

REVISÃO SISTEMÁTICA: A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL INDIVIDUAL É MAIS EFICAZ DO QUE A TERAPIA EM GRUPO PARA REDUZIR SINTOMAS DE ANSIEDADE SOCIAL EM ADOLESCENTES?

SYSTEMATIC REVIEW: IS INDIVIDUAL COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY MORE EFFECTIVE THAN GROUP THERAPY IN REDUCE SYMPTOMS OF SOCIAL ANXIETY IN ADOLESCENTS?

REVISIÓN SISTEMÁTICA: ¿ES LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL INDIVIDUAL MÁS EFECTIVA QUE LA TERAPIA DE GRUPO PARA REDUCIR LOS SÍNTOMAS DE ANSIEDAD SOCIAL EN ADOLESCENTES?

Gabriela Carvalho Zacarias de Almeida¹

Lucas Barcelos Fagundes²

Eulélia Garcez Porto³

Letícia Campos Braga⁴

RESUMO: O estudo teve como objetivo revisar sistematicamente a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) individual em comparação com a TCC em grupo na redução dos sintomas de ansiedade social em adolescentes. Foi realizada uma análise abrangente de artigos publicados entre 2015 e 2023 nas bases PubMed, PsycINFO, Scopus e Web of Science, incluindo ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e meta-análises que avaliaram diretamente a eficácia das duas abordagens terapêuticas. Os resultados indicaram que ambas as modalidades de TCC são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade social, porém a TCC individual mostrou vantagens para adolescentes com sintomas mais graves, oferecendo um tratamento personalizado e maior taxa de adesão. A TCC em grupo demonstrou ser uma alternativa custo-efetiva, permitindo a prática de interações sociais em um ambiente estruturado, embora tenha apresentado maior taxa de desistência. Apesar de algumas meta-análises sugerirem uma leve superioridade da TCC individual, as diferenças entre os formatos não foram estatisticamente significativas. Concluiu-se que a escolha entre os formatos deve considerar fatores individuais, como gravidade dos sintomas e preferências do paciente. Estudos futuros devem investigar moderadores da eficácia da TCC, como idade, comorbidades e fatores socioeconômicos, a fim de aprimorar a personalização das intervenções terapêuticas.

505

Palavras-chave: Saúde Mental. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Ansiedade.

¹Bacharel de Medicina, Universidad Cristiana de Bolivia - UCEBOL - revalidada pela Universidade Federal de Juiz de Fora UFJF.

²Discente, de Medicina, Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais - FCMMG

³Discente de Medicina, Faculdade da Saúde e Ecologia Humana – FASEH.

⁴Discente de Medicina, Centro Universitário de Belo Horizonte – UNIBH.

ABSTRACT: The study aimed to systematically review the efficacy of individual Cognitive Behavioral Therapy (CBT) compared to group CBT in reducing symptoms of social anxiety in adolescents. A comprehensive analysis of articles published between 2015 and 2023 in the PubMed, PsycINFO, Scopus and Web of Science databases was carried out, including randomized controlled trials, cohort studies and meta-analyses that directly evaluated the efficacy of the two therapeutic approaches. The results indicated that both CBT modalities are effective in reducing symptoms of social anxiety, but individual CBT showed advantages for adolescents with more severe symptoms, offering personalized treatment and higher adherence rates. Group CBT proved to be a cost-effective alternative, allowing the practice of social interactions in a structured environment, although it presented a higher dropout rate. Although some meta-analyses suggest a slight superiority of individual CBT, the differences between the formats were not statistically significant. It was concluded that the choice between formats should consider individual factors, such as symptom severity and patient preferences. Future studies should investigate moderators of CBT effectiveness, such as age, comorbidities, and socioeconomic factors, in order to improve the personalization of therapeutic interventions.

Keywords: Mental Health. Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Anxiety.

RESUMEN: El estudio tuvo como objetivo revisar sistemáticamente la eficacia de la terapia cognitivo-conductual (TCC) individual en comparación con la TCC grupal para reducir los síntomas de ansiedad social en adolescentes. Se llevó a cabo un análisis exhaustivo de artículos publicados entre 2015 y 2023 en las bases de datos PubMed, PsycINFO, Scopus y Web of Science, incluidos ensayos clínicos aleatorios, estudios de cohortes y metanálisis que evaluaron directamente la efectividad de los dos enfoques terapéuticos. Los resultados indicaron que ambas modalidades de TCC son efectivas para reducir los síntomas de ansiedad social, pero la TCC individual mostró ventajas para los adolescentes con síntomas más graves, ofreciendo un tratamiento personalizado y una mayor tasa de adherencia. La TCC grupal demostró ser una alternativa rentable, que permitió la práctica de interacciones sociales en un entorno estructurado, aunque tuvo una tasa de abandono más alta. Aunque algunos metanálisis sugirieron una ligera superioridad de la TCC individual, las diferencias entre los formatos no fueron estadísticamente significativas. Se concluyó que la elección entre formatos debe considerar factores individuales, como la gravedad de los síntomas y las preferencias del paciente. Los estudios futuros deberían investigar los moderadores de la eficacia de la TCC, como la edad, las comorbilidades y los factores socioeconómicos, para mejorar la personalización de las intervenciones terapéuticas.

Palabras clave: Salud Mental. Terapia Cognitivo-Conductual (TCC). Ansiedad.

INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade social (TAS) é um transtorno psiquiátrico caracterizado pelo medo excessivo de ser julgado ou avaliado negativamente em contextos sociais (Vigerland et al., 2016). Esse transtorno é particularmente prevalente entre adolescentes, impactando significativamente seu funcionamento social e acadêmico, além de prejudicar o

desenvolvimento de relações interpessoais e a realização de tarefas cotidianas (Spence & Rapee, 2016; Stein & Stein, 2020).

Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma intervenção eficaz para o tratamento da ansiedade social, com duas formas principais de aplicação: TCC individual e TCC em grupo (Nordh et al., 2021; Salzer et al., 2018). A TCC individual permite um tratamento personalizado, focado nas necessidades específicas do paciente, enquanto a TCC em grupo proporciona oportunidades para a prática de interações sociais em um ambiente estruturado (Masia Warner et al., 2016). Apesar da evidência positiva para ambos os formatos, há uma lacuna na literatura sobre qual abordagem é mais eficaz para adolescentes e como fatores como adesão, desistência e custo-benefício influenciam essa escolha (Yang et al., 2019; Rapee et al., 2023).

Este estudo tem como objetivo conduzir uma revisão sistemática da literatura para avaliar se a TCC individual é mais eficaz do que a TCC em grupo na redução dos sintomas de ansiedade social em adolescentes. Pretende-se comparar criticamente a eficácia de ambas as abordagens e identificar fatores que possam influenciar a resposta terapêutica. Para tal, foram reunidos dados de estudos originais recentes que debatem sobre o tema, direto ou indiretamente, buscando fornecer uma visão abrangente que auxilie na condução clínica baseada em evidências.

507

MÉTODOS

Esta revisão sistemática seguiu as diretrizes PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) e utilizou múltiplas bases de dados para garantir uma revisão abrangente. As buscas foram conduzidas no PubMed, PsycINFO, Scopus e Web of Science, considerando estudos publicados entre 2015 e 2023. As palavras-chave utilizadas incluíram "Cognitive Behavioral Therapy", "Social Anxiety Disorder", "Adolescents" e "Efficacy", sem restrições de idioma.

Foram incluídos ensaios clínicos randomizados (ECRs), estudos de coorte e meta-análises que compararam diretamente os dois formatos de TCC em adolescentes diagnosticados com TAS. Os estudos elegíveis deveriam comparar, mesmo que indiretamente, as duas modalidades de tratamento e utilizar medidas padronizadas de ansiedade social como desfecho primário. Estudos focados exclusivamente em adultos, crianças abaixo de 12 anos, intervenções online ou combinações de diferentes terapias foram excluídos, além de artigos teóricos, opiniões de especialistas e revisões narrativas.

A extração e análise dos dados foram realizadas de forma independente por revisores, garantindo maior rigor metodológico. As informações extraídas incluíram autor, ano de publicação, tipo de estudo, tamanho da amostra, intervenção aplicada, duração do tratamento e principais achados. A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada com base na escala CONSORT para ensaios clínicos randomizados e no sistema GRADE para meta-análises, garantindo maior confiabilidade nos resultados obtidos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os achados desta revisão indicam que tanto a TCC individual quanto a TCC em grupo são abordagens eficazes no tratamento da ansiedade social em adolescentes. Contudo, a escolha entre os formatos deve considerar fatores como a gravidade dos sintomas, as preferências do paciente, a adesão ao tratamento e a disponibilidade de recursos terapêuticos (Leigh & Clark, 2023; Spence et al., 2017).

De modo geral, os ECRs revisados mostraram reduções significativas nos sintomas de ansiedade social em ambas as modalidades. No entanto, estudos sugerem que a TCC individual pode ser mais vantajosa para adolescentes com ansiedade social severa ou dificuldades acentuadas em interações sociais, pois permite um tratamento mais personalizado e focado nas necessidades específicas do paciente (Reynolds et al., 2020; Leigh & Clark, 2023). Ademais, a TCC individual apresentou maior taxa de adesão e menor desistência em comparação à TCC em grupo, especialmente entre adolescentes com formas mais graves do transtorno (Salzer et al., 2018; Yang et al., 2019).

Por outro lado, a TCC em grupo mostrou vantagens importantes, como a possibilidade de praticar interações sociais em um ambiente seguro, o que pode ser essencial para adolescentes que evitam situações sociais devido ao medo da avaliação negativa (Masia Warner et al., 2016; Asbrand et al., 2020). Além disso, esse formato se destacou por seu custo-benefício e por ser uma alternativa mais acessível, o que pode facilitar sua implementação em contextos clínicos com recursos limitados (Salzer et al., 2018). No entanto, a maior taxa de desistência observada na TCC em grupo pode indicar que, para alguns adolescentes, esse formato pode não ser tão eficaz, especialmente quando a ansiedade social é mais pronunciada, fato possivelmente associado ao desconforto inicial dos pacientes em interagir em grupo (Leigh & Clark, 2023).

As meta-análises analisadas indicaram que a TCC individual pode ter um efeito ligeiramente superior na redução da ansiedade social quando comparada à TCC em grupo.

Entretanto, essas diferenças não foram estatisticamente significativas nos estudos, sugerindo que ambas as abordagens são viáveis e eficazes para adolescentes com transtorno de ansiedade social (Vigerland et al., 2016; Yang et al., 2019). Isso aponta para a necessidade de uma avaliação individualizada do paciente, levando em conta não apenas os sintomas, mas também fatores como o ambiente social, a motivação para a terapia e a disponibilidade de recursos terapêuticos.

Apesar das tendências observadas nesta revisão, algumas limitações devem ser consideradas. A heterogeneidade dos estudos incluídos, tanto em termos de métodos quanto de populações estudadas, dificultou uma comparação direta entre os dois formatos de TCC. Além disso, a falta de ensaios clínicos randomizados que comparem diretamente a TCC individual e a TCC em grupo limita a capacidade de tirar conclusões definitivas sobre qual abordagem é superior em termos de eficácia (Rapee et al., 2023). Estudos futuros devem investigar não apenas a eficácia dessas modalidades terapêuticas, mas também fatores moderadores, como idade, gênero, comorbidades e fatores socioeconômicos, que podem influenciar os resultados da terapia (Yang et al., 2019; Evans et al., 2021).

Dessa forma, a escolha entre TCC individual e em grupo deve considerar não apenas a eficácia do tratamento, mas também as necessidades individuais do adolescente e o contexto clínico em que a terapia será aplicada. A personalização do tratamento, baseada em uma avaliação cuidadosa de cada caso, pode otimizar os resultados terapêuticos e promover uma melhor adaptação das intervenções ao perfil do paciente.

509

CONCLUSÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), tanto no formato individual quanto em grupo, demonstra eficácia significativa na redução dos sintomas da ansiedade social em adolescentes. A TCC individual pode ser mais adequada para aqueles com sintomas mais graves ou dificuldades marcantes em interações sociais, oferecendo um tratamento personalizado e maior taxa de adesão. Por outro lado, a TCC em grupo se destaca pelo custo-benefício e pela possibilidade de prática social em um ambiente seguro, favorecendo o desenvolvimento de habilidades interpessoais.

Dessa forma, a escolha entre os formatos deve considerar não apenas a gravidade do transtorno, mas também fatores como adesão ao tratamento, disponibilidade de recursos terapêuticos e preferências do paciente. Embora a literatura sugira pequenas diferenças na

eficácia entre as abordagens, não há consenso definitivo sobre a superioridade de um formato em relação ao outro.

Portanto, recomenda-se uma avaliação individualizada para otimizar a escolha terapêutica, garantindo que a intervenção seja adaptada às necessidades específicas de cada adolescente. Além disso, futuros estudos devem explorar fatores moderadores que influenciam a eficácia da TCC, como idade, comorbidades e aspectos socioeconômicos, a fim de aprimorar as diretrizes clínicas e ampliar o acesso ao tratamento mais adequado.

REFERÊNCIAS

1. **Asbrand J, et al.** Experience Versus Report: Where Are Changes Seen After Exposure-Based Cognitive-Behavioral Therapy? A Randomized Controlled Group Treatment of Childhood Social Anxiety Disorder. *Child Psychiatry Hum Dev*, 2020; 51(3):427-441.
2. **de Hullu E, et al.** Cognitive bias modification and CBT as early interventions for adolescent social and test anxiety: Two-year follow-up of a randomized controlled trial. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 2017; 55:81-89.
3. **Evans R, et al.** Are young people with primary social anxiety disorder less likely to recover following generic CBT compared to young people with other primary anxiety disorders? A systematic review and meta-analysis. *Behav Cogn Psychother*, 2021; 49(3):352-369. doi: 10.1017/S135246582000079X.
4. **Lassen NF, et al.** A disorder-specific group cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in adolescents: study protocol for a randomized controlled study. *Trials*, 2019; 20(1):757.
5. **Leigh E, Clark DM.** Internet-delivered therapist-assisted cognitive therapy for adolescent social anxiety disorder (OSCA): a randomised controlled trial addressing preliminary efficacy and mechanisms of action. *J Child Psychol Psychiatry*, 2023; 64(1):145-155.
6. **Masia Warner C, et al.** Can school counselors deliver cognitive-behavioral treatment for social anxiety effectively? A randomized controlled trial. *J Child Psychol Psychiatry*, 2016; 57(11):1229-1238.
7. **Nordh M, et al.** Therapist-Guided Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy vs Internet-Delivered Supportive Therapy for Children and Adolescents With Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Psychiatry*, 2021; 78(7):705-713.
8. **Ori R, et al.** Augmentation of cognitive and behavioural therapies (CBT) with d-cycloserine for anxiety and related disorders. *Cochrane Database Syst Rev*, 2015.
9. **Rapee RM, et al.** Comparison of Transdiagnostic Treatment and Specialized Social Anxiety Treatment for Children and Adolescents With Social Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 2023; 62(6):646-655.

10. **Salzer S, et al.** Cognitive-Behavioral and Psychodynamic Therapy in Adolescents with Social Anxiety Disorder: A Multicenter Randomized Controlled Trial. *Psychother Psychosom*, 2018; 87(4):223-233.
11. **Spence SH, et al.** Generic versus disorder-specific cognitive behavior therapy for social anxiety disorder in youth: A randomized controlled trial using internet delivery. *Behav Res Ther*, 2017; 90:41-57. **Vigerland S, et al.** Internet-delivered cognitive behavior therapy for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 2016; 50:1-10.
12. **Yang L, et al.** Efficacy and acceptability of psychological interventions for social anxiety disorder in children and adolescents: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 2019; 28(1):79-89.