

CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA A SAÚDE MENTAL DA POPULAÇÃO LGBT: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

CONTRIBUTIONS OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY TO THE MENTAL HEALTH OF THE LGBT POPULATION: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

CONTRIBUCIONES DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN LGBT: UNA REVISIÓN INTEGRATIVA DE LA LITERATURA

Joel Leal Pinto de Souza Moura¹

Paula Oliveira Silva²

Silvia Helena Modenesi Pucci³

RESUMO: Estudos descrevem que a população LGBT apresenta maior vulnerabilidade a transtornos mentais e sofrimento psicológico em comparação à população heterossexual e cisgênero, associada à exposição a estressores sociais crônicos, como preconceito, discriminação e exclusão. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental é amplamente reconhecida como uma abordagem baseada em evidências para o manejo de condições em saúde mental. **Objetivo:** Analisar as contribuições de intervenções fundamentadas na TCC para a saúde mental da população LGBT, por meio de uma revisão integrativa da literatura. **Metodologia:** A revisão integrativa foi conduzida com base na estratégia PICO, envolvendo busca sistematizada em bases de dados eletrônicas, aplicação de critérios de elegibilidade e delimitação temporal de publicações recentes. Foram incluídos estudos empíricos, com diferentes delineamentos metodológicos, que investigassem intervenções de TCC em formatos presenciais e digitais. **Resultados:** Foram identificados seis estudos, nos quais se observou redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de melhorias em processos psicológicos como regulação emocional, estratégias de enfrentamento (coping), suporte social e redução do estigma internalizado. Também foi descrito potencial de manutenção dos efeitos terapêuticos ao longo do tempo, com variações na responsividade ao tratamento conforme características sociodemográficas dos participantes. Conclui-se que a TCC afirmativa configurou uma intervenção promissora para a promoção da saúde mental da população LGBT. Contudo, ainda são necessárias investigações com maior rigor metodológico, amostras mais diversas e foco na elucidação dos mecanismos de mudança, de modo a ampliar a robustez e a generalização dos achados.

1

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. População LGBT. Saúde mental. minorias sexuais e de gênero.

¹Pós-graduado em Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) com Ênfase em Saúde e Saúde Mental pela FCMSCSP.

²Coorientadora: Mestre em Ciências da Saúde pela FCMSC-SP (2016), formação em terapia com enfoque na sexualidade pelo INPASEX e em Terapia do Esquema pela Wainer (2018). Instrutora de Mindfulness pelo IPQ-HCFMUSP em 2020. Psicóloga clínica (UNISA - 2004) com 21 anos de experiência em atendimento com a Terapia cognitivo-comportamental, atuando principalmente em saúde mental, sexualidade, infância, adolescência e adultos. Supervisora Clínica de TCC na Psicologia da Universidade Santo Amaro / UNISA. Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde e na Saúde Mental – FCMSC-SP.

³Orientadora: Psicóloga, Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade do Minho (Portugal), revalidado pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), e Mestre em Psiquiatria e Psicologia Médica pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Especialista em Dependência Química, Promoção e Prevenção em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (UNIFESP) e Psico-Oncologia (AC Camargo). Atua nas áreas de Psicologia Clínica, Saúde Mental e Terapia Cognitivo-Comportamental, com experiência em ensino, supervisão clínica e pesquisa. Docente e Supervisora convidada da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. CV

ABSTRACT: Studies indicate that the LGBT population experiences greater vulnerability to mental disorders and psychological distress compared to heterosexual and cisgender populations, largely due to exposure to chronic social stressors such as prejudice, discrimination, and social exclusion. In this context, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is widely recognized as an evidence-based approach for addressing mental health conditions. Objective: To analyze the contributions of CBT-based interventions to the mental health of the LGBT population through an integrative literature review. Methodology: The integrative review was conducted based on the PICO strategy, involving a systematic search of electronic databases, application of eligibility criteria, and a defined timeframe for recent publications. Empirical studies with different methodological designs investigating CBT interventions in both face-to-face and digital formats were included. Results: Six studies were identified, demonstrating reductions in symptoms of depression and anxiety, as well as improvements in psychological processes such as emotional regulation, coping strategies, social support, and reduction of internalized stigma. The findings also suggested the potential maintenance of therapeutic effects over time, with variations in treatment responsiveness according to participants' sociodemographic characteristics. Conclusion: Affirmative CBT appears to be a promising intervention for promoting the mental health of the LGBT population. However, further studies with greater methodological rigor, more diverse samples, and a stronger focus on mechanisms of change are needed to enhance the robustness and generalizability of the findings.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. LGBT population. mental health; sexual and gender minorities.

RESUMEN: Los estudios indican que la población LGBT presenta una mayor vulnerabilidad a los trastornos mentales y al malestar psicológico en comparación con la población heterosexual y cisgénero, debido a la exposición a factores de estrés social crónicos como el prejuicio, la discriminación y la exclusión social. En este contexto, la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) es ampliamente reconocida como un enfoque basado en la evidencia para el abordaje de los problemas de salud mental. Objetivo: Analizar las contribuciones de las intervenciones basadas en la TCC para la salud mental de la población LGBT mediante una revisión integradora de la literatura. Metodología: La revisión integradora se realizó con base en la estrategia PICO, incluyendo una búsqueda sistemática en bases de datos electrónicas, la aplicación de criterios de elegibilidad y la delimitación temporal de publicaciones recientes. Se incluyeron estudios empíricos con diferentes diseños metodológicos que investigaron intervenciones de TCC en formatos presenciales y digitales. Resultados: Se identificaron seis estudios que mostraron una reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, además de mejoras en procesos psicológicos como la regulación emocional, las estrategias de afrontamiento (coping), el apoyo social y la reducción del estigma internalizado. También se observó un potencial de mantenimiento de los efectos terapéuticos a lo largo del tiempo, con variaciones en la respuesta al tratamiento según las características sociodemográficas de los participantes. Conclusión: La TCC afirmativa se presenta como una intervención prometedora para la promoción de la salud mental de la población LGBT. Sin embargo, aún son necesarias investigaciones con mayor rigor metodológico, muestras más diversas y un enfoque orientado a esclarecer los mecanismos de cambio, con el fin de fortalecer la solidez y la generalización de los hallazgos.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-Conductual. población LGBT. salud mental. minorías sexuales y de género.

INTRODUÇÃO

A população LGBT apresenta maior prevalência de transtornos mentais quando comparada a indivíduos heterossexuais e cisgênero (Bista et al., 2025; O'Shea et al., 2025). Revisões de síntese recentes indicam risco aumentado de sintomas depressivos, ansiosos e de tentativas de suicídio, com magnitude superior à observada na população geral (O'Shea et al., 2025). Essas disparidades em saúde mental têm sido amplamente investigadas à luz da teoria do estresse de minoria, que propõe que indivíduos pertencentes a grupos socialmente estigmatizados estão expostos a estressores adicionais, crônicos e socialmente produzidos, associados a piores desfechos psicológicos (Meyer, 2003). Atualizações contemporâneas do modelo reforçam sua aplicabilidade na compreensão das desigualdades em saúde mental e dos mecanismos relacionados ao estigma em diferentes níveis sociais (Frost e Meyer, 2023).

Diante desse cenário, torna-se fundamental investigar intervenções psicológicas voltadas à promoção da saúde mental da população LGBT. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se como abordagem com ampla base empírica para o tratamento de diversos transtornos mentais, sendo reconhecida como prática baseada em evidências em múltiplos contextos clínicos (David et al., 2018; Oliva et al., 2024). Nos últimos anos, observa-se crescente interesse na adaptação de protocolos cognitivo-comportamentais para populações sexual e de gênero diversas, incluindo o desenvolvimento de intervenções afirmativas que consideram o impacto do estigma e do estresse de minoria na formulação clínica e na condução terapêutica (Frost e Meyer, 2023; Pachankis et al., 2023).

Estudos recentes discutem estratégias de implementação e adaptação cultural da TCC voltadas à população LGBT, indicando expansão do campo e diversidade metodológica nas pesquisas conduzidas (Harkness et al., 2024). No cenário brasileiro, revisão integrativa conduzida por Rocha e Pucci (2023) identificou intervenções baseadas em TCC associadas à redução de sintomas depressivos e ansiosos na população LGBT, destacando, contudo, variação entre delineamentos, amostras e operacionalização de desfechos. De modo convergente, revisões internacionais apontam heterogeneidade metodológica na literatura, reforçando a necessidade de sínteses que organizem criticamente as evidências disponíveis e identifiquem lacunas na produção científica (Marchi et al., 2025; O'Shea et al., 2025).

Considerando esse contexto, o presente estudo tem como objetivo analisar e sistematizar as contribuições de intervenções fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental para a saúde mental da população LGBT, por meio de uma revisão integrativa da literatura.

Especificamente, pretende-se identificar estudos empíricos que investiguem intervenções baseadas em TCC direcionadas a essa população; descrever as características metodológicas dessas pesquisas; examinar os desfechos de saúde mental avaliados; analisar os principais resultados reportados; e identificar lacunas que possam subsidiar futuras investigações e o aprimoramento de práticas clínicas culturalmente sensíveis e baseadas em evidências.

MÉTODOS

O presente estudo consistiu em uma revisão integrativa da literatura, método que permite reunir, analisar criticamente e sintetizar resultados de pesquisas empíricas com diferentes delineamentos, contribuindo para a compreensão do estado atual do conhecimento e para o fortalecimento de práticas informadas por evidências (Mendes et al., 2008; Whitemore & Knafl, 2005). A revisão integrativa possibilita a inclusão de estudos com metodologias variadas, favorecendo uma visão ampla das contribuições de intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para a saúde mental da população LGBT.

A pergunta de pesquisa foi estruturada por meio da estratégia PICO, amplamente utilizada na construção de questões de pesquisa em saúde e na organização de revisões baseadas em evidências (Santos et al., 2007). Os elementos foram definidos da seguinte forma:

4

P (População): indivíduos pertencentes à população LGBT, incluindo lésbicas, gays, bissexuais, pessoas trans e outras identidades de minorias sexuais e de gênero;

I (Intervenção): intervenções psicológicas baseadas em TCC, incluindo adaptações afirmativas quando descritas;

C (Comparação): ausência de intervenção, lista de espera, cuidados usuais ou outras intervenções psicológicas, quando aplicável;

O (Desfechos): indicadores de saúde mental, tais como sintomas depressivos, ansiosos, sofrimento psicológico, ideação ou comportamento suicida, e outros desfechos avaliados por instrumentos padronizados.

A partir desses elementos, definiu-se como pergunta de pesquisa: Quais são as contribuições de intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental para a saúde mental da população LGBT?

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PubMed, Cochrane Reviews e SciELO, selecionadas por sua ampla indexação de periódicos revisados por pares nas áreas de psicologia clínica, psiquiatria e saúde mental, abrangendo produção científica nacional e internacional.

Foram utilizados descritores controlados dos vocabulários MeSH e DeCS, combinados por operadores booleanos AND e OR. No MeSH, os termos incluíram: Cognitive Behavioral Therapy AND Sexual and Gender Minorities AND Mental Health, enquanto no DeCS foram empregados: Terapia Cognitivo-Comportamental AND Minorias Sexuais e de Gênero AND Saúde Mental.

Foram incluídas publicações dos últimos cinco anos (janeiro de 2021 a abril de 2026), considerando estudos empíricos que investigaram intervenções baseadas em TCC em amostras da população LGBT e avaliaram desfechos de saúde mental por meio de instrumentos padronizados, disponíveis na íntegra em português ou inglês. Foram excluídos estudos que não identificaram claramente a população LGBT ou que não apresentaram dados específicos para essa população em amostras mistas; investigações que não descreveram intervenções baseadas em TCC; pesquisas sem avaliação de desfechos de saúde mental; bem como revisões, editoriais, cartas ao editor, protocolos sem resultados empíricos e publicações duplicadas entre bases.

Para a revisão linguística e os ajustes finais do manuscrito, foi utilizada a inteligência artificial GPT-5-mini, com o objetivo de melhorar a clareza, a fluidez e a correção gramatical, preservando integralmente o conteúdo científico elaborado pelos autores (OpenAI, 2026).

PROCEDIMENTO

Após a realização das buscas, os resultados foram exportados e organizados para remoção de duplicidades. A triagem dos estudos foi realizada por leitura de títulos e resumos, conforme os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos, seguida da leitura integral dos estudos potencialmente elegíveis para confirmação da inclusão. Por se tratar de um trabalho acadêmico individual, não houve dupla avaliação independente; contudo, os critérios foram aplicados de forma sistemática e previamente definida, visando reduzir vieses de seleção. O fluxo de seleção foi apresentado por meio de diagrama adaptado das recomendações do PRISMA 2020 (Page et al., 2021), compatível com o delineamento de revisão integrativa.

A PESQUISA OCORREU EM TRÊS ETAPAS, SENDO:

- a) Busca inicial: aplicação de descritores e operadores booleanos nas bases selecionadas;
- b) Triagem de títulos: leitura dos títulos para identificação de estudos potencialmente relevantes;
- c) Triagem de resumos e resultados: leitura integral dos resumos e resultados dos artigos selecionados na etapa 2, para definição final dos estudos incluídos na revisão.

Na base de dados PubMed, foram inseridos os descritores em inglês e foram identificados 15 artigos de resultados. Aplicando os filtros da base PubMed quanto estudos empíricos, restaram 11 resultados. A segunda etapa, que compreendeu a leitura dos títulos dos artigos de resultado, permaneceram os 11 artigos. Na última etapa, ocorreu a leitura dos resumos e foram incluídos como resultados 5 artigos.

Na base SciELO, foram inseridos todos os descritores em português e não se obteve resultados. Reduzindo para os descritores: Minorias Sexuais e de Gênero AND Saúde Mental, e aplicando os filtros da base SciELO quanto critérios e elegibilidade, identificaram-se 14 resultados. Na segunda etapa, que compreendeu a leitura dos títulos dos artigos, não foi identificado artigo de resultado que correspondessem ao objetivo da pesquisa. Com os descritores em inglês, foram inseridos todos os descritores e não se obteve resultados. Reduzindo para os descritores: Sexual and Gender Minorities AND Mental Health, não foram identificados artigos de resultados. Total de zero artigos de resultados.

Na base de dados Cochrane, foram inseridos os descritores em inglês e foram identificados: Cochrane Protocols 16 e Trials 25 = 41. Na segunda etapa, com a leitura dos títulos, restaram 8 artigos de resultados. E, por fim, na leitura dos resumos/artigo, foram identificados 1 artigo de resultado.

Portanto, a presente revisão integrativa identificou nas três bases de dados pesquisadas seis artigos de resultados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na presente pesquisa, foram identificados seis estudos que forneceram evidências consistentes em relação ao alcance do objetivo geral e dos objetivos específicos propostos.

Quadro 1 - Resultados das intervenções baseadas em TCC para a saúde mental da população LGBT

Autor e Ano	População	Metodologia	Tipo de intervenção TCC	Desfechos avaliados	Principais resultados
Burger et al. (2026)	Jovens homens gays e bissexuais (N=180)	Ensaio Clínico Randomizado (RCT); foco em mecanismos; alta robustez	TCC afirmativa transdiagnóstica; regulação emocional, redução de estigma internalizado, assertividade	Depressão, ansiedade, comportamento de risco, mecanismos (regulação emocional, estigma)	Melhorias precoces e sustentadas nos mecanismos e sintomas.
Craig et al (2025)	Adolescentes e jovens adultos LGBTQ+ (N=138)	Longitudinal (follow-up 12 meses); controle ativo	TCC afirmativa em grupo (AFFIRM); coping, reestruturação	Depressão, ansiedade, coping, suporte social, esperança,	Redução sustentada de depressão e ansiedade; melhora em

			cognitiva, suporte social, regulação emocional	avaliação de estresse	coping, suporte e esperança
Yi et al. (2024)	Homens de minorias sexuais (N=302)	RCT; intervenção digital; controle não ativo	TCC afirmativa online guiada; reestruturação cognitiva, coping, regulação emocional, redução de estigma internalizado	Depressão, ansiedade, uso de álcool, risco de HIV	Redução significativa em depressão, ansiedade e álcool.
Pachankis et al. (2023)	Jovens de minorias sexuais (N=120)	RCT; formato digital; controle não ativo	TCC afirmativa online guiada (ICBT); foco em estigma internalizado, evitação, regulação emocional	Depressão, ansiedade, sofrimento geral, ideação suicida, comportamento de risco	Reduções em depressão, ansiedade e sofrimento; melhora em ideação suicida
Keefe et al (2023)	Homens gays e bissexuais (amostra do ESTEEM) (N=254)	Análise secundária de RCT; foco em moderadores; alto nível	TCC afirmativa (ESTEEM); mesmas técnicas do protocolo original	Comorbidade psiquiátrica, ansiedade, uso de substâncias (moderadores)	Maior eficácia em minorias raciais/étnicas (negros/latinos); maior redução em ansiedade e substâncias
Pachankis et (2022)	Jovens homens gays e bissexuais (N=254)	RCT 3 braços; alta qualidade; base do modelo ESTEEM	TCC afirmativa transdiagnóstica (ESTEEM); psicoeducação sobre estresse de minoria, reestruturação cognitiva, regulação emocional, exposição, assertividade	Depressão, ansiedade, uso de substâncias, comportamento sexual de risco	Redução significativa de depressão, ansiedade e comorbidades; melhora em risco comportamental

Fonte: Moura JLPS, Silva PO, Pucci SHM (2026).

Os estudos mais recentes apontam avanços relevantes na compreensão dos mecanismos de ação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) afirmativa. Burger et al. (2026) investigaram esses mecanismos em um ensaio clínico randomizado com 180 jovens homens gays e bissexuais (18-35 anos), alocados em três condições: TCC afirmativa LGBTQ+, aconselhamento comunitário afirmativo e aconselhamento/testagem para HIV, com avaliações ao longo de 12 meses. Os resultados indicaram melhorias precoces e sustentadas em regulação emocional, redução do estigma internalizado e assertividade, associadas à diminuição de sintomas depressivos, ansiosos e comportamentos de risco. Embora os modelos de mediação não tenham confirmado efeitos indiretos estatisticamente significativos, os achados apontam

alvos terapêuticos consistentes e reforçam o papel da flexibilidade emocional e do enfrentamento adaptativo, em consonância com a teoria do estresse de minoria (Meyer, 2003) e com propostas de adaptação da TCC a populações minorizadas (Harkness et al., 2024).

Na mesma direção, Craig et al. (2025) aplicaram o protocolo AFFIRM — TCC afirmativa em grupo com foco em coping, reestruturação cognitiva, suporte social e regulação emocional — em 138 adolescentes e jovens adultos LGBTQ+ de diversas identidades de gênero, sexualidade e etnia, com acompanhamento de 12 meses. O follow-up revelou reduções sustentadas em sintomas depressivos e ansiosos, além de ganhos em coping engajado, suporte social e esperança, sugerindo que a intervenção promove mudanças mais duradouras na forma como os participantes interpretam e enfrentam experiências adversas. Esse padrão dialoga com a teoria do estresse e coping (Lazarus e Folkman, 1984), com o modelo cognitivo clássico e com abordagens de terceira onda que enfatizam a flexibilidade psicológica como fator de sustentação dos ganhos terapêuticos (Hayes et al., 2012). A influência das características iniciais dos participantes sobre os desfechos reforça a relevância de considerar diferenças individuais no planejamento da intervenção.

A efetividade da TCC afirmativa em formato digital foi investigada por Yi et al. (2024) em um ensaio clínico randomizado com 302 homens de minorias sexuais na China, comparando o protocolo LGBTQ-affirmative ICBT — com módulos de reestruturação cognitiva, coping, regulação emocional e redução do estigma internalizado — a um grupo controle não ativo. Foram observadas melhorias consistentes em depressão, ansiedade e uso de álcool, embora sem impacto significativo sobre comportamentos de risco relacionados ao HIV. Esse padrão sugere que a intervenção atua prioritariamente sobre processos psicológicos ligados ao estigma — como estigma internalizado e expectativa de rejeição — enquanto comportamentos de risco específicos podem demandar estratégias complementares. O formato digital destaca-se como alternativa promissora para ampliar o acesso ao cuidado em contextos com barreiras estruturais (Gilbey et al., 2020).

Achados convergentes são reportados por Pachankis et al. (2023), que testaram uma intervenção ICBT afirmativa online com foco em estigma internalizado, evitação comportamental e regulação emocional em 120 jovens de minorias sexuais, comparando-a a um grupo controle não ativo. Foram observadas reduções em sofrimento psicológico, depressão e ansiedade, com melhora também em ideação suicida, embora os efeitos entre grupos tenham sido de menor magnitude. Os dados reforçam que a intervenção atua sobre processos centrais

relacionados ao estigma, promovendo melhora emocional por meio da reestruturação de crenças e do desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (Hayes et al., 2012). A maior efetividade entre indivíduos com maior exposição a estressores de minoria sugere que essa população tende a se beneficiar de forma mais expressiva da intervenção (Pachankis et al., 2023; Yi et al., 2024), reforçando o potencial de escalabilidade do formato digital (Harkness et al., 2024).

A análise dos moderadores de tratamento também oferece contribuições relevantes. A partir de uma análise secundária do RCT que originou o protocolo ESTEEM, Keefe et al. (2023) investigaram variáveis sociodemográficas como moderadoras de eficácia em 254 homens gays, bissexuais e de gênero diverso (18–35 anos) com diagnósticos de depressão, ansiedade ou estresse/trauma. Os resultados indicaram maior eficácia entre participantes de minorias raciais/étnicas, sugerindo que a sobreposição de formas distintas de estigmatização amplia a responsividade ao tratamento. Esse achado dialoga com perspectivas interseccionais da teoria do estresse de minoria (Frost e Meyer, 2023; Meyer, 2003) e reforça a importância de considerar a complexidade das experiências de vulnerabilidade no planejamento clínico. A ausência de mediadores claramente identificados aponta, contudo, para lacunas na compreensão dos mecanismos de mudança e para a necessidade de investigações mais refinadas.

Por fim, Pachankis et al. (2022) conduziram o ensaio clínico randomizado de três braços que fundamenta o modelo ESTEEM, com 254 jovens homens gays e bissexuais (18–35 anos) de diferentes raças/etnias, alocados em TCC afirmativa transdiagnóstica, aconselhamento comunitário afirmativo ou aconselhamento/testagem para HIV. A intervenção ESTEEM integrou psicoeducação sobre estresse de minoria, reestruturação cognitiva, regulação emocional, exposição e assertividade. Os resultados demonstraram reduções significativas em depressão, ansiedade, uso de substâncias e comportamentos de risco, consolidando a TCC afirmativa como prática baseada em evidências para essa população (Oliva et al., 2024). Esses achados evidenciam o impacto dos estressores relacionados ao estigma sobre o sofrimento psicológico e a pertinência das estratégias cognitivas e comportamentais no manejo desses processos (Frost e Meyer, 2023; Meyer, 2003).

Considerando o conjunto dos estudos analisados, observa-se que a TCC afirmativa mostrou-se constituir uma intervenção eficaz para a promoção da saúde mental em populações LGBTQ+ nos estudos identificados da presente pesquisa. Os efeitos consistentes sobre sintomas emocionais e processos psicológicos centrais reforçam a relevância de intervenções direcionadas ao impacto do estigma. A maior responsividade em contextos de maior

vulnerabilidade destaca a importância da interseccionalidade no planejamento terapêutico, enquanto a efetividade em diferentes formatos, especialmente digitais, amplia as possibilidades de acesso ao cuidado.

O estudo apresenta limitações relevantes. A revisão incluiu um número reduzido de estudos ($n = 6$), refletindo a ainda limitada produção empírica sobre intervenções de Terapia Cognitivo-Comportamental afirmativa para a população LGBT. Verificou-se heterogeneidade metodológica entre os estudos, dificultando comparações diretas e a síntese dos resultados. Além disso, as amostras concentraram-se principalmente em homens gays e bissexuais jovens, reduzindo a generalização para outras identidades. A delimitação do período de publicação e dos idiomas pesquisados pode ter reduzido o número de estudos incluídos. Também foi observada dificuldade em compreender quais fatores contribuíram diretamente para os resultados encontrados, o que limita uma análise mais aprofundada dos processos envolvidos nas mudanças observadas.

CONCLUSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar e sistematizar as contribuições de intervenções baseadas em Terapia Cognitivo-Comportamental para a saúde mental da população LGBT, por meio de uma revisão integrativa da literatura. Os resultados indicaram que, baseado nos estudos encontrados nesta revisão integrativa, a TCC afirmativa constituiu uma abordagem eficaz para a redução de sintomas de depressão e ansiedade, além de ter contribuído para o fortalecimento de recursos psicológicos relevantes, como regulação emocional, coping e suporte social.

As evidências analisadas nestes estudos de resultado, sugerem que a adaptação da TCC às especificidades do estresse de minoria pode representar um elemento central para sua efetividade, ao possibilitar intervenções mais sensíveis às experiências de estigmatização e às demandas dessa população. Destaca-se, ainda, o potencial de aplicação em diferentes formatos, incluindo intervenções digitais, ampliando o acesso ao cuidado em saúde mental.

Do ponto de vista clínico, os achados reforçam a importância da incorporação de práticas afirmativas no contexto da TCC, bem como da consideração de fatores interseccionais no planejamento terapêutico. No campo científico, os resultados evidenciam a necessidade de investigações futuras com maior diversidade amostral, delineamentos mais robustos e foco na identificação de mecanismos de mudança.

Em síntese, os achados desta revisão indicam que a TCC afirmativa apresenta potencial para contribuir com a promoção da saúde mental da população LGBT, especialmente em aspectos relacionados ao manejo do sofrimento psicológico e ao fortalecimento de recursos emocionais. No entanto, tais resultados devem ser interpretados considerando as limitações metodológicas dos estudos incluídos.

REFERÊNCIAS

1. BECK, J. S. (2013). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
2. BISTA, S., Werner-Seidler, A., Maston, K., Lin, A., Perry, Y., Davies, C., Graham, P. L., Christensen, H., Marino, J. L., & Skinner, S. R. (2025). Depression and anxiety among young gender- and sexuality-diverse adolescents. *JAMA Network Open*, 8(12), e2551570. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2025.51570>
3. BURGER, J., Wang, K., Hollinsaid, N. L., Safren, S. A., & Pachankis, J. E. (2026). Toward a mechanistic understanding of LGBTQ-affirmative cognitive-behavioral therapy: Testing treatment mediators in a randomized controlled trial with young gay and bisexual men. *Behaviour Research and Therapy*, 198, 104966. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2026.104966>
4. CRAIG, S. L., Leung, V. W. Y., Hui, J. A., Iacono, G., Pascoe, R. V., Dillon, F., Austin, A., Pang, N., Dobinson, C., & Brooks, A. S. (2025). LGBTQ+ affirmative CBT: A hierarchical linear model of longitudinal outcomes and mechanisms of change. *BMC Psychology*, 13(1), 1006. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03314-7>
5. DAVID, D., Cristea, I., & Hofmann, S. G. (2018). Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00004>
6. FROST, D. M., & Meyer, I. H. (2023). Minority stress theory: Application, critique, and continued relevance. *Current Opinion in Psychology*, 51, 101579. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101579>
7. GILBEY, D., Morgan, H., Lin, A., & Perry, Y. (2020). Effectiveness, acceptability, and feasibility of digital health interventions for LGBTIQ+ young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e20158. <https://doi.org/10.2196/20158>
8. HARKNESS, A., Soulliard, Z. A., Layland, E. K., Behari, K., Rogers, B. G., Bharat, B., Safren, S. A., & Pachankis, J. E. (2024). Implementing LGBTQ-affirmative cognitive-behavioral therapy: Implementation strategies across five clinical trials. *Implementation Science Communications*, 5, 124. <https://doi.org/10.1186/s43058-024-00657-x>
9. HAYES, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
10. KEEFE, J. R., Rodriguez-Seijas, C., Jackson, S. D., Bränström, R., Harkness, A., Safren, S. A., Hatzenbuehler, M. L., & Pachankis, J. E. (2023). Moderators of LGBQ-affirmative cognitive

behavioral therapy: ESTEEM is especially effective among Black and Latino sexual minority men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 91(3), 150–164. <https://doi.org/10.1037/ccp0000799>

11. LAZARUS, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
12. MARCHI, M., Ferrazzi, G., Pollici, G., Pingani, L., Ferrari, S., Ventriglio, A., & Galeazzi, G. M. (2025). Mental health in sexual and gender minority populations: A systematic review of systematic reviews with narrative synthesis and a network meta-analysis of suicide attempts. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/00207640251367069>
13. MENDES, K. D. S., Silveira, R. C. de C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(4), 758–764. <https://doi.org/10.1590/S0104-07072008000400018>
14. MEYER, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin*, 129(5), 674–697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>
15. OLIVA, A. D., Pereira, L. B., Martins da Conceição, N., & Neumann Rodrigues, C. (2024). Práticas baseadas em evidências no contexto da terapia cognitivo-comportamental: Uma revisão de escopo. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 20, e20240490 <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240490>
16. OPENAI. ChatGPT (versão GPT-5-mini) [modelo de linguagem]. São Francisco: OpenAI, 2026. Disponível em: <https://chat.openai.com/>.
17. O'SHEA, J., Jenkins, R., Nicholls, D., Downs, J., & Hudson, L. D. (2025). Prevalence, severity and risk factors for mental disorders among sexual and gender minority young people: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 959–982. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02552-1>
18. PAGE, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
19. PACHANKIS, J. E., Harkness, A., Maciejewski, K. R., Behari, K., Clark, K. A., McConocha, E., Winston, R., Adeyinka, O., Reynolds, J., Bränström, R., Esserman, D. A., Hatzenbuehler, M. L., & Safren, S. A. (2022). LGBTQ-affirmative cognitive-behavioral therapy for young gay and bisexual men's mental and sexual health: A three-arm randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 90(6), 459–477. <https://doi.org/10.1037/ccp0000724>
20. PACHANKIS, J. E., Soulliard, Z. A., Layland, E. K., Behari, K., Seager van Dyk, I., Eisenstadt, B. E., Chiaramonte, D., Ljótsson, B., Särnholm, J., & Bjureberg, J. (2023). Guided internet cognitive-behavioral therapy for sexual minority youth's mental health: A randomized

controlled trial of a minority stress treatment approach. *Behaviour Research and Therapy*, 169, 104403. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104403>

21. ROCHA, G. L., & Modenesi Pucci, S. H. (2023). Terapia cognitivo-comportamental e a população LGBT: Uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)*, 9(7). <https://doi.org/10.51891/rease.v9i7.10711>

22. SANTOS, C. M. C., Pimenta, C. A. M., & Nobre, M. R. C. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3), 508–511. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>

23. YI, M., Li, X., Chiaramonte, D., Sun, S., Pan, S., Soulliard, Z., Eisenstadt, B. E., Ljótsson, B., Hagaman, A., & Pachankis, J. E. (2024). Guided internet-based LGBTQ-affirmative cognitive-behavioral therapy: A randomized controlled trial among sexual minority men in China. *Behaviour Research and Therapy*, 181, 104605. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2024.104605>

24. WHITTEMORE, R., & Knafl, K. (2005). The integrative review: Updated methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 52(5), 546–553. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>