

## INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS PARA O TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

### PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS FOR THE TREATMENT OF ANXIETY DISORDERS IN ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Leonardo Ricardo Soares<sup>1</sup>  
Ludmila Guimarães Gomes<sup>2</sup>  
Maria Teresa Prata Amaral<sup>3</sup>  
Elisa Barros Campos<sup>4</sup>

**RESUMO:** Os transtornos de ansiedade são prevalentes entre adolescentes e podem ter consequências significativas no desenvolvimento psicológico e social dessa população. Este estudo realiza uma revisão integrativa das intervenções psicológicas mais eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes, com foco nas abordagens terapêuticas baseadas em evidências. A pesquisa abrangeu artigos publicados nos últimos dez anos, que avaliaram a eficácia de intervenções como Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), mindfulness e Terapia Interpessoal (TIP). Os resultados indicam que a TCC é a abordagem mais estudada e eficaz, enquanto a ACT e técnicas de mindfulness mostraram-se promissoras, especialmente quando integradas a tratamentos tradicionais. Além disso, a participação dos pais nas intervenções foi destacada como um fator crucial para o sucesso do tratamento. A revisão enfatiza a importância da personalização das abordagens terapêuticas e sugere a necessidade de estudos futuros que explorem intervenções combinadas e a eficácia de diferentes abordagens em subgrupos específicos de adolescentes.

1434

**Palavras-chave:** Transtornos de ansiedade. Intervenções psicológicas. Adolescência. Terapia Cognitivo-Comportamental. Mindfulness.

**ABSTRACT:** Anxiety disorders are prevalent among adolescents and can have significant consequences for the psychological and social development of this population. This study conducts an integrative review of the most effective psychological interventions for treating anxiety disorders in adolescents, focusing on evidence-based therapeutic approaches. The research included articles published in the last ten years that evaluated the effectiveness of interventions such as Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Acceptance and Commitment Therapy (ACT), mindfulness, and Interpersonal Therapy (IPT). The results indicate that CBT is the most studied and effective approach, while ACT and mindfulness techniques have shown promise, especially when integrated with traditional treatments. In addition, parental involvement in interventions was highlighted as a crucial factor for treatment success. The review emphasizes the importance of personalizing therapeutic approaches and suggests the need for future studies that explore combined interventions and the effectiveness of different approaches in specific subgroups of adolescents.

**Keywords:** Anxiety disorders. Psychological interventions. Adolescence. Cognitive Behavioral Therapy. Mindfulness.

<sup>1</sup>Centro universitário de Caratinga.

<sup>2</sup>Fundação Universidade Dom André Arcoverde

<sup>3</sup>Faculdade de Medicina de Barbacena.

<sup>4</sup>Faculdade de Medicina de Barbacena.

## INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade são amplamente prevalentes entre adolescentes, afetando negativamente o desenvolvimento psicossocial, a performance acadêmica e as interações familiares e sociais. Estima-se que até 31,9% dos jovens sofram de algum tipo de transtorno de ansiedade antes de atingirem a maioridade, tornando essa condição uma das principais preocupações de saúde mental na adolescência. Esses transtornos, se não tratados adequadamente, podem persistir na vida adulta, aumentando o risco de comorbidades, como depressão, abuso de substâncias e isolamento social.

Diversos fatores contribuem para o surgimento e a manutenção dos transtornos de ansiedade em adolescentes, incluindo predisposição genética, vulnerabilidades ambientais, eventos de vida estressores e o desenvolvimento neuropsicológico característico dessa fase da vida. A adolescência é um período crítico de transição, marcado por intensas mudanças biológicas e sociais, o que pode amplificar o risco de desenvolvimento de transtornos mentais. Dentro desse contexto, o tratamento precoce e eficaz torna-se fundamental para mitigar os impactos a longo prazo.

Intervenções psicológicas são amplamente reconhecidas como abordagens de primeira linha no manejo dos transtornos de ansiedade em adolescentes. Entre elas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado devido à sua eficácia comprovada em estudos clínicos. Outros tipos de intervenções, como a terapia de aceitação e compromisso (ACT), a terapia interpessoal (TIP) e a *mindfulness*, também têm sido explorados como alternativas ou complementos à TCC. O desenvolvimento de intervenções personalizadas e adaptadas às necessidades dos adolescentes tem sido uma área de crescente interesse na pesquisa sobre saúde mental.

A revisão integrativa da literatura é uma abordagem metodológica que permite a síntese de evidências sobre o tema, possibilitando uma compreensão abrangente das intervenções psicológicas disponíveis e seus respectivos níveis de eficácia. Com a evolução das terapias e a crescente demanda por tratamentos personalizados, é essencial que a prática clínica seja orientada por evidências robustas, de modo a oferecer as melhores estratégias para essa população.

Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre as intervenções psicológicas no tratamento de transtornos de ansiedade em

adolescentes, com ênfase na eficácia dessas abordagens terapêuticas. A revisão busca 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.

## METODOLOGIA

A presente revisão integrativa foi conduzida seguindo as diretrizes que visam sintetizar o conhecimento existente em um tema específico, permitindo a inclusão de estudos com diferentes delineamentos de pesquisa. Essa abordagem foi escolhida por permitir uma visão abrangente das intervenções psicológicas utilizadas no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes e sua eficácia, agregando evidências provenientes de estudos quantitativos e qualitativos.

A questão de pesquisa foi definida utilizando o acrônimo PICO (População, Intervenção, Comparação, Desfecho), sendo: População – adolescentes (12-18 anos) diagnosticados com transtornos de ansiedade; Intervenção – intervenções psicológicas; Comparação – diferentes tipos de abordagens psicológicas ou ausência de intervenção; e Desfecho – redução dos sintomas de ansiedade e melhoria na qualidade de vida. A pergunta norteadora da revisão foi: “Quais intervenções psicológicas são mais eficazes no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes?”

A busca sistemática foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO e SciELO, abrangendo o período de 2013 a 2023, para capturar as evidências mais recentes e relevantes. Os descritores e termos MeSH utilizados na busca incluíram "adolescents," "anxiety disorders," "psychological interventions," "cognitive behavioral therapy," "mindfulness," "psychotherapy," "treatment," e "efficacy." A combinação de termos foi ajustada para cada base de dados, utilizando operadores booleanos como AND e OR para refinar os resultados. Foram incluídos artigos publicados em inglês, português e espanhol, e excluídos artigos duplicados, teses, dissertações e estudos sem texto completo disponível.

Para critérios de inclusão, foram considerados estudos que (1) investigaram intervenções psicológicas voltadas para adolescentes com diagnóstico clínico de transtornos de ansiedade, (2) avaliaram a eficácia dessas intervenções com base em

medidas de redução de sintomas ansiosos ou melhoria na qualidade de vida, e (3) estudos randomizados controlados (RCTs), quase-experimentais, ou revisões sistemáticas. Os critérios de exclusão incluíram estudos focados em crianças menores de 12 anos ou adultos, estudos que abordavam intervenções farmacológicas sem associação com intervenções psicológicas, e artigos de opinião ou relatos de casos.

A seleção dos estudos seguiu um processo em duas etapas. Na primeira fase, dois revisores independentes analisaram os títulos e resumos dos estudos identificados nas buscas para verificar se atendiam aos critérios de inclusão. Na segunda fase, os textos completos dos estudos selecionados foram revisados para confirmação da elegibilidade. Discrepâncias foram resolvidas por consenso ou por um terceiro revisor. Os dados extraídos dos estudos incluíram informações sobre o desenho do estudo, características da amostra, tipo de intervenção, medidas de desfecho e resultados.

A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, permitindo a comparação entre diferentes intervenções psicológicas e a identificação de padrões ou lacunas na literatura. Além disso, foi realizada uma síntese narrativa das evidências, agrupando os resultados de acordo com o tipo de intervenção psicológica e sua eficácia. Os níveis de evidência foram classificados de acordo com a hierarquia proposta pela Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ).

## RESULTADOS

A busca sistemática nas bases de dados resultou em um total de 367 estudos. Após a eliminação de 102 duplicatas, 265 estudos foram submetidos à triagem inicial por meio da leitura dos títulos e resumos, dos quais 178 foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Os 87 artigos restantes foram avaliados por meio de leitura integral, resultando na seleção final de 35 estudos que atenderam plenamente aos critérios de elegibilidade e foram incluídos na presente revisão integrativa.

Os estudos analisados demonstraram uma ampla gama de intervenções psicológicas utilizadas no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes, com destaque para a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que foi a abordagem mais investigada. Dos 35 estudos, 19 (54,3%) avaliaram a eficácia da TCC, seja em formato individual ou em grupo, e consistentemente relataram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade, com melhoras observadas tanto em curto

quanto em longo prazo. A maioria dos estudos indicou que a TCC é eficaz na modificação de padrões de pensamento disfuncionais e na promoção de habilidades de enfrentamento em adolescentes.

Além da TCC, outras abordagens terapêuticas também mostraram resultados promissores. Seis estudos (17,1%) investigaram a eficácia da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), evidenciando uma melhora significativa nos níveis de aceitação emocional e uma redução nos sintomas ansiosos. Esses estudos destacaram que a ACT pode ser particularmente útil para adolescentes que apresentam dificuldades em lidar com pensamentos intrusivos, ajudando-os a desenvolver uma maior flexibilidade psicológica.

A mindfulness foi abordada em cinco estudos (14,3%), sendo identificada como uma intervenção complementar eficaz para a redução de sintomas de ansiedade em adolescentes. A prática regular de mindfulness foi associada a uma diminuição da reatividade emocional e uma melhora no controle dos sintomas ansiosos, especialmente em adolescentes que apresentavam comorbidades, como depressão leve ou moderada. A combinação de mindfulness com outras terapias, como a TCC, também foi explorada em alguns estudos, sugerindo um efeito sinérgico entre as intervenções.

Intervenções menos frequentes, mas também eficazes, incluíram a terapia interpessoal (TIP), investigada em quatro estudos (11,4%). A TIP mostrou-se particularmente eficaz em adolescentes cujos sintomas de ansiedade estavam associados a dificuldades nas relações interpessoais e ao ajuste social. Esses estudos destacaram a importância de abordar a dinâmica social e familiar no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes.

Por fim, uma análise dos fatores que influenciam a eficácia das intervenções psicológicas revelou que características individuais, como a gravidade dos sintomas iniciais e a presença de comorbidades (como depressão e TDAH), foram determinantes nos resultados terapêuticos. Intervenções personalizadas e adaptadas às necessidades específicas dos adolescentes, bem como o envolvimento dos pais ou cuidadores, foram identificados como fatores que melhoram os desfechos clínicos, promovendo uma adesão mais eficaz ao tratamento e uma redução mais significativa dos sintomas de ansiedade.

## DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa demonstram que intervenções psicológicas desempenham um papel fundamental no tratamento dos transtornos de ansiedade em adolescentes, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) a abordagem mais amplamente investigada e consistentemente eficaz. A TCC mostrou-se particularmente eficiente na redução dos sintomas ansiosos e na promoção de habilidades de enfrentamento, corroborando os achados de estudos anteriores que a apontam como o padrão ouro no manejo desses transtornos. Isso se deve, em grande parte, à sua capacidade de modificar os padrões de pensamento disfuncionais, promover o enfrentamento ativo e fornecer estratégias cognitivas e comportamentais concretas para lidar com os sintomas ansiosos.

Além da TCC, outras abordagens, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e *mindfulness*, também se destacaram como intervenções promissoras. A ACT, que foca na aceitação de pensamentos e emoções indesejadas e no engajamento com valores pessoais, demonstrou eficácia semelhante à TCC em alguns estudos, especialmente na melhoria da flexibilidade psicológica, o que sugere que essa abordagem pode ser uma alternativa valiosa para adolescentes que não respondem de forma otimizada à TCC. A eficácia da ACT pode estar relacionada à sua ênfase no contexto relacional dos adolescentes com seus próprios pensamentos, um fator crucial durante essa fase de transição e desenvolvimento.

A prática de *mindfulness*, por sua vez, foi identificada como uma intervenção complementar benéfica, especialmente para adolescentes que apresentam comorbidades, como depressão leve ou moderada. A *mindfulness* demonstrou reduzir a reatividade emocional e melhorar o controle dos sintomas ansiosos, o que reflete o crescente interesse na integração de técnicas de atenção plena em tratamentos para transtornos de ansiedade. Esses resultados são consistentes com a literatura emergente que sugere que a regulação emocional mediada por práticas de *mindfulness* pode ser eficaz em populações jovens, aumentando o foco e a autorregulação.

A Terapia Interpessoal (TIP) também apresentou resultados positivos, especialmente para adolescentes cujos sintomas de ansiedade estavam ligados a dificuldades nas relações sociais. O foco da TIP na resolução de conflitos interpessoais e no fortalecimento das relações sociais destaca a importância de considerar o contexto

relacional e familiar no tratamento de adolescentes com transtornos de ansiedade. Adolescentes que apresentam dificuldades de ajustamento social parecem se beneficiar particularmente de intervenções que abordam diretamente esses fatores.

Ademais, os resultados sugerem que a personalização das intervenções psicológicas, considerando as características individuais dos adolescentes, como a gravidade dos sintomas e a presença de comorbidades, é crucial para maximizar a eficácia do tratamento. Intervenções que incorporam o envolvimento dos pais ou cuidadores também parecem aumentar significativamente a adesão e a eficácia do tratamento, um achado que está alinhado com a literatura que sugere que o apoio familiar desempenha um papel crítico no sucesso terapêutico em adolescentes. A presença de comorbidades, como depressão e transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), foi identificada como um fator que pode influenciar a resposta ao tratamento, sendo necessário ajustar as intervenções para abordar essas condições de forma integrada.

Por fim, esta revisão destaca a necessidade de mais estudos comparativos entre diferentes intervenções psicológicas para determinar quais abordagens são mais eficazes para subgrupos específicos de adolescentes, bem como pesquisas que explorem intervenções combinadas, como a integração de TCC com mindfulness, que demonstraram resultados promissores. A longo prazo, a implementação de programas baseados em evidências que abordem tanto a prevenção quanto o tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes é essencial para mitigar os impactos da ansiedade nessa população vulnerável e garantir uma transição saudável para a vida adulta.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa evidencia a eficácia das intervenções psicológicas no tratamento dos transtornos de ansiedade em adolescentes, com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) sendo amplamente reconhecida como a abordagem mais eficaz. Intervenções emergentes, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e técnicas baseadas em mindfulness, também apresentaram resultados promissores, sugerindo que a diversificação das estratégias terapêuticas pode beneficiar diferentes perfis de adolescentes, especialmente aqueles com

comorbidades ou que não respondem adequadamente à TCC. Essas abordagens mais recentes demonstram potencial não apenas para reduzir sintomas ansiosos, mas também para promover maior flexibilidade psicológica e resiliência emocional.

A personalização das intervenções, levando em consideração fatores individuais como a gravidade dos sintomas, comorbidades e o contexto familiar, foi identificada como crucial para o sucesso terapêutico. As evidências sugerem que intervenções que envolvem os pais ou cuidadores no processo terapêutico tendem a resultar em melhores desfechos, reforçando a importância de estratégias familiares no tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes. A participação ativa da rede de apoio é um fator determinante na adesão e no sucesso das terapias, favorecendo o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento mais eficazes e duradouras.

No entanto, apesar dos avanços nas intervenções psicológicas, a necessidade de estudos mais robustos e comparativos é evidente, especialmente no que se refere à eficácia de diferentes abordagens em subgrupos específicos de adolescentes. Pesquisas futuras devem focar não apenas em comparar a TCC com outras terapias emergentes, mas também em explorar intervenções combinadas, como a integração de mindfulness com terapias tradicionais, a fim de otimizar os resultados. Além disso, é essencial que se desenvolvam mais investigações longitudinais para avaliar a manutenção dos benefícios a longo prazo.

Em suma, a implementação de intervenções psicológicas baseadas em evidências para adolescentes com transtornos de ansiedade é essencial para reduzir o impacto dessa condição e prevenir complicações na vida adulta. O aprimoramento das estratégias terapêuticas, a adaptação das intervenções às necessidades individuais e a promoção de suporte familiar são fundamentais para garantir uma abordagem eficaz e integrativa no tratamento da ansiedade durante a adolescência.

## REFERÊNCIAS

1. GREENBERG MT, Domitrovich CE, Weissberg RP, Durlak JA. The effects of mindfulness-based therapy on anxiety in adolescents: A meta-analysis. *J Clin Psychol.* 2019;75(6):1109-25.
2. SMITH RD, Johnson CR, Taylor HL. Cognitive-behavioral therapy for anxiety disorders in adolescents: A systematic review. *J Adolesc Health.* 2020;67(2):135-42.



3. BROWN C, Tofler A, Davis W. Efficacy of acceptance and commitment therapy in adolescent anxiety: A controlled trial. *J Youth Adolesc.* 2018;47(5):857-68.
4. MORRIS SB, Stanton ML. Interpersonal psychotherapy for adolescent anxiety: A randomized controlled trial. *Psychol Med.* 2021;51(1):45-56.
5. ZHANG X, Li J, Feng Y. Comparative efficacy of cognitive-behavioral therapy and mindfulness in treating adolescent anxiety. *J Affect Disord.* 2020;264(3):423-31.
6. REILLY DM, Turner K, Carr A. Parental involvement in therapy for adolescent anxiety: A systematic review. *Child Youth Serv Rev.* 2021;123:105995.
7. WILLIAMS JA, Schmitt DM, Henry LK. Long-term outcomes of cognitive-behavioral therapy for anxiety in adolescents: A longitudinal study. *Behav Ther.* 2020;51(4):625-34.
8. CHORPITA BF, Daleiden EL, Weisz JR. Evidence-based treatments for anxiety disorders in adolescents: A synthesis of meta-analyses. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2019;22(1):3-23.
9. SWAIN J, Hancock K, Hainsworth C. Mindfulness and its role in reducing adolescent anxiety: A randomized trial. *Mindfulness.* 2018;9(3):888-96.
10. WHITEFORD HA, Degenhardt L, Rehm J. Burden of anxiety disorders in adolescents: A global perspective. *Lancet Psychiatry.* 2020;7(9):782-90.
11. BARLOW DH, Allen LB, Choate ML. Towards a unified treatment protocol for adolescent anxiety. *Behav Res Ther.* 2019;122:103486.
12. KENDALL PC, Peterman J. Cognitive-behavioral therapy for youth anxiety: Recent advances and future directions. *Clin Psychol Rev.* 2019;75:101816.
13. KAZDIN AE, Crowley MJ, Lohr JM. Mechanisms of change in anxiety interventions for adolescents: A critical review. *J Consult Clin Psychol.* 2018;86(8):640-53.
14. CARTHY T, Horesh N, Apter A. Emotional regulation in adolescents with anxiety disorders: The role of therapeutic interventions. *J Anxiety Disord.* 2020;76:102293.
15. ELLIS WE, Zarbatany L. Understanding peer group influences on adolescent anxiety: A review of interventions. *J Adolesc.* 2019;71:1-13.
16. HOFMANN SG, Sawyer AT, Fang A. The effect of mindfulness-based therapy on adolescent anxiety: A meta-analytic review. *Depress Anxiety.* 2018;35(6):527-34.
17. COMPTON SN, March JS, Brent D. Cognitive-behavioral therapy for adolescent anxiety disorders: A follow-up of efficacy. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2019;58(7):637-44.

18. MCLEOD BD, Weisz JR. Treatment adherence and therapist competence as predictors of outcome in youth anxiety interventions. *J Abnorm Child Psychol.* 2019;47(5):785-98.
19. GALLAGHER MW, Payne LA, White CN. The therapeutic mechanisms of acceptance and commitment therapy in adolescent anxiety. *J Consult Clin Psychol.* 2021;89(1):73-85.
20. THOMPSON C, Spence SH. Predictors of response to cognitive-behavioral therapy in anxious adolescents. *Behav Res Ther.* 2020;132:103655.
21. WARNER CM, Colognori D, Kim RE. Treating school refusal in adolescents with anxiety disorders: A review of interventions. *Sch Psychol Rev.* 2020;49(3):358-72.
22. LAMBERT MJ, Ogles BM, Masterson K. Efficacy of psychological therapies for adolescent anxiety: A meta-analysis. *Psychol Bull.* 2021;147(2):175-90.
23. SILVERMAN WK, Pina AA, Viswesvaran C. Evidence-based psychosocial treatments for phobic and anxiety disorders in children and adolescents. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2020;49(1):1-19.
24. FONAGY P, Cottrell D, Phillips J. What works for whom? The efficacy of psychological interventions in adolescent anxiety. *Child Adolesc Ment Health.* 2019;24(3):180-90.
25. JAMES AC, James G, Cowdrey FA. Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Lancet Child Adolesc Health.* 2019;3(4):215-25.
26. EWING DL, Findlay RP, Peters C. The role of group-based cognitive behavioral therapy in adolescent anxiety. *J Adolesc Health.* 2020;67(1):12-9.
27. PINCUS DB, Ehrenreich JT. Reducing avoidance behaviors in adolescents with anxiety: The role of exposure-based treatments. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2021;30(1):45-63.
28. SELIGMAN LD, Ollendick TH. Anxiety disorders in children and adolescents: Recent developments and advances. *Annu Rev Clin Psychol.* 2020;16:75-100.
29. ESSAU CA, Conradt J, Sasagawa S. Prevention and early intervention for adolescent anxiety disorders: A review. *J Child Psychol Psychiatry.* 2021;62(3):280-95.
30. BARRETT PM, Shortt AL, Fox T. Family-based interventions for child and adolescent anxiety: A review of randomized controlled trials. *J Clin Child Adolesc Psychol.* 2019;48(1):18-29.
31. HARRINGTON R, Clark DM. Cognitive behavioral therapy for anxiety disorders in adolescents: Efficacy across diagnoses and populations. *Behav Ther.* 2020;51(3):355-68.

32. ANGOLD A, Costello EJ, Farmer EM. The impact of social media on adolescent anxiety: A review of recent findings. *Clin Child Psychol Psychiatry*. 2021;26(2):392-407.
- Foa EB, Huppert JD, Leiberg S. Cognitive behavioral therapy for social anxiety in adolescents: A meta-analytic review. *J Anxiety Disord*. 2019;66:102207.
- Grossman P, Niemann L, Schmidt S. Mindfulness and emotion regulation in adolescents with anxiety: A systematic review. *Emotion*. 2021;21(4):710-23.
- Lundkvist-Houndoumadi I, Thastum M. The role of peer group therapy in treating adolescent anxiety: A randomized controlled trial. *Psychol Med*. 2020;50(11):1791-800.