

## A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COMO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Maria Isadora de Fátima Oliveira Carvalho<sup>1</sup>  
Cintia Mendes de Assis<sup>2</sup>

[cintiamendes0411@gmail.com](mailto:cintiamendes0411@gmail.com)

**ÁREA DO CONHECIMENTO:** Ciências da saúde.

### RESUMO

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma modalidade de tratamento desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960. É baseado no modelo de interação entre pensamentos, sentimentos e padrões de comportamento, e visa modificar esses padrões para melhorar a resposta aos estressores da vida. O objetivo do presente trabalho é realizar uma revisão sistemática da literatura explorando a eficácia da TCC no tratamento da ansiedade, por meio de estudos disponíveis até o ano de 2024 nos bancos de dados das plataformas acadêmicas e SCIELO do GOOGLE SCHOLAR. A natureza do estudo é qualitativa de caráter exploratório. A abordagem envolve uma revisão da literatura para a identificação e recuperação de artigos científicos relacionados à aplicação da TCC no tratamento da ansiedade. Houve critérios muito rigorosos formulados para a inclusão e exclusão dos estudos para garantir a qualidade e a relevância. Os resultados e discussões do estudo mostram que a TCC, através do uso de reestruturação cognitiva, exposição gradual e relaxamento, é eficaz no tratamento da ansiedade. Uma redução dos sintomas de ansiedade pela TCC demonstrou proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Terapia Cognitivo-Comportamental; Ansiedade; Tratamento.

### INTRODUÇÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma modalidade de tratamento que se baseia na premissa de que os pensamentos, sentimentos e comportamentos estão interconectados (Carson e Mcwhirter, 2022). Desenvolvida por Aaron Beck na década de 1960, a TCC busca identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos prejudiciais, promovendo uma mudança positiva na

---

<sup>1</sup> Vitória Mendes Machado

<sup>2</sup> Cintia Mendes de Assis

percepção e reação do indivíduo aos estressores da vida. Além disso, a TCC incentiva a auto-observação consciente dos pensamentos e emoções do cliente, muitas vezes através de registros de pensamentos disfuncionais. Essa prática ajuda na identificação de padrões e na implementação de mudanças. A terapia também se concentra no desenvolvimento de habilidades específicas para enfrentar desafios psicológicos, como habilidades de comunicação, resolução de problemas e relaxamento.

A ansiedade é uma condição mental prevalente e impactante, afetando significativamente a qualidade de vida de milhões de indivíduos. Se não tratada adequadamente, a ansiedade pode interferir significativamente na qualidade de vida, relacionamentos e desempenho profissional. A escolha da Terapia Cognitivo-Comportamental como foco desta revisão se justifica pela sua reputação consolidada e crescente evidência científica de eficácia no tratamento da ansiedade. Neste contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) emerge como uma abordagem terapêutica eficaz, proporcionando a compreensão aprofundada dos benefícios dessa abordagem, orientando práticas clínicas, promovendo intervenções mais eficazes e melhorando a qualidade de vida dos pacientes.

Diante da crescente prevalência da ansiedade na sociedade contemporânea, surge a seguinte questão problema: Em que medida a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstra ser uma abordagem eficaz no tratamento da ansiedade? Esta questão norteará nossa revisão sistemática, buscando esclarecer e contribuir para a compreensão dessa modalidade terapêutica no enfrentamento da ansiedade.

Nessa perspectiva, o objetivo deste artigo é realizar uma revisão sistemática da literatura científica, explorando a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como tratamento para a ansiedade. Pretendemos analisar e sintetizar os achados de estudos disponíveis no GOOGLE ACADÊMICO e SCIELO, abrangendo publicações até o ano de 2024. Ao fazê-lo, almejamos fornecer uma visão abrangente e atualizada sobre o papel da abordagem terapêutica da ansiedade.

Trabalhos como este contribuem significativamente para a compreensão da Terapia Cognitivo Comportamental como uma abordagem terapêutica robusta,

oferecendo alívio efetivo para aqueles que enfrentam desafios relacionados à ansiedade.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para compreender como funciona essa subárea da Psicologia transcorreremos sobre alguns pressupostos teóricos dela. A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é fundamentada em uma série de pressupostos teóricos que orientam a compreensão e a intervenção nos problemas psicológicos. A princípio a TCC foi desenvolvida a partir do desenvolvimento do evolucionismo de Darwin e da intensa realização de estudos empíricos sobre o comportamento (Bahls, 2004). Posteriormente, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) surge como uma abordagem terapêutica influente, enraizada nos trabalhos pioneiros de Aaron Beck e Albert Ellis na década de 1950 e 1960. A partir disso, surgiram diversas novas técnicas voltadas principalmente para o tratamento de fobias, obsessões e disfunções sexuais (Silva, 2014).

Beck e Ellis desenvolveram suas abordagens com o propósito de tratar transtornos psicológicos através da identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais. Ellis, por meio da Terapia Racional Emotiva Comportamental (TREC), destacou a importância das interpretações individuais das situações como determinantes das emoções, desenvolvendo técnicas para desafiar e modificar crenças irracionais (Defári, 2022).

Por outro lado, Beck, com sua Terapia Cognitiva, concentrou-se inicialmente na depressão, observando padrões de pensamento negativos em seus pacientes. Ele desenvolveu técnicas para identificar e reestruturar esses padrões, resultando em melhorias significativas nos sintomas depressivos (Barros, 2023).

A TCC, ao longo do tempo, integrou insights e técnicas de várias áreas, como teorias de aprendizagem, psicologia social e do desenvolvimento. Essa integração contínua contribui para sua eficácia e adaptabilidade em uma variedade de contextos clínicos (Medeiros, 2024). A abordagem parte do ponto de que os pensamentos, crenças e interpretações de uma pessoa têm um impacto significativo em suas emoções e comportamentos. A TCC incorpora também princípios de aprendizagem e condicionamento, especialmente os associados ao condicionamento operante e

clássico, reconhecendo que comportamentos são aprendidos e podem ser modificados por meio de técnicas específicas (Paula *et al.*, 2024).

Uma característica distintiva dessa modalidade é sua abordagem pragmática e orientada para soluções, centrada na colaboração entre terapeuta e cliente para identificar metas específicas e desenvolver estratégias práticas para alcançá-las. A terapia é focada no presente e futuro, evitando uma análise excessiva do passado. Em vez disso, busca identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento problemáticos no momento presente (Cordioli, 2008).

Voltando ao olhar para o transtorno de ansiedade sendo ela um tema com grande recorrência atualmente, ela se caracteriza O transtorno de ansiedade é caracterizado por uma experiência persistente e excessiva de preocupação, medo ou apreensão que é desproporcional em relação à situação real e que interfere significativamente na vida diária da pessoa (Lenhardtk, 2017). Existem vários tipos de transtornos de ansiedade, cada um com suas próprias características distintivas, mas alguns sintomas comuns incluem preocupação excessiva, inquietação, fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular, problemas de sono, sintomas físicos, evitação e sofrimento significativo (Magalhães, 2022).

Essas características podem variar em intensidade e duração de acordo com o tipo específico de transtorno de ansiedade e as circunstâncias individuais de cada pessoa. É importante buscar ajuda profissional se você ou alguém que você conhece estiver enfrentando sintomas de ansiedade que causem sofrimento significativo ou interferência na vida diária. O tratamento adequado, incluindo terapia cognitivo-comportamental (TCC), medicamentos e estratégias de autoajuda, pode ajudar a gerenciar e reduzir os sintomas de ansiedade (D'Avila, 2020).

A ansiedade afeta uma considerável parcela da população global e pode manifestar-se como um transtorno psiquiátrico ou uma resposta emocional disfuncional. Ela engloba uma interação complexa de sintomas físicos, modificações no pensamento e comportamento (Silva, 2012; Barcellos *et.al.*, 2017). O manejo da TCC para o enfrentamento dessa condição mental se baseia em diversas técnicas como a respiração e relaxamento, higiene do sono e a psicoeducação (Assunção e Silva, 2019).

Nessa perspectiva, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece uma variedade de técnicas eficazes para o tratamento do transtorno de ansiedade. Uma dessas técnicas é a reestruturação cognitiva, que envolve identificar e desafiar os padrões de pensamento distorcidos e irracionais que contribuem para a ansiedade. Os terapeutas ajudam os clientes a examinar suas crenças e pensamentos automáticos negativos e a substituí-los por pensamentos mais realistas e adaptativos (Silva, 2014).

Outra técnica importante é a exposição gradual, na qual os clientes são expostos de forma progressiva às situações ou estímulos que desencadeiam a ansiedade. Isso é feito de maneira cuidadosa e estruturada, permitindo que os clientes aprendam a tolerar e enfrentar a ansiedade sem evitá-la. Além disso, o treinamento em técnicas de relaxamento, como respiração diafragmática, relaxamento muscular progressivo e mindfulness, pode ajudar a reduzir a tensão física e a resposta ao estresse, proporcionando alívio da ansiedade (Campos, 2022).

Ensinar habilidades de enfrentamento eficazes, como resolução de problemas, assertividade e habilidades de comunicação, ajuda os clientes a lidar melhor com situações estressantes e a reduzir a ansiedade associada. Fornecer informações educacionais sobre o transtorno de ansiedade, seus sintomas, causas e tratamento, também é útil para que os clientes compreendam melhor sua condição e se sintam mais capacitados para gerenciar seus sintomas (Maia, 2024).

Além disso, os clientes podem ser incentivados a manter um registro de seus pensamentos ansiosos, juntamente com suas emoções e comportamentos associados, para aumentar a consciência dos padrões de pensamento e identificar oportunidades para a reestruturação cognitiva.

Em suma, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) representa uma abordagem terapêutica altamente eficaz e amplamente utilizada para o tratamento do transtorno de ansiedade. Fundamentada em uma sólida base teórica, que integra princípios da psicologia cognitiva e comportamental, a TCC oferece uma variedade de técnicas comprovadas para ajudar os clientes a identificar, compreender e enfrentar seus sintomas de ansiedade de forma eficaz (Silva, 2014). Desde a reestruturação cognitiva até a exposição gradual, passando pelo treinamento em habilidades de

enfrentamento e técnicas de relaxamento, a TCC oferece um conjunto abrangente de ferramentas para promover a redução da ansiedade e o bem-estar emocional. Com uma abordagem centrada no presente, orientada para soluções e baseada na colaboração entre terapeuta e cliente, a TCC continua a ser uma opção terapêutica vital e eficaz para indivíduos que buscam alívio dos sintomas de ansiedade e uma melhoria na qualidade de vida (Soares, 2023).

## **METODOLOGIA**

O estudo trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter exploratório. Empregamos o método de pesquisa bibliográfico como fonte alternativa para produzir o trabalho, nesse caso utilizamos 9 artigos científicos selecionados por meio de busca ativa na plataforma científica GOOGLE ACADÊMICO, tendo como descritores "Terapia Cognitivo-Comportamental", "Ansiedade", "Tratamento da Ansiedade", entre outras relacionadas. Foram considerados estudos publicados até a data de corte deste artigo janeiro de 2024. Foram estabelecidos critérios rigorosos para a seleção dos estudos a serem incluídos nesta revisão. Os critérios de inclusão contemplaram pesquisas originais, revisões sistemáticas e meta-análises relacionadas à aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da ansiedade. Excluíram-se estudos que não estavam disponíveis na íntegra, não abordavam diretamente a TCC ou não eram publicados em periódicos científicos revisados por pares.

Do conjunto inicial de estudos identificados, dois revisores independentes conduziram a triagem dos títulos e resumos para determinar a relevância para a temática proposta. Em caso de divergências, um terceiro revisor foi consultado para resolver as discrepâncias e garantir a integridade do processo de seleção. A qualidade metodológica dos estudos selecionados foi avaliada utilizando critérios específicos para cada tipo de pesquisa.

Os resultados dos estudos selecionados foram sistematicamente revisados e sintetizados nesta revisão. A síntese incluiu uma análise detalhada dos desenhos de estudo, amostras, intervenções TCC utilizadas, medidas de resultado e principais conclusões. As limitações inerentes à revisão sistemática, como a possibilidade de vieses de seleção, foram abordadas. Além disso, considerações éticas relacionadas à

confidencialidade e ao respeito pelos direitos autorais foram observadas durante todo o processo de pesquisa e redação deste artigo.

Finalmente, os resultados foram comparados, contrastados e relacionados aos achados de outros estudos, destacando as implicações clínicas da TCC como tratamento para a ansiedade. Essa análise permitirá uma compreensão abrangente do estado atual da pesquisa e a identificação de lacunas que podem orientar futuras investigações. Esta metodologia proporcionou uma abordagem rigorosa e sistemática para a revisão da literatura científica, assegurando a confiabilidade e validade das conclusões apresentadas neste artigo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Subjacente aos pressupostos teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) está uma base sólida para a compreensão e intervenção em problemas psicológicos, enfatizando a influência dos padrões de pensamento disfuncionais na saúde mental. Com base nos trabalhos pioneiros de Aaron Beck e Albert Ellis, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tornou-se uma abordagem terapêutica influente no tratamento de vários distúrbios, como fobias, obsessões e disfunções sexuais (Beck, 2013).

Beck e Ellis ressaltaram a importância de identificar e modificar padrões de pensamento desadaptativos em seus respectivos modelos terapêuticos. Enquanto Ellis se concentrou na identificação e modificação de crenças irracionais por meio da Terapia Comportamental Cognitiva Emotiva Racional (RECBT), Beck, por meio da Terapia Cognitiva, concentrou-se principalmente em padrões de pensamento negativos, especialmente na depressão. Com o tempo, a TCC evoluiu por meio da integração de insights e técnicas de diversos campos, como teorias de aprendizagem, psicologia social e do desenvolvimento. Essa abordagem multidisciplinar é fundamental para a eficácia e aplicabilidade da TCC em vários ambientes clínicos (Ferreira, 2021).

Um dos pilares da TCC é o conceito de que pensamentos, crenças e interpretações individuais impactam significativamente as emoções e o comportamento das pessoas. Além disso, a TCC integra princípios de aprendizagem

e condicionamento, reconhecendo que comportamentos problemáticos podem ser aprendidos e mudados usando técnicas específicas (Simioni, 2020). Como uma das características mais salientes da TCC é que ela é uma abordagem pragmática e focada na solução que constitui uma colaboração ativa entre o terapeuta e o cliente na identificação de objetivos específicos e no desenvolvimento de estratégias práticas para atingir esses objetivos. Centrando-se no presente e no futuro, a TCC não se debruça muito sobre o passado, mas visa a modificação de pensamentos e padrões de comportamento desadaptativos no “aqui e agora” (Silva, 2023).

No contexto do transtorno de ansiedade, a TCC oferece uma variedade de técnicas eficazes de tratamento. Entre estas estão a reestruturação cognitiva, a exposição gradual, o treinamento em técnicas de relaxamento, o ensino de habilidades de enfrentamento e o fornecimento de informações educacionais. Todas essas estratégias são empregadas para ajudar os clientes a aprender como gerenciar e reduzir melhor os sintomas de ansiedade (Guimarães, 2023). Em suma, a Terapia Cognitivo-Comportamental continua sendo uma das opções terapêuticas mais essenciais e eficazes para quem busca alívio dos sintomas de ansiedade e melhoria da qualidade de vida. Com sua abordagem centrada no presente, focada na solução e colaborativa entre terapeuta e cliente, a TCC oferece uma caixa de ferramentas abrangente para a melhoria do bem-estar emocional (Silva, 2014).

## **CONCLUSÃO**

A Terapia Cognitivo-Comportamental representa uma abordagem terapêutica sólida e fundamentada para o tratamento da ansiedade. Ao direcionar tanto os aspectos cognitivos quanto comportamentais, ela oferece aos pacientes ferramentas valiosas para enfrentar e superar a ansiedade, promovendo uma melhoria significativa na qualidade de vida. Ela é concebida como uma terapia breve e estruturada, com um número específico de sessões direcionadas a metas definidas. Sua abordagem flexível adapta-se às necessidades individuais de cada cliente, tornando-a uma ferramenta versátil no tratamento de uma variedade de problemas psicológicos.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

ASSUNÇÃO, W. C.; SILVA, J. B. F. da. Aplicabilidade das técnicas da terapia cognitivo-comportamental no tratamento de depressão e ansiedade. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, [S.l.] v. 3, n. 1, 2019. Disponível em: <https://educacaoepsicologia.emnuvens.com.br/edupsi/article/view/113> Acesso em: 29 de mar. D 2024.

BAHLS, S. C.; NAVOLAR, A. B. B. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. **Rev Eletrônica Psicol**, Curitiba, v. 4, 2004. Disponível em: <https://www.cursosavante.com.br/cursos/curso368/conteudo8329.pdf> Acesso em: 29 de mar.2024.

BARROS, Letícia Pinheiro de Oliveira et al. **Os efeitos do Burnout na carreira dos profissionais da área de controladoria**. 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/39329>. Acesso em: 30 de abr. 2024.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Artmed Editora, 2013. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?>- Acesso em: 30 de mai. 2024.

CAMPOS, Eugênio Paes. **Quem cuida do cuidador**: uma proposta para os profissionais de saúde. Editora Dialética, 2022. Disponível em: Acesso em: 30 de abr.2024.

CORDIOLI, A. V.; KNAPP, P. A terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos mentais. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, p. s51–s53, out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/xZ6MGPFQJfqf4CysRQYByyh/#> Acesso em: 30 de abr. 2024.

D'AVILA, L. I; ROCHA, F. C; RIOS, B. R. M; PEREIRA, S. G. S.; PIRIS, Á. P. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português - revisão integrativa. **Rev. Psicol. Saúde**, Campo Grande, v. 12, n. 2, p. 155-168, jun. 2020. Disponível em <<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>. acessos em 30 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v0i0.922>.

DEFÁVERI, H. S. **Altas habilidades e superdotação**: um estudo de caso. 2022. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/531> Acesso em: 30 de abr.2024.

FERREIRA, V. S. **Terapia analítico-comportamental, terapia de aceitação e compromisso e análise do comportamento**: uma análise filosófica e conceitual de suas compatibilidades. 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/jspui/handle/handle/24279>. Acesso em: 30 de mai.2024.

GUIMARÃES, Eduardo Ferreira. **A integração de técnicas de mindfulness na terapia cognitivo-comportamental L para o tratamento do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade em crianças e adolescentes**. 2023. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/handle/1/10664>. Acesso em: 30 de mai.2024.

HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G. **Terapia cognitivo-comportamental baseada em processos: ciência e competências clínicas**. Artmed Editora, 2020. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang\\_pt&id=EIHUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT21&dq=Terapia+Cognitivo-Comportamental:+Princ%C3%ADpios,+Ci%C3%AAncia+e+Sele%C3%A7%C3%A3o+de+Pacientes+em+Neurologia&ots=WZo6DfqnGa&sig=apuWNWYea8aTDO5pRTHbU2E6NVc&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=lang_pt&id=EIHUDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT21&dq=Terapia+Cognitivo-Comportamental:+Princ%C3%ADpios,+Ci%C3%AAncia+e+Sele%C3%A7%C3%A3o+de+Pacientes+em+Neurologia&ots=WZo6DfqnGa&sig=apuWNWYea8aTDO5pRTHbU2E6NVc&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false). Acesso em: 09 de abr.2024.

LENHARDTK, G.; CALVETTI, P. Ü.. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, v. 50, n. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141303942017000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141303942017000100010&lng=pt&nrm=iso) . Acessos em 30 abr. 2024.

MAIA, Denise da Silva; LOBO, Beatriz de Oliveira Meneguelo. O desenvolvimento da habilidade de solução de problemas interpessoais e a convivência na escola. **Psicol. rev**, Belo Horizonte, v. 19, n. 1, p. 17-29, abr. 2013. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-11682013000100003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682013000100003&lng=pt&nrm=iso) . Acessos em 30 abr. 2024.

MAGALHÃES, Thalía. **Ansiedade**: Histórias reais sobre como conviver com o transtorno. Editora Escreva, 2022. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=dn1rEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Existem+v%C3%A1rios+tipos+de+transtornos+de+ansiedade,+&ots=8wtXj\\_XMB1&sig=tuvuCSAX6JAun14j2Y9gvvfSmhc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=Existem%20v%C3%A1rios%20tipos%20de%20transtornos%20de%20ansiedade%2C&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=dn1rEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT6&dq=Existem+v%C3%A1rios+tipos+de+transtornos+de+ansiedade,+&ots=8wtXj_XMB1&sig=tuvuCSAX6JAun14j2Y9gvvfSmhc&redir_esc=y#v=onepage&q=Existem%20v%C3%A1rios%20tipos%20de%20transtornos%20de%20ansiedade%2C&f=false) . Acesso em: 30 de abr.2024.

MEDEIROS, Diego. **O Universo de Heitor**: promoção de uma convivência inclusiva e saudável. Editora Dialética, 2024. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=-TbxEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1979&dq=A+TCC,+ao+longo+do+tempo,+integrou+insights+e+t%C3%A9nicas+de+v%C3%A1rias+%C3%A1reas,+como+teorias+de+aprendizagem,+psicologia+social+e+do+desenvolvimento.+Essa+integra%C3%A7%C3%A3o+cont%C3%ADnua+contribui+para+sua+efic%C3%A1cia+e+adaptabilidade+em+uma+variedade+de+contextos+cl%C3%ADnicos&ots=xRjsU4jaNE&sig=vYOAolpDs9uezQVKRMZLsRMgLPu&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=-TbxEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1979&dq=A+TCC,+ao+longo+do+tempo,+integrou+insights+e+t%C3%A9nicas+de+v%C3%A1rias+%C3%A1reas,+como+teorias+de+aprendizagem,+psicologia+social+e+do+desenvolvimento.+Essa+integra%C3%A7%C3%A3o+cont%C3%ADnua+contribui+para+sua+efic%C3%A1cia+e+adaptabilidade+em+uma+variedade+de+contextos+cl%C3%ADnicos&ots=xRjsU4jaNE&sig=vYOAolpDs9uezQVKRMZLsRMgLPu&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) Acesso em: 30 de abr. 2024.

PAULA, L. C. de; BENEDETTI et al. Transtornos psiquiátricos prevalentes na infância: lidando com desafios comportamentais. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 728–760, 2024. DOI: 10.36557/2674-8169.2024v6n1p728-760. Disponível em: <https://bjih.emnuvens.com.br/bjih/article/view/1240> . Acesso em: 30 abr. 2024.

SILVA, M. A. DA ..Terapia Cognitiva-Comportamental: da teoria a prática. **Psico-USF**, v. 19, n. 1, p. 167–168, jan. 2014. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/hKLWFtFfh6QDBTLjqRDKJdd/#>. Acesso em: 30 de abr.2024.

SILVA, R. L. da. **As máximas conversacionais no gênero podcast**: uma proposta às aulas de língua portuguesa. 2023. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/handle/riufcg/29447>. Acesso em: 30 de mai.2024.

SIMONI, M. C. O. de. **ÁREA DE PSICOLOGIA**, RH. 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Marcia-Simoni/publication/349214867\\_Fatores\\_que\\_impactam\\_a\\_sindrome\\_de\\_burnout\\_na\\_s\\_organizacoes\\_meta-analise\\_de\\_casos\\_brasileiros/links/60254e8192851c4ed5665d29/Fatores-que-impactam-a-sindrome-de-burnout-nas-organizacoes-meta-analise-de-casos-brasileiros.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcia-Simoni/publication/349214867_Fatores_que_impactam_a_sindrome_de_burnout_na_s_organizacoes_meta-analise_de_casos_brasileiros/links/60254e8192851c4ed5665d29/Fatores-que-impactam-a-sindrome-de-burnout-nas-organizacoes-meta-analise-de-casos-brasileiros.pdf). Acesso em: 30 de mai.2024.

SOARES, Luis Ricardo Loureiro Patrão. **Intervenção terapêutica no controlo da ansiedade da pessoa internada com perturbação mental**. 2023. Tese de Doutorado. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.26/45587> Acesso em: 30 de abr. 2024.