



**FACULDADES FACETEN**

Recredenciamento Portaria N° 493 do dia 11/04/2017 D.O.U de 12/04/2017  
CNPJ: 10.439.079/0001-05

BACHAREL EM PSICOLOGIA

FRANCISCO FERREIRA DA SILVA FILHO

**TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA ADOLESCÊNCIA:  
TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL**

BOA VISTA-RR

2024

FRANCISCO FERREIRA DA SILVA FILHO

**TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA ADOLESCÊNCIA:  
TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL**

Artigo TCC em Psicologia apresentado à Faculdade FACETEN, para a obtenção de nota PARCIAL na disciplina de TCC II do Curso de Bacharel em Psicologia.

**Orientador: Prof. Dr. Rômulo Terminelis da Silva**

BOA VISTA-RR

2024

## TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA ADOLESCÊNCIA: TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Francisco Ferreira da Silva Filho<sup>1</sup>

Dr. Rômulo Terminelis da Silva<sup>2</sup>

### RESUMO

A presente pesquisa versa sobre o “Transtorno de ansiedade generalizada na adolescência: terapia cognitivo comportamental para o equilíbrio emocional”, pretendendo avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) na adolescência. O problema pesquisado pautou-se em: De que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode influenciar o equilíbrio emocional de adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)? Os objetivos específicos propostos, foram: investigar se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a psicoterapia mais indicada para o tratamento de adolescentes com ansiedade; identificar os principais fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em adolescentes; e avaliar a eficácia da TCC em restaurar a homeostase emocional e psicológica em adolescentes com transtorno de ansiedade. Refere-se a um trabalho de abordagem metodológica não experimental, o qual se utilizou questionários compostos por perguntas abertas e fechadas. Considerando os resultados obtidos neste estudo, é possível inferir que a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstra ser uma abordagem eficaz no tratamento de adolescentes revelados com Transtorno de Ansiedade Generalizada. Essas descobertas através de pesquisas, sugerem que a TCC pode ser uma intervenção promissora para lidar com os sintomas característicos desse transtorno em uma população tão vulnerável como os adolescentes.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo Comportamental. Ansiedade. Adolescência.

### ABSTRACT

This research deals with “Generalized anxiety disorder in adolescence: cognitive behavioral therapy for emotional balance”, intending to evaluate the effectiveness of

---

<sup>1</sup> Licenciando em Bacharel em Psicologia pela Faculdade de Ciências, Educação e Tecnologia do Norte do Brasil – FACETEN. E-mail: [franciscus2019@gmail.com](mailto:franciscus2019@gmail.com).

<sup>2</sup> Doutor em Psicologia Clínica-FACISA/UPE; PhD em Psicologia da Saúde – UNIVESITÉ DES SCIENCES DE L’HOMME DE PARIS (ULSHP); Doutor em Ciências da Educação – University Logos Internacional - @UNILOGOS, cadastro na CAPES 1489 no Portal Carolina Bori, CNPQ REGISTRO K2E200000001, Neuropsicólogo, Neurocientista da Aprendizagem, Neurocientista Clínico. [E-mail.drromuloterminelis@hotmail.com](mailto:Drromuloterminelis@hotmail.com) Coordenador do curso Bacharel em Psicologia, FACETEN e Professor Associado (probono) da UNILOGOS – Logos University Internacional.

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in Generalized Anxiety Disorder (GAD) in adolescence. The problem researched was based on: How can Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) influence the emotional balance of adolescents diagnosed with Generalized Anxiety Disorder (GAD)? The specific objectives proposed were: to investigate whether Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is the most suitable psychotherapy for treating adolescents with anxiety; identify the main factors that can positively influence the effectiveness of CBT in the treatment of Generalized Anxiety Disorder (GAD) in adolescents; and evaluate the effectiveness of CBT in restoring emotional and psychological homeostasis in adolescents with anxiety disorder. It refers to work with a non-experimental methodological approach, which used questionnaires composed of open and closed questions. Considering the results obtained in this study, it is possible to infer that Cognitive-Behavioral Therapy proves to be an effective approach in the treatment of adolescents revealed to have Generalized Anxiety Disorder. These research findings suggest that CBT may be a promising intervention to address the characteristic symptoms of this disorder in a population as vulnerable as adolescents.

**Keywords:** Cognitive behavioral therapy. Anxiety. Adolescence.

## 1 INTRODUÇÃO

A presente pesquisa versa sobre o “Transtorno de ansiedade generalizada na adolescência: terapia cognitivo comportamental para o equilíbrio emocional”. Segundo Moura et. al. (2018), a ansiedade é uma sensação difusa e desagradável de medo e preocupação, caracterizada por uma tensão ou desconforto causado pela expectativa de perigo, algo desconhecido ou estranho. Quando a ansiedade se torna uma disfunção emocional, pode causar sérios danos na vida de alguém. É considerada patológica quando é excessiva, desproporcional em relação à situação ou qualitativamente diferente do que é considerado normal, interferindo assim na qualidade de vida, no bem-estar emocional e no funcionamento diário da pessoa.

Conforme Kapczinski e Margis (2004), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) propõe diversas estratégias eficazes para o tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). A TCC atua nos aspectos cognitivo, comportamental e fisiológico, utilizando técnicas específicas para o gerenciamento de pensamentos negativos e preocupações típicas da ansiedade.

A pesquisa, conduzida pelo Núcleo de Pesquisas FACETEN e pela Coordenação de Ensino, Pesquisa e Extensão, enfoca a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a TCC é uma forma de terapia estruturada, prática e de duração limitada, baseada no empirismo colaborativo, que pressupõe uma interação

ativa entre paciente e terapeuta. Seu foco é abordar conteúdos relacionados ao momento presente (BECK, 1997).

Assim, a problemática central desta pesquisa consiste na justificação da abordagem adotada, a qual se concentra no objeto de estudo e na situação-problema identificada: De que forma a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode influenciar o equilíbrio emocional de adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)?

Este estudo tem como objetivo principal avaliar a eficácia da TCC no tratamento do TAG durante a adolescência. Os objetivos específicos deste estudo são investigar se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a psicoterapia mais indicada para o tratamento de adolescentes com ansiedade; identificar os principais fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em adolescentes; e avaliar a eficácia da TCC em restaurar a homeostase emocional e psicológica em adolescentes com transtorno de ansiedade.

Utilizou-se uma abordagem metodológica não experimental, foram aplicados questionários compostos por perguntas abertas e fechadas a fim de coletar dados que permitam uma análise aprofundada dos efeitos dessa intervenção terapêutica. Os resultados obtidos sugerem que a TCC pode ser uma intervenção promissora para lidar com os sintomas característicos do TAG em adolescentes, contribuindo para o seu equilíbrio emocional e, conseqüentemente, para uma melhor qualidade de vida.

## **2 MARCO METODOLÓGICO**

O objeto de estudo desta investigação é o papel da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento do transtorno de ansiedade. A pesquisa será baseada em artigos científicos, livros e outras plataformas que abordem o tema proposto. Os termos utilizados na busca serão: Terapia Cognitivo-Comportamental, Ansiedade e Adolescência.

As buscas incluirão publicações em artigos, livros e plataformas relevantes, independentemente da data de publicação, para garantir uma análise abrangente. Os critérios de inclusão serão: pesquisas que envolvam adolescentes submetidos à TCC para tratamento de ansiedade, bem como teorias de autores que se alinhem

com o tema. Serão considerados artigos que apresentem amostras, estudos de caso clínicos, relatórios de casos e editoriais.

A pesquisa, como processo de construção de conhecimento, tem um tríplice dimensão: uma dimensão propriamente epistêmica, uma vez que se trata de uma forma de conhecer o real; uma dimensão pedagógica, pois é por intermédio de sua prática que ensinamos e aprendemos significativamente; uma dimensão social, na medida em que são seus resultados que viabilizam uma intervenção eficaz na sociedade através da atividade de extensão (SEVERINO, 2007, p.26).

Os artigos selecionados passarão por uma avaliação criteriosa da qualidade metodológica, com a extração de dados realizada por, no mínimo, dois revisores independentes. As informações obtidas serão submetidas a uma análise abrangente, tanto qualitativa quanto quantitativa, visando determinar a eficácia das intervenções da TCC no tratamento da ansiedade.

Conforme Barros e Lehfeld (2000), a pesquisa tem como objetivo esclarecer dúvidas e resolver problemas, através da formulação de hipóteses e questionamentos, considerando tanto os indivíduos quanto os fatos. Esse empenho constante dos pesquisadores é impulsionado por um desejo intrínseco de aprofundar o entendimento do tema, promovendo uma contínua releitura e investigação científica. Essa inquietação é motivada pela consciência da importância e relevância de aprimorar o conhecimento, beneficiando não só os próprios pesquisadores, mas também toda a comunidade científica da Psicologia. Os resultados dessa pesquisa podem impactar positivamente essa comunidade, oferecendo valiosas contribuições para o progresso do campo.

### **3 MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 PRÁTICAS DA TEREPAIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL (TCC)**

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é reconhecida por sua abordagem breve, geralmente consistindo de cinco a vinte sessões. Esta terapia é altamente focada no problema em questão, sendo que em casos de comorbidade, o tratamento pode se estender por mais de vinte sessões. Um dos princípios fundamentais da TCC é a crença de que os pensamentos influenciam diretamente as emoções e comportamentos. Ou seja, como uma pessoa age ou se comporta

pode impactar significativamente seus padrões de pensamento e suas emoções. A função cognitiva desempenha um papel crucial na TCC, já que os seres humanos constantemente avaliam a relevância dos eventos, o que influencia suas reações emocionais. Portanto, quando ocorre um evento, há uma avaliação cognitiva que desencadeia as emoções e, conseqüentemente, o comportamento do indivíduo (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

Knapp (2004) ressalta que essa terapia se baseia na conexão entre pensamentos, emoções e ações. Segundo essa abordagem, são os pensamentos relacionados a um evento do dia a dia que desencadeiam as emoções e comportamentos, não o evento em si. Em outras palavras, as emoções e ações de um indivíduo são moldadas pelo conteúdo de seus pensamentos em relação ao evento.

Por sua vez, é reconhecida por sua natureza breve e sua ênfase direta na solução de problemas. No cerne dessa abordagem está a função cognitiva, que sugere que os seres humanos estão constantemente avaliando a relevância dos eventos, e suas cognições estão intrinsecamente ligadas às suas reações emocionais. O objetivo principal da terapia é corrigir distorções cognitivas relacionadas à percepção que o indivíduo tem de si mesmo, do mundo e do futuro (MOURA, et al., 2018)

Conforme Knapp (2004), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se fundamenta na interligação entre pensamentos, sentimentos e ações. Ele sugere que um evento comum na vida de alguém pode desencadear uma variedade de respostas emocionais e comportamentais. No entanto, não é o evento em si que causa tais emoções e comportamentos, mas sim a interpretação que a pessoa faz desse evento. Em resumo, as emoções e os comportamentos são influenciados pelas percepções individuais do sujeito em relação ao evento.

De acordo com Moura et al. (2018), parte do princípio de que as cognições exercem uma influência significativa sobre as emoções e comportamentos das pessoas, estabelecendo uma conexão entre pensamento, emoção e comportamento. Segundo essa abordagem terapêutica, as psicopatologias são resultado de distúrbios no pensamento do indivíduo, cada um interpretando os eventos de forma única. Para lidar com esses distúrbios cognitivos, a TCC identifica três níveis de cognição: os pensamentos automáticos, os pressupostos subjacentes e as crenças nucleares ou centrais.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é reconhecida como um tratamento altamente eficaz para os transtornos de ansiedade. Desenvolvida por Aaron T. Beck na década de 1960, esta abordagem terapêutica é breve, estruturada e voltada para a resolução de problemas, visando modificar os padrões de pensamento e comportamento disfuncionais do indivíduo. Ao longo dos anos, pesquisas e estudos têm contribuído para o aprimoramento do tratamento cognitivo para os transtornos de ansiedade, resultando em uma apresentação reformulada e atualizada do modelo cognitivo, adequado às necessidades das pesquisas contemporâneas (BECK, 1995; WRIGTH; BASCO; THASE, 2008).

A base do tratamento está na formulação cognitiva do transtorno específico do paciente e na sua aplicação para compreender o indivíduo de forma única. O terapeuta emprega uma variedade de estratégias para promover mudanças cognitivas, alterando os padrões de pensamento e crenças do paciente, com foco na promoção de mudanças emocionais e comportamentais duradouras. Este enfoque terapêutico busca não apenas aliviar os sintomas imediatos da ansiedade, mas também promover uma transformação mais profunda e sustentável na vida do paciente (BECK, 1995; WRIGTH; BASCO; THASE, 2008).

Se desenvolve a terapia cognitivo comportamental (TCC) com uma perspectiva psicológica que tem ganhado destaque ao longo dos anos em sessões de psicoterapia é atualmente uma das mais recomendadas para lidar com diversos transtornos, incluindo os transtornos ansiosos. O Transtorno de Ansiedade se caracteriza principalmente pela intensificação da preocupação com diversos aspectos da vida, resultando em sofrimento significativo para o indivíduo. De acordo com Silva Filho, F. F. da, Moura, J. B., Terminelis, J. R. de M. B., e Silva, R. T. da (2024), a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) aborda não apenas os pensamentos negativos, mas também os comportamentos e ações que contribuem para os desafios enfrentados pelos clientes. O terapeuta auxilia na identificação e enfrentamento dos pensamentos negativos, além de trabalhar na modificação de padrões comportamentais disfuncionais, substituindo-os por comportamentos mais saudáveis e adaptativos.

### 3.2 TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG)

A ansiedade é um termo abrangente que descreve um estado de prontidão



para enfrentar situações de perigo. Tanto animais quanto seres humanos, ao se sentirem ansiosos, demonstram reações como aumento da vigilância em relação ao ambiente e ativação de respostas corporais (SOUSA et al., 2014, p. 101).

Segundo Margis e Karcinski (2004), a TAG é um transtorno multidimensional que envolve três sistemas de ansiedade: fisiológico, cognitivo e comportamental. Eles enfatizam que o esse transtorno se manifesta através de uma preocupação excessiva e ansiedade em relação a vários eventos ou atividades, presentes na maioria dos dias durante um período mínimo de seis meses.

Os pensamentos podem se afastar da realidade e, frequentemente, tornam-se confusos devido à mente estar em constante agitação, resultando em dificuldades para tomar decisões, entre outros desafios, nesse sentido OLIVEIRA (2011, p.2) diz:

Os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada normalmente preocupam-se desproporcionalmente com o futuro e cometem vários erros do pensamento, como a catastrofização, por exemplo, por ter dificuldade de raciocinar com base na realidade. Suas interpretações dos eventos tomam grandes proporções, exagerando os efeitos, enfatizando os aspectos negativos e ignorando os positivos. Por essa razão, são pessoas que têm dificuldades para tomar decisões, para solucionar problemas, para mudanças (OLIVEIRA, 2011, p.2).

Conforme descrito no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V - 2016), o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por uma preocupação persistente e excessiva em diversos aspectos da vida, como trabalho e estudos, que o indivíduo enfrenta dificuldade em controlar. Além disso, sintomas físicos são frequentemente experimentados, como inquietação, sensação de estar constantemente tenso, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono. Notavelmente, para crianças, apenas um sintoma adicional é necessário para o diagnóstico (ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

De acordo com o DSM-V, o TAG é uma condição crônica que acarreta considerável sofrimento e prejuízos para o indivíduo. A expressão clínica do TAG tende a ser consistente ao longo da vida, embora haja uma diferenciação significativa no conteúdo das preocupações de acordo com as faixas etárias. Crianças e adolescentes costumam manifestar maior preocupação em relação à escola e ao desempenho esportivo, enquanto adultos mais velhos relatam uma ênfase maior no bem-estar da família ou na sua própria saúde física (ASSOCIAÇÃO

AMERICANA DE PSIQUIATRIA, 2014).

### **3.2.1 Fatores que contribuem para ansiedade na adolescência**

Conforme apontam Papalia e Feldman (2013), nas sociedades contemporâneas, a transição da infância para a vida adulta, chamada de adolescência, é marcada por múltiplos eventos. Esse período envolve transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais, que podem se manifestar de diferentes maneiras, dependendo do contexto cultural e econômico.

Durante a adolescência, ocorrem alterações hormonais e físicas que levam as crianças a amadurecerem sexualmente. Este período é marcado por desafios adaptativos, especialmente relacionados às mudanças no corpo em desenvolvimento. Conseqüentemente, questões como imagem corporal, autoestima, sexualidade e identidade se tornam proeminentes. (NEUFELD, 2017).

A puberdade se inicia com mudanças hormonais das glândulas suprarrenais e do eixo hipotalâmico-hipofisário-gonadal, resultando em transformações físicas e no desenvolvimento de características ligadas aos órgãos reprodutivos. Essas mudanças variam de pessoa para pessoa e são influenciadas por fatores como predisposição genética, níveis de estresse, peso corporal e estado nutricional (BELSKY, 2010).

Conforme Belsky (2010) aponta, essa fase também desencadeia modificações psicológicas, pois as alterações hormonais afetam os neurotransmissores, resultando em instabilidade emocional e maior propensão a comportamentos de risco por parte dos adolescentes.

Segundo a autora Cheniaux (2015), a ansiedade é definida como um sentimento vago, difuso e desagradável de preocupação ou tensão Expectativa, acompanhada de diversas manifestações físicas, como dispneia, taquicardia, Tensão muscular, sudorese, tremores, etc. Difere do medo porque não tem nada a ver com objetos ou objetos. situação específica.

Nesse sentido, afirma Stallard (p.12, 2010) afirma que:

O foco específico das preocupações em crianças e jovens ao longo da infância. Sugere que os sintomas de transtornos de ansiedade específicos são moldados pelos os desafios sequencias do desenvolvimento nos processos cognitivos, comportamental e social (STALLARD, 2010, p.12).

Com isso os transtornos de ansiedade em adolescentes são comuns e representam o maior grupo de problemas de saúde mental na infância, e a resposta de ansiedade é relevante porque envolve aspectos físicos, cognitivos e biológicos (STALLARD, 2010, p.12, 2010, p. 01). Ele ainda vai afirmar:

As crianças com transtornos de ansiedades comprovados, suas maiores áreas de preocupações estão relacionadas a problemas de saúde, escola, desastres e danos pessoais, sendo preocupações mais frequentes são relativas às amizades (STALLARD, 2010).

Asbhar (2004) afirma que, entre crianças e adolescentes, os transtornos de ansiedade mais comuns incluem o transtorno de ansiedade de separação (TAS), com prevalência em torno de 4%, o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), variando de 2,7% a 4,6%, e as fobias específicas (FE), com prevalência entre 2,4% e 3,3%. Nos adolescentes, o transtorno do pânico (TP) e o transtorno de ansiedade social (TS) são mais frequentes. Além disso, o TAG é mais comum em adolescentes do que o TAS, possivelmente devido a níveis mais elevados de maturidade social.

### **3.2.2 Transtorno de ansiedade e seus prejuízos**

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras, ameaçadoras ou estressantes, de acordo com Silva Filho, F. F. da, Moura, J. B., Terminelis, J. R. de M. B., e Silva, R. T. da (2024). É uma emoção que todos enfrentamos em determinado momento de nossas vidas. Segundo Clark e Beck (2012), a ansiedade foca em eventos futuros incertos, gerando intenso medo e apreensão em relação a esses possíveis acontecimentos. Ao contrário do medo, que é uma resposta imediata a situações de perigo, a ansiedade envolve um conjunto de respostas físicas, cognitivas, fisiológicas e comportamentais. Os transtornos de ansiedade envolvem respostas exacerbadas e inadequadas a situações que normalmente não provocariam tal intensidade de reação, conforme descreve Castillo et al. (2000):

A ansiedade e o medo passam a ser reconhecidos como patológicos quando são exagerados, desproporcionais em relação ao estímulo, ou qualitativamente diversos do que se observa como norma naquela faixa

etária e interferem com a qualidade de vida, o conforto emocional ou o desempenho diário do indivíduo” (CASTILLO et al., 2000, p. 1).

Conforme Silva Filho, F. F. da., Moura, J. B., Terminelis, J. R. de M. B., e Silva, R. T. da (2024), uma ansiedade intensa e persistente que interfere nas atividades diárias pode indicar a presença de um transtorno de ansiedade.

O medo é comumente desencadeado por um estímulo negativo, levando o indivíduo a reagir com uma resposta de estresse. Essa ligação entre o estímulo e a resposta pode ser fortalecida ou enfraquecida através da experiência pessoal (TELES, 2015).

A ansiedade normal é caracterizada por um sentimento de apreensão, no qual pensamentos e emoções desencadeiam mudanças corporais desconfortáveis, como aumento da frequência cardíaca, dilatação das pupilas, tremores e transpiração. Geralmente, essa ansiedade está ligada a uma situação específica, e o nível de desconforto está relacionado ao grau de risco enfrentado pelo indivíduo. No entanto, a ansiedade normal desempenha um papel crucial ao motivar a pessoa a tomar decisões e a se preparar para reagir, seja lutando ou fugindo, quando necessário (TELES, 2015).

De acordo com Teles (2015), a ansiedade evolui para uma condição patológica quando a reação diante de situações de risco é desproporcional ao perigo real, podendo tornar-se crônica. Essa forma de ansiedade compromete a percepção da realidade e a avaliação adequada do risco, o que pode impactar negativamente o processo de tomada de decisões do indivíduo. A ansiedade crônica geralmente acarreta sérios prejuízos sociais e pessoais, levando o indivíduo a se isolar e evitar situações que percebe como potencialmente arriscadas.

A principal característica dos transtornos de ansiedade é a manifestação de uma resposta de estresse que ocorre de maneira inadequada e exagerada pelo sistema nervoso central (SNC) (TELES, 2015).

Afirma Beck e Clarck (2012):

Destacam que ansiedade e medo estão totalmente correlacionados, sendo a primeira um estado de sentimento desagradável evocado quando o segundo se é estimulado. Os autores pontuam que a ansiedade é como um sistema de resposta cognitiva, que tem a capacidade de afetar o sujeito em três esferas: na maneira de se sentir, no seu comportamento e em sua fisiologia, geralmente visualizado através das somatizações. (BECK E CLARCK, 2012, pag. 17).

O modo de vida do indivíduo, seu ambiente, experiências de criação, histórico de traumas e níveis de estresse significativos têm o potencial de converter a ansiedade normal em um quadro patológico (TELES, 2015).

Do ponto de vista cognitivo, de acordo com Beck, o medo é identificado como uma emoção primária em resposta ao perigo, enquanto a ansiedade representa a reação cognitiva ao medo (CLARK et al., 2012).

De acordo com Silva Filho, F. F. da, Moura, J. B., Terminelis, J. R. de M. B., e Silva, R. T. da (2024), os distúrbios de ansiedade são condições clínicas marcadas por preocupação excessiva, medos intensos e manifestações físicas associadas à ansiedade. Entre os distúrbios de ansiedade mais frequentes estão o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, fobias específicas, transtorno de ansiedade social e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Uma situação peculiar é a nosofobia, o medo de doenças, onde a antecipação ansiosa parece atrair o que é temido. Sugere-se que muitas mortes por afogamento ocorrem devido ao medo intenso de afogamento sentido pelas vítimas. Se o desejo antecede o pensamento, a ansiedade pode instigar eventos indesejados. Isso também vale para o desenvolvimento de doenças: o que alguém ansiosamente antecipa muitas vezes se concretiza, mesmo que não seja desejado. Por exemplo, pessoas que temem intensamente ficar vermelhas frequentemente acabam ficando vermelhas. Em uma de suas palestras, o doutor Rômulo Terminellis afirmou que "a ansiedade é excesso de futuro, onde o ser humano traz tanto o passado como o futuro para o presente".

### 3.3 A EFICÁCIA DO USO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC) PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem se mostrado altamente eficaz no tratamento do transtorno de ansiedade em jovens, promovendo uma redução significativa dos sintomas e melhorando a qualidade de vida dos pacientes" (OLIVEIRA et al., 2024).

A ansiedade é uma realidade ubíqua na vida contemporânea, afetando milhões em todo o mundo. No entanto, sua gravidade pode transcender a mera preocupação passageira, transformando-se em um transtorno debilitante que interfere significativamente na qualidade de vida. Neste contexto, o autor Stallard (2010) descreve a ansiedade em termos de alguns fatores que lhe são centrais,

nomeadamente a vulnerabilidade biológica, ou seja, a sensibilidade excessiva ao stress e aos desafios que predis põem as crianças a perturbações de ansiedade. Investigue essa influência genética examinando a consistência dos transtornos de ansiedade nas famílias e o segundo aspecto é o temperamento, onde enfatiza os constructos emocionais.

Essa abordagem direcionada e estruturada demonstrou consistentemente sua eficácia no tratamento da ansiedade e dos transtornos de ansiedade em numerosos estudos clínicos. Por exemplo, um estudo conduzido por Cordioli e Grevet (2019) afirmam que TCC vai trabalhar técnicas de psicoterapias como a psicoeducação, a reestruturação cognitiva, onde busca-se diminuir a ansiedade através da identificação das distorções cognitivas e incentivando uma avaliação baseada em evidências do conteúdo do pensamento, facilitando assim a criação de pensamentos alternativos, foco na intolerância à incerteza que vai envolver, que vai tentar reduzir as incertezas.

Segundo GIORDANO (2016), o paciente vai ser motivado a estimular a cognição, refletindo e reavaliando o que lhe traz ansiedade. Foco na metacognição, Tempo da preocupação e exposição imaginária às preocupações. Com isso, afirma, Oliveira, J. de A., Rangel, M. C. dos S., Lima, R. P. de., & Silva, R T. da. (2024, p. 209):

O papel do psicólogo é auxiliar o cliente a reconhecer e modificar seus pensamentos, questionando a veracidade de suas crenças e examinando evidências que as contradizem. A TCC não busca promover a defesa ou o pensamento positivo, mas sim o pensamento realista. Ao estimular as emoções e a motivação, e ao utilizar técnicas que ativam novas experiências e sentimentos, o cliente pode precisar confrontar a realidade com os novos pensamentos e comportamentos para compreender a importância de uma resposta racional Oliveira, J. de A., Rangel, M. C. dos S., lima, R. P. de., & Silva, R T. da. de (2024, p. 209).

Portanto, considerando o respaldo teórico, é inegável que a Terapia Cognitivo-Comportamental representa uma intervenção valiosa e eficaz no manejo da ansiedade e dos transtornos de ansiedade, oferecendo uma abordagem holística que visa não apenas aliviar os sintomas, mas também promover a resiliência e o bem-estar a longo prazo.

#### **4 ANÁLISE DOS RESULTADOS**

Para a coleta de dados neste estudo, optamos por utilizar questionários compostos por perguntas abertas e fechadas. Vale ressaltar que a abordagem metodológica adotada é não experimental, conferindo ao trabalho um viés predominantemente teórico. Nosso embasamento para a construção do conhecimento reside na experiência dos pacientes que buscam tratamento para transtornos de ansiedade por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC).

A análise dos dados foi conduzida utilizando ferramentas selecionadas após uma minuciosa pesquisa de confiabilidade dos resultados associados aos instrumentos de coleta de dados, bem como de validade lógica e bibliográfica. O objetivo foi explorar as diversas técnicas e interpretações conhecidas no tratamento de transtorno de ansiedade por meio da abordagem da TCC, a fim de responder aos objetivos e problemas de pesquisa estabelecidos, através dos questionários.

Além dos dados coletados em pesquisas de campo, realizadas para observação dos pacientes em tratamento de transtorno de ansiedade por meio da TCC, também foi dada informações fornecidas pelos psicoterapeutas responsáveis pelos tratamentos. Os dados da pesquisa foram transcritos e apresentados graficamente, passando por uma análise de conteúdo que incluiu a observação de categorias para uma análise qualitativa das variáveis em destaque.

#### 4.1 INVESTIGAÇÃO QUALI-QUANTI

Questionário para o desenvolvimento da pesquisa: **TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA NA ADOLESCÊNCIA: TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL PARA O EQUILÍBRIO EMOCIONAL**, uma pesquisa de investigação Quali-Quantitativa de pesquisa exploratória, correlacional, descritiva, não experimental e hipotético-dedutiva na pesquisa de Campo. A investigação ocorreu pela Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN e também com psicólogos da área jurídica, para desenvolver o desenho de pesquisa do curso de Bacharel em Psicologia:

**1 – Na sua opinião, a terapia cognitivo comportamental é a psicoterapia mais indicada para o tratamento de adolescente com ansiedade?**

- ( ) Sim
- ( ) Não
- ( ) Às vezes

Justifique sua resposta

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. A TCC é indicada no tratamento para depressão, visto que sua abordagem terapêutica estabelece e ajusta rotinas voltadas para a especificidade relacionada à melhora do adoecimento do paciente, bem como foca na aplicação de técnicas que reforçam de forma positiva as estratégias práticas e aplicáveis para o tratamento eficiente.
PSI 2	Às vezes. Pois acredito que os diversos tipos de terapias possam ser efetivas. Isso vai depender de cada caso e da forma como a pessoa responde a cada tipo de intervenção.
PSI 3	Às vezes. Devido à sua eficácia comprovada em diversos estudos, a TCC é, sim, uma das abordagens indicadas para o tratamento de adolescentes com ansiedade. No entanto, não é a “mais”, pois o sucesso do tratamento também está relacionado à afinidade dos adolescentes com essa abordagem específica. Alguns adolescentes podem responder melhor a outras correntes. Portanto, é crucial considerar a individualidade de cada pessoa ao escolher a abordagem terapêutica mais adequada para garantir a eficácia do acompanhamento.
PSI 4	Sim. Por ser considerada como um dos métodos mais eficazes para o tratamento de transtornos psiquiátricos, mesmo os que necessitam de medicamentos.

Fonte: Psicólogos da área jurídica e professores de psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

O questionário proposto desempenha um papel fundamental no desenvolvimento da pesquisa sobre o transtorno de ansiedade na adolescência, especificamente no contexto da aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para promover o equilíbrio emocional. Este estudo adota uma abordagem quali-quantitativa, combinando elementos exploratórios, correlacionais e descritivos, sem realizar experimentos diretos.

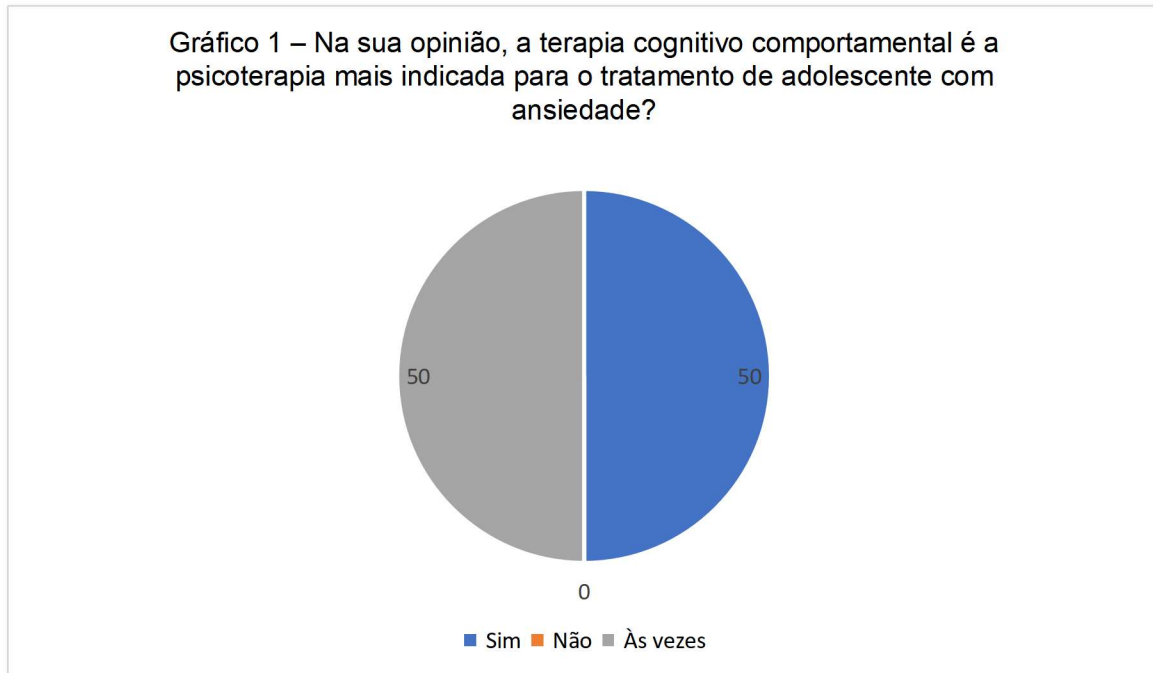


A escolha da TCC como principal intervenção terapêutica se baseia em um quadro de evidências consolidado, corroborado por profissionais da saúde mental, especialmente psicólogos. Embora alguns desses profissionais possam mencionar outras abordagens terapêuticas para o tratamento da ansiedade, é importante ressaltar que a maioria reconhece a TCC como a mais indicada e eficaz. Suas observações podem incluir a menção de outras técnicas ou abordagens complementares, mas a TCC continua sendo amplamente recomendada. Segundo Silva Filho, F. F. da., Moura, J. B., Terminelis, J. R de M. B., & Silva, R. T. da. (2024, p. 68):

Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é eficaz no tratamento da ansiedade, e é uma abordagem que promove a redução dos sintomas de ansiedade. Questionário com o objetivo de auxiliar no desenvolvimento da pesquisa intitulada - O Papel da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no Tratamento da ansiedade (SILVA FILHO, F. F. da., MOURA, J. B., TERMINELIS, J. R de M. B., & SILVA, R. T. da., 2024, p.68).

A eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade é respaldada por uma sólida base teórica e por numerosos estudos que demonstram sua capacidade de reduzir sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Além disso, a TCC é uma abordagem amplamente validada e utilizada em contextos clínicos, sendo reconhecida por sua adaptabilidade e aplicabilidade em diversas populações e situações.

Portanto, ao considerar as opiniões e perspectivas dos profissionais de saúde mental, juntamente com a base teórica existente, podemos afirmar com confiança que a TCC é a intervenção mais indicada e eficaz para o tratamento do transtorno de ansiedade na adolescência.



Fonte: Psicólogos da área jurídica e professores de psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que 50% dos profissionais de saúde entrevistados disseram que a terapia é sim a mais indicada para o tratamento de transtorno de ansiedade na adolescência, porém, os entrevistados divergem opiniões, os outros 50% disseram que às vezes. Diante disso, observa-se que há outras terapias indicadas, sendo a Terapia Cognitivo Comportamental a mais indicada. Portanto, todos concordam que a TCC é uma abordagem válida para o tratamento da ansiedade em adolescentes, há nuances em suas opiniões, desde a certeza absoluta até a consideração da individualidade do paciente e a possibilidade de outras abordagens serem úteis em determinados casos.

Essa divisão de opiniões sugere que existe uma variedade de perspectivas entre os profissionais, com alguns tendo certeza absoluta sobre a eficácia da terapia em todos os casos, enquanto outros reconhecem a importância de considerar a individualidade do paciente e a possibilidade de outras abordagens serem úteis em determinadas circunstâncias.

Apesar dessas diferenças de opinião, parece haver um consenso entre os profissionais de saúde de que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma abordagem válida para o tratamento da ansiedade em adolescentes. Isso sugere que, embora existam nuances nas opiniões dos profissionais, muitos concordam que

a TCC é uma ferramenta eficaz no tratamento desse transtorno, destacando a importância de uma abordagem terapêutica abrangente que leve em consideração as necessidades individuais de cada paciente.

**2 – Na sua opinião, quais os principais fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento de transtorno de ansiedade para adolescente? Justifique sua resposta:**

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. Visto que o paciente com ansiedade apresenta sintomas físicos bem específicos, como taquicardia, sudorese, insônia, movimentos repetitivos entre outros, a abordagem da TCC dispõe de técnicas focadas na reprogramação mental, modificando gradativamente o comportamento do indivíduo.
PSI 2	Sim. A forma como a TCC trabalha na criação de repertórios comportamentais pode ser um ponto positivo no tratamento de TAG com adolescentes.
PSI 3	Sim. Psicoterapeuta qualificado (a competência na área da atuação também é dilatada pelos conhecimentos específicos que constituem uma maior habilidade nas intervenções); adesão ao tratamento (a disposição e o comprometimento do adolescente em participar ativamente são essenciais para alcançar resultados positivos) e o apoio familiar (o envolvimento e suporte das pessoas mais próximas podem fortalecer o progresso do adolescente).
PSI 4	Sim. As cognições que influenciam as emoções e os comportamentos das pessoas. A forma de agir ou de se comportar afeta os padrões de pensamento e as emoções.

Fonte: Psicólogos da área jurídica e professores de psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

O questionário proposto desempenha um papel fundamental no desenvolvimento da pesquisa sobre o transtorno de ansiedade na adolescência,

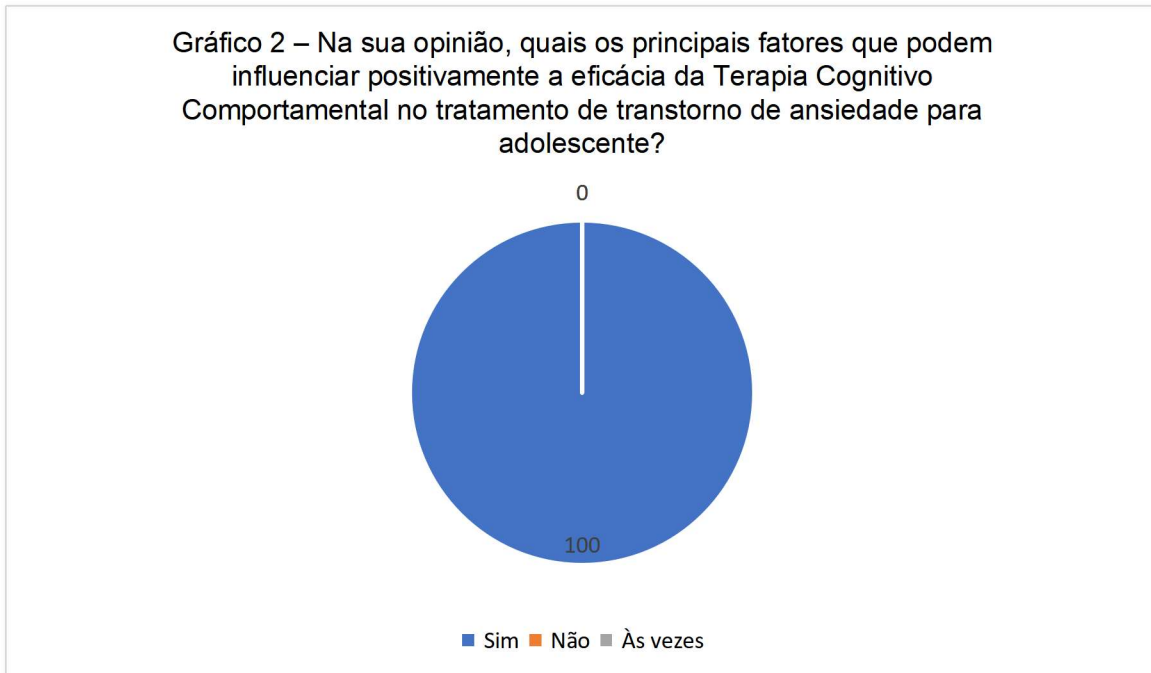
especificamente no contexto da aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para promover o equilíbrio emocional. Este estudo adota uma abordagem quali- quanti, combinando elementos exploratórios, correlacionais e descritivos, sem realizar experimentos diretos.

Nesse contexto, os entrevistados destacaram que a escolha da TCC se justifica pelos diversos fatores que podem influenciar positivamente o processo terapêutico. O apoio da família, por exemplo, desempenha um papel crucial, fornecendo um contexto de suporte emocional e prático que pode potencializar os resultados da terapia. Além disso, a reprogramação mental, uma das abordagens centrais da TCC, é apontada como uma ferramenta eficaz para a modificação de padrões de pensamento disfuncionais e a promoção de uma visão mais adaptativa e saudável da realidade.

A reprogramação mental, fundamental na TCC, envolve a identificação e a reestruturação de crenças distorcidas ou negativas, bem como a adoção de novos padrões de comportamento que promovam o bem-estar emocional e o funcionamento adequado no dia a dia. Essa abordagem baseada em evidências oferece aos pacientes as habilidades e estratégias necessárias para lidar eficazmente com os desafios da vida, fortalecendo sua resiliência e promovendo uma maior autonomia e qualidade de vida. Segundo, Oliveira, J. de A., Rangel, M. C. dos S., Lima, R. P. de., & Silva, R. T. da. (2024, p.2019).

As intervenções cognitivo-comportamentais mais empregadas no quadro de Ansiedade são: a psicoeducação, a identificação dos pensamentos automáticos e das emoções, a identificação das crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação do processo (OLIVEIRA, J. de A., RANGEL, M. C. dos S., LIMA, R. P. de., & SILVA, R. T. da. 2024, p.209).

Assim, a escolha da TCC como intervenção terapêutica principal não apenas se sustenta em uma base sólida de evidências científicas, mas também é respaldada pela sua capacidade comprovada de proporcionar resultados positivos e transformadores na vida dos indivíduos que buscam ajuda para lidar com questões relacionadas à saúde mental.



Fonte: Psicólogos da área jurídica e professores de psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

O gráfico 2 aborda a questão: "Na sua opinião, quais os principais fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento de transtorno de ansiedade para adolescente?" De acordo com os dados apresentados, 100% dos respondentes acreditam que há fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no tratamento de transtorno de ansiedade em adolescentes. Não houve respostas indicando que esses fatores não existem ou que apenas às vezes influenciam, demonstrando um consenso total sobre a influência positiva desses fatores na eficácia da TCC entre os participantes da pesquisa.

Os fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade em adolescentes incluem a qualidade da relação terapêutica, a motivação e engajamento do adolescente, a personalização da abordagem terapêutica e a eficácia das técnicas específicas da TCC.

Portanto, essas respostas destacam diferentes aspectos da TCC que podem ser relevantes para o tratamento do transtorno de ansiedade em adolescentes, desde suas técnicas específicas até a importância da relação terapêutica, adesão ao tratamento e suporte familiar.

**3 – Na sua opinião, a Terapia Cognitivo Comportamental é eficaz para trazer a homeostase para adolescente com transtorno de ansiedade?**

( ) Sim

( ) Não

( ) Talvez

Justifique sua resposta: Qual seria?

PSICÓLOGO	RESPOSTA
PSI 1	Sim. A TCC pode proporcionar ao paciente a capacidade de autorregulação por meio das técnicas aplicadas durante a terapia e isso é um trabalho o qual é responsabilidade apenas do paciente, logicamente sob orientação do terapeuta. Entretanto, cabe defender que outras abordagens, como a Sistêmica Familiar, também são eficazes no tratamento de transtornos como de ansiedade em pacientes, sendo ele criança, adolescente e adulto, uma vez que os sistemas em que o indivíduo está inserido são de grande influência para o equilíbrio e homeostase na vida dele. É importante não focar apenas nos sintomas, antes, é preciso dar a importância necessária às reais causas das manifestações de sofrimento psíquico do paciente e seu sistema.
PSI 2	Sim. A TCC pode ser método eficaz no alcance da homeostase em adolescentes com TAG ao gerar novos repertórios comportamentais que sirvam de suporte para lidar com situações que anteriormente gerariam ansiedade ou até mesmo poderiam ser disparadoras de crise.
PSI 3	Sim. A TCC auxilia na identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos desadaptativos, reduzindo os sintomas de ansiedade. Ao longo do processo, os adolescentes aprendem técnicas para lidar com o estresse, gerenciar pensamentos negativos e enfrentar situações temidas, promovendo uma

	sensação de controle sobre a ansiedade. Portanto, a TCC contribui para o restabelecimento do equilíbrio emocional e promove uma melhor qualidade de vida para os adolescentes afetados.
PSI 4	Sim. O equilíbrio na adolescência, pode diminuir o risco de sofrimento mental na vida adulta.

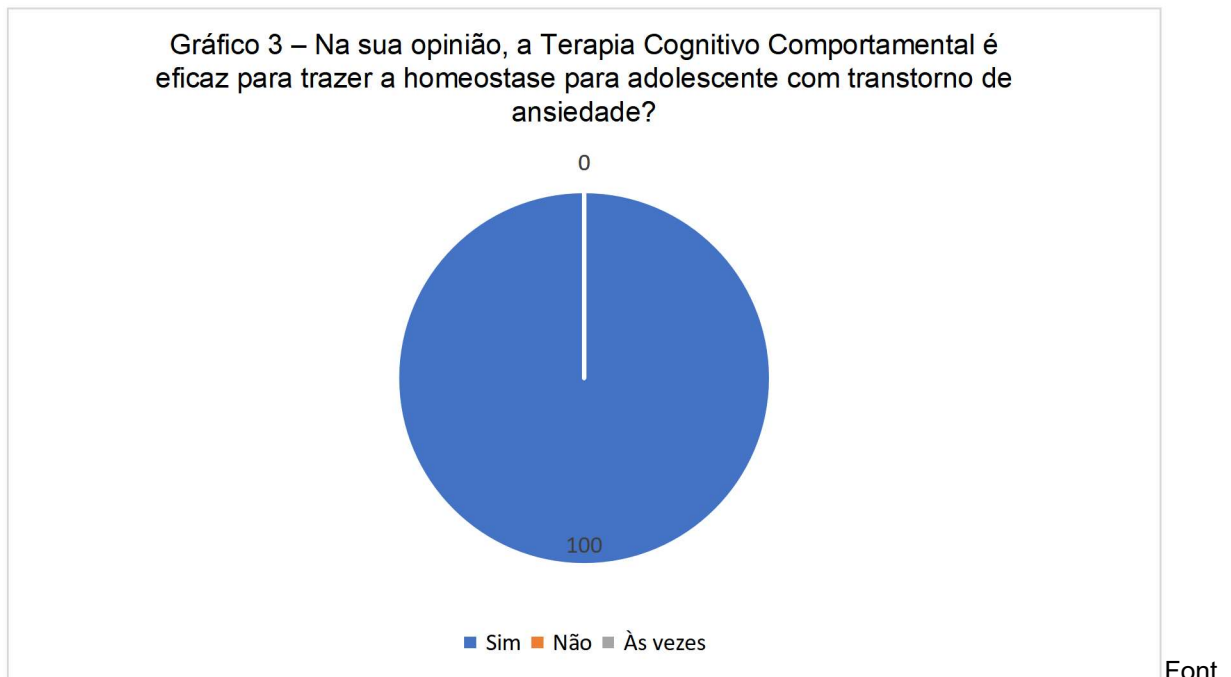
Fonte: Psicólogos da área jurídica e professores de psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

O questionário proposto desempenha um papel fundamental no desenvolvimento da pesquisa sobre o transtorno de ansiedade generalizada na adolescência, especificamente no contexto da aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para promover o equilíbrio emocional. Este estudo adota uma abordagem quali-quantitativa, combinando elementos exploratórios, correlacionais e descritivos, sem realizar experimentos diretos. Os psicólogos entrevistados destacaram que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem o potencial de restabelecer a homeostase nos adolescentes, sendo influenciada por diversos fatores. Nesse sentido, a TCC capacita os adolescentes a desenvolverem habilidades para enfrentar o estresse, controlar pensamentos negativos e lidar com situações desafiadoras, proporcionando uma sensação de domínio sobre a ansiedade. Dessa forma, a TCC não só contribui para o equilíbrio emocional, mas também para uma melhoria significativa na qualidade de vida dos adolescentes afetados. Para afirmar, segundo Silva Filho, F. F. da., Moura, J. B., Terminelis, J. R de M. B., & Silva, R. T. da. (2024, p.55):

A terapia cognitiva comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica amplamente utilizada para tratar uma variedade de problemas de saúde mental. Ela se baseia na ideia de que nossos pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados e influenciam uns aos outros. Ao modificar os padrões de pensamento disfuncionais e os comportamentos inadequados, a TCC busca promover mudanças positivas e melhorar o bem estar geral do indivíduo (SILVA FILHO, F. F. da., MOURA, J. B., TERMINELIS, J. R de M. B., & SILVA, R. T. da., 2024, p.55).

Dessa forma, ela permite a construção de novos padrões de comportamento que ajudam a lidar com situações que antes poderiam causar ansiedade ou crises. Essa abordagem terapêutica proporciona ferramentas práticas e eficazes para que os adolescentes enfrentem os desafios diários com mais resiliência e controle

emocional.



e: Psicólogos da área jurídica e professores de psicologia da Faculdade de Ciências, Educação e Teologia do Norte do Brasil – FACETEN.

Conforme o gráfico de pesquisa é possível observar que esses dados apresentam diferentes perspectivas sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em trazer homeostase para adolescentes com transtorno de ansiedade.

O gráfico apresentado aborda a questão: "Na sua opinião, a Terapia Cognitivo Comportamental é eficaz para trazer a homeostase para adolescente com transtorno de ansiedade?" De acordo com os dados exibidos, 100% dos respondentes acreditam que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é eficaz para promover o equilíbrio em adolescentes que sofrem de transtorno de ansiedade. Não houve respostas indicando que a TCC não é eficaz ou que é eficaz apenas às vezes, demonstrando um consenso total sobre a eficácia desta abordagem terapêutica entre os participantes da pesquisa.

Em resumo, essas respostas destacam diferentes aspectos da TCC que podem contribuir para trazer homeostase e equilíbrio emocional para adolescentes com transtorno de ansiedade, incluindo a modificação de padrões de pensamento e comportamento, o desenvolvimento de novas habilidades adaptativas e a



consideração do contexto familiar e social do paciente.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando os resultados obtidos neste estudo, é possível inferir que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) demonstra ser uma abordagem eficaz no tratamento de adolescentes revelados com Transtorno de Ansiedade Generalizada. Essas descobertas através de pesquisas sugerem que a TCC pode ser uma intervenção promissora para lidar com os sintomas característicos desse transtorno em uma população tão vulnerável como os adolescentes.

Cabe, para tanto, destacar que este estudo foi sim consideravelmente proveitoso e enriquecedor a este acadêmico e que os objetivos específicos foram alcançados em Investigar se a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é a psicoterapia mais indicada para o tratamento de adolescentes com ansiedade; em Identificar os principais fatores que podem influenciar positivamente a eficácia da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) em adolescentes; em Avaliar a eficácia da TCC em restaurar a homeostase emocional e psicológica em adolescentes com transtorno de ansiedade, e a hipótese confirmada e analisada na prática de pesquisa sobre: a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode influenciar o equilíbrio emocional de adolescentes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

No entanto, é importante ressaltar a necessidade de mais pesquisas longitudinais e estudos controlados para consolidar e ampliar esses achados, bem como para investigar a eficácia comparativa da TCC em relação a outras abordagens terapêuticas disponíveis. Essa ampliação do conhecimento é essencial para embasar decisões clínicas informadas e garantir a oferta de intervenções adequadas e adequadas às necessidades dos adolescentes com TAG.

Essa adição enfatiza a importância de continuar a investigação científica para fortalecer a compreensão sobre os benefícios da TCC no tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada em adolescentes, além de destacar a importância de uma abordagem baseada em evidências na prática clínica para garantir o melhor cuidado possível aos pacientes.

## REFERÊNCIAS

- ASBAHR, F. R. **Transtornos ansiosos na infância e adolescência**: aspectos clínicos e neurobiológicos. *Jornal de Pediatria*, v. 80, n. 2, p. 28–34, abr. 2004.
- ASSOCIAÇÃO AMERICANA DE PSIQUIATRIA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-V. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.
- BARROS, Aidil J. da Silveira; LEHFELD, Neide Aparecida de Souza. **Fundamentos de Metodologia científica**. 3. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2007.
- BECK, J. S. **Terapia cognitiva teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 1995.
- BELSKY, J. **Desenvolvimento humano**: Experienciando o ciclo da vida. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- CASTILLO, A. R. G. et al. **Transtornos de ansiedade**. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 22, p. 20–23, dez. 2000.
- CLARK, D.; BECK, T. A. **Terapia Cognitiva para os transtornos de ansiedade**. Porto Alegre, RS: Editora Artmed, 2012.
- CHENIAUX, E. **Manual de Psicopatologia**. 5ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan LTDA, 2015.
- CORDIOLI, A. V., & GREVET, E. H. (2019). **Psicoterapias**: abordagens atuais (4 ed.). Porto Alegre: Artmed. CORDIOLI, A. V., de Carvalho Alves, L. P., L. V., & da Rocha, N. S. (2019).
- KNAPP, P. **Princípios Fundamentais da Terapia Cognitiva**. In: KNAPP, P. (Org.). *Terapia Cognitivo-Comportamental na Prática Psiquiátrica*. Porto Alegre, RS: Artmed, 2004. p. 19-41.
- MARGIS, Regina; KAPCZINSKI, Flávio. **Transtorno de ansiedade generalizada**. In: Knapp, Paulo et al. *Psicoterapia cognitivo comportamental na prática Psiquiátrica*. Porto Alegre: Artmed, 2004.
- MOURA, I. M. et al. **A terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada**. *Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente*, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 423–441, 2018. DOI: 10.31072/rcf.v9i1.557.

NEUFELD, Carmem Beatriz. **Terapia cognitivo-comportamental para adolescentes**: uma perspectiva transdiagnóstica e desenvolvimental. Artmed Editora, 2017.

OLIVEIRA, J. de A.; RANGEL, M. C. dos S.; LIMA, R. P. de; SILVA, R. T. da. **A intervenção da terapia cognitivo comportamental no transtorno de ansiedade em jovens e adultos**. *Epitaya E-books*, [S. l.], v. 1, n. 57, p. 201-226, 2024. DOI: 10.47879/ed.ep.2024991p201. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/947>. Acesso em: 1 jun. 2024.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento Humano**. 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez, 2007.

SILVA FILHO, F. F. da.; MOURA, J. B.; TERMINELIS, J. R. de M. B.; SILVA, R. T. da. **O papel da terapia cognitivo comportamental (tcc) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão**. *Epitaya E-books*, [S. l.], v. 1, n. 57, p. 49-78, 2024. DOI: 10.47879/ed.ep.2024991p49. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/940>. Acesso em: 15 maio. 2024.

STALLARD, P. **Ansiedade**: Terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens. Porto Alegre: Artmed, 2010.

TELES, L. **Saiba mais sobre os transtornos de ansiedade**. Disponível em: <http://www.leandroteles.com.br/blog/2015/09/04/saiba-mais-sobre-ostranstornos-de-ansiedade/>. Acesso em: 09 abril. 2024.

WRIGTH, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo comportamental**. Porto Alegre RS: Artmed, 2008.