Bandeira 2024).

O artigo de A4 também aponta que intervenções terapêuticas com o uso de técnicas como Mindfulness e Respiração Diafragmática, quando aplicadas durante sessões guiadas contribuem para um progresso no controle de respostas ansiosas imediatas, visto que estimulam o relaxamento fisiológico do paciente, bem como a redução da ativação autonômica. Sendo assim, a integração dessas técnicas favorece a estabilização emocional do paciente e prepara o mesmo para a aplicação de estratégias cognitivas e comportamentais mais complexas, para além de colaborar para a prevenção de recaídas e melhora na qualidade de vida. (Bandeira 2024).

Embora o artigo A8 não especifique alguma técnica da TCC, o estudo evidencia que a abordagem permite ao paciente suporte estruturado e direcionamento clínico que são fundamentais para mudanças duradouras a nível comportamental, como também no bem-estar emocional, visto que a TCC abrange intervenções estruturadas de enfrentamento ativo e modificação de padrões disfuncionais de pensamento e comportamento. Ademais, a pesquisa

destaca a aplicação de técnicas proporcionando ao paciente a aquisição de habilidades concretas para manejar os sintomas ansiosos, promovendo autonomia no mesmo. (Soares *et. al.* 2024)

Os artigos A7; A8, apontam que a Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada a adolescentes deve contemplar intervenções cognitivas e comportamentais, considerando o contexto social, familiar e escolar do indivíduo, tendo em vista que o envolvimento familiar possibilita o aumento da eficácia do tratamento. Dado que intervenções clínicas com o uso e aplicação dessas técnicas, exigirá do profissional acompanhamento contínuo, assim como monitoramento da adesão e adaptação às características individuais de cada paciente, evidenciando que a TCC não permite apenas a redução imediata dos sintomas ansiosos, mas promove autonomia e resiliência a longo prazo. (De Jesus *et. al.* 2024 e Soares *et. al.* 2024).

Em suma, os artigos A5; A8, ressaltam a relevância da personalização das técnicas da TCC, adequando-as ao desenvolvimento cognitivo, bem como ao contexto social e emocional do adolescente, considerando características como faixa etária, sexo, contexto familiar, escolar e social, impactos e aspectos que influenciam na manifestação do transtorno. Desse modo, o uso integrado das técnicas como psicoeducação, exposição gradual, treino de habilidades e prevenção de recaídas possibilita reduzir os sintomas específicos, como também comportamentos de segurança e desenvolver repertório de enfrentamento. A literatura evidencia que, quando aplicadas de forma estruturada e adaptativa, essas técnicas favorecem a adesão, minimizam a evasão e consolidam a TCC como intervenção eficaz e de primeira linha para a ansiedade em jovens. (Pinto *et. al.* 2024 e Soares *et. al.* 2024).

A integração entre técnicas cognitivas e comportamentais demonstra que a TCC não se limita a intervenções padronizadas, mas sim a um processo dinâmico que deve dialogar com o contexto social, familiar e escolar do adolescente. O envolvimento da rede de apoio contribui para a consolidação dos resultados e amplia o impacto terapêutico para além do setting clínico. Assim, a TCC assume um papel também preventivo e formativo, capacitando o jovem a lidar com desafios emocionais futuros e promovendo uma relação mais consciente com seus próprios pensamentos e comportamentos.

### CATEGORIA III: PERSONALIZAÇÃO E ADAPTAÇÃO ÀS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUAIS E CONTEXTUAIS DOS ADOLESCENTES

A personalização do tratamento na TCC tem se mostrado um componente essencial para o sucesso terapêutico em adolescentes, considerando as diferenças individuais de cada paciente, como idade, gravidade dos sintomas e presença de comorbidades. Como apontado no artigo A5, a adaptação das intervenções permite que os profissionais ajustem a intensidade e a

frequência das sessões, promovendo maior engajamento do paciente e otimização dos resultados. Esse enfoque individualizado garante que cada adolescente receba estratégias que atendam às suas necessidades específicas, aumentando a adesão ao tratamento e reduzindo a probabilidade de evasão (Pinto *et. al.* 2024).

O contexto familiar detém de um papel importante no processo de personalização durante a terapia, visto que a contribuição dos pais ou responsáveis possibilita a aplicação das técnicas aprendidas em sessão e contribui para o suporte emocional do adolescente. No estudo A7, evidencia-se que a inclusão da família nas sessões de psicoeducação, como também no acompanhamento permite aos cuidadores o auxílio na prevenção de recaídas, além de reforçarem comportamentos funcionais, ampliando um espaço terapêutico consistente e estruturado. (De Jesus *et. al.* 2024)

Nesse sentido, torna-se essencial apontar que essa observação se faz muito relevante para a temática, evidenciando que a Terapia Cognitivo-Comportamental engloba a família, bem como responsáveis no processo terapêutico, atuando no ambiente em que este adolescente está inserido. Dessa forma, reforçando a rede de apoio emocional, os cuidadores potencializam a consolidação das mudanças cognitivas, comportamentais e emocionais trabalhadas em sessão, fazendo com que o espaço clínico transcenda e transforme-se em um processo coletivo de cuidado.

O estudo A8 aponta que fatores culturais e socioeconômicos influenciam a aplicabilidade das intervenções e compreensão, então ajustes nos protocolos terapêuticos, como flexibilidade nos recursos utilizados, exemplos condizentes com o contexto vivenciado pelo indivíduo e adequação da linguagem, asseguram que a terapia possa beneficiar a todos e em contextos diversos, de maneira plena em suas intervenções, prevenindo barreiras que comprometem os resultados terapêuticos (Soares *et. al.* 2024).

Neste sentido, tendo em consideração a questão abordada no artigo A8, o ponto requer atenção para uma intervenção sensível as diferenças contextuais. Dessa maneira, a relevância de fatores socioeconômicos, bem como culturais é imprescindível para evitar práticas deslocadas do contexto do paciente. Com isso, a TCC torna-se amplamente mais inclusiva, acessível e ética, possibilitando um processo coerente com a vivência concreta dos adolescentes.

O monitoramento contínuo do progresso dos adolescentes também está integrado na personalização das sessões, visto que permite ajustes dinâmicos nas estratégias e técnicas usadas. Conforme observado nos artigos A5; A7, a aplicação de avaliação dos sintomas, revisões dos objetivos terapêuticos e acompanhamento pós-alta contribuem para que o terapeuta

intervenha de maneira precoce, identificando dificuldades emergentes, evitando retrocessos e promovendo a manutenção dos ganhos adquiridos (Pinto *et. al.* 2024; De Jesus *et. al.* 2024).

De acordo com o que foi evidenciado nos artigos A4; A8, a adaptação das técnicas deve considerar as características individuais de cada adolescente, como níveis de motivação e preferências pessoais, ajustando a abordagem para estimular a efetividade da participação e engajamento no processo. Sendo assim, essa flexibilização permite que a terapia seja reconhecida como elemento relevante pelo paciente, fortalecendo o protagonismo no desenvolvimento terapêutico, a autonomia e internalização de habilidades e comportamentos adaptativos. (Bandeira *et. al.* 2024; Soares *et. al.* 2024).

Outro aspecto importante para personalização é a identificação e modificações de possíveis obstáculos contextuais que possam interferir na aplicação das técnicas. Os artigos A5; A7, destacam que a Terapia Cognitivo-Comportamental pode ser ajustada de maneira a atender de forma mais realista as demandas dos adolescentes, considerando fatores como relações sociais, aspectos escolares e situações de estresse cotidiano, reduzindo comportamentos de evitação e aumentando a eficácia das estratégias de enfrentamento. (De Jesus *et. al.* 2024; Pinto *et. al.* 2024).

Por fim, a literatura evidencia que a personalização do tratamento não apenas melhora os resultados imediatos, mas também contribui para a resiliência e manutenção de habilidades a longo prazo. Como discutido nos artigos A5; A8, ao adaptar a TCC às necessidades específicas do adolescente e ao seu contexto familiar e social, os profissionais de saúde mental promovem uma abordagem voltada para o paciente, que maximiza o engajamento, a eficácia e a sustentabilidade do tratamento, reforçando a importância de estratégias individualizadas na intervenção psicoterapêutica (Pinto *et. al.* 2024. Soares *et. al.* 2024).

Com isso, a personalização na TCC pode ser compreendida não apenas como um recurso técnico, mas como uma expressão de cuidado humanizado. Ao reconhecer as singularidades de cada adolescente, o terapeuta fortalece a aliança terapêutica e favorece a construção de autonomia, resiliência e autoconhecimento, aspectos fundamentais para o desenvolvimento saudável.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste trabalho teve como objetivo compreender o manejo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), para além de identificar as técnicas terapêuticas empregadas, e a eficácia da abordagem no que diz respeito a prática clínica. A pesquisa evidenciou que a TCC se destaca como abordagem eficaz na redução dos sintomas ansiosos, bem como no desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais, e também na melhoria da qualidade de vida, destacando-se como um dos principais modelos psicoterápicos para essa população.

Verificou-se que a eficácia da TCC está associada não apenas à aplicação de técnicas cognitivas e comportamentais, mas também à sua capacidade de promover mudanças profundas na percepção e no manejo da ansiedade. As intervenções contribuem para o fortalecimento da autorregulação emocional, da autoconfiança e da autonomia dos adolescentes, favorecendo o enfrentamento adaptativo de situações ansiogênicas e prevenindo recaídas. Além disso, a literatura destaca a importância da personalização do tratamento, considerando aspectos individuais como idade, gravidade dos sintomas, contexto familiar, social e escolar, o que torna a terapia mais aderente e significativa.

Além disso, a análise apontou que a participação familiar e a rede de apoio representam um elemento importante para a efetividade da TCC, visto que permite a continuidade do processo terapêutico para além do setting clínico e possibilita o fortalecimento das mudanças cognitivas e comportamentais trabalhadas em sessão. Sendo assim, a inclusão de cuidadores, a prática da psicoeducação e o acompanhamento pós-alta são estratégias que ampliam o suporte emocional e colaboram para a manutenção dos resultados alcançados. Nesse sentido, o psicólogo deve pautar sua atuação em intervenções éticas, um olhar atento e uma escuta sensível as especificidades do desenvolvimento do adolescente.

Conclui-se, portanto, que a Terapia Cognitivo-Comportamental representa uma abordagem abrangente e adaptável, que vai além da redução imediata dos sintomas de ansiedade. Seu manejo adequado promove não apenas o bem-estar psicológico, mas também o crescimento pessoal e emocional do adolescente, preparando-o para lidar com desafios futuros de maneira mais consciente e equilibrada. Ressalta-se, contudo, a necessidade de novas pesquisas que aprofundem a compreensão sobre a adaptação das técnicas às diferentes realidades socioculturais e contextuais, assegurando práticas terapêuticas cada vez mais inclusivas, efetivas e humanizadas.

## REFERÊNCIAS

ALVES, M. I.; FELIPE, A. O. B.; BRESSAN, V. R. et al. Effect of Integrative Community Therapy on anxiety symptoms in adolescents in the school context. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e5010312986, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12986>. Acesso em: 19 mar. 2025.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BADARÓ, A. F. B.; FONSECA, T. R.; SANTOS, M. F. R. DOS. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e pandemia por Covid-19: uma abordagem cognitivo comportamental. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 6, p. 57729–57739, 2021. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/31211>. Acesso em: 19 abr. 2025.

BANDEIRA, K. V. DA S. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão sobre as abordagens terapêuticas e eficácia dos tratamentos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, [S. l.], v. 10, n. 9, p. 160–169, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i9.15515. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15515>. Acesso em: 27 out. 2025.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022. 432 p.

COSTA, M. C. G. DA. O papel da família no desenvolvimento emocional do adolescente. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 4, n. 10, p. e6351, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6351>. Acesso em: 18 abr. 2025.

FARIAS, L. P. DA R. et al. Efeitos da terapia cognitivo-comportamental em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. **Revista Pesquisa Brasil**, v. 4, n. 3, e. 1, 2024. DOI: <http://dx.doi.org/10.29327/2198960.4.3-2>. Disponível em: [0ad3cf\\_ce703fc2c768465e9d2a7fcd23e559ad.pdf](http://dx.doi.org/10.29327/2198960.4.3-2) Acesso em: 27 out. 2025

FIÚZA, V. F. O transtorno de ansiedade de separação na infância: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 6, n. 6, p. 26577–26586, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/64412>. Acesso em: 4 abr. 2025.

FRESCURA, E. DE F.; RODRIGUES, G. N.; CONTI, M. J. DE et al. Sintomas e fatores associados à depressão e à ansiedade em estudantes adolescentes de escolas públicas. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 15, n. 12, p. 17239–17263, 2023. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/2217>. Acesso em: 25 mar. 2025.

HOFMANN, S. G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: André Luiz Moreno. Porto Alegre: Artmed, 2022.

JESUS, D. O. DE; SILVA, P. O.; PUCCI, S. H. M. Transtorno de ansiedade social na adolescência pela perspectiva da teoria cognitivo-comportamental: uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação REASE**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 4943–4955, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i11.16904. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16904>. Acesso em: 27 out. 2025.

LEITE, C. T. et al. Impacto da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Transtornos de Ansiedade Generalizada: Revisão de Evidências Recentes. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 9, p. 1908–1921, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n9p1908-1921. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/3490>. Acesso em: 27 out. 2025.

LOPES, A. B.; SOUSA, L. L. DE; CAMACHO, L. F. et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>. Acesso em: 18 abr. 2025.

LOPES, K. C. DA S. P.; SANTOS, W. L. DOS. Transtorno de ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, [S. l.], v. 1, n. 1, p. 45–50, 2018. Disponível em: <https://reicen.emnuvens.com.br/revista/article/view/15>. Acesso em: 19 mar. 2025.

LORENTZ, L. L.; MENDES, T. C.; LOPES, M. M. Transtorno de ansiedade generalizada (TAG): atualizações do diagnóstico ao tratamento com terapia cognitivo-comportamental (TCC). **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 12, n. 3, p. 1–26, 2024. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/3191>. Acesso em: 25 abr. 2025.

MANIKA, L. G. B.; SCHNAIDER, L. L. B. C.; SILVA, D. DA. Da infância à adolescência: explorando a crise existencial da transição. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 10, n. 11, p. 7480–7501, 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/17143>. Acesso em: 25 mar. 2025.

MARINHO, A. J. P. Uma revisão sistemática sobre a eficácia de abordagens terapêuticas para transtornos de ansiedade. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 2, p. e68247, 2024. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/68247>. Acesso em: 29 abr. 2025.

MARTINS, A. DE S.; PEREIRA, L. A.; AMORIM, R. C. L. DE C. et al. Os efeitos da busca pela perfeição estética e os riscos que podem causar à saúde: revisão de literatura. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 9, n. 9, p. 4085–4097, 2023. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/11379>. Acesso em: 29 maio. 2025.

MATOS, V. J.; SILVA, J. P.; SANTOS, K. D. et al. Bullying, preconceito e autoestima: discutindo as principais relações e distinções. **Psicologia Argumento**, [S. l.], v. 38, n. 102, p. 647–668, 2020. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/26561>. Acesso em: 16 maio. 2025.

MENEGALLI, V.; SILVA, F. M. DA; OLIVEIRA, A. Psicoeducação para familiares de portadores de transtorno mental grave em um hospital geral. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 71, p. 9278–9287, 2021. Disponível em: <https://revistasaudecoletiva.com.br/index.php/saudecoletiva/article/view/2121>. Acesso em: 22 abr. 2025.

MONTENEGRO, A. L. M. DOS S. **As mídias sociais e a construção da autoestima em adolescentes: uma revisão bibliográfica**. 2022. Não paginado. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) – Centro Universitário UNDB, São Luís, 2022. Disponível em: <http://repositorio.undb.edu.br/jspui/handle/areas/886>. Acesso em: 22 abr. 2025.

OLIVEIRA, G. C. DA G. DE; BORUCHOVITCH, E. Ansiedade entre estudantes do ensino médio, gênero e escolaridade: contribuições para a educação. **Revista Educação em Questão**, Natal, v. 59, n. 62, e-26453, 2021. Disponível em: [http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-77352021000400101&lng=pt&nrm=iso](http://educa.fcc.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-77352021000400101&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 mar. 2025.

OLIVEIRA, G. DA S.; ALVES, C. G.; LIMA, H. C. DE et al. Homossexualidade, família e religião: uma análise psicossocial de Orações para Bobby. **Psicologia em Estudo**, v. 29, p. e54500, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/VkRYKLGnFMcN6WwCJxM4Z7c/?lang>. Acesso em: 30 mar. 2025.

OLIVEIRA, R. A. R. et al. Intervenções psicoterapêuticas no tratamento de Ansiedade em Adolescentes. **Revista caderno pedagógico**, [S. l.], v. 21, n. 8, p. e6962, 2024. DOI: 10.54033/cadpedv21n8-185. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/cadped/article/view/6962>. Acesso em: 27 out. 2025.

PINTO, L. M. F. L. V.; SOUSA, M. A. DE; QUEIROZ, L. P. DE 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, 2024. Disponível em: <https://cfp.revistas.ufcg.edu.br/cfp/index.php/pesquisainterdisciplinar/article/view/>. Acesso em: 25 mar. 2025.

PRAZERES, M. Tecnologias, aceleração e educação: aproximações entre as noções de aceleração social do tempo, moderna socialização escolar e cultura slow. **Comunicação & Educação**, São Paulo, v. 27, n. 1, p. 45–60, 2022. Disponível em: <https://revistas.usp.br/comueduc/article/view/183848>. Acesso em: 24 ago. 2025.

SANTOS, F. DE A. S.; SILVA, L. Religião, discurso religioso e saúde mental. **Reflexus - Revista Semestral de Teologia e Ciências das Religiões**, v. 17, n. 1, p. 91–107, 2023. Disponível em: <https://revista.fuv.edu.br/index.php/reflexus/article/view/2667>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SILVA, B. M. DA; MARIANO, L. M. F. DE H.; OLIVEIRA, F. DE A. M. DE et al. Transtorno de ansiedade generalizada: sintomas, causas e estratégias de tratamento. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 6, p. 1753–1761, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2419>. Acesso em: 19 maio. 2025.

SILVA, B. V. V.; CAMINHA, A. B.; SARAIVA, D. S. DE S. et al. Cyberbullying e seus reflexos na saúde mental e social de jovens adolescentes. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 3, n. 11, p. 23763–23783, 2023. Disponível em:

<https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2385>. Acesso em: 24 ago. 2025.

SOARES, L. R. 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**, [S. l.], v. 10, n. 10, p. 1434–1444, 2024. DOI:

10.51891/rease.v10i10.16099. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16099>. Acesso em: 27 out. 2025.

SOARES, T. T. C. **Orientação profissional e dificuldades enfrentadas: transição da adolescência para a fase adulta**. 2022. 26 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Unifametro, Fortaleza, 2022.

TAVARES, J. M. A. D.; CAMPOS, E. O.; LOPES, R. B. et al. Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 11, p. e11353, 2022. Disponível em:

<https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353>. Acesso em: 19 mar. 2025.

WRIGHT, J. H.; BROWN, G. K.; THASE, M. E. et al. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 256 p.