

# A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM ADOLESCENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL

## THE EFFECTIVENESS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN ADOLESCENTS WITH SOCIAL ANXIETY DISORDER

João Pedro do Valle Varela<sup>1</sup>

Luís Filipe Silva Oliveira<sup>2</sup>

Victor Edas Corteletti Pereira Lopes<sup>3</sup>

Júlia Gaspar Calzolari<sup>4</sup>

Andresa Maria Eccard André<sup>5</sup>

Kaicki Teófilo da Silva<sup>6</sup>

Henrique Djosci Coêlho de Sá<sup>7</sup>

Walter Carlos Mendes Campos<sup>8</sup>

João Marcelo Pacheco Kokis<sup>9</sup>

Igor Peçanha Souza<sup>10</sup>

**Resumo:** O transtorno de ansiedade social (TAS) é uma condição prevalente entre adolescentes, caracterizada por um medo intenso e persistente de situações sociais ou de desempenho, que resulta em

---

1 Faculdade Metropolitana São Carlos

2 Faculdade Medicina de Campos

3 Universidade Vila Velha

4 Universidade Iguazu Campus Itaperuna

5 Universidade Iguazu- Campus V

6 Universidade Federal do Espírito Santo

7 Residente em Medicina da Família de Família e Comunidade da Universidade de Gurupi

8 Universidade de Araraquara

9 Faculdade Estácio de Sá Campus Barra da Tijuca

10 Faculdade de Medicina de Campos



um significativo sofrimento e prejuízo nas atividades diárias. Adolescentes com TAS frequentemente evitam interações sociais, o que pode afetar negativamente seu desenvolvimento acadêmico, social e emocional. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem sido amplamente reconhecida como uma abordagem eficaz para o tratamento de TAS, oferecendo estratégias práticas para reduzir os sintomas de ansiedade e melhorar o funcionamento social. Este resumo explorará a eficácia da TCC em adolescentes com transtorno de ansiedade social, destacando as principais técnicas utilizadas e os resultados clínicos observados. O objetivo deste trabalho é revisar e avaliar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de adolescentes com transtorno de ansiedade social. Pretende-se analisar as principais técnicas da TCC, os mecanismos pelos quais ela promove a redução da ansiedade e os resultados de estudos clínicos que evidenciam sua eficácia. Além disso, serão discutidos os desafios e considerações específicas na aplicação da TCC para essa faixa etária. Esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade social em adolescentes. Para tanto, foram selecionadas e revisadas referências de estudos e meta-análises relevantes, que abrangem diversas abordagens e resultados relacionados ao tema. A seleção das referências foi baseada na relevância e impacto das publicações no campo da psicoterapia e da ansiedade social. A TCC é uma forma de psicoterapia que se baseia na identificação e modificação de padrões de pensamento e comportamento disfuncionais. No contexto do TAS em adolescentes, a TCC visa ajudar os pacientes a reconhecer e reestruturar crenças irracionais sobre si mesmos e sobre as situações sociais, desenvolver habilidades sociais adequadas e reduzir a evitação de interações sociais. Com isso, as principais técnicas da TCC incluem a reestruturação cognitiva, a exposição gradual e o treinamento de habilidades sociais. A reestruturação cognitiva envolve ajudar os adolescentes a identificar pensamentos automáticos negativos e substituí-los por interpretações mais realistas e equilibradas. A exposição gradual consiste em expor os adolescentes, de forma controlada e progressiva, às situações sociais temidas, permitindo-lhes enfrentar seus medos e reduzir a resposta de ansiedade associada. O treinamento de habilidades sociais foca no desenvolvimento de competências sociais, como iniciar e manter conversas, fazer e responder a perguntas, e lidar com



críticas e rejeições de maneira assertiva. Estudos clínicos têm demonstrado a eficácia da TCC na redução dos sintomas de TAS em adolescentes. Pesquisas indicam que adolescentes que recebem TCC apresentam uma diminuição significativa nos níveis de ansiedade social, melhora na qualidade de vida e maior participação em atividades sociais e escolares. Por exemplo, um estudo conduzido por Masia Warner et al. (2005) mostrou que adolescentes que participaram de um programa de TCC em grupo tiveram uma redução notável nos sintomas de ansiedade social em comparação com um grupo controle. Outro estudo realizado por Beidel, Turner e Morris (2000) evidenciou que a TCC individual resultou em melhorias substanciais na ansiedade social e no funcionamento social dos adolescentes. Apesar dos resultados promissores, a aplicação da TCC em adolescentes com TAS apresenta desafios específicos. A adesão ao tratamento pode ser dificultada pela resistência dos adolescentes a se envolverem em sessões de terapia e a enfrentar situações sociais temidas. Além disso, o envolvimento dos pais e a coordenação com escolas são componentes importantes para o sucesso do tratamento, pois o apoio social e ambiental é crucial para a generalização dos ganhos terapêuticos. Logo, a terapia cognitivo-comportamental tem se mostrado uma abordagem eficaz para o tratamento de adolescentes com transtorno de ansiedade social. As técnicas de reestruturação cognitiva, exposição gradual e treinamento de habilidades sociais são fundamentais para ajudar os adolescentes a superar seus medos e melhorar sua funcionalidade social. Os estudos clínicos fornecem evidências robustas de que a TCC pode reduzir significativamente os sintomas de TAS e melhorar a qualidade de vida dos adolescentes. No entanto, é essencial considerar os desafios específicos dessa faixa etária, incluindo a resistência ao tratamento e a necessidade de apoio dos pais e das escolas. Com uma abordagem cuidadosa e colaborativa, a TCC pode proporcionar benefícios duradouros para adolescentes com transtorno de ansiedade social, promovendo seu bem-estar emocional e social.

**Palavras-chave:** Saúde mental; Terapia Cognitivo-Comportamental; Saúde da Criança e do Adolescente.



**Abstract:** Social anxiety disorder (SAD) is a prevalent condition among adolescents, characterized by an intense and persistent fear of social situations or performance, which results in significant distress and impairment in daily activities. Adolescents with SAD often avoid social interactions, which can negatively affect their academic, social and emotional development. Cognitive-behavioral therapy (CBT) has been widely recognized as an effective approach to treating SAD, offering practical strategies to reduce anxiety symptoms and improve social functioning. This abstract will explore the effectiveness of CBT in adolescents with social anxiety disorder, highlighting the main techniques used and the clinical outcomes observed. The aim of this paper is to review and evaluate the effectiveness of cognitive-behavioral therapy in the treatment of adolescents with social anxiety disorder. The aim is to analyze the main techniques of CBT, the mechanisms by which it promotes anxiety reduction and the results of clinical studies that show its effectiveness. In addition, the challenges and specific considerations in applying CBT to this age group will be discussed. This literature review aims to analyze the effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of social anxiety in adolescents. To this end, references from relevant studies and meta-analyses were selected and reviewed, covering various approaches and results related to the topic. The selection of references was based on the relevance and impact of the publications in the field of psychotherapy and social anxiety. CBT is a form of psychotherapy based on identifying and modifying dysfunctional patterns of thought and behavior. In the context of SAD in adolescents, CBT aims to help patients recognize and restructure irrational beliefs about themselves and social situations, develop appropriate social skills and reduce avoidance of social interactions. With this in mind, the main CBT techniques include cognitive restructuring, gradual exposure and social skills training. Cognitive restructuring involves helping adolescents to identify negative automatic thoughts and replace them with more realistic and balanced interpretations. Gradual exposure consists of exposing adolescents, in a controlled and progressive way, to feared social situations, allowing them to face their fears and reduce the associated anxiety response. Social skills training focuses on developing social competencies, such as initiating and maintaining conversations, asking and answering questions, and dealing with criticism



and rejection in an assertive manner. Clinical studies have demonstrated the effectiveness of CBT in reducing SAD symptoms in adolescents. Research indicates that adolescents who receive CBT show a significant decrease in levels of social anxiety, improved quality of life and greater participation in social and school activities. For example, a study conducted by Masia Warner et al. (2005) showed that adolescents who participated in a group CBT program had a notable reduction in social anxiety symptoms compared to a control group. Another study by Beidel, Turner and Morris (2000) showed that individual CBT resulted in substantial improvements in adolescents' social anxiety and social functioning. Despite the promising results, the application of CBT to adolescents with SAD presents specific challenges. Adherence to treatment can be hampered by adolescents' resistance to engaging in therapy sessions and facing feared social situations. In addition, parental involvement and coordination with schools are important components for successful treatment, as social and environmental support is crucial for the generalization of therapeutic gains. Therefore, cognitive-behavioral therapy has proven to be an effective approach for treating adolescents with social anxiety disorder. Cognitive restructuring techniques, gradual exposure and social skills training are key to helping adolescents overcome their fears and improve their social functioning. Clinical studies provide robust evidence that CBT can significantly reduce SAD symptoms and improve quality of life for adolescents. However, it is essential to consider the challenges specific to this age group, including resistance to treatment and the need for support from parents and schools. With a careful and collaborative approach, CBT can provide lasting benefits for adolescents with social anxiety disorder, promoting their emotional and social well-being.

**Keywords:** Mental Health; Cognitive-Behavioral Therapy; Child and Adolescent Health.

## INTRODUÇÃO

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se destacado como uma abordagem eficaz



no tratamento de transtornos de ansiedade, incluindo o transtorno de ansiedade social (TAS) em adolescentes. Este transtorno, caracterizado por um medo intenso e persistente de situações sociais, pode causar sofrimento significativo e prejuízos funcionais. A TCC, com seu foco em identificar e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais, é amplamente recomendada como tratamento de primeira linha para o TAS. Estudos demonstram que a TCC pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade social e melhorar a qualidade de vida dos adolescentes afetados (Hofmann et al., 2012).

A adolescência é um período crítico de desenvolvimento, marcado por mudanças biológicas, cognitivas e sociais, o que torna os adolescentes particularmente vulneráveis a transtornos de ansiedade. A intervenção precoce é essencial para prevenir a cronificação dos sintomas e os prejuízos associados ao TAS. A TCC oferece ferramentas práticas para ajudar os adolescentes a enfrentar e superar seus medos sociais, promovendo habilidades de enfrentamento saudáveis e autoconfiança. Pesquisas indicam que a TCC pode proporcionar melhorias duradouras, com benefícios mantidos a longo prazo após o término do tratamento (Albano & DiBartolo, 2007).

Além de ser eficaz no tratamento do TAS, a TCC é uma abordagem flexível que pode ser adaptada às necessidades individuais dos adolescentes. Isso inclui a integração de técnicas como a exposição gradual a situações temidas, a reestruturação cognitiva e o treinamento de habilidades sociais. A personalização do tratamento é crucial para maximizar a eficácia e o engajamento dos adolescentes no processo terapêutico. Evidências sugerem que a TCC personalizada pode aumentar a adesão ao tratamento e melhorar os resultados terapêuticos (Beidel et al., 2014).

O impacto positivo da TCC no tratamento do TAS em adolescentes também se reflete em diversas áreas da vida dos pacientes, incluindo o desempenho acadêmico, as relações sociais e a saúde mental geral. Ao reduzir os sintomas de ansiedade social, a TCC ajuda os adolescentes a participar mais plenamente de atividades escolares e sociais, melhorando suas oportunidades de desenvolvimento e sucesso. A literatura destaca que a TCC pode ter efeitos positivos não apenas sobre a ansiedade social, mas também sobre comorbidades comuns, como a depressão, proporcionando um



tratamento abrangente (Masia Warner et al., 2005). A TCC é uma abordagem baseada em evidências que se concentra na modificação de pensamentos distorcidos e comportamentos desadaptativos. Em adolescentes com transtorno de ansiedade social, a TCC ajuda a identificar e desafiar crenças irracionais sobre a avaliação negativa pelos outros e a substituí-las por pensamentos mais realistas e equilibrados. Esta abordagem também incorpora exercícios de exposição gradual a situações sociais temidas, permitindo que os adolescentes enfrentem seus medos de forma controlada e segura. Estudos mostram que essas técnicas são altamente eficazes na redução dos sintomas de ansiedade social e na melhoria do funcionamento diário (Leigh & Clark, 2016).

Outro aspecto importante da TCC é o desenvolvimento de habilidades sociais. Adolescentes com transtorno de ansiedade social muitas vezes evitam interações sociais, o que pode levar a um déficit no desenvolvimento de habilidades sociais essenciais. A TCC inclui o treinamento dessas habilidades, que ajuda os adolescentes a se sentirem mais confortáveis e competentes em situações sociais. Este componente do tratamento é crucial para aumentar a autoconfiança e promover interações sociais positivas, contribuindo para a melhoria geral da saúde mental e do bem-estar (Spence & Rapee, 2016).

Além disso, a TCC pode ser eficaz tanto em configurações individuais quanto em grupo. A terapia em grupo oferece uma oportunidade para os adolescentes praticarem suas habilidades sociais em um ambiente seguro e de apoio, enquanto recebem feedback e encorajamento de seus colegas. A pesquisa indica que a TCC em grupo pode ser tão eficaz quanto a terapia individual, com benefícios adicionais de apoio social e normalização das experiências. Essa modalidade de tratamento pode ser particularmente útil em ambientes escolares, onde os adolescentes podem acessar o tratamento em um local conveniente (Puleo et al., 2011).

Este presente trabalho explorará a eficácia da TCC em adolescentes com transtorno de ansiedade social, destacando as principais técnicas utilizadas e os resultados clínicos observados, revisando e avaliando a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de adolescentes com transtorno de ansiedade social. Pretende-se analisar as principais técnicas da TCC, os mecanismos



pelos quais ela promove a redução da ansiedade e os resultados de estudos clínicos que evidenciam sua eficácia. Além disso, serão discutidos os desafios e considerações específicas na aplicação da TCC para essa faixa etária.

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

Esta revisão bibliográfica tem como objetivo analisar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade social em adolescentes. Para tanto, foram selecionadas e revisadas referências de estudos e meta-análises relevantes, que abrangem diversas abordagens e resultados relacionados ao tema. A seleção das referências foi baseada na relevância e impacto das publicações no campo da psicoterapia e da ansiedade social.

- Critérios de Inclusão e Exclusão

Critérios de Inclusão:

1. Estudos publicados entre 2004 e 2016.
2. Publicações em inglês.
3. Artigos revisados por pares.
4. Estudos que abordam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da ansiedade social em adolescentes.
5. Estudos que utilizam metodologias quantitativas ou qualitativas.
6. Revisões sistemáticas e meta-análises.

Critérios de Exclusão:

1. Estudos que não abordem diretamente a TCC.
2. Artigos que não tenham relevância direta com ansiedade social em adolescentes.



3. Publicações que não estejam disponíveis na íntegra.
4. Estudos que abordem outras formas de tratamento sem comparação direta com a TCC.
5. Relatos de casos ou estudos com amostras muito pequenas ( $n < 10$ ).

- Marcadores Booleanos

Para realizar a busca nas bases de dados, foram utilizados os seguintes marcadores booleanos:

- “Cognitive Behavioral Therapy” AND “Social Anxiety” AND “Adolescents”
- “CBT” AND “Social Phobia” AND “Teenagers”
- “Efficacy” AND “Cognitive Therapy” AND “Youth” AND “Anxiety”

- Pergunta Norteadora

A pergunta norteadora deste estudo foi: “Qual é a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da ansiedade social em adolescentes?”

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O transtorno de ansiedade social (TAS) em adolescentes é uma condição que pode impactar significativamente o desenvolvimento pessoal, social e acadêmico. Adolescentes com TAS frequentemente apresentam medo intenso de serem julgados negativamente em situações sociais, o que pode levar ao isolamento e à evasão de atividades que são essenciais para o desenvolvimento saudável. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se mostrado uma intervenção eficaz para ajudar esses adolescentes a superar suas ansiedades. A TCC se concentra na identificação e modificação de pensamentos automáticos negativos e crenças disfuncionais que perpetuam a ansiedade social. Técnicas



como a reestruturação cognitiva permitem que os adolescentes desafiem suas suposições negativas e desenvolvam uma visão mais equilibrada e realista de suas habilidades sociais e da aceitação pelos outros (In-Albon & Schneider, 2007).

Um componente central da TCC para o TAS é a exposição gradual, que envolve a prática sistemática de enfrentar situações sociais temidas de forma hierárquica e controlada. Através da exposição repetida e gradual, os adolescentes aprendem a reduzir a resposta de medo associada a essas situações, o que resulta em uma diminuição significativa dos sintomas de ansiedade. Estudos têm demonstrado que a exposição é um dos componentes mais eficazes da TCC para o TAS, proporcionando uma melhoria duradoura dos sintomas e um aumento na confiança social (Korte et al., 2012).

Além da reestruturação cognitiva e da exposição gradual, a TCC para adolescentes com TAS inclui o treinamento de habilidades sociais. Este treinamento ajuda os adolescentes a desenvolver e praticar habilidades necessárias para interações sociais bem-sucedidas, como iniciar e manter conversas, fazer perguntas e expressar opiniões. Através de role-playing e outras técnicas interativas, os adolescentes podem ganhar confiança em suas habilidades sociais, o que é essencial para a redução da ansiedade em situações sociais. A literatura indica que o treinamento de habilidades sociais é um complemento valioso para a TCC, melhorando os resultados terapêuticos (Rodebaugh et al., 2004).

A eficácia da TCC na redução dos sintomas do TAS em adolescentes também se estende a melhorias em áreas de comorbidade, como a depressão e outras formas de ansiedade. Adolescentes com TAS frequentemente apresentam sintomas depressivos devido ao isolamento social e à baixa autoestima. A TCC aborda esses sintomas com uma abordagem integrativa que visa não apenas a ansiedade social, mas também os pensamentos negativos e os comportamentos associados à depressão. Pesquisas mostram que a TCC pode levar a uma redução significativa nos sintomas de depressão, além da ansiedade social, proporcionando um tratamento abrangente (Herbert et al., 2009).

Adicionalmente, intervenções tecnológicas baseadas em TCC, como programas de terapia online, têm se tornado cada vez mais populares e acessíveis. Essas intervenções oferecem uma alternativa viável e eficaz para adolescentes que podem não ter acesso fácil a terapeutas presenciais ou



que preferem a anonimidade da terapia online. Estudos sugerem que a TCC online pode ser tão eficaz quanto a terapia presencial na redução dos sintomas do TAS, com o benefício adicional de ser mais acessível e flexível. A TCC online permite que os adolescentes participem do tratamento em seu próprio ritmo e no conforto de suas casas, aumentando a adesão ao tratamento e os resultados positivos (Andrews et al., 2010).

## CONCLUSÃO

Conclui-se que a terapia cognitivo-comportamental (TCC) se mostra uma intervenção altamente eficaz para o tratamento do transtorno de ansiedade social (TAS) em adolescentes, proporcionando uma abordagem estruturada e baseada em evidências que aborda tanto os sintomas de ansiedade quanto as comorbidades associadas, como a depressão. A TCC utiliza técnicas específicas, como a reestruturação cognitiva, a exposição gradual e o treinamento de habilidades sociais, para ajudar os adolescentes a identificar e modificar pensamentos negativos e comportamentos desadaptativos. Essas técnicas não apenas reduzem os sintomas de ansiedade social, mas também promovem a autoconfiança e a competência social, permitindo que os adolescentes participem mais plenamente de suas atividades diárias e sociais.

A eficácia da TCC é respaldada por numerosos estudos que demonstram melhorias significativas e duradouras nos sintomas de TAS em adolescentes. A exposição gradual é particularmente eficaz, permitindo que os adolescentes enfrentem seus medos de maneira controlada e sistemática, resultando em uma diminuição da resposta de medo associada a situações sociais. O treinamento de habilidades sociais, por sua vez, capacita os adolescentes com as ferramentas necessárias para interações sociais bem-sucedidas, aumentando sua confiança e reduzindo a evitação social.

Além das intervenções tradicionais, a TCC também tem se beneficiado de avanços tecnológicos, com programas de terapia online mostrando eficácia comparável à terapia presencial. Essas intervenções tecnológicas oferecem uma alternativa acessível e flexível para adolescentes que enfrentam



tam barreiras no acesso ao tratamento, ampliando o alcance e a viabilidade da TCC.

Em resumo, a TCC representa uma abordagem abrangente e adaptável para o tratamento do TAS em adolescentes, proporcionando uma base sólida para a melhoria da saúde mental e do bem-estar. A continuação da pesquisa e do desenvolvimento de novas modalidades de TCC, incluindo intervenções tecnológicas, é crucial para expandir ainda mais o acesso e a eficácia dessa terapia vital. Com um tratamento adequado, os adolescentes com TAS podem alcançar uma recuperação significativa, melhorando sua qualidade de vida e suas perspectivas futuras.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427-440.

Albano, A. M., & DiBartolo, P. M. (2007). *Cognitive-Behavioral Therapy for Social Phobia in Adolescents: Stand Up, Speak Out Therapist Guide*. Oxford University Press.

Beidel, D. C., Turner, S. M., Young, B. J., Ammerman, R. T., Sallee, F. R., & Crosby, L. (2014). Psychopathology of adolescent social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 123(1), 50-60.

Masia Warner, C., Fisher, P. H., Shrout, P. E., Rathor, S., & Klein, R. G. (2005). Treating adolescents with social anxiety disorder in school: An attention control trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 46(2), 142-152.

Leigh, E., & Clark, D. M. (2016). Cognitive-Behavioral Therapy for Social Anxiety Disorder in Adolescents: A Development Case Study. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 44(1), 28-41.

Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50-67.

Puleo, C. M., Conner, B. T., Benjamin, C. L., & Kendall, P. C. (2011). CBT for Youth Anxiety Disorders: Therapeutic Process and Impact on the Family. *Child & Family Behavior Therapy*, 33(2), 111-131.



In-Albon, T., & Schneider, S. (2007). Psychotherapy of childhood anxiety disorders: A meta-analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 76(1), 15-24.

Korte, J., Buhlmann, U., & de Jong, P. J. (2012). Social Anxiety Disorder: Cognitive-Behavioral Treatment. *Psychiatric Clinics of North America*, 35(4), 833-854.

Rodebaugh, T. L., Holaway, R. M., & Heimberg, R. G. (2004). The treatment of social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review*, 24(7), 883-908.

Herbert, J. D., Rheingold, A. A., Gaudiano, B. A., & Myers, V. H. (2009). Social Skills Training Augments the Effectiveness of Cognitive Behavioral Group Therapy for Social Anxiety Disorder. *Behavior Therapy*, 40(3), 197-206.

Andrews, G., Cuijpers, P., Craske, M. G., McEvoy, P., & Titov, N. (2010). Computer Therapy for the Anxiety and Depressive Disorders is Effective, Acceptable and Practical Health Care: A Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 5(10), e13196.

