

ANSIEDADE E SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: UM OLHAR SOBRE AS ESTRATÉGIAS COGNITIVO-COMPORTAMENTAIS

Eduardo André Iarcheski Vigne¹

Paulo Celito Pizolotto²

Flávia Zorzi Branco³

Jefferson João dos Santos⁴

RESUMO

A presente pesquisa aborda a ansiedade na sociedade contemporânea e o papel da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) na mitigação de seus sintomas. O objetivo geral foi apresentar as principais estratégias e técnicas da TCC aplicáveis ao tratamento de indivíduos afetados pela ansiedade neste contexto, explorando sua contribuição para a mitigação de sintomas e promoção do bem-estar. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza descritiva, com método dedutivo, e abordagem qualitativa, fundamentada na análise de nove artigos científicos publicados entre 2019 e 2024, obtidos em bases de dados como a SciELO, Google Scholar e PePsic. Os dados foram organizados em uma tabela descritiva e analisados qualitativamente. Os resultados identificaram e analisaram a aplicação de técnicas proeminentes da TCC, como a reestruturação cognitiva, exposição gradual, treinamento de habilidades sociais, técnicas de relaxamento e mindfulness, e a psicoeducação. A análise evidenciou a relevância e a necessidade de adaptação dessas estratégias diante dos desafios contemporâneos, como a pressão por produtividade e sucesso profissional, a superestimulação digital e a velocidade acelerada da vida urbana, reforçando a TCC como uma abordagem consolidada e flexível para o tratamento da ansiedade na atualidade, capaz de fortalecer recursos de enfrentamento psicológico diante das exigências da vida moderna.

Palavras-chave: Ansiedade. Terapia Cognitivo-Comportamental. Sociedade Contemporânea.

1 INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica baseada na Teoria Cognitivo-Comportamental que concentra-se na relação entre comportamentos, emoções e pensamentos. A noção fundamental da TCC está na ideia de que nossas reações comportamentais e emocionais são influenciadas por nossos pensamentos e cognições, que por sua vez determinam como percebemos as coisas (Hofmann, 2014).

Desenvolvida nas décadas de 1960 e 1970 por Aaron T. Beck, a TCC foi inicialmente voltada para o tratamento da depressão, sendo uma forma de psicoterapia estruturada, de curta duração, e voltada para o presente (Beck, 2022). Desde aquela época, ele e diversos autores

¹ Graduando em Psicologia (UCEFF, 2025). E-mail: eduardovigne1@gmail.com.

² Mestre em Psicologia – Atitus Educação - Passo Fundo/RS - E-mail: paulocelito2018@gmail.com.

³ Docente.

⁴ Docente.

obtiveram sucesso com a adaptação dessa terapia a populações distintas e com vasta abrangência de problemas e transtornos, em variados formatos e contextos (Beck, 2022).

A TCC é reconhecida como uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade, um dos transtornos mentais mais presentes na sociedade contemporânea. Segundo Dewes *et al.*, (2010), a TCC tem apresentado resultados semelhantes à terapia farmacológica no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Essa eficácia é especialmente relevante diante de diversos fatores que acabam por desencadear a ansiedade na contemporaneidade, como a pressão por produtividade na vida profissional, que impõe uma carga excessiva de estresse, a velocidade acelerada da vida urbana, que contribui para um estado de alerta constante e a superestimulação digital, que expõe as pessoas a um fluxo contínuo de informações.

Partindo desse entendimento, a população moderna enfrenta diariamente inúmeras pressões, caracterizadas por uma cultura dominante que sobrecarrega tempos de lazer e adiciona variadas exigências e dificuldades na vida cotidiana. Esses elementos combinados, tendem a criar um ambiente ideal não só para o desenvolvimento, mas também para a intensificação dos sintomas ansiosos (Silva *et al.*, 2024).

Dessa forma, a TCC emerge como uma alternativa viável frente a esse cenário contemporâneo desafiador por meio de sua abordagem estruturada, com foco em soluções, oferecendo ferramentas práticas que possibilitam a identificação e modificação de padrões de pensamento negativo e comportamentos disfuncionais que propiciam a ansiedade. Para Oliveira (2011), o tratamento através da TCC demanda foco na resolução de problemas e no desenvolvimento da habilidade de fazer escolhas, direcionando o paciente a autonomia.

No entanto, a abordagem terapêutica defronta-se com desafios significativos no enfrentamento em relação a ansiedade devido às frequentes mudanças que ocorrem na sociedade moderna, influenciadas por fatores sociais, econômicos e tecnológicos, exigindo a adaptação frequente das técnicas utilizadas no processo terapêutico, para possibilitar o atendimento das demandas. Apesar disso, Moura *et al.*, (2018), salientam que a TCC é uma terapia de curto prazo, que focaliza diretamente o problema, o que a torna uma possibilidade viável diante da rotina dos sujeitos na atualidade.

Diante desse cenário e da adaptabilidade da TCC, a questão problema que justifica a importância da realização desta pesquisa é: **Quais estratégias e técnicas da Terapia Cognitivo**

Comportamental podem auxiliar na mitigação e manejo da ansiedade em indivíduos impactados pela dinâmica acelerada e desafiadora da sociedade contemporânea?

Como objetivo geral, buscou-se apresentar as principais estratégias e técnicas da TCC que podem ser utilizadas no tratamento de indivíduos afetados pela ansiedade na sociedade contemporânea, explorando assim como a abordagem terapêutica pode contribuir para a mitigação dos sintomas ansiosos e promover bem-estar a esses indivíduos.

A justificativa para a realização desse artigo acadêmico encontra-se na relevância da TCC como alternativa para o tratamento da ansiedade experimentada nos dias atuais, que reside não apenas na sua capacidade de proporcionar o alívio dos sintomas, mas também em sua abordagem estruturada, que auxilia os pacientes a desenvolverem habilidades de enfrentamento que sejam duradouras e práticas frente a esse problema que vem prejudicando e adoecendo cada vez mais indivíduos na sociedade de forma crescente.

Segundo Borges (2015), a TCC propõe uma perspectiva sobre a ansiedade que possibilita ao indivíduo reorientar a forma como percebe o ambiente externo, capacitando o sujeito a gradualmente identificar seus estressores e corrigir interpretações equivocadas sobre as consequências de suas reações.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 ORIGEM E EVOLUÇÃO DA TEORIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC)

A TCC é uma abordagem terapêutica que evoluiu ao longo do tempo, marcada por três grandes ondas de desenvolvimento. Cada uma delas trouxe consigo contribuições significativas, moldando a maneira de como a TCC é compreendida e aplicada nos dias atuais.

O argumento que parece fundamentar a divisão das terapias comportamentais e cognitivas em diferentes ondas é a percepção de continuidade e aprimoramento existente entre elas. Nesse contexto, elementos que se mostram mais relevantes e duradouros são assimilados e incorporados pelas gerações subsequentes (Hayes; Hofmann, 2017)

Essas mudanças surgem como forma de responder às demandas e necessidades da sociedade, assim como as novas descobertas científicas. Partindo desse entendimento, em sua primeira onda, a TCC foi marcada pelo behaviorismo, influenciada fortemente pelo condicionamento clássico de Ivan Pavlov e o condicionamento operante de Burrhus Frederic Skinner. O foco do trabalho era a modificação do comportamento por meio da utilização de

técnicas decorrentes de princípios do condicionamento clássico, e do condicionamento operante (Lucena-Santos; Pinto-Gouveia; Oliveira, 2015).

No início do século XIX, Pavlov demonstrou como comportamentos podem ser aprendidos por meio da associação de estímulos, dessa forma, a aprendizagem por meio do condicionamento clássico corresponde a um processo de alteração do comportamento do indivíduo, que ocorre através de interações com estímulos do ambiente (Oliveira; Castro; Canova, 2020).

A proposta de condicionamento operante de Skinner, por sua vez, segundo Präss (2012), é a de que o comportamento é seguido por uma consequência, e a natureza dessa consequência altera a probabilidade do organismo repetir o comportamento no futuro. Nesse contexto, as primeiras intervenções comportamentais tinham como objetivo a alteração de fatores ambientais modificando assim padrões de comportamento disfuncional, sem dar grande ênfase a processos cognitivos ou subjetivos.

Na segunda onda da TCC houve a integração de processos cognitivos no modelo comportamental, tendo Aaron T. Beck como principal responsável pela mudança através do desenvolvimento da Terapia Cognitiva na década de 1960. Inicialmente direcionada ao tratamento de pacientes com depressão, a psicoterapia auxiliava os indivíduos a resolver problemas atuais e a modificar comportamentos e pensamentos disfuncionais (Barbosa; Terroso; Argimon, 2014).

O modelo cognitivo propõe que pensamentos disfuncionais são comuns a todos os transtornos psicológicos, dessa forma, quando as pessoas aprendem a avaliar seu pensamento de forma realista e adaptativa, há a obtenção de uma melhora em seu comportamento e estado emocional (Beck, 2022).

Essa percepção, por sua vez, proporcionou um avanço significativo frente às terapias tradicionais, que até então colocavam seu foco nas experiências passadas e inconscientes, já que a TCC propunha uma abordagem estruturada, com foco na resolução de problemas e centrada no presente (Beck, 1964 *apud* Beck, 2022).

A segunda fase também foi marcada pela Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC) de Albert Ellis, que compartilhava com Beck o entendimento de que a modificação de crenças disfuncionais proporciona a melhora emocional. Desenvolvida em 1955, Ellis acreditava que crenças e comportamentos podem ser analisados objetivamente, e o papel do

terapeuta é auxiliar o paciente a perceber como suas crenças influenciam seu comportamento, reorganizando-as para viver de forma mais feliz (Siqueira, 2020).

A segunda onda foi influenciada ainda pela crítica ao behaviorismo, feita por abordagens como a Gestalt. A linha defendia que é possível compreender melhor o ser humano quando ele é considerado como um todo organizado e não dividido em partes (Barbosa; Terroso; Argimon, 2014). Esse contexto permitiu o surgimento de uma abordagem mais completa, que considera não só o comportamento, mas também os processos internos de pensamento.

A terceira onda da TCC, por sua vez, trouxe consigo um novo olhar, com a adição de práticas de aceitação e mindfulness. Tendo seu início na década de 1990, incluem abordagens como a Terapia de Aceitação de Compromisso (ACT) e a Terapia Comportamental Dialética (TCD).

Desenvolvida por Steven C. Hayes, a ACT é uma abordagem terapêutica que integra elementos de mindfulness e aceitação com estratégias de mudança comportamental, auxiliando as pessoas a viver de forma alinhada com seus valores, mesmo diante de pensamentos ou emoções desconfortáveis, em vez de tentar evitar esses pensamentos. Segundo Monteiro *et al.*, (2015), a abordagem apresenta como conceito principal a flexibilidade psicológica, conceituada como a capacidade de entrar em contato com o momento presente e as experiências internas e, de acordo com o contexto, persistir ou alterar a busca de objetivos e valores pessoais.

A TCD, por sua vez, é uma abordagem terapêutica desenvolvida por Marsha Linehan, que foi originalmente criada para o tratamento de pessoas com Transtorno de Personalidade Borderline (TPB), mas que ao longo do tempo foi ampliada para o tratamento de variadas condições. A TCD aplica variadas estratégias cognitivas e comportamentais aos problemas do TPB, mas também possui características próprias que a diferenciam. Como indica o nome, sua principal ênfase está na "dialética", que concentra-se em aceitar os pacientes nas suas dificuldades atuais, enquanto utiliza suas habilidades para alterar comportamentos inadequados. Isso é feito por meio de um componente didático, análise metódica e interativa das cadeias comportamentais, além de outras estratégias (Nunes-Costa; Lamela; Gil-Costa, 2009).

A Terceira fase enfatiza técnicas que incluem mindfulness e aceitação, o que acaba por diferenciá-la de abordagens anteriores, mas sem deixar de lado alguns de seus conceitos, criando um modelo terapêutico mais holístico e adaptado à complexidade do ser humano na sociedade contemporânea. Nessa concepção, a terceira onda da TCC vem construindo continuamente uma linha de pensamento complexa, flexível, e em movimento, influenciada por múltiplas correntes filosóficas e psicológicas (Barbosa; Terroso; Argimon, 2014). As três ondas da TCC formam

um corpo teórico robusto, que segue em constante evolução para atender as necessidades terapêuticas da sociedade moderna.

2.2 A ANSIEDADE SOB A PERSPECTIVA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A TCC oferece uma base teórica abrangente para a compreensão da ansiedade, pois propõe que essa resposta emocional é amplamente influenciada pela maneira como os indivíduos percebem e interpretam as situações que ocorrem à sua volta. Dessa forma, a ansiedade costuma ser desencadeada através de pensamentos automáticos que distorcem a realidade, e levam o paciente a agravar a ameaça e diminuir sua confiança na própria habilidade de lidar com a situação.

Indivíduos com ansiedade normalmente preocupam-se de forma desproporcional com o futuro e assim cometem vários erros de pensamento por ter dificuldade de raciocinar com base na realidade. Suas interpretações dos eventos ganham grandes proporções, com efeitos exagerados, enfatizando aspectos negativos e ignorando aspectos positivos. Por essa razão, constantemente são pessoas que possuem dificuldades na tomada de decisões para solucionar problemas e realizar mudanças (Oliveira, 2011).

Nesse contexto, a TCC sugere que a ansiedade é resultado de uma avaliação incorreta da realidade, por meio da qual o indivíduo interpreta eventos normais como ameaçadores, mesmo quando não há um perigo real.

Pensamentos automáticos negativos fazem parte da contextualização central para a compreensão da ansiedade através da TCC. Os pensamentos automáticos são cognições rápidas, que operam na fronteira da consciência, influenciando a forma como interpretamos e reagimos às situações às quais somos expostos (Froeseler; Santos; Teodoro, 2013). Os autores postulam que, à medida em que esses pensamentos negativos se tornam mais frequentes, acabam por reforçar crenças disfuncionais, como a ideia de que a pessoa é incapaz de lidar com adversidades ou que o mundo é um lugar perigoso, por exemplo.

Fatores cruciais para o desenvolvimento e manutenção da ansiedade, as distorções cognitivas como a catastrofização, raciocínio emocional e a supergeneralização são alguns exemplos de padrões distorcidos que dominam os pensamentos de pessoas ansiosas. A catastrofização, por exemplo, ocorre quando o indivíduo eleva a gravidade dos acontecimentos, levando-o a imaginar reações incomuns em seu corpo a partir de sintomas tidos como comuns,

como relacionar uma tontura a um início de ataque cardíaco (Manfro *et al.*, 2008). Esse tipo de distorção aumenta a percepção de ameaça contribuindo assim para o aumento dos sintomas ansiosos.

O comportamento de evitação também desempenha um papel essencial na manutenção dos sintomas de ansiedade. Quando há a evitação de situações ou eventos que o indivíduo considera ameaçador, ele experimenta um alívio temporário, porém, essa evitação acaba por reforçar a crença de que o evento é verdadeiramente perigoso perpetuando assim o medo e a ansiedade. Leigh e Clark (2018), apontam que esse comportamento impede que a pessoa confronte seus medos e dessa forma, teste suas crenças disfuncionais, o que a longo prazo mantém a ansiedade elevada.

Dentro desse contexto, a distinção entre a ansiedade patológica e adaptativa é importante. A ansiedade adaptativa refere-se a uma herança biológica, comum a todos os seres humanos, que mobiliza recursos psicológicos e físicos, com o intuito de estabelecer atitudes de ataque e defesa no enfrentamento de situações ameaçadoras (Lenhardtk; Calvetti, 2017).

A ansiedade patológica por sua vez, conforme a American Psychiatric Association (2014), possui como característica essencial a ansiedade e preocupação excessivas acerca de uma série de atividades ou eventos. Segundo Moura *et al.*, (2018), a ansiedade passa a ser patológica quando é exagerada e desproporcional em relação ao estímulo, interferindo na qualidade de vida, conforto emocional, além do desempenho diário do indivíduo. Dessa forma, sob a ótica da TCC, a ansiedade está fortemente ligada às interpretações cognitivas que os indivíduos fazem de seus ambientes e experiências.

A interação entre cognições disfuncionais, emoções intensas e comportamentos desadaptativos, portanto, formam um ciclo que reforça as crenças disfuncionais subjacentes, e dificultam a percepção realista dos acontecimentos, causando sofrimento psíquico. Dessa forma, “a intensidade, duração, e frequência da ansiedade e preocupação é desproporcional à probabilidade real ou impacto do evento previsto” (American Psychiatric Association, 2014, p. 394-395). Nesse contexto, pessoas com ansiedade percebem o mundo como um lugar perigoso, uma ameaça em potencial que exige deles a necessidade de constante vigilância (Ito *et al.*, 2008).

2.3 A ANSIEDADE NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA E SEUS FATORES CONTRIBUENTES

A sociedade contemporânea é marcada por mudanças intensas e rápidas, que acabam por afetar não somente a vida individual, mas também as estruturas sociais como um todo. Essas transformações, ao mesmo tempo que trazem avanços significativos, geram também incontáveis fatores estressores que contribuem para o aumento dos níveis de ansiedade.

Conforme Lenhardtk e Calvetti (2017), alguns autores definem o período contemporâneo como a “Era da Ansiedade”, devido a ligação desse transtorno com o ritmo de vida atual, que demanda do ser humano uma adaptação constante frente a essa realidade. Entre os fatores contribuintes que tornam os indivíduos cada vez mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos ansiosos, é importante destacar a pressão por produtividade e sucesso profissional, a acelerada vida urbana, a superestimulação digital, as incertezas econômicas e crises globais e o isolamento social.

2.3.1 Pressão por Produtividade e Sucesso Profissional

A busca constante por produtividade e sucesso profissional pode ser considerado um dos mais potentes geradores de ansiedade na sociedade moderna. Zygmunt Bauman, considerado um dos pensadores mais importantes do século XX e do início do século XXI, em sua obra “*Modernidade Líquida*” (1999), traz consigo importantes reflexões acerca do tema.

Para Bauman, a sociedade líquida, um de seus conceitos, é um fenômeno de relações pessoais frágeis e instáveis, no qual o que um dia foi mais sólido, na modernidade torna-se volúvel, comprável, e as relações são cíclicas possuindo curto prazo (Silva; Mandelli; Dias, 2015). Nesse contexto, a instabilidade das relações leva a uma pressão contínua sobre os sujeitos para se manterem relevantes e competitivos.

Esse cenário é muito presente no ambiente de trabalho, onde a necessidade de se alcançar metas desafiadoras possui o potencial de gerar um estresse crônico que muitas vezes pode resultar em um transtorno de ansiedade. Conforme Margis *et al.*, (2003), se a resposta ao estresse resultar em uma ativação fisiológica frequente, prolongada ou intensa, isso pode levar ao esgotamento dos recursos do indivíduo, aumentando a predisposição para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e outros transtornos mentais. A pressão por produtividade, faz com que os indivíduos sintam que nunca estão fazendo o suficiente, o que acaba reforçando sentimentos de inadequação e incerteza sobre o futuro.

Dessa forma, a expectativa de sucesso não é limitada apenas a área profissional, afetando também a vida pessoal, gerando uma autocobrança constante que acaba intensificando sintomas ansiosos. Somos parte de um grupo de precarizados, marcado pelo sofrimento individual causado pelas incertezas da vida, pela falta de recursos para cobrir necessidades básicas, além da insuficiência dos salários e a instabilidade dos empregos (Silva; Mandelli; Dias, 2015).

2.3.2 Velocidade Acelerada da Vida Urbana

A acelerada vida urbana também é considerada um fator central no aumento da ansiedade na sociedade contemporânea. De acordo com Luvizotto (2013), a modernidade tardia, um dos conceitos de Anthony Giddens, é um processo de mudanças ininterruptas que afetam a sociedade ocidental, frente a essas mudanças, é preciso escolher entre uma certeza do passado e uma realidade nova, que está em constante mutação.

Nas cidades, o ritmo acelerado das atividades diárias, as constantes exigências e a falta de tempo para o autocuidado acabam por contribuir para uma sobrecarga mental e emocional. A urbanização, por sua vez, traz consigo um ambiente repleto de super estímulos, onde as pessoas são constantemente expostas a informações visuais e auditivas, que aumentam o nível de alerta e consequentemente o estresse.

A evolução dos padrões de vida urbana resultam em uma sobrecarga de estímulos sensoriais, objetos, movimentos e informações que acabam por “amortecer” os sentidos e distorcer percepções (Mandarola Jr., 2020). Partindo desse entendimento, a velocidade da vida urbana, unida à superestimulação, propicia a criação de um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos ansiosos.

2.3.3 Superestimulação Digital

A superestimulação digital é outro fator significativo na ansiedade moderna, pois, o uso excessivo de tecnologias e redes sociais leva a uma constante exposição a informações, que apesar de facilitarem a comunicação como um todo, trazem consigo a sensação de estar sempre “conectado”. O excesso de conexões e uso de tecnologia, especialmente as digitais, propicia, entre outras coisas, a hiperconectividade, e com elas a possibilidade de danos físicos e problemas psicossociais, como o aumento da irritabilidade e ansiedade, além de sentimentos de ineficácia, insônia, entre outros (Rosa; Junior; Zumstein, 2022).

A comparação constante com padrões de sucesso e vida idealizada apresentados nas redes sociais também podem contribuir com o aumento da sensação de inadequação e fracasso pessoal, principalmente em adolescentes e jovens adultos, favorecendo o surgimento de sintomas ansiosos em relação ao futuro. De acordo com Lorenzon *et al.*, (2021), ao se inserirem em um ambiente como as redes sociais, onde é promovido um padrão de vida inalcançável, muitos jovens acabam se frustrando com sua própria realidade.

Esse sentimento de frustração pode gerar insegurança e provocar diversos problemas relacionados à autoestima dos adolescentes (Feliciano; Afonso, 2012). Tais riscos são extremamente preocupantes para a saúde mental dos adolescentes, que estão vivenciando inúmeras transformações psicológicas e em processo de construção de sua autoconfiança e identidade (Lorenzon *et al.*, 2021).

2.3.4 Incertezas Econômicas e Crises Globais

As incertezas econômicas e as crises globais são outros fatores que propiciam a ansiedade na sociedade contemporânea. Recessões econômicas, pandemias e crises climáticas geram um estado constante de insegurança, no qual as pessoas se veem diante de um futuro ameaçador e incerto. A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações de perigo, porém, quando em excesso, pode trazer consequências prejudiciais à vida do indivíduo (Espíndula *et al.*, 2023).

A pandemia de Covid-19, por exemplo, evidencia como eventos fora do controle individual podem intensificar a ansiedade em larga escala, especialmente em pessoas mais vulneráveis. Nesse contexto, a pandemia provocou um aumento de transtornos psicológicos, influenciados pela incerteza, o medo de contaminação, a perda de empregos e a solidão decorrente do distanciamento social (Oliveira *et al.*, 2023). Ainda segundo os autores, esses fatores acabam por aumentar a vulnerabilidade psicológica, tornando as pessoas mais suscetíveis a distúrbios como a ansiedade, a depressão e o estresse.

2.3.5 Isolamento Social

O isolamento social, acentuado pela era digital e as crises globais, também é um fator que deve ser citado. Conforme Vasconcellos (2014), a medida em que a sociedade se coloca no

contexto tecnológico, a forma pela qual os vínculos se estabelecem vai se alterando, e assim, interferindo de maneira progressiva nas relações e no comportamento social.

O uso excessivo de ferramentas on-line em meio a pandemia da COVID-19, por exemplo, impactou negativamente o psicológico dos indivíduos em geral. Segundo Király *et al.*, (2020), o acesso contínuo à informação, incluindo fake news, o uso intenso de ambientes virtuais para estudo ou trabalho, além do engajamento excessivo em redes sociais e jogos online, pode aumentar os níveis de ansiedade e preocupação dentro do contexto pandêmico, especialmente entre os jovens.

Nesse contexto, as relações humanas, após a invenção das tecnologias, tornam-se cada vez mais superficiais e fragmentadas, o que pode gerar um sentimento de solidão, mesmo em ambientes digitais altamente conectados. De acordo com Sanches e Forte (2019), a internet pode ser vista de duas maneiras: de forma positiva quando contribui para o contexto social da sociedade, e de forma negativa, quando o indivíduo se torna vulnerável às redes sociais, criando um mundo virtual que muitas vezes resulta em comportamento de afastamento e isolamento social. Esse isolamento é capaz de gerar um ciclo, no qual a solidão leva a ansiedade, e a ansiedade, por sua vez, intensifica o isolamento social.

2.4 A RELEVÂNCIA DA TCC NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE NA SOCIEDADE ATUAL

A TCC tem se consolidado como uma abordagem terapêutica altamente eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade, especialmente em um contexto marcado pelos desafios da sociedade contemporânea. De acordo com Reyes e Fermann (2017), estudos e a prática clínica indicam que a TCC é eficaz na diminuição dos sintomas e na redução das taxas de recorrência, com ou sem uso de medicação, em diversos transtornos psiquiátricos.

Segundo Soares *et al.*, (2020), a relevância da TCC está, principalmente, em acompanhar a tendência global de uma Psicologia fundamentada em pesquisas e evidências que comprovam sua eficácia. Integrando conceitos e técnicas de abordagens cognitivas e comportamentais, a abordagem se baseia na premissa teórica de que as emoções e comportamentos de um indivíduo são amplamente influenciadas pela maneira como ele interpreta e organiza o mundo ao seu redor (Moreno; Carvalho, 2014).

Partindo desse entendimento, as distorções cognitivas e os padrões comportamentais desadaptativos, comuns em pessoas com transtornos ansiosos, podem ser reestruturados através do trabalho terapêutico. Dessa forma, segundo Filho *et al.*, (2024), o terapeuta não só auxilia o

paciente a reconhecer e questionar pensamentos negativos, mas atua também na modificação de padrões comportamentais disfuncionais, substituindo-os por comportamentos mais saudáveis e adaptativos.

Ao promover um foco ativo no presente e na resolução de problemas, a TCC se alinha às necessidades da sociedade contemporânea, que é marcada por incertezas e demanda constantes adaptações dos sujeitos. Assim, a TCC, há tempos, demonstra ser eficaz e adaptável no tratamento de variados transtornos, em diferentes populações, idades, níveis de instrução e culturas, tanto em terapia grupal quanto individual (Negrelli, 2019).

Essa versatilidade vem sendo adaptada a variados contextos, como por exemplo, a terapia online, que tornou-se uma alternativa viável durante as crises globais como a pandemia da COVID-19. Em uma pesquisa recente, realizada através da análise de dez estudos presentes na literatura, Pereira, Brito e Campos (2023), constataram que a TCC online é eficaz na redução da ansiedade e seus sintomas associados, além de diminuir custos e alcançar um público mais amplo, independentemente do perfil ou gravidade dos sintomas.

A curta duração é outro fator relevante que contribui para a popularidade da abordagem terapêutica na sociedade atual. Nesse contexto, de acordo com Moreno e Carvalho (2014), os objetivos são definidos com base na compreensão diagnóstica do paciente e na delimitação de um foco, levando em conta que esses objetivos possam ser alcançados dentro de um tempo limitado (preestabelecido ou não), utilizando estratégias clínicas específicas.

A brevidade da TCC oferece diversas vantagens, como maior relação custo-benefício e maior acessibilidade para aqueles que precisam de assistência (Moreno; Carvalho, 2014). Dessa forma, em um mundo onde o tempo é um recurso escasso, a TCC através de sua abordagem breve e estruturada, permite ao paciente a experimentação de melhoras em um período relativamente curto, tornando-a atrativa as pessoas que buscam resultados efetivos e rápidos.

A relevância da TCC como possibilidade de tratamento da ansiedade contemporânea não se limita apenas a sua eficácia, mas a sua capacidade de adaptação frente a um mundo em constante transformação. Conforme Bandeira *et al.*, (2024), a manutenção do foco em tratamentos baseados em evidências, combinados à inovação e acessibilidade, será crucial para melhorar os desfechos da saúde mental em escala global.

3 METODOLOGIA

Este estudo foi conduzido através do método dedutivo, que busca explicar a ocorrência de fenômenos particulares partindo de teorias consideradas gerais e universais (Diniz; Silva, 2008). A pesquisa teve como base os fundamentos da TCC e sua aplicação no tratamento da ansiedade, buscando apresentar, a partir da literatura científica recente, as principais estratégias e técnicas dessa abordagem terapêutica diante das demandas contemporâneas.

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de natureza descritiva, com método dedutivo, e abordagem qualitativa. Segundo (Gil, 2002), a pesquisa descritiva tem como objetivo principal descrever características de determinado fenômeno ou população. Dessa forma, a proposta foi descrever e interpretar, com base em estudos publicados, de que forma a TCC tem sido utilizada para tratar sintomas de ansiedade em indivíduos afetados pelas transformações sociais, emocionais e tecnológicas do mundo moderno.

O levantamento de dados foi realizado entre os meses de dezembro de 2024 e maio de 2025, por meio de uma revisão da literatura em bases científicas como a SciELO, PePsic e Google Scholar. Os critérios de inclusão dos artigos foram: publicações entre os anos de 2019 e 2024, que abordassem a TCC e técnicas relacionadas ao tratamento da ansiedade, com um recorte temático associado à sociedade contemporânea. Foram excluídos trabalhos indisponíveis na íntegra, duplicados ou que não apresentavam ligação com a questão problema da pesquisa.

Ao todo, foram selecionados nove artigos científicos, os quais foram organizados por meio de uma tabela descritiva que sintetiza as informações centrais de cada artigo, incluindo título, autores, ano de publicação, técnica da TCC abordada e resultados. A análise dos dados seguiu, nesse contexto, uma abordagem qualitativa, com foco na interpretação crítica dos conteúdos dos artigos e na relação deles com os fatores contribuintes para a ansiedade contemporânea descritos na fundamentação teórica (como a pressão por produtividade e sucesso profissional, superestimulação digital e isolamento social), integrando-os aos resultados da pesquisa.

A sistematização dos dados permitiu identificar padrões de aplicação das técnicas da TCC, a sua relevância perante às exigências da sociedade atual e as contribuições práticas no enfrentamento de sintomas ansiosos. A análise priorizou uma leitura interpretativa dos dados, sem a aplicação de instrumentos estatísticos, de acordo com os objetivos e a natureza exploratória da pesquisa.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A presente pesquisa teve como objetivo geral apresentar as principais estratégias e técnicas da TCC empregadas no tratamento da ansiedade no contexto da sociedade contemporânea. Conforme descrito na metodologia, foram selecionados nove artigos científicos publicados entre 2019 e 2024, cujos dados foram sistematizados no Quadro 1 a seguir.

Quadro 1 - Síntese dos artigos analisados com foco nas técnicas da TCC aplicadas à ansiedade.

Título	Autores/Ano	Técnica da TCC	Resultados
Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em Adultos: Revisão Integrativa da Literatura	Freitas; Silva; Pucci (2024).	Reestruturação Cognitiva	O estudo indica que a reestruturação cognitiva, como técnica da TCC, promove redução significativa nos sintomas de ansiedade e preocupação em adultos com TAG. A população analisada foi composta majoritariamente por adultos clínicos diagnosticados com TAG, evidenciando a eficácia da intervenção.
A Reestruturação Cognitiva Como Intervenção na Redução das Interpretações Catastróficas no Transtorno de Ansiedade Generalizada	Arrigoni <i>et al.</i> , (2021).	Reestruturação Cognitiva	No estudo, a reestruturação cognitiva mostrou-se eficaz na redução significativa dos sintomas de ansiedade em uma paciente adulta com TAG. A técnica contribuiu também para o aumento da assertividade e do controle emocional, resultando em melhor enfrentamento de situações ansiogênicas. O estudo envolveu uma população clínica composta por uma jovem adulta universitária submetida a 30 sessões de TCC.
Transtorno de Ansiedade Social na Adolescência pela Perspectiva da Teoria Cognitivo-Comportamental: Uma Revisão Integrativa	Jesus; Silva; Pucci (2024).	Exposição Gradual	A técnica de exposição, aplicada de forma gradual e adaptada ao contexto específico dos adolescentes com transtorno de ansiedade social, mostrou-se eficaz na redução significativa dos sintomas ansiosos e na diminuição dos comportamentos de evitação. A amostra estudada foi clínica, composta por adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Social.
Psychotherapists' reports of technique use when treating anxiety disorders: factors associated with specific technique use	Parker; Waller (2019).	Exposição Gradual	A pesquisa traz a técnica de exposição como eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, mas refere que a mesma é frequentemente subutilizada por terapeutas devido à própria ansiedade de aplicação. Seu uso promove melhor enfrentamento do medo e maior tolerância à incerteza. O estudo envolveu terapeutas clínicos que

			atendem adultos com transtornos de ansiedade.
Treinamento de Habilidades Sociais em Universitários: Um Estudo Acerca das Variáveis Estresse e Habilidades Sociais	Nazar <i>et al.</i> , (2020).	Treinamento de Habilidades Sociais	O treinamento de habilidades sociais aplicado em universitários não clínicos promoveu melhora significativa no repertório de habilidades sociais e contribuiu para a redução dos níveis de estresse associados, indicando efeitos positivos no manejo dos sintomas ansiosos.
Treinamento de Habilidades Sociais com Crianças do Ensino Fundamental	Santos; Soares (2024).	Treinamento de Habilidades Sociais	O treinamento de habilidades sociais em crianças do Ensino Fundamental promoveu melhora nas habilidades sociais e diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, com resultados superiores ao grupo controle. A população estudada foi composta por crianças entre 7 e 12 anos matriculadas em escola privada, envolvendo participantes não clínicos.
A Terapia Cognitivo-Comportamental e Mindfulness no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Social: Um Estudo de Caso	Barros; Galdino (2020).	Técnicas de Relaxamento e Mindfulness	O estudo evidenciou a eficácia da combinação das técnicas tradicionais de relaxamento com práticas de mindfulness no tratamento de um jovem adulto com transtorno de ansiedade social, promovendo redução significativa dos sintomas ansiosos e melhora no controle das reações emocionais relacionadas à exposição social.
Análise da eficácia de um protocolo de mindfulness para sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários	Coutinho <i>et al.</i> , (2024).	Técnicas de Relaxamento e Mindfulness	O protocolo com relaxamento muscular progressivo, respiração diafragmática e mindfulness reduziu significativamente ansiedade e depressão em estudantes universitários, conforme a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão. Aplicado em seis sessões, mostrou-se eficaz em melhorar o bem-estar emocional, indicando seu potencial como estratégia preventiva e complementar para a saúde mental.
Intervenções da Terapia Cognitivo-Comportamental para Transtorno de Ansiedade Generalizada: Estudo De Caso	Pereira; Bezerra (2023).	Psicoeducação	Os resultados indicam que a psicoeducação, aplicada em uma paciente jovem estudante com diagnóstico clínico de TAG, promoveu redução dos sintomas ansiosos, maior autonomia terapêutica e melhora na adesão do tratamento, favorecendo o progresso clínico por meio da reestruturação de padrões cognitivos disfuncionais.

Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Uma análise agregada do Quadro 1 revela a aplicação da TCC em diversas populações, incluindo adultos, adolescentes e crianças, tanto em contextos clínicos (com diagnóstico formal) quanto não clínicos (população geral, como universitários).

Foram investigadas diversas técnicas, e dentre elas, cinco foram selecionadas: a reestruturação cognitiva, a exposição gradual, o treinamento de habilidades sociais, as técnicas de relaxamento e mindfulness e a psicoeducação, o que demonstra a amplitude do repertório terapêutico da abordagem. A presença de revisões integrativas, estudos de caso e protocolos de intervenção contribui para a diversidade metodológica e robustez das evidências que fundamentam essas estratégias no período analisado.

A seguir, apresenta-se a análise detalhada de cada uma dessas técnicas, destacando suas aplicações específicas, comparações entre estudos, conexão com os desafios contemporâneos da ansiedade e reflexões críticas sobre seu uso clínico.

4.1 ANÁLISE DAS TÉCNICAS IDENTIFICADAS

Os primeiros dois estudos analisados abordaram a reestruturação cognitiva, uma das técnicas centrais da TCC. Essa estratégia tem como objetivo identificar e modificar pensamentos automáticos disfuncionais e crenças distorcidas que colaboram para a manutenção da ansiedade. No estudo de Freitas, Silva e Pucci (2024), a técnica se mostrou eficaz na reavaliação de interpretações ameaçadoras com relação ao futuro, promovendo maior controle emocional e redução de preocupações excessivas. De maneira semelhante, Arrigoni *et al.*, (2021), demonstraram, por meio de um estudo de caso com uma jovem adulta com TAG, que a aplicação da reestruturação cognitiva possibilitou a flexibilização de crenças negativas e o enfrentamento mais adaptativo de situações ansiogênicas do cotidiano.

Em seguida, destaca-se a exposição gradual, técnica comportamental que tem como objetivo a redução da evitação e medo associados a estímulos que são percebidos como ameaçadores. Parker e Waller (2019), apontaram que a exposição gradual é frequentemente associada a melhores desfechos clínicos no tratamento de transtornos como ansiedade, trauma e transtorno obsessivo-compulsivo. No entanto, os autores também salientam a influência de fatores como a ansiedade do próprio terapeuta e a sua resistência na utilização da técnica.

Já na revisão de Jesus, Silva e Pucci (2024), observou-se que a exposição gradual, especialmente adaptada à população adolescente, é eficaz na redução de comportamentos de

segurança e na promoção da habituação ao medo. O envolvimento familiar e atenção às relações escolares contribuíram também para a adesão ao tratamento e a redução dos sintomas.

A análise do treinamento de habilidades sociais demonstrou sua importância no fortalecimento de repertórios comportamentais voltados à interação social, um fator relevante tanto na prevenção quanto no manejo da ansiedade. No estudo de Nazar *et al.*, (2020), o treinamento de habilidades sociais promoveu melhorias significativas na assertividade e regulação emocional de universitários, o que impactou de maneira positiva na gestão do estresse acadêmico. Já Santos e Soares (2024), demonstraram que, em crianças do Ensino Fundamental, a técnica resultou em ganhos relacionados à autonomia, autocontrole e diminuição de sintomas de ansiedade e depressão, funcionando como uma estratégia preventiva diante das exigências sociais e escolares.

Com relação às técnicas de relaxamento e mindfulness, observou-se que ambas propiciam a regulação emocional e o foco no momento presente, reduzindo sintomas fisiológicos e cognitivos da ansiedade. Barros e Galdino (2020), evidenciaram que a combinação entre mindfulness e relaxamento produziu melhorias significativas em um caso de ansiedade social, sobretudo na percepção corporal e na diminuição do medo de avaliação.

Coutinho *et al.*, (2024), por sua vez, demonstraram que o uso de relaxamento muscular progressivo, respiração diafragmática e imaginação positiva em estudantes universitários contribuiu para uma redução estatisticamente expressiva de sintomas ansiosos e depressivos. A pesquisa reforça a aplicabilidade dessas práticas em contextos marcados pela sobrecarga acadêmica e constantes estímulos.

Por fim, a Psicoeducação mostrou-se como uma técnica fundamental para aumentar o engajamento dos pacientes no processo terapêutico e fortalecer a autonomia dos mesmos no enfrentamento dos sintomas. O estudo de Pereira e Bezerra (2023), indicou que, ao compreenderem o funcionamento cognitivo da ansiedade, os pacientes foram capazes de modificar crenças disfuncionais, o que promoveu uma maior adesão ao tratamento e a consequente redução dos sintomas.

4.2 INTEGRAÇÃO DOS RESULTADOS COM A FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A análise integrada dos estudos selecionados permite observar que as técnicas cognitivas e comportamentais da TCC, amplamente exploradas na literatura recente, demonstram não

apenas a eficácia clínica na redução de sintomas ansiosos, mas também uma forte aderência às demandas emocionais e sociais da sociedade contemporânea.

Conforme abordado na fundamentação teórica, fatores como a pressão por produtividade e sucesso profissional, a velocidade acelerada da vida urbana, a superestimulação digital, as incertezas econômicas e crises globais e o isolamento social têm contribuído significativamente no aumento dos níveis de ansiedade nos indivíduos. As técnicas analisadas mostraram-se eficazes justamente por possibilitar aos sujeitos, estratégias práticas de enfrentamento para com esses desafios.

A reestruturação cognitiva, por exemplo, pode atuar na flexibilização de crenças ligadas ao alto desempenho e medo do fracasso. A exposição gradual permite o enfrentamento de situações evitadas em função de contextos ansiogênicos, como ambientes competitivos e exigentes, por exemplo. O treinamento de habilidades sociais resgata competências comunicacionais e relacionais afetadas por interações digitais superficiais e isolamento.

Técnicas de relaxamento e mindfulness promovem estados de autorregulação emocional, desacelerando o ritmo interno diante da velocidade da vida cotidiana. Já a psicoeducação fortalece a compreensão dos sintomas e o manejo independente das reações ansiosas, gerando um senso de controle essencial em tempos de instabilidade.

Portanto, os resultados reforçam o papel da TCC como uma abordagem sólida, adaptável e eficaz no enfrentamento da ansiedade contemporânea, contribuindo não apenas para o alívio dos sintomas, mas também para a promoção do bem-estar psicológico e funcional dos indivíduos diante das exigências da atualidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo da jornada de elaboração deste trabalho, aprofundar-me na complexa relação entre a ansiedade e a sociedade contemporânea, e no papel transformador da TCC em sua mitigação, foi mais que uma exigência acadêmica: tornou-se uma imersão em um tema de relevância pessoal e profissional. A cada análise detalhada de artigos, a cada técnica compreendida, reforçava-se a convicção da urgência em discutir e oferecer caminhos para o enfrentamento de um transtorno que, em suas diversas manifestações, impacta a vida de tantos sujeitos na atualidade. Nesse contexto, este estudo representa não apenas a síntese de uma pesquisa bibliográfica, mas também o reflexo de um compromisso com a compreensão e a promoção do bem-estar psicológico em um mundo em constante transformação.

No decorrer desta pesquisa, buscou-se apresentar as principais estratégias e técnicas da TCC aplicáveis para a mitigação da ansiedade no complexo cenário da sociedade contemporânea. O percurso metodológico, ancorado em uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e em uma análise qualitativa de estudos recentes, permitiu identificar abordagens consolidadas e discutir sua pertinência frente aos desafios atuais.

Retomando o objetivo geral de apresentar as estratégias da TCC e explorar sua contribuição para a mitigação dos sintomas ansiosos e promoção do bem-estar, os resultados da pesquisa confirmam a robustez e a relevância contínua da abordagem. Técnicas como a reestruturação cognitiva, exposição gradual, treinamento de habilidades sociais, técnicas de relaxamento e mindfulness, além da psicoeducação demonstraram ser ferramentas valiosas, conforme evidenciado na literatura analisada. A análise desenvolvida no tópico quatro evidenciou não apenas a eficácia dessas técnicas na redução dos sintomas ansiosos, mas também destacou a importância de sua aplicação de forma integrada e adaptada às especificidades do contexto contemporâneo.

Em aspectos psicológico, essas estratégias mostram-se relevantes por atuarem simultaneamente sobre os três componentes fundamentais da experiência ansiosa: o cognitivo, por meio da reestruturação de pensamentos disfuncionais; o fisiológico, com o uso de técnicas de relaxamento que reduzem a hiperativação autonômica; e o comportamental, com a exposição gradual e o desenvolvimento de habilidades sociais. Completando essa tríade, a psicoeducação desempenha um papel crucial, fornecendo ao sujeito a compreensão dos mecanismos subjacentes à sua ansiedade, promovendo assim autonomia terapêutica e capacitando-o a reconhecer e gerenciar seus sintomas.

Esta abordagem multimodal possibilita a interrupção do ciclo de manutenção da ansiedade, promovendo a neuroplasticidade e o fortalecimento de recursos psicológicos adaptativos que ampliam a resiliência emocional frente aos estressores contemporâneos. A capacidade da TCC em oferecer estratégias estruturadas e focadas no presente, alinha-se, portanto, à necessidade crescente de se desenvolver habilidades de enfrentamento práticas e duradouras para lidar com os desafios impostos pela vida moderna.

Ainda assim, é fundamental reconhecer as limitações deste estudo. A seleção de artigos, embora criteriosa, foi restrita a um número específico de publicações acessíveis no recorte temporal delimitado de 2019 a 2024, o que pode não abranger toda a produção científica relevante sobre o tema. Além disso, a abordagem qualitativa da análise, centrada na interpretação e descrição das técnicas, limita a possibilidade de generalização estatística dos

resultados. Tais limitações, no entanto, não comprometem os resultados obtidos, mas indicam caminhos promissores para futuras investigações.

Nesse sentido, recomenda-se que pesquisas posteriores ampliem o escopo da revisão, incluindo um maior número de artigos e bases de dados, e considerem a adoção de análises quantitativas ou metanálises, a fim de mensurar com maior precisão os efeitos das técnicas. Estudos comparativos, que explorem a eficácia relativa entre as estratégias da TCC, sua combinação e aplicação em diferentes perfis populacionais, com atenção às variáveis sociodemográficas e culturais, seriam de alto valor.

Ademais, pesquisas futuras poderiam concentrar-se na adaptação e no desenvolvimento de intervenções da TCC para lidar com estressores tipicamente contemporâneos, como a ansiedade relacionada ao uso excessivo de tecnologias digitais, a crise climática ou às pressões derivadas da precarização do trabalho. Investigações nesse contexto permitiriam a exploração de como as técnicas tradicionais podem ser inovadas e/ou combinadas com novas abordagens para responder às demandas emergentes da prática clínica.

Em síntese, esta pesquisa não apenas reforça a relevância e o papel da TCC no panorama terapêutico atual, mas também enfatiza a importância de sua contínua atualização, adaptação e reflexão crítica. Como futuro profissional da Psicologia, reafirmo a crença na capacidade da TCC de empoderar indivíduos, proporcionando assim as ferramentas necessárias para o enfrentamento dos desafios da vida moderna com maior resiliência e autonomia. Que este trabalho possa, de alguma forma, contribuir para a disseminação de conhecimento e para o fortalecimento de práticas que promovam a saúde mental em nossa sociedade, inspirando novas investigações e intervenções que continuem a expandir as fronteiras do cuidado psicológico.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION - APA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5º Ed.** Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARRIGONI, A. C. B. *et al.* A Reestruturação Cognitiva como Intervenção na Redução das Interpretações Catastróficas no Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista Eixo**, v. 10, n. 1, 2021. Disponível em: <https://arquivorevistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/769> Acesso em: 03 maio. 2025.

BANDEIRA, K. V. Da. S. *et al.* Transtorno de Ansiedade Generalizada: Uma Revisão Sobre as Abordagens Terapêuticas e Eficácia dos Tratamentos Cognitivo-Comportamentais. **Revista Ibero - Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 10, n. 9, set.

2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15515/8231> Acesso em: 01 out. 2024.

BARBOSA, A. De. S; TERROSO, L. B.; ARGIMON, I. I. De. L. Epistemologia da terapia cognitivo-comportamental: casamento, amizade ou separação entre as teorias? **PePsic**, São Paulo, v. 34, n. 86. São Paulo. 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-711X2014000100006 Acesso em: 21 set. 2024.

BARROS, A. B. De; GALDINO, M. K. C. A Terapia Cognitivo-Comportamental e Mindfulness no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Social: Um Estudo de Caso. **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, Jan. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872020000200009&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt Acesso em: 03 maio. 2025.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3º Ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BORGES, A. M. **Transtornos de Ansiedade: Uma Abordagem Cognitivo Comportamental dos Diagnósticos e Tratamento**. Tese (Especialização em Saúde Mental, Álcool e outras Drogas). Instituto de Psicologia, UnB, Brasília, 2015. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/11376> Acesso em: 27 set. 2024.

COUTINHO, M. M. *et al.* Análise da eficácia de um protocolo de mindfulness para sintomas de ansiedade e depressão em estudantes universitários. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 24, n. 12, Dez. 2024. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/18871> Acesso em: 04 maio. 2025.

DEWES, D. *et al.* Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental Para Transtornos do Humor e Ansiedade: Uma Revisão de Revisões Sistemáticas. **Revista de Psicologia da IMED**, Porto Alegre, v. 2, n. 2, p. 385-397, 2010. Disponível em: <https://repositorio.pucrs.br/dspace/handle/10923/9232> Acesso em: 28 set.. 2024.

DINIZ, C. R; SILVA, I. B. Da. **Tipos de métodos e sua aplicação**. Campina Grande; Natal: EDUEP, 2008.

ESPÍNDULA, B. C. *et al.* A Psicoterapia Cognitivo-Comportamental no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). **Revista Saúde dos Vales**, Teófilo Otoni, v. 1, n. 2, jul. 2023. Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2023/1395_a_psicoterapia_cognitivo_comportamental_no_transtorno_de_ansiedade_gen.pdf Acesso em: 29 set. 2024

FELICIANO, I. P; AFONSO, R. M. Estudo Sobre a Auto-Estima em Adolescentes dos 12 aos 17 Anos. **Psicologia, Saúde e Doenças**, Lisboa, v. 13, n. 2, p. 252-265, out. 2012. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/362/36225171009.pdf> Acesso em: 27 set. 2024.

FREITAS, C. N; SILVA, P. O; PUCCI, S. H. M. CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE

ANSIEDADE GENERALIZADA EM ADULTOS: REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, v. 10, n. 10, Out. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/15953>. Acesso em: 05 maio. 2025.

FROESELER, M. V. G; SANTOS, J. A. M; TEODORO, M. L. M. Instrumentos para avaliação de pensamentos automáticos: uma revisão narrativa. **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, jun. 2013. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872013000100007&script=sci_arttext Acesso em: 25 set. 2024.

FILHO, F. F. Da. S. *et al.* **O Papel da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no Tratamento do Estresse, Ansiedade e Depressão**. Rio de Janeiro: Epitaya E-books, 2024. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/940> Acesso em: 30 set. 2024.

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4º Ed.** São Paulo: Editora Atlas S.A, 2002.

HAYES, S. C; HOFMANN, S. G. The third wave of cognitive behavioral therapy and the rise of process-based care. **NLM**, Bethesda, v. 16, n. 3, out. 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5608815/> Acesso em: 22 set. 2024.

HOFMANN, S. G. **Introdução a Terapia Cognitivo-Comportamental Contemporânea**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ITO, L. M. *et al.* Terapia Cognitivo-Comportamental da Fobia Social. **SciELO**, São Paulo, v. 30, supl. 2, nov. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/8jL85kwBNNpFkYv5w5DDnKq/?lang=pt#> Acesso em: 24 set. 2024.

JESUS, D. O. De; SILVA, P. O; PUCCI, S. H. M. TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL NA ADOLESCÊNCIA PELA PERSPECTIVA DA TEORIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação - REASE**, v. 10, n. 11, Nov. 2024. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/16904> Acesso em: 27 abril. 2025.

KIRÁLY, O. *et al.* Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. **NLM**, Bethesda, v. 100, maio. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32422427/> Acesso em: 30 set. 2024.

LEIGH, E; CLARK, D. M. Understanding Social Anxiety Disorder in Adolescents and Improving Treatment Outcomes: Applying the Cognitive Model of Clark and Wells (1995). **NLM**, Bethesda, v. 21, n. 3, set. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29654442/> Acesso em: 30 set. 2024.

LENHARDT, G; CALVETTI, P. Ü. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, jan./dez. 2017. Disponível em:

<http://posgrad.ulbra.br/periodicos/index.php/aletheia/article/view/4168/2994> Acesso em: 25 set. 2024.

LORENZON, A. J. G. *et al.* Impactos do Uso Excessivo de Redes Sociais na Adolescência: Uma Pesquisa Bibliográfica. **Disciplinarum Scientia**, Santa Maria, v. 22, n. 3, p. 71-82, out. 2021. Disponível em: <https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/3874> Acesso em: 27 set. 2024.

LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J; OLIVEIRA, M. Da. S. **Terapias Comportamentais da Terceira Geração: Guia Para Profissionais**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2015.

LUVIZOTTO, C. K. A racionalização das tradições na modernidade: o diálogo entre Anthony Giddens e Jürgen Habermas. **SciELO**, São Paulo, v. 36, n. spe, maio. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/trans/a/gLkhkfmN4czF6rthRS55rTL/?lang=pt> Acesso em: 27 set. 2024.

MANDAROLA JR, E. Ainda é Possível Falar em Experiência Urbana? Habitar como Situação Corpo-Mundo. **Caderno Prudentino de Geografia**, São Paulo, v. 2, n. 42, p. 10-43, jun. 2020. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/cpg/article/view/7881/5680> Acesso em: 27 set. 2024.

MANFRO, G. G. *et al.* Cognitive-behavioral therapy in panic disorder. **SciELO**, Porto Alegre, v. 30, supl. 2, nov. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/KtnLKCSvtGS95dsLytgTSNz/#> Acesso em: 25 set. 2024.

MARGIS, R. *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **SciELO**, Porto Alegre, v. 25, supl. 1, mar. 2003. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rprs/a/Jfqm4RbzbJhbxskLSCzmgjb/?lang=pt#> Acesso em: 27 set. 2024.

MONTEIRO, E. P. *et al.* Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, jun. 2015. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872015000100004&script=sci_arttext Acesso em: 24 set. 2024.

MORENO, A. L; CARVALHO, R. G. N. De. Terapia cognitivo-comportamental breve para sintomas de ansiedade e depressão. **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 2, dez. 2014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872014000200002&script=sci_arttext Acesso em: 30 set. 2024.

MOURA, I. M. *et al.* A Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Revista Científica FAEMA**, Ariquemes, v. 9, n. 1, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/557/495> Acesso em: 28 set. 2024.

NAZAR, T. C. G. *et al.* Treinamento de habilidades sociais em universitários: um estudo acerca das variáveis estresse e habilidades sociais. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 1, Jan. 2020. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/210>. Acesso em: 28 abril. 2025.

NEGRELLI, S. C. Terapia Cognitivo Comportamental e o Tratamento do Transtorno de Ansiedade. **Revista UNINGÁ**, Maringá, v. 56, n. s1, p. 231-237, mar. 2019. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/view/84> Acesso em: 30 set. 2024.

NUNES-COSTA, R. A; LAMELA, D. J. P. Do. V; GIL-COSTA, L. Teoria e eficácia da terapia comportamental dialética na bulimia nervosa e no transtorno da compulsão alimentar periódica. **SciELO**, Braga, v. 58, n. 2, p. 122-127, ago. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/7YTpHksxqkbGyFRWLSym6Tx/#> Acesso em: 24 set. 2024.

OLIVEIRA, L. H. G. De. *et al.* Implicações da Pandemia de COVID-19 no Transtorno de Ansiedade Generalizada. **Recima21**, Jundiaí, v. 4, n. 11, nov. 2023. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4298> Acesso em: 29 set. 2024

OLIVEIRA, M. I. S. De. Intervenção cognitivo-comportamental em transtorno de ansiedade: relato de caso. **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, jun. 2011. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100006 Acesso em: 19 set. 2024.

OLIVEIRA, N. A. T.; CASTRO. G. H. P; CANOVA, F. B. O condicionamento pavloviano: variação da aprendizagem em diferentes raças de cães. **Revista Científica UMC**, Mogi das Cruzes, v. 5, n. 3, p. 1-5, dez. 2020. Disponível em: <https://seer.umc.br/index.php/revistaumc/article/download/1367/820> Acesso em: 24 set. 2024

PARKER, Z. J; WALLER, G. Psychotherapists' reports of technique use when treating anxiety disorders: factors associated with specific technique use. **the Cognitive Behaviour Therapist**, v. 12, Jun. 2019. Disponível em: <https://www.cambridge.org/core/journals/the-cognitive-behaviour-therapist/article/abs/psychotherapists-reports-of-technique-use-when-treating-anxiety-disorders-factors-associated-with-specific-technique-use/D6848B4589BE1A0DF08CEED25CE1FFB4>. Acesso em: 01 maio. 2025.

PRÄSS, A. R. **Teorias da Aprendizagem**. 2012. Monografia (Trabalho de Conclusão de Pós-Graduação) - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2007. Disponível em: https://www.fisica.net/monografias/Teorias_de_Aprendizagem.pdf Acesso em: 23 set. 2024.

PEREIRA, E. B; BRITO, N. F. C. De; CAMPOS, E. De. M. Intervenções baseadas em Terapia Cognitivo Comportamental online para pacientes com sintomas de ansiedade em tempos de pandemia: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, Itabira, v. 12, n. 1, p. 1-8, jan. 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/38897/32330> Acesso em: 01 out. 2024.

PEREIRA, M. D; BEZERRA, C. M. O. INTERVENÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE

GENERALIZADA: ESTUDO DE CASO. **Revista Eixo**, v. 12, n. 1, Mar. 2023. Disponível em: <https://arquivorevistaeixo.ifb.edu.br/index.php/RevistaEixo/article/view/1010> Acesso em: 31 abril. 2025.

REYES, A. N; FERMANN, I. L. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada. **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 13 n. 1, jan./jun. 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872017000100008&script=sci_arttext Acesso em: 30 set. 2024.

ROSA, R. C. M; JUNIOR, J. C. De. S; ZUMSTEIN, L. De. S. O Tecnoestresse e as Consequências da Hiperconectividade Para a Educação. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v. 21, n. 50, p. 60-77, mar. 2022. Disponível em: <https://www.revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2712> Acesso em: 27 set. 2024.

SANCHES, P. Da. F; FORTE, C. E. Redes Sociais e Depressão: Um Estudo Estatístico Sobre a Percepção de Bem-Estar em Estudantes Universitários. **Revista Tecnológica da Fatec Americana**, Americana. v. 7, n. 2, p. 14-23, dez. 2019. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/4381> Acesso em: 29 set. 2024.

SANTOS, J. De. C. A. Da. H; SOARES, A. B. TREINAMENTO DE HABILIDADES SOCIAIS COM CRIANÇAS DO ENSINO FUNDAMENTAL. **Acinnet Journal, Academic Mobility and Innovation**, v. 10, n. 1, Jan. 2024. Disponível em: <https://periodicos.unis.edu.br/acinnet/article/view/977>. Acesso em: 31 abril. 2025.

SILVA, B. M. Da. *et al.* Transtorno de Ansiedade Generalizada: Sintomas, Causas e Estratégias de Tratamento. **Brazilian Journal Of Implantology and Health Sciences**, Macapá, v. 6, n. 6, set. 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/view/2419> Acesso em: 23 set. 2024.

SILVA, R. B; MANDELLI, J. P; DIAS, D. M. T. Sobre a relação homem-trabalho no contexto da sociedade líquido-moderna: reflexões a partir de Zygmunt Bauman. **Barbarói**, Santa Cruz do Sul, n. 45, p. 293-309, jul./dez. 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/barbaroi/article/view/5263> Acesso em: 25 set. 2024.

SIQUEIRA, T. D. A. A Eficácia da Abordagem da Terapia Comportamento Racional Emotivo com Prisioneiros Egressos da Casa de Detenção “Professor Flaminio Fávero”. **Bius**, São Paulo, v. 22, n. 16, nov. 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/BIUS/article/view/8276> Acesso em: 23 set. 2024.

SOARES, A. B. *et al.* Terapia Cognitivo Comportamental: o que pensam os estudantes de psicologia? **PePsic**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, dez. 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872020000200006&script=sci_arttext Acesso em: 26 set. 2024.

VASCONCELLOS, A. R. A Solidão nas Redes Sociais de Relacionamentos. **Revista Saber Acadêmico**, Presidente Prudente, n. 16, jul. 2014. Disponível em: https://uniesp.edu.br/sites/_biblioteca/revistas/20180403111539.pdf Acesso em: 29 set. 2024.