

ESTRATÉGIAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADAS À ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Maria Eduarda dos Santos Sacks¹

Laryssa Karas²

RESUMO: Este estudo de revisão bibliográfica analisa as contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade na adolescência, fase do desenvolvimento marcada por intensas transformações biopsicossociais e vulnerabilidade emocional. Parte-se, para tanto, da compreensão de sofrimento psíquico na realidade contemporânea, considerando o mundo capitalista, a influência das redes sociais, da comparação virtual e de pressões familiares e escolares. Diante do contexto sócio-histórico da problemática e da abordagem, discutem-se as principais técnicas da TCC adaptadas ao nível de desenvolvimento do jovem, como psicoeducação, reestruturação cognitiva, identificação de pensamentos automáticos, exposição gradual e o Protocolo Unificado Transdiagnóstico. Evidencia-se que o envolvimento da família e do ambiente escolar pode exercer papel relevante na manutenção ou redução do quadro ansioso. Conclui-se que a TCC promove não apenas a redução sintomática, mas também a aquisição de habilidades autorregulatórias e autonomia a longo prazo, oferecendo subsídios para qualificar a prática clínica junto a essa população.

Palavras-chave: Adolescência. Terapia Cognitivo Comportamental. Ansiedade. Redes Sociais.

ABSTRACT: This literature review study analyzes the contributions of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) to the treatment of anxiety in adolescence, a developmental stage marked by intense biopsychosocial transformations and emotional vulnerability. To this end, it begins with an understanding of psychological distress in contemporary reality, considering the capitalist world, the influence of social media, virtual comparison, and family and school pressures. Given the socio-historical context of the issue and the approach, the main CBT techniques adapted to the young person's developmental level are discussed, such as psychoeducation, cognitive restructuring, identification of automatic thoughts, gradual exposure, and the Unified Transdiagnostic Protocol. It highlights that the involvement of the family and the school environment can play a relevant role in the maintenance or reduction of anxiety conditions. It concludes that CBT promotes not only symptom reduction but also the acquisition of self-regulatory skills and long-term autonomy, offering insights to enhance clinical practice with this population.

Keywords: Adolescence. Cognitive Behavioral Therapy. Anxiety. Social Media.

¹ Acadêmica do 10º período de Psicologia - Centro Universitário Campo Real.

² Psicóloga e Professora/Orientadora - Centro Universitário Campo Real.

1 INTRODUÇÃO

A adolescência é compreendida como um período do desenvolvimento humano marcado por intensas transformações biopsicossociais, sendo uma fase de especial vulnerabilidade emocional e maior propensão à manifestação de quadros de ansiedade. No contexto do capitalismo, esse adoecimento psíquico encontra-se profundamente articulado ao contexto social, histórico e econômico dos indivíduos. De acordo com Friedberg e McClure (2013), as mudanças neurobiológicas e a construção da identidade tornam o jovem mais sensível a pressões sociais, exigindo que o indivíduo reorganize constantemente seus esquemas cognitivos e estratégias de adaptação; esse processo comum da fase é, vale ressaltar, atravessado por aquilo que o cerca, as condições sob as quais vive e se desenvolve.

Sob a ótica da crítica proposta por Safatle, Silva Junior e Dunker (2021) – traçando aqui um paralelo com a filosofia e a psicanálise – o adoecimento psíquico, sobretudo a ansiedade, é o que mais acomete o sujeito contemporâneo, apontando para a transformação da angústia em sintomas de estresse e desequilíbrios somáticos. Ressalta-se, aqui, que embora a abordagem da Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC) seja proposta como tratamento para a ansiedade em adolescentes, em diferentes contextos, é crucial frisar que a compreensão da ansiedade parte da noção de que o sujeito é atravessado por condições também externas, como bem discutem Safatle, Silva Junior e Dunker (2021). Nesse sentido, a discussão considera mais de uma perspectiva sobre o problema, a partir da psicologia.

Nesse cenário, a ansiedade clínica manifesta-se de forma persistente e desproporcional, podendo interferir significativamente no desempenho escolar de crianças e jovens e na construção de vínculos saudáveis. Segundo o DSM-5-TR (APA, 2022), a identificação precoce desses sintomas é fundamental, uma vez que manifestações ansiosas na adolescência, se não acompanhadas, podem estar associadas a prejuízos funcionais psicossociais ao longo do desenvolvimento.

Como resposta a essa demanda, a TCC apresenta-se como uma abordagem estruturada e fundamentada na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Conforme aponta Beck (2013), essa linha busca compreender e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais, utilizando estratégias que favorecem o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento. Em se tratando da ansiedade em adolescentes, técnicas como a psicoeducação,

a reestruturação cognitiva, a identificação de pensamentos automáticos e a exposição gradual podem ser utilizadas de acordo com as características e necessidades dessa população (Beck, 2013; Stallard, 2010).

A TCC também considera as características do desenvolvimento do adolescente durante o processo terapêutico, sendo necessária a adaptação das estratégias utilizadas conforme as capacidades cognitivas e emocionais do paciente. Petersen e Wainer (2011) destacam a importância da utilização de recursos psicoeducativos, linguagem acessível e estratégias adequadas ao nível de desenvolvimento do jovem, pois favorece seu envolvimento no processo terapêutico. Além disso, a presença familiar pode constituir um aspecto relevante no acompanhamento, considerando sua influência sobre o desenvolvimento e a manutenção de padrões de enfrentamento da ansiedade (Stallard, 2010).

Diante disso, a hipótese central deste estudo sugere que a aplicação das estratégias da TCC pode contribuir para a redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes e para o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento que favoreçam a manutenção dos resultados terapêuticos. Essa hipótese fundamenta-se na compreensão de que a abordagem possibilita ao adolescente identificar pensamentos e comportamentos relacionados à ansiedade, desenvolver estratégias mais funcionais de enfrentamento e ampliar sua autonomia diante das situações ansiogênicas.

3

A partir dessa perspectiva, estabelece-se como problema central desta pesquisa: em que medida as estratégias da Terapia Cognitivo-Comportamental apresentam resultados no manejo da ansiedade em adolescentes e quais evidências são encontradas na produção científica acerca da manutenção desses resultados ao longo do tempo? Como questões complementares, busca-se compreender quais são as principais manifestações da ansiedade na adolescência, quais estratégias da TCC são utilizadas no seu manejo e quais fatores podem favorecer ou dificultar a manutenção dos resultados terapêuticos.

O objetivo geral deste estudo é analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, as contribuições das estratégias da TCC para o tratamento da ansiedade na adolescência, considerando a redução dos sintomas e a manutenção dos resultados ao longo do tempo. Para isso, é necessário definir a ansiedade na adolescência, apresentar as principais estratégias da abordagem utilizadas nessa população e analisar as evidências encontradas acerca dos resultados dessas intervenções.

Assim, esta pesquisa justifica-se pela necessidade de sistematizar o conhecimento científico acerca das possibilidades de intervenção psicológica diante da ansiedade na adolescência. A realização de uma pesquisa bibliográfica sobre a utilização da TCC nessa população pode contribuir para a compreensão das estratégias utilizadas no manejo dos sintomas, dos fatores relacionados aos resultados terapêuticos e das possibilidades de atuação psicológica perante demandas emocionais presentes nessa etapa do desenvolvimento. Dessa forma, o estudo busca oferecer subsídios teóricos que possam contribuir para a qualificação da atuação psicológica junto aos adolescentes.

2 METODOLOGIA

Esta pesquisa caracteriza-se como de natureza básica, por buscar ampliar o conhecimento científico acerca das contribuições da TCC para o manejo da ansiedade em adolescentes, sem aplicação prática imediata (Figueiredo; Patino; Ferreira, 2023). Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida a partir da análise de produções científicas já publicadas, como artigos, livros e trabalhos acadêmicos, sem coleta de dados primários ou intervenção direta na realidade investigada.

A abordagem adotada é qualitativa, pois possibilita a interpretação aprofundada das evidências presentes na literatura científica, contribuindo para a compreensão da aplicação da TCC em adolescentes com ansiedade. Para a análise dos dados, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin (2011), que permite a organização e interpretação das informações de forma sistemática. Esse método foi desenvolvido em três etapas: pré-análise, com a leitura inicial dos materiais selecionados; exploração do material, com a categorização das informações relevantes para o tema; e, por fim, o tratamento dos resultados e interpretação, buscando compreender como a TCC tem sido aplicada no manejo da ansiedade em adolescentes.

Quanto aos objetivos, caracteriza-se como exploratória, uma vez que busca ampliar o conhecimento sobre o tema, identificar contribuições da abordagem e apontar lacunas existentes na literatura. Em relação ao levantamento de dados, a pesquisa foi realizada em bases de dados nacionais e internacionais, incluindo o Catálogo de Teses e Dissertações da Capes, SciELO, PePSIC e PubMed, considerando trabalhos publicados no período de 2015 a 2025, disponíveis em português e inglês.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão: publicações disponíveis nos idiomas português e inglês; trabalhos publicados entre 2015 e 2025; estudos que abordassem a ansiedade na adolescência e/ou a utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental no manejo de sintomas ansiosos nessa população; e materiais que apresentassem relação direta com os objetivos desta pesquisa. Como critérios de exclusão, foram desconsiderados trabalhos publicados fora do período estabelecido, estudos que não apresentassem relação direta com a temática investigada, publicações que abordassem outras faixas etárias sem contemplar a adolescência e materiais que não apresentassem informações pertinentes aos objetivos do estudo. A seguir, o levantamento do Estado da Arte.

Quadro 1 – Estado da Arte

CATEGORIA CONCEITUAL	SUBCATEGORIA	CONCEITO	TRABALHO
Adolescência	Desenvolvimento humano	Vulnerabilidade emocional	FRIEDBERG, Robert D.; McCLURE, Jessica M. A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes, 2013.
Ansiedade	Saúde mental	Ansiedade na adolescência	AMERICANPSYCHIATRICASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR, 2022.
Terapia Cognitivo-Comportamental	Intervenção psicológica	Reestruturação cognitiva	BECK, Judith S. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática, 2021.
Terapia Cognitivo-Comportamental	Técnicas terapêuticas	Psicoeducação	STALLARD, Paul. Ansiedade: terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens, 2010.
Redes sociais	Contexto contemporâneo	Comparação social	MILLER, J. <i>et al.</i> The impact of social media & technology on child and adolescent mental health, 2024.
Saúde mental	Fatores de proteção	Suporte familiar	FALCÃO, Barbara Rosario Velloso de Carvalho. Suporte familiar, autoeficácia e autoestima como fatores de proteção contra ansiedade em adolescentes, 2023.
Terapia Cognitivo-Comportamental	Técnicas terapêuticas	Exposição gradual	STIEDE, Jordan T. <i>et al.</i> Cognitive behavioral therapy for children and adolescents with anxiety disorders, 2023.
Regulação emocional	Desenvolvimento psicológico	Autorregulação emocional	STEFANO, Luciana; CORRÊA, Guilherme. Terapia cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência, 2018.

Fonte: Elaborado pela autora (2026).

Após o levantamento, os materiais foram selecionados a partir da leitura dos títulos e resumos e, posteriormente, da análise do conteúdo das publicações consideradas pertinentes. As informações encontradas foram organizadas de acordo com os principais eixos temáticos

identificados na literatura, contemplando a ansiedade na adolescência, as estratégias da TCC, a participação familiar e os fatores relacionados à manutenção dos resultados terapêuticos.

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 Sofrimento psíquico na contemporaneidade

Para Safatle, Silva Junior e Dunker (2021), o sofrimento psíquico é atravessado pela experiência subjetiva do indivíduo e os modos de vida sob os quais vive, apontando para as condições sociais, históricas, econômicas e culturais em seu entorno. Nesse sentido, ele pode ser analisado a partir de sintomas clínicos, mas sem desconsiderar o mal-estar existencial. Trata-se, ainda, do como os sujeitos expressam seus conflitos em relação à socialização, frisando a recusa e a revolta diante de problemas sociais, econômicos, de normas impostas.

O pano de fundo do sofrimento psíquico, a partir do entendimento dos autores, é a racionalidade neoliberal, que pode ser definida como uma forma de vida que perpassa o trabalho, a linguagem, o desejo, a saúde mental. A partir dessa conjuntura, o sofrimento psíquico é ao mesmo tempo produzido por estruturas sociais e econômicas e gerido também por elas: a lógica do capitalismo exige que a vida seja administrada como um empreendimento, logrando a culpa por falhas e exigências para o indivíduo. Essa perspectiva, que muda a experiência humana atualmente, ignora problemas outros, tais como desigualdade social, racismo, saúde mental, condições biológicas etc. Outro exemplo que pode ser apresentado é a produção do desejo pelo consumo, pela aparência ideal, problemáticas que atingem sobretudo crianças e jovens, que estão a construir suas identidades e definindo suas identificações e desidentificações.

Com efeito, essa estrutura complexa que incide sobre a vida impõe um padrão de performance que vê o sujeito como uma empresa. É comum, inclusive, ver jovens abandonando a vida escolar a partir de discursos que o dizem repetidamente: “sejam empresários de si mesmos”, levando-os a crer que tudo se resolve com disciplina, foco e pensamento positivo. O discurso neoliberal, que se encontra em todo lugar – até mesmo nas escolas, incitando competitividade, eficiência, domínio de competências e cumprimento de metas (Barbosa; Figueirêdo, 2023) – acaba por despolitizar a sociedade e transferir responsabilidades que seriam, por exemplo, do Estado, para o âmbito individual. Como consequência, vê-se o desenvolvimento de sentimentos como insuficiência, depressão, ansiedade, angústia. Além

disso, segundo Safatle, Silva Junior e Dunker (2021), são prescritos tratamentos farmacológicos contra essas dores visando, especialmente, a produtividade, o que transforma a saúde mental em mercadoria.

Desse modo, a racionalidade contemporânea consolida-se como “[...] uma forma de vida definida por uma política para a nomeação do mal-estar e por uma estratégia específica de intervenção com relação ao estatuto social do sofrimento”, na qual o capitalismo descobre que é possível “[...] extrair mais produção e mais gozo do próprio sofrimento” (Safatle; Silva Junior; Dunker, 2020, p. 14-15). Na vida dos adolescentes, a incidência da racionalidade neoliberal desdobra-se na imposição precoce do modelo do “empresário de si mesmo”, no qual o jovem é levado a apreender, gerir e avaliar a própria existência a partir da lógica do investimento contínuo em “capital humano” e do imperativo de alta performance. Para além, diante das exigências escolares, sociais e das comparações diárias, o adolescente passa a conceber a si próprio como uma empresa responsável de forma isolada por seus resultados e conquistas. Consequentemente, quando surge o esgotamento ou a incapacidade de atingir os padrões de desempenho esperados, o jovem se autoculpabiliza, o que consolida os quadros de ansiedade e depressão como marcas da individualização e da despolitização do sofrimento na juventude.

7

3.2 A adolescência como fase do desenvolvimento: vulnerabilidade emocional na contemporaneidade

A adolescência é um processo de transição que envolve mudanças neurobiológicas e a busca pela identidade. De acordo com Sauer (2022), a fase é marcada pela crise de identidade e confusão de papéis, processo no qual o indivíduo busca construir uma noção coerente de si. Essa perspectiva é amplamente discutida na literatura, sendo compreendida como uma construção histórica e social que influenciou a forma como a adolescência foi representada ao longo do tempo. Quando esse processo ocorre de forma instável, pode resultar em sentimento de insegurança, confusão e vulnerabilidade emocional, podendo favorecer o surgimento de dificuldades psicológicas, como a ansiedade.

Segundo Friedberg e McClure (2013), as funções cognitivas na adolescência passam por um processo de maior desenvolvimento, o que permite ao jovem uma capacidade mais refinada de refletir sobre seus próprios pensamentos, fenômeno denominado metacognição. Esse avanço cognitivo permite o autoconhecimento e a análise das próprias experiências internas. No

entanto, paralelamente a esse desenvolvimento, o adolescente também se torna mais sensível a interpretações distorcidas da realidade, especialmente aquelas relacionadas à aceitação social, ao julgamento de terceiros e à construção do autoconceito. Dessa forma, a maneira como interpreta as situações vivenciadas pode ser fortemente influenciada por padrões de comparação social e pela necessidade de pertencimento, aspectos que podem contribuir para maior sensibilidade emocional nessa fase do desenvolvimento.

Diante disso, estudos indicam que o uso das redes sociais pode exercer influência na construção da identidade na adolescência. Miller *et al.* (2024), ao analisar a relação entre adolescentes e plataformas digitais, aponta que as redes sociais são percebidas tanto como um espaço de ampliação das relações sociais quanto como um recurso utilizado para lidar com angústias e sofrimentos. Contudo, o autor destaca que esse processo também pode gerar frustrações, especialmente quando o adolescente associa sua identidade à busca constante por aceitação e reconhecimento social, favorecendo sentimento de insegurança e dependência da aprovação dos outros.

Considerando o contexto atual, o uso das redes sociais exerce impacto significativo na vida dos adolescentes, sobretudo no que se refere à construção da autoestima e da identidade. Como afirma Miller *et al.* (2024), o uso excessivo dessas plataformas está associado ao aumento de sintomas de ansiedade, depressão e baixa autoestima, sendo esse cenário relacionado a processos de comparação social com influenciadores digitais e à exposição a padrões de vida e beleza frequentemente inalcançáveis. A exposição contínua a esses padrões pode favorecer uma percepção negativa de si mesmo e intensificar a necessidade de validação externa, especialmente por meio de curtidas, comentários e outras formas de reconhecimento digital.

Além disso, os transtornos de ansiedade constituem um importante desafio clínico, atingindo diferentes faixas etárias. Esse quadro não se restringe ao sofrimento psíquico isolado, mas interfere de forma significativa no cotidiano do indivíduo, manifestando-se por meio de comportamentos disfuncionais, como compulsão alimentar, distorção de imagem, isolamento social, agressividade e apatia, entre outros (Fares; Santana; Santana, 2025). Dessa forma, a vulnerabilidade emocional pode estar associada à intensificação dessas manifestações, dificultando o enfrentamento adequado das situações cotidianas e reduzindo a capacidade de regulação emocional diante de eventos estressores.

Assim sendo, compreende-se que a vulnerabilidade emocional pode estar relacionada ao desenvolvimento e agravamento dos quadros de ansiedade na adolescência, uma vez que interfere na forma como o indivíduo interpreta, vivencia e responde às demandas do cotidiano.

3.3 Conceituação e manifestação da ansiedade na adolescência

A ansiedade clínica diferencia-se da preocupação normativa pela sua intensidade e persistência. De acordo com o DSM-5-TR (APA, 2022), na adolescência, os sintomas ansiosos podem se manifestar por esquivas escolares, irritabilidade e sintomas somáticos. Quando persistentes, esses sintomas podem estar associados a prejuízos no desenvolvimento psicossocial e na estabilidade emocional do indivíduo (Knapp, 2004). Com efeito, é fundamental diferenciar a ansiedade comum ao dia a dia do mundo capitalista, e atravessado pelo uso das redes, da patológica. Enquanto a primeira é uma reação natural e relacionada à adaptação diante de riscos iminentes, a ansiedade torna-se patológica quando se manifesta de forma exagerada, desproporcional ao estímulo e com duração prolongada, passando a interferir diretamente na qualidade de vida e no desempenho diário do adolescente (Ramos, 2020).

Os transtornos de ansiedade (TAs) mais prevalentes nessa faixa etária incluem o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) e o Transtorno de Ansiedade Social (TAS). O primeiro caracteriza-se por preocupações excessivas e incontroláveis sobre diversos domínios da vida, como saúde e futuro, enquanto o TAS (ou Fobia Social) envolve um medo acentuado de situações de desempenho ou exposição social, sendo o ambiente escolar um dos contextos nos quais essas situações podem ocorrer (Araújo; Normando; Marinho, 2024). Entre os fatores que podem estar relacionados à intensificação desses quadros, destacam-se a pressão social estética, a necessidade de aceitação em grupos e a pressão familiar quanto ao planejamento da vida escolar. Além disso, o próprio contexto escolar, com suas regras e avaliações constantes, pode estar relacionado à presença de sintomas ansiosos que interferem na concentração, na memória e no bem-estar do adolescente. As consequências disso podem ser significativas e acarretar transtornos alimentares, isolamento social, insônia, comportamentos agressivos e até episódios de suicídio. A literatura alerta, também, que o surgimento precoce desses transtornos constitui um fator de vulnerabilidade para o desenvolvimento de outras psicopatologias na vida adulta, como a depressão maior e o abuso de substâncias (Fares; Santana; Santana, 2025; Araújo, Normando e Marinho, 2024).

Portanto, o tratamento e a prevenção exigem uma abordagem cuidadosa, que inclua o envolvimento da família e o suporte psicológico dentro das instituições das quais o indivíduo faz parte. A intervenção profissional pode, nesse sentido, favorecer uma compreensão mais funcional das situações vivenciadas pelo adolescente, utilizando estratégias que podem variar da terapia focada no manejo dos medos e das preocupações vivenciadas pelo jovem até a indicação de outras formas de terapia, como acompanhamento psiquiátrico e outras atividades que promovam o bem-estar (Fares; Santana; Santana, 2025; Ramos, 2020).

3.4 A terapia cognitivo-comportamental voltada aos adolescentes

De acordo com Beck (2021), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) constitui uma psicoterapia estruturada, orientada para o presente e direcionada à resolução de problemas atuais e à modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais. Na adolescência, sua aplicação requer adaptações que considerem o estágio de desenvolvimento, as características individuais e as demandas apresentadas pelo jovem, preservando os princípios fundamentais da abordagem.

No manejo da ansiedade entre crianças e adolescentes, Stallard (2010) destaca a relevância da TCC diante da elevada ocorrência desses transtornos nessa etapa do desenvolvimento e dos impactos que podem produzir no funcionamento cotidiano, no desempenho escolar e nas relações sociais. Embora a ansiedade exerça inicialmente uma função adaptativa de proteção diante de situações percebidas como ameaçadoras, pode assumir caráter disfuncional quando o perigo é interpretado de maneira exagerada. Nesses casos, a resposta ansiosa envolve a interação entre componentes cognitivos, fisiológicos e comportamentais, sendo a evitação das situações temidas um dos fatores que podem contribuir para a manutenção dos sintomas.

A compreensão desse funcionamento orienta a escolha das estratégias terapêuticas. Entre os recursos descritos por Stallard (2010), destacam-se a psicoeducação, o automonitoramento dos sinais físicos de ansiedade, a reestruturação cognitiva e a exposição gradual. Essas estratégias possibilitam ao adolescente analisar o funcionamento da ansiedade, reconhecer os sinais associados ao quadro e desenvolver formas mais adaptativas de enfrentamento, favorecendo o contato progressivo com situações anteriormente evitadas. Além disso, o autor ressalta a importância da participação familiar, especialmente na identificação de

padrões de superproteção ou de reforço da evitação que podem contribuir para a manutenção dos sintomas.

A partir dessa compreensão, a TCC também trabalha a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Beck (2013) ressalta que o objetivo é favorecer a autonomia do paciente, possibilitando que ele desenvolva habilidades para lidar com situações futuras. No âmbito das técnicas cognitivas, o adolescente pode ser auxiliado a identificar pensamentos automáticos, compreendidos como ideias ou imagens rápidas que influenciam suas reações emocionais e comportamentais. A partir desse processo, busca-se avaliar a funcionalidade dessas interpretações e desenvolver respostas mais realistas e adaptativas diante das situações vivenciadas.

Como recurso ilustrativo no trabalho com adolescentes, a analogia do semáforo pode ser utilizada para auxiliar na identificação e avaliação dos pensamentos automáticos. Nessa proposta, os “sinais vermelhos” representam pensamentos que podem contribuir para respostas disfuncionais, enquanto os “sinais verdes” correspondem à construção de interpretações mais funcionais. Dessa forma, o recurso pode favorecer um diálogo interno mais equilibrado e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante de situações ansiogênicas (Beck, 2013; Petersen; Wainer, 2011).

De forma complementar às abordagens tradicionais da TCC, destaca-se o Protocolo Unificado (PU), modelo transdiagnóstico proposto por Barlow *et al.* (2025), desenvolvido para o tratamento de transtornos emocionais a partir da compreensão de mecanismos psicológicos comuns a diferentes quadros, como ansiedade e depressão. Essa perspectiva amplia a compreensão dos transtornos emocionais ao considerar mecanismos compartilhados, como elevado afeto negativo, padrões disfuncionais de interpretação das experiências emocionais e comportamentos de evitação.

Nesse modelo, o conceito de neuroticismo é central, sendo considerado como a tendência a vivenciar emoções negativas de forma intensa e frequente, o que contribui para a manutenção dos sintomas emocionais. Diferentemente das abordagens centradas na redução direta de sintomas específicos, o PU tem como foco principal a modificação da relação do indivíduo com suas emoções, a fim de favorecer maior consciência emocional, aceitação e flexibilidade psicológica.

As intervenções incluem o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional, atenção plena, reestruturação cognitiva e exposição a emoções evitadas, com o objetivo de reduzir padrões de esquiva e aumentar a capacidade de enfrentamento adaptativo. O protocolo é estruturado em módulos que contemplam psicoeducação, treinamento de habilidades cognitivas e comportamentais, além de estratégias de prevenção de recaída. No contexto da adolescência, essa abordagem pode ser considerada relevante, considerando as características emocionais e cognitivas próprias dessa fase do desenvolvimento e a presença de vulnerabilidades relacionadas aos transtornos emocionais, ampliando as possibilidades de intervenção dentro da TCC.

3.5 Técnicas de reestruturação cognitiva na terapia cognitivo-comportamental

A literatura destaca a reestruturação cognitiva como uma das estratégias utilizadas pela TCC no manejo da ansiedade na adolescência. Entretanto, sua relevância não se limita à técnica em si, mas à sua capacidade de intervir diretamente na forma como o adolescente interpreta eventos internos e externos, especialmente em uma fase marcada por intensa reorganização identitária e emocional.

Do ponto de vista do desenvolvimento, a adolescência é caracterizada por maior capacidade metacognitiva, o que favorece a identificação e análise de pensamentos automáticos. Esse aspecto pode favorecer a utilização de estratégias da TCC, uma vez que o adolescente apresenta maior habilidade de refletir sobre suas próprias cognições e, conseqüentemente, modificá-las com auxílio terapêutico. Assim, a reestruturação cognitiva pode contribuir para a redução de sintomas ansiosos e para a reorganização dos esquemas cognitivos que sustentam interpretações disfuncionais da realidade.

Além disso, a reestruturação cognitiva possibilita que o adolescente reconheça pensamentos automáticos, avalie as evidências que os sustentam e desenvolva interpretações alternativas mais realistas e funcionais diante das situações vivenciadas. Distorções cognitivas como catastrofização, generalização excessiva e leitura mental podem tornar-se relevantes no contexto contemporâneo, marcado pela intensificação da comparação social mediada por redes sociais. A cultura digital, ao expor o adolescente a padrões idealizados de vida, pode reforçar pensamentos automáticos negativos e aumentar sentimentos de inadequação, o que contribui para a manutenção do ciclo ansioso. Dessa forma, a utilização da reestruturação cognitiva deve

considerar tanto as características cognitivas da adolescência quanto às pressões socioculturais presentes no contexto contemporâneo.

3.6 Papel da família no tratamento da ansiedade na adolescência

Os achados indicam que o contexto familiar exerce papel relevante na evolução dos sintomas ansiosos, podendo funcionar tanto como fator de proteção quanto de manutenção do transtorno. Essa evidência reforça a compreensão da ansiedade como um fenômeno multifatorial, que não pode ser analisado de forma exclusivamente individual (Falcão, 2023). A partir da ótica da teoria social, o ambiente familiar encontra-se profundamente atravessado pelas dinâmicas do capitalismo contemporâneo, nas quais o discurso do “familiarismo” projeta a família como uma unidade harmoniosa no âmbito privado, reforçando a ideia de que nesse núcleo é que se encontra ordem e cura (Safatle; Silva Junior; Dunker, 2021). Vale ressaltar que fatores como superproteção, controle excessivo, reforço da evitação e outros problemas que ocorrem nas famílias tendem a contribuir para a manutenção no ciclo ansioso, pois crianças e adolescentes podem crescer e se desenvolver sob condições de sofrimento, abuso, interdição. Nesse sentido, é necessário o olhar atento das instituições sobre a vida privada de crianças e jovens, uma vez que viver em família não significa necessariamente estar seguro e habitar um espaço saudável. Com efeito, mesmo práticas familiares bem-intencionadas podem acabar reforçando comportamentos disfuncionais (Stallard, 2010).

13

Por outro lado, quando há maior compreensão do funcionamento da ansiedade e incentivo gradual à autonomia, a literatura sugere que essas condições podem favorecer o engajamento terapêutico e a generalização das habilidades aprendidas. Isso indica que a psicoeducação familiar pode constituir um componente relevante na eficácia da TCC com adolescentes, pois possibilita o alinhamento entre o contexto terapêutico e o ambiente cotidiano do paciente. Assim, a família pode atuar como suporte emocional e elemento ativo na manutenção ou redução dos sintomas, podendo influenciar os resultados da intervenção cognitivo-comportamental (Stallard, 2010; Falcão, 2023).

Por fim, compreende-se que a desconstrução da culpabilização individual no sofrimento psíquico do adolescente exige que a família ressignifique a origem das angústias, deslocando o foco da pretensa falha pessoal para a compreensão das pressões da sociedade. Afinal, como dito anteriormente, o neoliberalismo induz o sujeito à “autoculpabilização”, reduzindo conflitos e

exigências sociais a fracassos individuais (Safatle; Silva Junior; Dunker, 2021). Para romper com essa lógica no ambiente doméstico, a TCC utiliza a psicoeducação familiar e a conceitualização de caso sistêmica para demonstrar aos responsáveis que a ansiedade e o esgotamento do jovem são fenômenos atravessados por muitos fatores, e não desvios morais ou falta de esforço (Friedberg; McClure, 2013; Falcão, 2023).

Ao empregar técnicas de redistribuição cognitiva – como o mapeamento sistemático dos determinantes escolares, digitais e sociais do estresse –, a família pode e deve reavaliar expectativas irrealistas de desempenho, substituindo a cobrança coercitiva ou a superproteção pelo acolhimento empático (Stallard, 2010; Friedberg; McClure, 2013).

Desse modo, ao transformar o lar em um espaço que valida as emoções e reconhece os fatores externos do adoecer, desfaz-se o isolamento da culpa individual, possibilitando a autorregulação emocional e fortalecendo a autonomia do adolescente diante das exigências do mundo contemporâneo (Safatle; Silva Junior; Dunker, 2021; Falcão, 2023).

3.7 Eficácia a longo prazo da terapia cognitivo-comportamental na ansiedade

A literatura analisada aponta resultados favoráveis da TCC na redução dos sintomas de ansiedade em adolescentes, com evidências de manutenção dos resultados ao longo do tempo (Stiede *et al.*, 2023; Smárasón *et al.*, 2024). Entretanto, essa manutenção pode depender de múltiplos fatores clínicos e contextuais.

Um dos aspectos relevantes dessa perspectiva está no desenvolvimento de autonomia psicológica, uma vez que o adolescente é ensinado a identificar pensamentos automáticos, modificar interpretações disfuncionais e aplicar estratégias de enfrentamento de forma independente. Esse aspecto é especialmente relevante na adolescência, período marcado pelo desenvolvimento de habilidades cognitivas e autorregulatórias (Beck, 2013), que permitem ao jovem avaliar reflexivamente seus próprios processos psíquicos, prevenindo a consolidação de esquemas mal adaptativos e reduzindo o risco de recaídas.

Contudo, a manutenção dos resultados terapêuticos também depende de variáveis externas ao processo clínico, como suporte familiar, contexto escolar e condições socioculturais. Em especial, a cultura digital contemporânea pode atuar como fator de vulnerabilidade, ao intensificar comparações sociais e reforçar padrões de autoavaliação negativa, o que pode aumentar o risco de recaídas ansiosas (Miller *et al.*, 2024; Behera *et al.*, 2025). Como discutido, é

crucial considerar o pano de fundo do sofrimento psíquico da população focalizada, levando em conta as determinações sociais, o que consomem, o que vivem e praticam em espaços públicos, como a escola, e privados, como o ambiente familiar. Vale destacar, ainda, que não a ansiedade não se trata de um problema de origem individual necessariamente; não raro, trata-se de atravessamentos coletivos, como o discurso neoliberal e os modos de vida atuais (Safatle; Silva Junior; Dunker, 2021).

Dessa forma, a eficácia da TCC deve ser compreendida de maneira contextualizada, considerando a interação entre técnica terapêutica, desenvolvimento do adolescente e ambiente sociocultural em que ele está inserido. O mundo digital, espaço que habitamos tanto quanto os espaços físicos, é lugar que, visitado sem supervisão e pensamento crítico, expõe continuamente jovens a vidas idealizadas, levando-os a comparações que alimentam sentimentos de inadequação e insuficiência (Stiede *et al.*, 2023; Safatle; Silva Junior; Dunker, 2021). Conclui-se que é papel da família e do Estado – sobretudo considerando que nem todo ambiente familiar é seguro e harmônico – zelar pela vida de crianças e jovens, protegendo-os, ensinando o pensamento crítico, a autonomia e a desconstrução de ideais propagados, em especial, pelas e nas redes sociais. Diante dessas considerações, a TCC pode ter resultados consideráveis quando conduzida de maneira contextualizada, fomentando habilidades cognitivo-comportamentais e incitando um olhar mais analítico sobre a sociedade e suas demandas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A compreensão da ansiedade na adolescência e das possibilidades de manejo pela Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) exige uma perspectiva ampliada, que considere a sintomatologia do indivíduo e suas transformações biopsicossociais, bem como os contextos familiar, escolar e digital (Fares; Santana; Santana, 2025). A partir da pesquisa bibliográfica realizada, foi possível compreender que a ansiedade na adolescência está relacionada a diferentes fatores, envolvendo aspectos individuais, familiares, escolares e sociais. Nesse contexto, o neoliberalismo opera não somente como modelo econômico, mas como uma racionalidade política e “gestor do sofrimento psíquico”, impondo aos jovens a lógica do “empresário de si mesmo” e a cobrança contínua por alta performance. Esse processo despolitiza as contradições sociais e transforma exigências em sentimentos individuais de inadequação e culpa (Safatle, Silva Junior, Dunker, 2021). Essa dinâmica é intensificada no ambiente virtual, no qual o uso

das redes sociais e a comparação social podem contribuir para sentimentos de inadequação, insegurança e necessidade de validação externa, tornando-se aspectos importantes para a compreensão da vulnerabilidade emocional dos adolescentes (Miller *et al.*, 2024).

A partir da análise da literatura, foi possível discutir as contribuições da TCC para o manejo da ansiedade nessa população, considerando recursos como a psicoeducação, a reestruturação cognitiva, a identificação de pensamentos automáticos e a exposição gradual (Beck, 2013; Stallard, 2010). Contudo, a efetividade dessas técnicas depende da adaptação ao nível de desenvolvimento do jovem (Petersen; Wainer, 2011) e da consideração das pressões contemporâneas, como o impacto do uso das redes sociais e da comparação social na autoimagem (Miller *et al.*, 2024).

A análise da literatura destacou, ainda, que as contribuições da TCC podem ultrapassar a redução dos sintomas. Ao favorecer a compreensão da relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, a abordagem estimula o desenvolvimento de habilidades funcionais de enfrentamento, as quais fortalecem a autonomia do indivíduo para além do setting terapêutico (Beck, 2013). Paralelamente, observou-se a relevância do ambiente familiar, que pode atuar tanto como fator de proteção quanto de manutenção do quadro ansioso. Da mesma forma, os contextos escolar e digital podem influenciar a autopercepção do jovem e sua relação com as experiências cotidianas, indicando a importância de considerar esses aspectos no processo de acompanhamento psicológico (Stallard, 2010; Falcão, 2023).

Por fim, este estudo contribui para a qualificação da prática psicológica ao sistematizar evidências teóricas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo da ansiedade na adolescência. Diante dos desafios e impactos presentes no contexto contemporâneo, ressaltar-se a importância de intervenções clínicas integradas, contextualizadas e sensíveis diante das demandas atuais. Assim, espera-se que as discussões apresentadas ofereçam subsídios para uma compreensão mais ampla das necessidades emocionais desta população.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.

ARAÚJO, Vitor Hugo Gomes; NORMANDO, Lara Vasconcelos; MARINHO, Aristone José Pacheco. Transtornos de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática.

Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n10p2393-2404>.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. 1. ed. São Paulo: Edições 70, 2011.

BARBOSA, Odéssa Sousa; FIGUEIRÊDO, Arthane Menezes. Neoliberalismo e as reformas curriculares no Brasil: implicações para a construção da BNCC do Ensino Médio. **Olhar de professor**, v. 26, 2023. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/olhardeprofessor/article/download/20434/209209217483/209209254019>. Acesso em: 14 set. 2026.

BARLOW, David H. *et al.* **Protocolo Unificado para Tratamento Transdiagnóstico de Transtornos Emocionais**: guia do terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2025.

BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva da depressão**. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**: teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

BEHERA, N. *et al.* Impact of social media use on physical, mental, social, and emotional health. **International Journal of Behavioral Medicine**, 2025.

FALCÃO, Barbara Rosario Velloso de Carvalho. **Suporte familiar, autoeficácia e autoestima como fatores de proteção contra ansiedade em adolescentes**. 2023. 90 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Católica de Petrópolis, Petrópolis, 2023.

FARES, Fabiana da Silva; SANTANA, Eugênio Jesus; SANTANA, Daniela de. Ansiedade na adolescência: importância da psicologia dentro das organizações educacionais. **Revista Tópicos**, v. 3, n. 26, 2025.

FIGUEIREDO, Ricardo Gassmann; PATINO, Cecilia María; FERREIRA, Juliana Carvalho. Elaboração de um protocolo de pesquisa: abordagem abrangente passo a passo. **JBP**, V. 49, n. 6, 2023. DOI: <https://dx.doi.org/10.36416/1806-3756/e20230371>.

FRIEDBERG, Robert D.; McCLURE, Jessica M. **A prática clínica da terapia cognitiva com crianças e adolescentes**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

MILLER, J. *et al.* The impact of social media & technology on child and adolescent mental health. **Cureus**, v. 16, n. 3, 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12165459/>. Acesso em: 23 abr. 2026.

PETERSEN, C. S.; WAINER, R. **Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes**: ciência e arte. Porto Alegre: Artmed, 2011.

RAMOS, Fabiana Aparecida Mattos. **As contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental para adolescentes com ansiedade no contexto escolar**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) – Faculdade de Ensino Superior e Formação Integral – FAEF, Garça, 2020.

SAFATLE, Vladimir; SILVA JUNIOR, Nelson da; DUNKER, Christian (org.). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico**. Belo Horizonte: Autêntica, 2021.

SAUER, Aline Daniela. **As representações sociais de adolescentes sobre os adolescentes que vivem no meio rural e urbano**. 2022. Dissertação

(Mestrado em Psicologia) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022.

SMÁRASON, O. *et al.* Cognitive behavioral therapy for anxiety and depression in children and adolescents. **Psychiatric Clinics of North America**, v. 47, n. 2, p. 251-264, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38724122/>. Acesso em: 23 abr. 2026.

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

STEFANO, Luciana; CORRÊA, Guilherme. Terapia cognitivo-comportamental e regulação emocional na adolescência. **Disciplinarum Scientia: Ciências Humanas**, Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 25-37, 2018.

STIEDE, Jordan T. *et al.* Cognitive behavioral therapy for children and adolescents with anxiety disorders. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America**, v. 32, n. 3, p. 543-558, jul. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chc.2022.12.001>.