



TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES

*Maria Gabriella Machado Pereira*¹

*Katia de Medeiros Penna*²

RESUMO: A adolescência sendo uma fase marcada por intensas transformações e ansiedade um dos transtornos mais prevalentes nessa fase, o presente estudo pretende analisar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da ansiedade em adolescentes. Para a realização do mesmo, foram pesquisados artigos no Google Acadêmico e livros de acervo pessoal, excluindo os estudos que não se relacionassem ao contexto. A pesquisa incluiu temas como o desenvolvimento adolescentes, terapia cognitivo comportamental, características da ansiedade e estratégias da TCC para o tratamento da ansiedade. Mediante as pesquisas realizadas foi possível identificar que a TCC tem se mostrado uma abordagem eficaz para o tratamento da ansiedade, pois auxilia o adolescente a compreender gatilhos de ansiedade e criar recursos próprios para situações ansiogênicas. Conclui-se que a TCC é uma abordagem fundamental na promoção da saúde mental dos adolescentes, não apenas trabalhando com a redução dos sintomas ansiosos do indivíduo, mas também com a autoconfiança fator fundamental nessa etapa do desenvolvimento.

Palavras chave: Ansiedade; Adolescência; Terapia Cognitivo Comportamental.

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho de pesquisa apresenta um dos temas mais abordados no âmbito da saúde mental, que diz respeito à ansiedade. Com a rotina cada vez mais acelerada, o aumento das demandas e a intensa pressão social sobre o indivíduo, torna-se difícil não enfrentar momentos de ansiedade e angústia.

Em contraponto, a adolescência é uma fase marcada por diversas transformações, desafios e grandes expectativas voltadas aos jovens, podendo assim contribuir significativamente para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade. As pressões vivenciadas nesse período são inúmeras, incluindo escolher uma carreira profissional, mudanças físicas e emocionais, relacionamentos familiares e sociais, entre outros aspectos. Para muitos pais, familiares, educadores e até os próprios adolescentes, a conhecida fase da “rebeldia” é frequentemente considerada uma ameaça, e não como uma etapa natural do processo de desenvolvimento.

A adolescência traz consigo uma carga de mudanças fisiológicas, emocionais, sociais e uma série de desafios que colocam o indivíduo em uma posição ambígua na sociedade: não são mais considerados crianças, mas também não são plenamente reconhecidos como adultos. Essa dualidade pode gerar confusão e sentimento de frustração e de não pertencimento, uma vez que, em determinadas situações, são cobrados por responsabilidades, enquanto em outras ainda são vistos como imaturos. Esse cenário pode resultar em conflitos familiares, problemas escolares,

¹ Graduanda no Curso de Bacharelado de Psicologia, UNIFUCAMP- Centro Universitário de Mário Palmério.
E-mail: mariapereira@unifucamp.edu.br

² Psicóloga, Pedagoga, Mestre em Educação. Docente no curso de Bacharelado em Psicologia no UNIFUCAMP. E-mail: katiamedeiros@unifucamp.edu.br



sensação de incompreensão e até mesmo em revolta por parte dos adolescentes, fatores que podem aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos de ansiedade.

O transtorno de ansiedade é marcado por diversas características que podem ser preocupantes ao olhos de terceiros e causar bastante incômodo a quem sente. Esse transtorno pode impactar significativamente as emoções dos adolescentes, podendo causar dificuldades para eles em suas relações interpessoais e na capacidade de lidar com os desafios inerentes a essa fase da vida.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade em adolescentes, proporcionando contribuições significativas para a redução dos sintomas. Por meio de suas técnicas e estratégias específicas, é possível contribuir para o tratamento da ansiedade e o equilíbrio emocional dos jovens. Torna-se relevante compreender quais são os métodos utilizados na TCC para o tratamento desse transtorno, a fim de analisar sua efetividade na promoção do bem-estar dos adolescentes.

Quais são as técnicas e estratégias utilizadas na TCC para o tratamento desse tipo de transtorno? O objetivo geral deste estudo visa analisar a eficácia da Terapia Cognitiva Comportamental no tratamento da ansiedade em adolescentes. Para tanto, os objetivos específicos incluem identificar as características da ansiedade, principais técnicas utilizadas na terapia cognitiva-comportamental para o tratamento da ansiedade em adolescentes, e analisar se a TCC pode impactar na redução dos sintomas do transtorno nesses jovens. Além disso, será discorrido sobre o impacto da ansiedade nessa fase de desenvolvimento, considerando suas implicações no desempenho acadêmico, interações sociais e na qualidade de vida dos adolescentes.

O trabalho de pesquisa justifica-se pelo fato de que a adolescência como sendo um período marcado por diversas transformações, pode contribuir para o desenvolvimento do transtorno, e a TCC tem se apresentado como uma abordagem eficaz nesse tipo de tratamento. De maneira abrangente, a hipótese apresentada busca analisar se a aplicação de técnicas e estratégias da Terapia Cognitiva- Comportamental no tratamento da ansiedade em adolescente resulta em uma redução dos sintomas ansiosos, promovendo melhorias na qualidade de vida e no funcionamento emocional e social dos jovens.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho foi realizado por meio da pesquisa bibliográfica, na qual foram utilizados livros e artigos científicos que visam o tema proposto. Diante disso, buscou-se elucidar a questão problema da pesquisa por meio do estudo do tratamento da ansiedade em adolescentes, utilizando como abordagem a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), destacando suas técnicas e ferramentas utilizadas no atendimento com adolescentes que sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade. Também se descreve a fase do desenvolvimento pelo qual os adolescentes estão vivendo, as características e tipos de ansiedade, bem como conceitos e técnicas da TCC.

De acordo Boccato (2007, *apud* Pizzani et al, 2012), entende-se que a pesquisa bibliográfica busca a resolução de um problema por meio de referências teóricas publicados, que são analisados e discutidos minuciosamente. Ou seja, a pesquisa bibliográfica é a revisão da literatura sobre os principais temas que norteiam o trabalho científico em questão, podendo ser realizada através de livros, artigos, periódicos, etc. Contudo a pesquisa bibliográfica é um trabalho minucioso em busca da base teórica fundamental para a elaboração da proposta de trabalho.

Para a realização deste trabalho, foram feitas consultas em artigos através do Google e Google Acadêmico por intermédio de diversos sites existentes na internet como Scielo, além de



livros de acervo pessoal. O recorte temporal utilizado nessa pesquisa abrangeu obras publicadas de 2010 a 2022.

Como critérios de inclusão foram observados e pesquisados livros e artigos que fizessem discernimento ao assuntos e temas principais da pesquisa, aos objetivos específicos e às palavras-chaves: Ansiedade, Adolescência, Terapia Cognitiva Comportamental. Sendo descartados todos os artigos que não tivesse relação com o contexto geral da pesquisa.

O procedimento de coleta de dados constituiu-se de leitura de livros e artigos que elucidava o assunto proposto pela pesquisa, onde buscou filtrar temas como título do artigo ou livro, ano, objetivos aos quais tivesse uma relação com o tema proposto pelo presente trabalho.

Utilizado como procedimento de análise de dados a pesquisa qualitativa, indicando um aprimoramento diante do assunto apresentado no trabalho, ao qual se obteve uma interpretação por meio da leitura durante a execução da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da revisão bibliográfica realizada, foi possível identificar que a ansiedade é um dos transtornos mais prevalentes na adolescência e que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se mostrado uma abordagem eficaz para o tratamento dos sintomas ansiosos nos adolescentes.

Quando chega-se a fase da adolescência os indivíduos podem gerar uma predisposição a desenvolver quadros ansiosos, pois essa é uma etapa do desenvolvimento marcada por intensas transformações e múltiplas exigências, principalmente quando não há um suporte emocional adequado para o adolescente.

De acordo com Beck (2022) a Terapia Cognitivo-Comportamental tem se destacado no tratamento da ansiedade, pois se baseia na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Outro aspecto relevante observado durante o tratamento é que a TCC contribui para o aumento da autoconfiança, aspecto fundamental na adolescência, pois no processo terapêutico o adolescente vai desenvolver habilidades comportamentais e cognitivas, permitindo que ele lide com situações de medo e ansiedade de forma equilibrada.

Com a aplicação da TCC em casos de ansiedade na adolescência, foi possível observar que os autores citados no trabalho descrevem um conjunto de estratégias que podem ser aplicadas no tratamento do transtorno, em diversos contexto, o que por sua vez comprova a eficácia das técnicas da TCC no tratamento da ansiedade. Estratégias como psicoeducação, técnicas de relaxamento, reestruturação cognitiva, quando aplicadas de forma adequada, auxiliam o adolescente a compreender os gatilhos da ansiedade e a desenvolver recursos próprios para situações ansiogênicas, promovendo, assim, uma melhora na regulação emocional.

Apesar das diferenças, os estudos analisados apresentam consenso quanto à efetividade da TCC no tratamento da ansiedade, ao afirmarem que essa abordagem proporciona uma redução dos sintomas ansiosos e prevenção de recaídas, contudo se diferem em alguns aspectos. Beck (2022) e Wright *et al.* (2019) enfatizam sobre a importância de trabalhar com o indivíduo as crenças centrais e os pensamentos automáticos que sustentam o quadro ansioso. Já Stallard (2010) e Petersen e Wainer (2011) ressaltam a relevância de envolver a família do adolescente no processo terapêutico.

Assim, os achados evidenciam, a hipótese de que a TCC é uma intervenção eficaz no tratamento da ansiedade em adolescentes, promovendo não apenas a redução dos sintomas



ansiosos, mas também o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, fortalecimento emocional e social, fundamentais para a construção de uma vida saudável.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como principal objetivo analisar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da ansiedade em adolescentes, suas características e principais técnicas utilizadas na TCC para o tratamento. Diante da revisão bibliográfica, foi possível analisar que a adolescência é uma etapa do desenvolvimento humano marcada por diversas transformações, o que torna um período vulnerável para o surgimento de quadros ansiosos.

Portanto, conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem essencial na promoção da saúde mental do adolescentes e no tratamento dos transtornos ansiosos, contribuindo com o fortalecimento emocional e social do indivíduo. Sugere-se que pesquisas futuras ampliem a investigação sobre a aplicação da TCC em transtornos nessa faixa etária em diferentes contextos, como escolar e familiar, a fim de potencializar e contribuir para estratégias de intervenção mais amplas e integradas a saúde mental do adolescente.

REFERÊNCIAS

BECK, Aaron T.; STEER, Robert A. **BAI Inventário de ansiedade**: Pearson, 2022.

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

PETERSEN, Circe Salcides; WAINER, Ricardo. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2011.

PIZZANI, Luciana; SILVA, Rosemary Cristina da; BELLO, Suzelei Faria; HAYASHI, Maria Cristina Piumbato Innocentini. A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **RDBCI: Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**, Campinas, SP, v. 10, n. 2, p. 53–66, 2012. DOI:10.20396/rdbci.v10i1.1896. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896>. Acesso em: 9 jun. 2025.

STALLARD, Paul. **Ansiedade**: terapia cognitivo- comportamental para crianças e jovens. Porto Alegre: Artemed, 2010.

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E.; BASCO, Monica R.. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. 189 p. Tradução de: Mônica Giglio Armando.