

## Os efeitos da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática

The effects of cognitive-behavioral therapy in the treatment of anxiety disorders in children and adolescents: a systematic review

Lara Maria Ferreira Lopes Valério Pinto<sup>1</sup>

Mariana Alves de Sousa<sup>2</sup>

Livia Palácio de Queiroz<sup>3</sup>

Wagner Araújo Rodrigues<sup>4</sup>

Gilberto Gomes Xavier Sobrinho<sup>5</sup>

Amanda Xavier Miranda da Silva<sup>6</sup>

Milena Nunes Alves de Sousa<sup>7</sup>

### RESUMO

**Introdução:** Muito se tem discutido sobre o transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes. **Objetivo:** Investigar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes. **Método:** Foi adotada a recomendação PRISMA, que oportunizou a seleção dos estudos desta revisão sistemática. Ao todo, foram identificados 1325 estudos em cinco bases de dados nacionais e internacionais. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 10 estudos constituíram a amostra desta revisão. **Resultados:** A maioria dos estudos foi publicada no idioma inglês, indexados na *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* e todos eram Ensaio Clínico Controlado. No que tange à qualidade dos artigos, houve a prevalência de avaliações de baixa e moderada classificação. Em relação aos principais resultados observados, foi visto que o uso da Terapia Cognitiva Comportamental contribui de forma significativa na redução da ansiedade e do estresse, além de ser eficaz ativamente na melhora da qualidade de vida dessa parcela populacional. **Conclusão:** Esta revisão sistemática destaca a terapia cognitivo-comportamental como uma possível intervenção promissora no tratamento do transtorno da ansiedade no grupo, mas estudos mais robustos precisam ser realizados.

**Palavras-Chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Transtornos de Ansiedade; Criança; Adolescente.

### ABSTRACT

---

<sup>1</sup>Graduanda no curso de Medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: [larapinto@med.fiponline.edu.br](mailto:larapinto@med.fiponline.edu.br)

<sup>2</sup>Graduanda no curso de Medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: [marianasousa@med.fiponline.edu.br](mailto:marianasousa@med.fiponline.edu.br)

<sup>3</sup>Graduanda no curso de Medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: [liviaqueiroz@med.fiponline.edu.br](mailto:liviaqueiroz@med.fiponline.edu.br)

<sup>4</sup>Graduando no curso de Medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: [wagnerrodrigues@med.fiponline.edu.br](mailto:wagnerrodrigues@med.fiponline.edu.br)

<sup>5</sup>Graduando no curso de Medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: [gilbertosobrinho@med.fiponline.edu.br](mailto:gilbertosobrinho@med.fiponline.edu.br)

<sup>6</sup>Graduanda no curso de Medicina no Centro Universitário de Patos. E-mail: [amandasilva@med.fiponline.edu.br](mailto:amandasilva@med.fiponline.edu.br)

<sup>7</sup> Doutora e Pós-Doutora em Promoção da Saúde. Pró-Reitora de Pós-graduação, Pesquisa e Extensão e Docente no Centro Universitário de Patos. E-mail: [milenanunes@fiponline.edu.br](mailto:milenanunes@fiponline.edu.br). ORCID: [0000-0001-8327-9147](https://orcid.org/0000-0001-8327-9147)

# RPI

---

**Introduction:** Much has been discussed about anxiety disorders in children and adolescents. **Objective:** To investigate the effects of cognitive-behavioral therapy in the treatment of anxiety disorders in children and adolescents. **Method:** The PRISMA recommendation was adopted, allowing for the selection of studies for this systematic review. In total, 1325 studies were identified across five national and international databases. After applying eligibility criteria, 10 studies formed the sample for this review. **Results:** The majority of studies were published in English, indexed in the Medical Literature Analysis and Retrieval System Online, and all were Controlled Clinical Trials. Regarding the quality of the articles, there was a prevalence of low and moderate-rated evaluations. Concerning the main observed results, it was found that the use of Cognitive Behavioral Therapy significantly contributes to the reduction of anxiety and stress, as well as actively improving the quality of life of this population. **Conclusion:** This systematic review highlights cognitive-behavioral therapy as a possible promising intervention in the treatment of anxiety disorders in this group, but more robust studies need to be conducted.

**Keywords:** Cognitive Behavioral Therapy; Anxiety Disorders; Child; Adolescent.

## Introdução

Muito se tem discutido sobre o transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes atualmente, fato que gera uma preocupação crescente na área de saúde mental, dada a sua prevalência e impacto significativo no desenvolvimento psicossocial desses jovens. A ansiedade, quando não tratada adequadamente, pode persistir ao longo da vida, contribuindo para dificuldades interpessoais, acadêmicas e ocupacionais (Bai *et al.*, 2023).

O aumento do transtorno de ansiedade em crianças e adolescentes pode ser atribuído a uma interseção complexa de fatores sociais, familiares e individuais. Em um contexto social, as crescentes pressões acadêmicas e sociais podem criar um ambiente propício para o desenvolvimento da ansiedade. O aumento da competição e as expectativas cada vez maiores sobre carregar jovens que ainda estão desenvolvendo habilidades de enfrentamento (Herskovic; Matamala, 2020)

Individualmente, fatores genéticos e predisposições biológicas também desempenham um papel crucial. Algumas crianças são mais suscetíveis à ansiedade devido à sua constituição genética, enquanto outras podem desenvolver padrões de pensamento ansioso como resultado de experiências precoces. A combinação desses fatores torna essencial uma abordagem holística para compreender e tratar o aumento do transtorno de ansiedade em crianças e adolescentes, incorporando intervenções tanto a nível social quanto individual (Kowalchuck; Gonzalez; Zoorob, 2022).

O transtorno de ansiedade nessa faixa etária é uma preocupação gradativa na área da saúde mental, refletindo os desafios e pressões enfrentados pelos jovens na sociedade moderna. Esta manifestação não é apenas prevalente, mas também impacta significativamente o desenvolvimento saudável e a qualidade de vida desses indivíduos em formação. Diante desse cenário, a busca por intervenções eficazes torna-se imperativa para promover o bem-estar e a saúde mental nessa população (Blossom *et al.*, 2023)

# RPI

---

Em comparação com adultos, a ansiedade em crianças e adolescentes muitas vezes se manifesta de maneira peculiar, variando desde preocupações intensas com desempenho escolar até medos específicos e ansiedades sociais. A complexidade do desenvolvimento cognitivo e emocional nessa faixa etária contribui para a diversidade de manifestações do transtorno de ansiedade (Blossom *et al.*, 2023; Kowalchuck; Gonzalez; Zoorob, 2022).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica amplamente utilizada e eficaz que se concentra na inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. Desenvolvida por Aaron Beck e posteriormente expandida por outros psicólogos, a TCC é fundamentada na premissa de que nossas cognições (pensamentos) influenciam diretamente nossas emoções e comportamentos (Baca *et al.*, 2023).

Emerge como uma abordagem terapêutica promissora no tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes. Ela visa modificar padrões cognitivos disfuncionais e promover estratégias comportamentais adaptativas. Embora existam estudos, como o de Ishikawa (2019), que sugerem a eficácia dessa abordagem em adultos, a extensão de sua efetividade em populações mais jovens ainda demanda uma análise aprofundada (Walter *et al.*, 2023).

A presente revisão sistemática tem como objetivo investigar os efeitos da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes. A análise crítica e a síntese dos estudos existentes fornecerão *insights* valiosos sobre a eficácia dessa intervenção específica, contribuindo para o desenvolvimento de práticas clínicas mais embasadas e orientadas por evidências para a população infantojuvenil que enfrenta desafios relacionados à ansiedade. Ao entender os resultados desses estudos, poderemos elucidar a eficácia da TCC como uma ferramenta terapêutica promissora e, assim, informar a prática clínica e futuras pesquisas nessa área crucial da saúde mental.

## Método

O presente artigo trata-se de uma revisão sistemática da literatura de intervenção/tratamento. É pautada na elaboração de uma pergunta norteadora para a busca exhaustiva do tema, na avaliação de diversas fontes para encontrar os estudos, na definição de critérios explícitos de inclusão e exclusão e na avaliação da qualidade metodológica dos artigos selecionados (Donato; Donato, 2019).

De início, foi definida a questão a partir do acrônimo PICO (Paciente, Intervenção, Comparação e Desfecho), em que: P= Crianças e adolescentes diagnosticados com transtorno da ansiedade, I= Terapia cognitivo-comportamental, C= Placebo, nenhum tratamento ou outras formas de intervenção para a ansiedade e O= Redução dos sintomas de ansiedade, melhoria na qualidade de vida, e outros resultados relevantes. Delineou-se, portanto, com questionamento base: “Em crianças e adolescentes com transtorno da ansiedade, a terapia cognitivo-comportamental em comparação com placebo, nenhum tratamento ou outras

# RPI

---

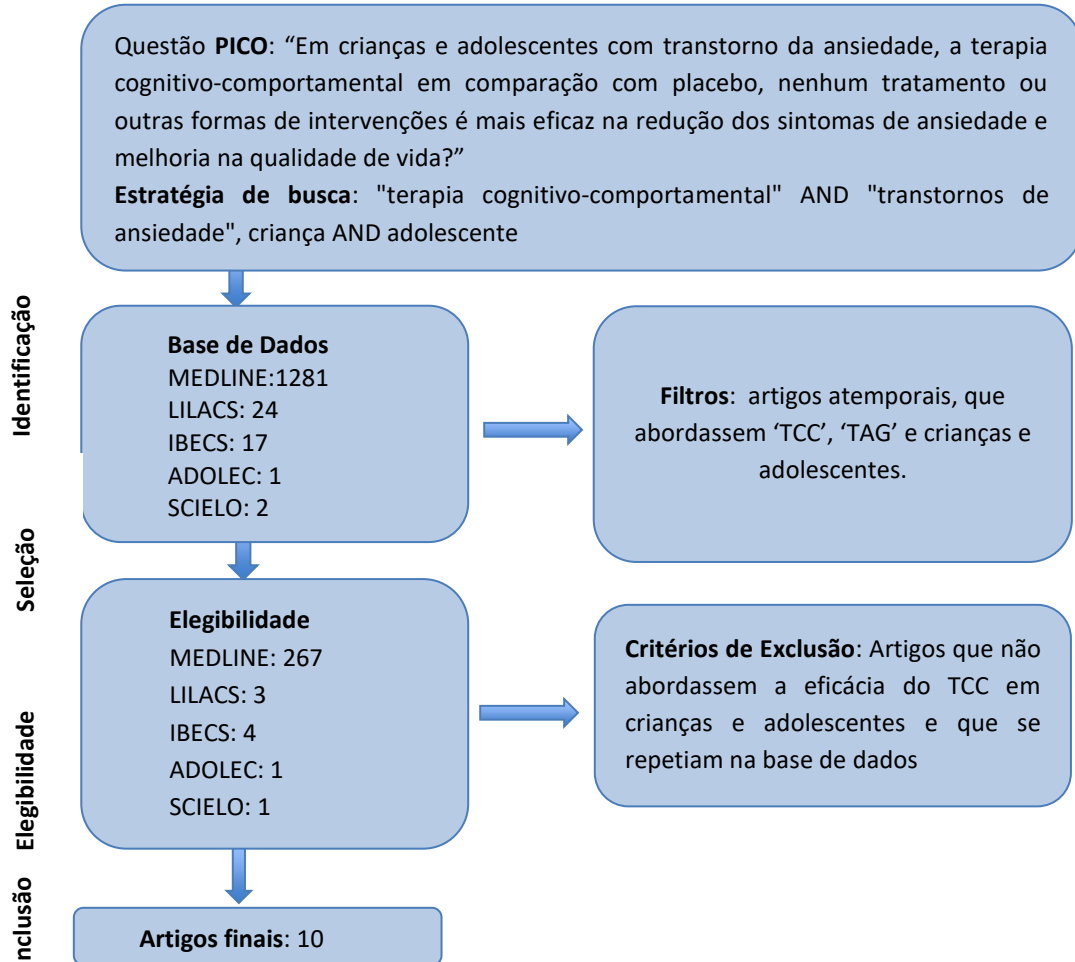
formas de intervenções é mais eficaz na redução dos sintomas de ansiedade e melhoria na qualidade de vida?”.

A busca bibliográfica foi conduzida em bases de dados eletrônicas, como *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências de la Salud* (IBECS), Biblioteca Virtual em Saúde do Adolescente (ADOLEC) e *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), utilizando combinações de termos relacionados a terapia cognitivo-comportamental, transtornos de ansiedade, criança e adolescentes. A busca incluiu artigos publicados sem restrição temporal. Foram incluídos estudos que envolviam crianças e adolescentes com diagnóstico de transtorno da ansiedade, utilizando a terapia cognitivo-comportamental como intervenção principal. Estudos clínicos randomizados e ensaios clínicos controlados foram incluídos. Foram excluídos estudos que não abordavam a eficácia da TCC no tratamento da ansiedade em crianças e adolescentes e estudos repetidos.

Além disso, dois revisores independentes conduziram a seleção dos estudos com base nos critérios de inclusão e exclusão. Qualquer discordância foi resolvida por consenso ou com a consulta de um terceiro revisor. Os dados foram extraídos dos estudos selecionados, incluindo características dos participantes, detalhes da intervenção, desfechos medidos e resultados principais. A extração de dados foi realizada por revisores independentes e verificada para garantir precisão.

# RPI

Figura 1: Etapas seguidas para seleção dos artigos



Fonte: Autoria Própria, 2023

Por conseguinte, a qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada utilizando-se a *Grading of Recommendations Assessment, Development and Evaluation* (GRADE) (Schwingshackl; Rüschemeyer; Meerpohl, 2021). Por fim, esta revisão foi conduzida em conformidade com os princípios éticos da pesquisa, garantindo a confidencialidade e a privacidade dos participantes dos estudos incluídos. O respeito pelos direitos éticos dos pesquisadores originais foi mantido durante todo o processo.

## Resultados

O Quadro 1 traz a relação dos artigos selecionados, onde é possível observar o ano de publicação, autor, revista, idioma, população em estudo, tipo de estudo e base de dados. A maioria dos artigos está na língua inglesa (70%), todos (100%) são Ensaio Clínico Controlado. Já a revista com maior número de publicações da amostra foi a *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am* (20%). No que tange à base de dados, a MEDLINE foi a base que exibiu maior número de artigos (60%).

**Quadro 1: Relação das informações dos artigos com seus principais achados**

<b>Autores/ ano</b>	<b>Título do artigo</b>	<b>Idioma</b>	<b>Periódico</b>	<b>Tipo de Estudo</b>	<b>Base de dados</b>
Baca <i>et al.</i> (2023)	Reduction in avoidance mediates effects of brief behavioral therapy for pediatric anxiety and depression.	Inglês	Behav Res Ther	Ensaio clínico controlado / Estudo diagnóstico	MEDLINE
Bai <i>et al.</i> (2023)	Anxiety symptom trajectories from treatment to 5- to 12-year follow-up across childhood and adolescence.	Inglês	J Child Psychol Psychiatry	Ensaio clínico controlado	MEDLINE
Bjaastad <i>et al.</i> (2023)	Adherence, Competence, and Alliance as Predictors of Long-term Outcomes of Cognitive Behavioral Therapy for Youth Anxiety Disorders.	Inglês	Res Child Adolesc Psychopathol	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico / Fatores de risco	SCIELO
Blossom <i>et al.</i> (2023)	Treatment for Anxiety Disorders in the Pediatric Primary Care Setting.	Inglês	Child Adolesc Psychiatr Clin N Am	Ensaio clínico controlado / Estudo diagnóstico	MEDLINE
Farberman (2022)	Nuevas perspectivas en psicoterapia con niños y adolescentes. La psicoterapia transdiagnóstica	Espanhol	Med. infant	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico	LILACS
Herskovic e Matamala (2020)	Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes	Espanhol	Rev. Méd. Clín. Condes	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico	LILACS
Rabung <i>et al.</i> (2021)	Evidenz für psychoanalytisch begründete Verfahren für Kinder und Jugendliche.	Alemão	Prax Kinderpsychol Kinderpsychiatr	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico	MEDLINE
Southam-Gerow <i>et al.</i> (2021)	Are therapist adherence and competence related to clinical outcomes in cognitive-behavioral treatment for youth anxiety?	Inglês	J Consult Clin Psychol	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico	MEDLINE
Stiede <i>et al.</i> (2023)	Cognitive Behavioral Therapy for Children and	Inglês	Child Adolesc	Ensaio clínico controlado	IDOLEC

# RPI

	Adolescents with Anxiety Disorders.		Psychiatr Clin N Am		
Walter <i>et al.</i> (2023)	Effectiveness and long-term stability of outpatient cognitive behavioural therapy (CBT) for children and adolescents with anxiety and depressive disorders under routine care conditions.	Inglês	Behav Cogn Psychother	Ensaio clínico controlado / Estudo observacional	MEDLINE

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.

Quanto ao grupo analisado, houve variação de faixas etárias, tendo a maioria abrangido participantes na faixa etária entre 7 e 15 anos de idade. Em relação aos principais resultados observados, foi visto que o uso da Terapia Cognitiva Comportamental contribui de forma significativa na redução da ansiedade e do estresse, além de ser eficaz ativamente na melhora da qualidade de vida dessa parcela populacional (Quadro 2).

Quadro 2: Principais resultados com base nos estudos e grupos analisados.

Autores (ano)	Grupo analisado	Principais resultados
Baca <i>et al.</i> (2023)	52 jovens entre 8 e 16 anos de idade	A TCB teve efeitos significativos na evitação comportamental relatada pelos jovens e efeitos indiretos significativos no funcionamento e na ansiedade, mediados estatisticamente por mudanças na evitação comportamental relatada pelos jovens. No geral, a TCB parece ser um tratamento eficaz para direcionar a evitação comportamental, que por sua vez, pode melhorar o funcionamento e diminuir a ansiedade.
Bai <i>et al.</i> (2023)	317 participantes, entre 7 e 17 anos de idade	Os resultados sugerem que a resposta inicial ao tratamento não garante ganhos sustentados do tratamento ao longo do tempo para alguns jovens. Futuros estudos de acompanhamento que acompanhem os jovens tratados durante as principais transições de desenvolvimento e no contexto de ambientes sociais em mudança são necessários para informar as melhores práticas para a gestão da ansiedade a longo prazo.
Bjaastad <i>et al.</i> (2023)	170 jovens entre 6 e 15 anos de idade	Os efeitos da interação sugeriram que os terapeutas que exibiam alta adesão e alta competência produziam melhores resultados a longo prazo. Além disso, a aliança pode ser particularmente importante para os resultados da TCC em grupo, enquanto a adesão pode ser particularmente importante para os resultados da TCC individual.
Blossom <i>et al.</i> (2023)	Jovens entre 5 a 15 anos de idade	A ansiedade pediátrica pode ser eficazmente gerida nos cuidados primários pediátricos integrados. A terapia cognitivo-comportamental baseada na exposição é a intervenção comportamental de primeira linha para ansiedade juvenil. A farmacoterapia pode ser eficaz como tratamento isolado ou em conjunto com terapia cognitiva comportamental.

# RPI

Farberman (2022)	Jovens entre 7 e 16 anos de idade	À medida que avança o conhecimento sobre as patologias mentais e elas compreendem melhor mecanismos psicológicos subjacentes, se concebidos melhores estratégias psicoterapêuticas para seu tratamento. A conceituação transdiagnóstica da psicopatologia, assim como o projeto de psicoterapias em em torno de mecanismos psicológicos disfuncionais a forma em que se está exercendo a psicoterapia com base na evidência na atualidade.
Herskovic e Matamala (2020)	Jovens entre 6 e 15 anos de idade	Sem tratamento, especialmente a terapia cognitiva comportamental, a ansiedade e a depressão na juventude podem levar à continuação dos traumas internalizados na idade adulta, associando-se a dificuldades laborais e ao uso de substâncias.
Rabung <i>et al.</i> (2021)	Jovens entre 6 e 15 anos de idade	De acordo com a nossa avaliação, os estudos revistos fornecem evidência empírica para as três áreas de aplicação mais relevantes (isto é, perturbações afetivas; perturbações de ansiedade e perturbações obsessivo-compulsivas; perturbações hipercinéticas e perturbações de conduta). Assim, as evidências disponíveis apoiam a adequação da terapia psicodinâmica como método de tratamento de crianças e adolescentes.
Southam-Gerow <i>et al.</i> (2021)	51 jovens com idades entre 7 e 14 anos de idade	Em vários sintomas e resultados diagnósticos relatados por cuidadores e crianças, não encontramos nenhuma relação estatisticamente significativa entre adesão ou competência e resultados clínicos.
Stiede <i>et al.</i> (2023)	Jovens entre 7 a 15 anos de idade	A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um tratamento psicoterapêutico com suporte empírico para transtornos de ansiedade infantil. A terapia de exposição é o componente ativo subjacente à eficácia da TCC na infância transtornos de ansiedade. Os médicos que utilizam a TCC para transtornos de ansiedade infantil devem incorporar uma avaliação completa avaliação, conceituação de caso e plano de tratamento que se adapta às necessidades de todos pacientes.
Walter <i>et al.</i> (2023)	220 pacientes entre 6 e 18 anos de idade	Estas descobertas fornecem evidências da eficácia e estabilidade dos efeitos do tratamento da TCC em jovens com transtornos depressivos e de ansiedade sob condições de cuidados de rotina. Devido à falta de uma condição de controle direto e a uma proporção substancial de dados faltantes, os resultados devem ser interpretados com cautela.

Fonte: Dados de pesquisa em base de dados, 2023.

O quadro 3 apresenta a qualidade dos estudos selecionados para esta pesquisa. Apontou que a limitação metodológica esteve presente na maioria dos estudos selecionados. Além disso, a inconsistência foi presente em maior parte desses artigos. Percebeu-se, também, que não houve, em sua maioria, a presença de evidência indireta nesses artigos, como também não houve imprecisão na maioria desses estudos. Por fim, no que tange à qualidade dos artigos, houve a prevalência de avaliações de baixa e moderada classificação.



# RPI

**Quadro 3: Avaliação da qualidade dos estudos selecionados nesta pesquisa.**

Autor (ano)	Limitações Metodológicas	Inconsistência	Evidência Indireta	Imprecisão	Viés de Publicação	Qualidade
Baca <i>et al.</i> (2023)	Presente	Não há	Presente	Não há	Presente	Baixa
Bai <i>et al.</i> (2023)	Presente	Não há	Não há	Não há	Presente	Moderada
Bjaastad <i>et al.</i> (2023)	Presente	Presente	Presente	Presente	Não há	Baixa
Blossom <i>et al.</i> (2023)	Presente	Presente	Não há	Não há	Presente	Baixa
Farberman (2022)	Não há	Presente	Não há	Presente	Não há	Moderada
Herskovic e Matamala (2020)	Presente	Não há	Não há	Presente	Presente	Baixa
Rabung <i>et al.</i> (2021)	Não há	Não há	Não há	Não há	Não há	Alta
Southam-Gerow <i>et al.</i> (2021)	Presente	Presente	Presente	Presente	Não há	Baixa
Stiede <i>et al.</i> (2023)	Presente	Presente	Presente	Não há	Não há	Baixa
Walter <i>et al.</i> (2023)	Presente	Não há	Presente	Não há	Não há	Moderada

## Discussão

O tratamento do transtorno de ansiedade em crianças e adolescentes geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, combinando intervenções psicológicas, suporte familiar e, em alguns casos, medicamentos. Dentre elas, pode-se citar: Terapia de Exposição, Terapia Familiar, *Mindfulness* e relaxamento, inibidores da recepção de serotonina, aconselhamento escolar junto à orientação profissional, Terapia Cognitivo Comportamental, entre outras. Em relação a essa última, foram evidentes os largos benefícios com melhoras substanciais no tratamento dessa patologia nessa parcela da população (Farberman, 2022).

Como foi visto, os resultados desta revisão sistemática oferecem uma visão aprofundada e nuances significativas sobre os efeitos da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes. A convergência

# RPI

---

de evidências observada nos estudos analisados respalda a eficácia potencial dessa abordagem, enquanto ao mesmo tempo destaca nuances e áreas para desenvolvimento futuro (Herskovic; Matamala, 2020).

Os resultados foram favoráveis quanto à intervenção positiva do TCC no tratamento desse tipo de transtorno em jovens com ansiedade, mostrando que a atuação na mudança de comportamento e de perspectiva, em busca de transformação na forma de agir e na obtenção de qualidade de vida, tem mostrado bastantes benefícios e respostas promissoras.

A ênfase na modificação de padrões cognitivos disfuncionais como um componente-chave da TCC destaca-se como um avanço crucial. A capacidade da terapia de capacitar os jovens a reconhecer, questionar e reestruturar pensamentos ansiosos representa uma contribuição substancial para a gestão a longo prazo da ansiedade. No entanto, é importante notar que a eficácia dessas estratégias cognitivas pode variar entre crianças e adolescentes, destacando a necessidade de personalização na aplicação da TCC para diferentes grupos etários (Southam-Gerow *et al.*, 2021).

Além disso, a dimensão comportamental da TCC emerge como uma força motriz na redução dos comportamentos ansiosos observados nesses grupos. A inclusão de técnicas comportamentais, como exposição gradual e desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, sugere que a TCC não apenas aborda os sintomas subjetivos, mas também influencia comportamentos concretos, promovendo adaptação e resiliência (Rabung *et al.*, 2021)

A variação nos resultados entre os estudos indica a importância de considerar a heterogeneidade nos protocolos de tratamento. A TCC não é uma abordagem única, pois diferentes estudos podem implementar variações na duração, intensidade e foco terapêutico. Esta diversidade destaca a necessidade de uma maior padronização e clareza nos métodos terapêuticos utilizados, facilitando comparações mais precisas entre os estudos e promovendo a replicabilidade (Herskovic; Matamala, 2020).

É crucial ressaltar que a eficácia da TCC não é universalmente garantida. Certos subtipos de transtorno de ansiedade ou casos mais complexos podem exigir abordagens terapêuticas mais personalizadas ou intervenções complementares. O reconhecimento dessa variabilidade destaca a importância de uma abordagem flexível e centrada no paciente, onde os profissionais de saúde mental possam adaptar a TCC conforme necessário para atender às necessidades específicas de cada indivíduo (Stiede *et al.*, 2023)

A pesquisa futura nessa área deve buscar abordar lacunas identificadas, como a investigação aprofundada dos efeitos a longo prazo da TCC, considerando não apenas a remissão imediata dos sintomas, mas também a prevenção de recaídas ao longo do tempo. Além disso, explorar estratégias integrativas, combinando a TCC com outras modalidades terapêuticas, pode oferecer uma visão mais completa e eficaz para o tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes (Baca *et al.*, 2023).

# RPI

---

Ademais, a análise crítica dos estudos incluídos levanta questões importantes sobre a generalização dos resultados para diferentes contextos culturais e socioeconômicos. A maioria dos estudos revisados concentrou-se em populações específicas, muitas vezes em ambientes clinicamente controlados. A extensão da aplicabilidade desses resultados a comunidades diversas e fora de ambientes altamente monitorados permanece uma consideração crítica. Pesquisas futuras podem beneficiar-se de uma abordagem mais abrangente que leve em conta a diversidade cultural, socioeconômica e étnica, garantindo assim uma compreensão mais holística dos efeitos da TCC em diferentes contextos (Herskovic *et al.*, 2020; Bjaastad *et al.*, 2023).

Embora a TCC ofereça promissores caminhos para o tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes, existem desafios significativos a serem abordados. A pesquisa contínua, focada na personalização da terapia, consideração das variáveis socioculturais e na compreensão aprofundada dos efeitos a longo prazo, é fundamental para fortalecer a base de conhecimento e aprimorar as intervenções terapêuticas para essa população vulnerável (Blossom *et al.*, 2023).

Em síntese, enquanto os resultados desta revisão sustentam a TCC como uma intervenção promissora, é fundamental reconhecer que a qualidade metodológica dos estudos variou entre Baixa a alta, com 60% (n=6) avaliados como de baixa qualidade e apenas 10% (n=1) considerado alta.

Assim, em face da complexidade do transtorno da ansiedade em jovens e a necessidade contínua de pesquisa e refinamento nas abordagens terapêuticas. A TCC, quando aplicada de maneira personalizada e considerando a diversidade de manifestações do transtorno, representa um passo significativo na direção de abordagens mais eficazes e centradas no paciente para promover a saúde mental infantojuvenil.

## **Conclusão**

Esta revisão sistemática destaca a terapia cognitivo-comportamental (TCC) como uma possível intervenção promissora no tratamento do transtorno da ansiedade em crianças e adolescentes. Os achados refletiram a modificação de padrões cognitivos disfuncionais e a promoção de comportamentos adaptativos, sugerindo que a TCC pode desempenhar um papel fundamental na melhoria do bem-estar mental dessa população.

No entanto, em face da qualidade metodológica dos estudos, da heterogeneidade nos protocolos de tratamento, há necessidade de adaptação para diferentes faixas etárias e a consideração de fatores culturais e socioeconômicos em pesquisas futuras, bem como com delineamentos metodológicos mais robustos.

Em última análise, a TCC emerge como uma peça valiosa no quebra-cabeça do tratamento da ansiedade em jovens, oferecendo não apenas alívio imediato dos sintomas, mas também habilidades resilientes para enfrentar desafios futuros. Ao persistir nessa trajetória de pesquisa, adaptação e colaboração interdisciplinar, podemos construir bases

# RPI

---

sólidas para intervenções mais eficazes e centradas no paciente, moldando positivamente o cenário da saúde mental infantojuvenil.

## Referências

BACA, S. A. *et al.* A redução na evitação medeia os efeitos da terapia comportamental breve para ansiedade e depressão pediátrica. **Pesquisa e Terapia Comportamental**, v. 164, p. 104290, 2023.

BAI, S. *et al.* Anxiety symptom trajectories from treatment to 5-to 12-year follow-up across childhood and adolescence. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, 2023.

BJAASTAD, J. F. *et al.* Adherence, Competence, and Alliance as Predictors of Long-term Outcomes of Cognitive Behavioral Therapy for Youth Anxiety Disorders. **Research on Child and Adolescent Psychopathology**, p. 1-13, 2023.

BLOSSOM, J. B. *et al.* Tratamento para transtornos de ansiedade no ambiente de atenção primária pediátrica. **Clínicas Psiquiátricas da Criança e do Adolescente**, v. 32, n. 3, p. 601-611, 2023.

DONATO, H.; DONATO, M. Etapas na condução de uma revisão sistemática. **Acta Médica Portuguesa**, v. 32, n. 3, p. 227-235, 2019.

FARBERMAN, D. Nuevas perspectivas en psicoterapia con niños y adolescentes. La psicoterapia transdiagnóstica. **Med. infant**, p. 61-63, 2022.

HERSKOVIC, V.; MATAMALA, M. Somatización, ansiedad y depresión en niños y adolescentes. **Revista Médica Clínica Las Condes**, v. 31, n. 2, p. 183-187, 2020.

KOWALCHUK, A.; GONZALEZ, S. J.; ZOOROB, R. J. Anxiety disorders in children and adolescents. **American Family physician**, v. 106, n. 6, p. 657-664, 2022.

RABUNG, S. *et al.* Evidenz für psychoanalytisch begründete Verfahren für Kinder und Jugendliche/Evidence for Psychodynamic Therapy for Children and Adolescents. **Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie**, v. 70, n. 6, p. 479-499, 2021.

SCHWINGSHACKL, L.; RÜSCHEMEYER, G.; MEERPOHL, J. J. How to interpret the certainty of evidence based on GRADE (Grading of Recommendations, Assessment, Development and Evaluation). **Der Urologe**, v. 60, p. 444-454, 2021.

SOUTHAM-GEROW, M. A. *et al.* Are therapist adherence and competence related to clinical outcomes in cognitive-behavioral treatment for youth anxiety? **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 89, n. 3, p. 188, 2021.

# RPI

---

STIEDE, J. T. *et al.* Terapia Cognitivo-Comportamental para Crianças e Adolescentes com Transtornos de Ansiedade. **Clínicas Psiquiátricas da Criança e do Adolescente**, v. 32, n. 3, pág. 543-558, 2023.

WALTER, D. *et al.* Eficácia e estabilidade a longo prazo da terapia cognitivo-comportamental (TCC) ambulatorial para crianças e adolescentes com transtornos de ansiedade e depressivos em condições de cuidados de rotina. **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva**, v. 51, n. 4, pág. 320-334, 2023.