

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ-UNIPORÁ**  
**CURSO DE PSICOLOGIA**

**ELIAS MELO DE PAULA**

**COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-  
COMPORTAMENTAL ONLINE E PRESENCIAL NO TRATAMENTO  
DA ANSIEDADE**

**IPORÁ-GO**  
**2025**

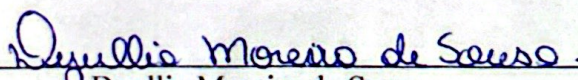
**ELIAS MELO DE PAULA**

**COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-  
COMPORTAMENTAL ONLINE E PRESENCIAL NO TRATAMENTO  
DA ANSIEDADE**

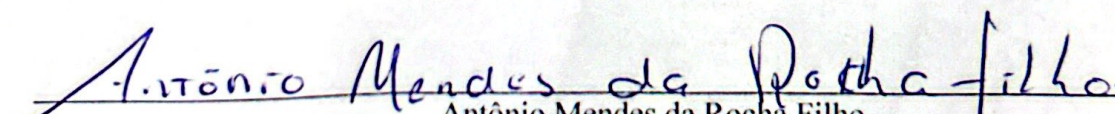
Artigo apresentado à Banca Examinadora do Curso de Psicologia do Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel.

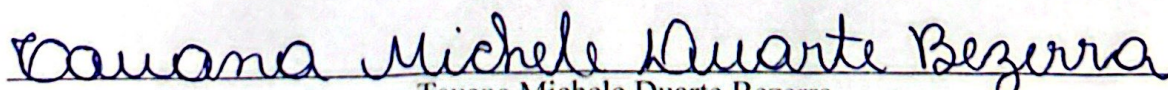
Orientador: Prof. Dyullia Moreira de Sousa.

**BANCA EXAMINADORA**

  
Dyullia Moreira de Sousa

Presidente da Banca e Orientadora

  
Antônio Mendes da Rocha Filho

  
Tauana Michele Duarte Bezerra

**IPORÁ-GO**

**2025**

# COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL ONLINE E PRESENCIAL NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

## COMPARISON OF THE EFFICACY OF ONLINE AND IN-PERSON COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY

*Elias Melo de Paula<sup>1</sup>*

*Dyullia Moreira de Sousa<sup>2</sup>*

### RESUMO

A crescente utilização das Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) na psicoterapia, especialmente mediada pela internet, tem proporcionado novas possibilidades de intervenção, consolidando a chamada telepsicologia. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), reconhecida por sua eficácia no tratamento da ansiedade, passou a ser oferecida também na modalidade online, suscitando questionamentos sobre sua equivalência em relação ao formato presencial. O estudo teve como objetivo analisar a eficácia da TCC nas modalidades online e presencial no manejo da ansiedade, destacando vantagens, limitações e fatores que influenciam os resultados terapêuticos. Foram investigados conceitos centrais sobre a ansiedade, princípios da TCC, estratégias de aplicação mediadas por TICs e determinantes da efetividade em ambos os formatos. A revisão indicou que a terapia online apresenta eficácia comparável à presencial em casos de ansiedade leve a moderada, desde que conduzida por profissionais capacitados e com protocolos estruturados. Entre os fatores que modulam os resultados estão a gravidade do quadro clínico, adesão ao tratamento, vínculo terapêutico e condições tecnológicas. A modalidade online também oferece benefícios como maior acessibilidade, flexibilidade e continuidade do tratamento, enquanto a presencial mantém vantagens em observação comportamental e manejo de crises. Considerando os resultados, observou-se que a terapia online surge como alternativa viável e complementar à presencial, reforçando a importância de protocolos claros, capacitação profissional e avaliação individualizada dos pacientes.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental. Ansiedade. Psicoterapia Online. Eficácia terapêutica.

---

<sup>1</sup> Graduando em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email:

<sup>2</sup> Orientadora, Bacharel (UFMT) e Mestra em Psicologia (UFG). Docente do Curso de Psicologia da UNIPORÁ. Email: psi.dyullia@gmail.com

## ABSTRACT

The increasing use of Information and Communication Digital Technologies (ICDTs) in psychotherapy, especially when mediated by the internet, has provided new possibilities for intervention, consolidating what is known as telepsychology. In this context, Cognitive-Behavioral Therapy (CBT), recognized for its effectiveness in the treatment of anxiety, has also begun to be offered in the online modality, raising questions about its equivalence to the face-to-face format. This study aimed to analyze the effectiveness of CBT in both online and in-person modalities for the management of anxiety, highlighting advantages, limitations, and factors that influence therapeutic outcomes. Central concepts of anxiety, CBT principles, strategies for ICT-mediated application, and determinants of effectiveness in both formats were examined. The review indicated that online therapy presents effectiveness comparable to face-to-face therapy in cases of mild to moderate anxiety, provided that it is conducted by trained professionals using structured protocols. Among the factors that modulate outcomes are clinical severity, treatment adherence, therapeutic alliance, and technological conditions. The online modality also offers benefits such as greater accessibility, flexibility, and treatment continuity, while the in-person format maintains advantages in behavioral observation and crisis management. Considering the findings, online therapy emerges as a viable and complementary alternative to face-to-face therapy, reinforcing the importance of clear protocols, professional training, and individualized patient assessment.

**Keywords:** Cognitive-Behavioral Therapy. Anxiety. Online Psychotherapy. Therapeutic Effectiveness.

## 1 INTRODUÇÃO

Os processos psicoterapêuticos mediados por Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs), especialmente aqueles viabilizados pelo acesso à internet, têm se consolidado como um campo de investigação crescente, despertando o interesse de pesquisadores tanto no cenário nacional, quanto no internacional (Feijó *et al.*, 2021). Nesse sentido, a crescente disseminação dessas práticas evidenciou a necessidade de uma terminologia padronizada, de modo a evitar a multiplicidade de denominações que vinham sendo empregadas de maneira intercambiável, o que levou a *American Psychological Association* (APA) a instituir oficialmente o termo Telepsicologia, conferindo legitimidade científica e profissional às intervenções psicológicas realizadas por meio de plataformas digitais (APA, 2013).

No contexto brasileiro, a regulamentação da prática da psicoterapia mediada pelas tecnologias, com utilização da internet como meio principal de interação, foi formalmente estabelecida apenas em 2018, por meio da Resolução CFP nº 11/2018 (Conselho Federal de Psicologia, 2018), a qual representou um marco normativo ao consolidar diretrizes específicas para essa modalidade de intervenção. Antes dessa normativa, a atuação estava limitada à orientação psicológica, restrita a até 20 sessões, e à realização de práticas psicoterapêuticas em caráter experimental, evidenciando um processo gradativo de legitimação e expansão do uso das TICs na área (CFP, 2012).

No presente, diferentes modalidades de aplicação da psicoterapia nesse formato se encontram disponíveis, embora sejam amplamente utilizadas como estratégia complementar a processos presenciais, por meio de intervenções baseadas na internet, geralmente estruturadas em programas computacionais e, em alguns casos, independentes da mediação direta de um psicoterapeuta ou ainda mediante a realização de psicoterapia online propriamente dita, conduzida por profissionais habilitados (Feijó *et al.*, 2021).

Nesse cenário, as psicoterapias apoiadas em TDICs são compreendidas como recursos que podem ser incorporados de forma contínua aos tratamentos presenciais tradicionais, sendo amplamente adotadas no Brasil por psicoterapeutas de diferentes abordagens clínicas, embora não seja consenso entre os pesquisadores que todas as abordagens online apresentam o mesmo resultado de quando ofertada presencialmente. Partindo desse contexto, a presente pesquisa fará estudo comparativo entre a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) nos formatos online e presencial abordando sua eficácia no tratamento da ansiedade.

Com os avanços tecnológicos, bem como a crescente demanda por intervenções psicológicas mais acessíveis, a TCC passou a integrar o rol de intervenções ofertadas, principalmente no modo online. No entanto, observamos que essa modalidade suscitou um grande debate acerca de sua eficácia em comparação com o método de atendimento mais tradicional, sobretudo quando se trata de casos relacionados à ansiedade e seus sintomas. Assim, o problema que norteará o presente estudo se insere a partir da seguinte pergunta: No tratamento da ansiedade, a TCC online apresenta a mesma eficácia que a modalidade presencial?

Partindo do problema de pesquisa, foram consideradas as seguintes hipóteses: 1) A TCC realizada em formato online poderá apresentar eficácia semelhante à modalidade presencial no tratamento de sintomas de ansiedade, quando aplicada de forma estruturada e conduzida por psicoterapeutas capacitados. 2) A TCC presencial poderá demonstrar maior eficácia do que a TCC online no tratamento da ansiedade, em função da interação face a face, do vínculo

terapêutico e da redução de barreiras comunicacionais. 3) A TCC online poderá apresentar vantagens adicionais em comparação à modalidade presencial, como maior acessibilidade, comodidade e adesão ao tratamento, ampliando sua eficácia em determinados perfis de pacientes. 4) A eficácia da TCC, seja online ou presencial, pode variar de acordo com fatores moderadores, como a gravidade dos sintomas de ansiedade, características individuais dos pacientes e a qualidade do vínculo terapêutico estabelecido.

O objetivo geral do estudo é analisar, por meio de uma pesquisa bibliográfica, a eficácia da TCC nas modalidades online e presencial no tratamento da ansiedade, identificando semelhanças, diferenças, vantagens e limitações de cada formato a partir das evidências disponíveis na literatura científica. Já os objetivos específicos correspondem a: I) Apresentar um recorte conceitual sobre a ansiedade; II) Discorrer sobre a terapia por meio de Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) e adequação de TCC; III) Apontar algumas estratégias da TCC aplicadas no tratamento da ansiedade.

A ansiedade figura entre os transtornos mentais mais prevalentes no mundo contemporâneo, sendo considerada um problema de saúde pública pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), com impactos significativos na qualidade de vida dos indivíduos e na produtividade social. Entre as diferentes abordagens psicoterapêuticas, a TCC é amplamente reconhecida como uma das mais eficazes para o tratamento da ansiedade (Clark; Beck, 2023), apresentando resultados consistentes em múltiplos contextos clínicos. No entanto, o avanço tecnológico e a crescente demanda por serviços psicológicos acessíveis impulsionaram o desenvolvimento de modalidades online de intervenção, especialmente após a regulamentação da telepsicologia no Brasil e o aumento da procura por atendimentos remotos durante a pandemia de COVID-19 (APA, 2020).

Nesse cenário, torna-se relevante investigar, à luz da literatura científica, se a terapia online mantém níveis de eficácia comparáveis à modalidade presencial, considerando aspectos como adesão ao tratamento, aliança terapêutica, redução de sintomas e variáveis associadas à experiência do paciente. A comparação entre os dois formatos é fundamental não apenas para fundamentar a prática clínica de psicólogos, mas também para subsidiar políticas públicas de saúde mental e ampliar o acesso a intervenções psicológicas de qualidade, especialmente para populações geograficamente distantes, em situação de vulnerabilidade ou com restrições de mobilidade. Assim, a pesquisa bibliográfica se justifica pela necessidade de reunir, analisar criticamente e sistematizar os achados existentes, oferecendo uma compreensão mais aprofundada sobre as potencialidades e limitações da TCC online em relação à presencial.

## 1.1 REVISÃO TEÓRICA

### 1.1.1 Recorte conceitual sobre a ansiedade

De modo mais resumido, a ansiedade pode ser descrita como parte da expressão natural de determinados estados afetivos, funcionando simultaneamente como um sintoma presente em diversas condições psicopatológicas e como um conceito que designa um conjunto de transtornos mentais nos quais sua presença se constitui como um traço clínico central e definidor (Frota *et al.*, 2022).

Para Nunes, Bueno e Nardi (2022), a ansiedade, enquanto fenômeno natural, pode desempenhar um papel importante em relação ao processo adaptativo, permitindo que o indivíduo continue alerta mediante os riscos, ao passo que adota estratégias de superação das ameaças, se ajustando a situações desconhecidas. Os referidos autores ressaltam que a ansiedade corresponde a um sentimento difuso e indefinido de apreensão, frequentemente associado a manifestações autonômicas somáticas.

Conforme o CID-11, a ansiedade caracteriza-se como um estado de antecipação de eventos futuros percebidos como ameaçadores ou desfavoráveis, acompanhado de preocupação, desconforto emocional e sintomas físicos de tensão, se tornando patológica quando culmina em sofrimento significativo ou prejuízos funcionais relevantes, interferindo na capacidade de adaptação do indivíduo (Frota *et al.*, 2022).

Miranda-Sá Júnior (2020) destaca que o conceito de ansiedade se diferencia de outros estados emocionais, tais como o medo, fobia e/ou pânico e isso ocorre a partir de suas características específicas. Nesse sentido, o autor também reforça “Aquele é um temor difuso sem objeto determinado [...] o medo é um temor proporcional a um objeto ou circunstância determinados” (p. 2). Já a fobia caracteriza-se por um temor desproporcional ou desvinculado do perigo real apresentado pelo objeto temido. O pânico, por sua vez, manifesta-se como um episódio paroxístico e intenso de ansiedade, frequentemente acompanhado de intensa ativação autonômica adrenérgica (Miranda-Sá Júnior, 2020).

A síndrome ansiosa, ou transtorno de ansiedade, é composta por um conjunto de sintomas convencionalmente classificados em subjetivos e objetivos: os primeiros correspondem à experiência psicológica do indivíduo, incluindo temor, preocupações emocionais e despersonalização; os segundos, de natureza somática, englobam manifestações

físicas como dores abdominais, náuseas, vertigens, palpitações e xerostomia, refletindo a complexa interação entre processos psíquicos e fisiológicos (Bastos, 2020).

Cardoso e Rodrigues (2023) também inferem o conceito de ansiedade enquanto apreensão difusa e indefinida, pontuada por sentimentos de incerteza e impotência, constituindo uma resposta emocional de antecipação frente a perigos identificáveis ou não. Para ser considerada funcional ou normal, tal reação deve extinguir-se com a cessação da ameaça, refletindo sua natureza adaptativa e protetiva. Nesse sentido, a ansiedade atua como um mecanismo de defesa do organismo, alertando o indivíduo para riscos potenciais à integridade biológica ou ao autoconceito, mobilizando respostas cognitivas, emocionais e fisiológicas que visam à preservação da segurança e do equilíbrio psicológico. Segundo os referidos autores, em determinados contextos, mesmo acontecimentos aparentemente banais podem gerar alterações substanciais no padrão de vida do indivíduo, demandando ajustes significativos no estilo de vida e impondo uma sobrecarga aos recursos pessoais disponíveis, refletindo a complexa relação entre experiências externas e capacidades de enfrentamento individuais.

Townsend (2021) enfatiza que qualquer modificação significativa no padrão de vida pode gerar uma situação de estresse, o qual é definido como o resultado direto da avaliação subjetiva que o indivíduo realiza sobre sua própria capacidade de lidar com determinada situação. Nesse sentido, o modelo individual da adaptação ao estresse concebe esse fenômeno como um processo dinâmico no qual o sujeito interpreta e avalia sua interação com o ambiente, determinando, a partir dessa análise, a repercussão sobre seu bem-estar global.

Ao se referir aos eventos precipitantes que resultam nas respostas fisiológicas e psicológicas da adaptação dos indivíduos, Townsend (2021) reforça que esse processo funciona como o ponto inicial de um processo avaliativo da realidade e suas circunstâncias, o que ocorre de forma complexa. Diante desse estímulo, a pessoa interpreta a situação à luz de fatores internos, como crenças, aprendizagens acumuladas, idade, experiências anteriores e traços de personalidade, e fatores externos, como disponibilidade de recursos financeiros, qualidade da rede de apoio social e condições de saúde.

Essa avaliação inicial pode classificá-la como irrelevante, benigna ou estressante. Quando identificada como estressante, a experiência tende a suscitar respostas ansiosas, sendo interpretada sob a ótica de dano/perda, ameaça ou desafio. Nesse momento, ocorre uma segunda avaliação, em que o indivíduo busca elaborar estratégias de enfrentamento para lidar com o estímulo estressor. Mais uma vez, a interação entre recursos internos e externos será determinante na escolha e eficácia dos mecanismos de adaptação, que se configuram como



tentativas de restaurar o equilíbrio psicológico e funcional diante da situação adversa (Townsend, 2021).

Cardoso e Rodrigues (2023) ao mencionarem o estudo de Dias e Pais-Ribeiro (2019), destacam que a ansiedade pode ter origem na baixa capacidade de adaptação do indivíduo às múltiplas demandas do cotidiano, o que favorece a consolidação de estratégias ineficazes para lidar com situações adversas. Por sua vez, os mecanismos de adaptação são classificados como construtivos quando a ansiedade atua como um sinal de alerta, possibilitando ao indivíduo não apenas enfrentar o problema imediato, mas também ressignificar experiências anteriores, promovendo aprendizado e desenvolvimento pessoal. Não obstante, os mecanismos considerados destrutivos, embora possam oferecer alívio temporário da ansiedade, não solucionam efetivamente o conflito subjacente, perpetuando padrões disfuncionais de enfrentamento.

Nessa perspectiva, os mecanismos construtivos assumem papel central no fortalecimento da capacidade adaptativa, pois não apenas reduzem a probabilidade de danos adicionais, como também ampliam a competência do indivíduo para lidar com situações potencialmente ameaçadoras, favorecendo a elaboração de respostas mais funcionais e a consolidação de habilidades emocionais e cognitivas (Cardoso; Rodrigues, 2023).

Os sintomas decorrentes da ansiedade, frequentemente caracterizados por manifestações físicas e cognitivas, podem incluir fadiga intensa, rigidez muscular, aceleração da respiração e dos batimentos cardíacos, desencadeando no cérebro uma interpretação equivocada de ameaça iminente e ativando respostas típicas de estresse (Rodrigues, 2021).

Esse conjunto sintomático, ao mobilizar os recursos atencionais do indivíduo para a fonte de preocupação, tende a reduzir sua capacidade de concentração e desempenho em atividades cognitivas, como os estudos, ao mesmo tempo em que potencializa o esgotamento mental. Ademais, tais manifestações repercutem de maneira expressiva nas interações sociais, uma vez que podem favorecer o surgimento de comportamentos de esquiva e medo exacerbado diante de situações que demandam exposição, nas quais o indivíduo teme avaliação negativa ou desempenho inadequado, alimentando uma autopercepção depreciativa e a construção de crenças disfuncionais acerca de si e dos outros (Fragelli; Fragelli, 2021).

Quando as respostas às situações adversas deixam de ser funcionais, o conflito permanece sem resolução, ocasionando desgaste energético significativo e aumentando a vulnerabilidade do indivíduo ao desenvolvimento de enfermidades físicas ou psicológicas. No

entanto, a transição para um quadro patológico demanda tempo prolongado e a persistência de intensos conflitos internos (Rodrigues, 2021).

A chamada ansiedade patológica caracteriza-se justamente pela cronificação desse estado disfuncional, no qual o sistema de reconhecimento de perigo do organismo permanece constantemente ativado, mesmo na ausência de ameaças reais, produzindo reações desproporcionais frente a estímulos cotidianos. Nesses casos, o indivíduo pode experimentar sentimentos exacerbados de apreensão e apresentar sintomas fisiológicos indesejados, tais como sudorese fria, taquicardia, tremores nas extremidades, tonturas, vertigens, dispneia e a recorrente sensação de iminente morte (Townsend, 2021).

### 1.1.2 Terapia por meio de Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação (TDICs) e adequação da TCC

O fenômeno da tecnologia se tornou imenso, principalmente na contemporaneidade e para Silva e Antúnez (2023), nesse contexto, as Tecnologias Digitais de Informação e Comunicação (TDICs) se tornaram presentes no cotidiano de uma considerável parte da sociedade e no âmbito da saúde mental, elas se promoveram e ainda promovem transformações na prática clínica consideradas de grande significado ao oferecer recursos estruturados em diferentes modalidades de interação.

Segundo os referidos autores, as TDICs podem ser utilizadas nas dinâmicas síncronas, nas quais a comunicação ocorre em tempo real, utilizando, para isso, as ligações telefônicas, videoconferências ou mesmo, plataformas digitais de atendimento. Além disso, servem às dinâmicas assíncronas, marcadas pelo contato não simultâneo, estabelecido por meio de mensagens eletrônicas, blogs, fóruns virtuais e outros canais utilizados para disseminar saberes e informações. No entanto, por mais que as possibilidades ampliem o acesso, bem como, a diversificação das práticas psicológicas, ainda existem diversos desafios relacionados à qualidade do vínculo terapêutico, à ética profissional e o mais importante, à efetividade das estratégias de intervenção (Silva; Antúnez, 2023).

Silva *et al.* (2022) esclarece que no Brasil, o uso das tecnologias digitais nos serviços psicológicos se encontra regulamentado pela Resolução nº 11/2018 do CFP, representando um marco importante no estabelecimento de parâmetros na inserção dos recursos digitais na prática profissional. No presente, esse contexto se consolidou a partir da promulgação da Resolução nº 9, de 18 de julho de 2024, a qual teve como objetivo central regulamentar o exercício profissional mediante o uso de tecnologias digitais. No entanto, conforme o referido autor, os

serviços psicológicos mediados pelas tecnologias requerem atenção redobrada no que se refere às particularidades do ambiente virtual, pois seus riscos e características exigem protocolos claros, bem como orientações mais rigorosas, tanto na saúde pública, quanto privada.

Silva e Antúnez (2023) evidenciam que o crescimento das intervenções psicológicas mediadas pelas tecnologias digitais exigiu a ampliação das pesquisas científicas voltadas para esse campo, como forma de comparar a eficácia e problematizar as vulnerabilidades quanto à adesão. No entanto, os autores ressaltam que há escassez nos estudos relacionados às diretrizes e sua sistematização, bem como às modalidades de intervenção, o que torna pouca a disseminação dos conhecimentos produzidos a partir das experiências interventivas materializadas no ambiente digital, comprometendo as práticas profissionais. De acordo com Silva e Antúnez (2023, p. 4) “Para uma fundamentação científica dos serviços psicológicos na web, é necessário ampliar o diálogo com outras áreas de conhecimento, em estímulo à multidisciplinariedade, sinalizando cuidados anteriores às questões metodológicas e práticas da pesquisa em psicologia.”

Morgan *et al.* (2022) ressalta que a intervenção terapêutica faz parte de todo um processo comunicativo estruturado, no qual a pessoa é motivada a compartilhar com o profissional suas vivências, emoções e percepções, o que possibilita a construção conjunta de sentidos, ao passo que impacta diretamente na saúde mental e no bem-estar psicológico. Assim, a psicoterapia online se apresenta enquanto modalidade específica desse processo, se caracterizando pela mediação tecnológica em que o encontro entre o/a terapeuta e o/a paciente ocorre por meio de recursos digitais. Nesse sentido, há a substituição do contato presencial, mas a complexidade da interação terapêutica é mantida.

Conforme argumentado por Sola *et al.* (2022), o atendimento online não é algo inovador no campo da psicologia, mas existem alguns fatores considerados obstáculos à qualidade e eficácia dessa prática, tais como a dificuldade de acesso à internet, precariedade de equipamentos de som e imagem e até mesmo a ausência de ambientes propícios às intervenções e que sejam privados e livres de interrupções. Além disso, o referido autor menciona o limitado domínio dos recursos tecnológicos por parte dos pacientes e as lacunas em relação à formação dos profissionais em relação ao manejo da psicoterapia online.

Souza e Donadon (2022) destacam que a TCC é estruturada a partir da compreensão de que os processos mentais, principalmente os que se encontram relacionados à forma como o indivíduo organiza, interpreta e atribui significados às informações, as quais exercem influência sobre os seus estados emocionais e comportamentos. Diante disso, a terapia objetiva processar

os conceitos formados pelos processos cognitivos a partir de sua ativação em situações singulares, podendo assumir características disfuncionais ou mal adaptadas, contribuindo para a manutenção ou intensificação dos quadros psicopatológicos.

[...] a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) utiliza a estrutura 'biopsicossocial' na determinação e compreensão dos fenômenos relativos à psicologia humana, em que esse indivíduo é composto por questões biológicas, psicológicas e sociais. É uma abordagem que enfoca os fatores cognitivos da psicopatologia. É uma das primeiras a reconhecer a influência do pensamento sobre o afeto, o comportamento, a biologia e o ambiente (Souza; Donadon, 2022, p. 95).

Mediante todas as mudanças ocorridas no contexto da saúde mental, a TCC também se adaptou e a modalidade online se apresenta como alternativa viável ao processo de intervenção psicoterapêutica.

### 1.1.3 Estratégias de TCC aplicadas no tratamento da ansiedade

Ao longo do tempo, diversos pesquisadores sobre o comportamento humano e os transtornos dele originados, se dedicaram à investigação acerca do medo e sua influência no estado emocional dos seres. Conforme os estudos de Barlow (2022), esse sentimento se encontra presente em todas as faixas etárias, contextos culturais, grupos étnicos e até mesmo em diferentes espécies animais.

Para Damásio (2020), as emoções desencadeiam um conjunto de respostas fisiológicas que se manifestam por meio de alterações nas vísceras, na musculatura e nas glândulas endócrinas, além de impactarem diretamente os padrões cognitivos. Em contrapartida, os sentimentos representam a elaboração consciente dessas mudanças corporais, configurando-se como interpretações cognitivas de estados emocionais experimentados pelo indivíduo.

A ansiedade, assim como o medo, constitui um componente inerente à experiência humana, desempenhando papel adaptativo essencial na antecipação de situações potencialmente desafiadoras. Em níveis moderados, ela se manifesta como uma resposta emocional natural, capaz de preparar o organismo para eventos futuros que podem suscitar reações variadas, como alegria, apreensão, tristeza ou o próprio medo (Kelman, 2020).

Em seus estudos Gentil (2022) revela que a ansiedade é compreendida como um estado emocional desagradável, frequentemente acompanhado por desconfortos somáticos e intimamente relacionado ao medo, distinguindo-se, contudo, por sua vinculação a expectativas ou ameaças futuras, muitas vezes percebidas como desproporcionais à realidade do estímulo. Todavia, esse mecanismo, originalmente protetor, assume caráter patológico quando perde sua

função adaptativa e passa a gerar sofrimento intenso e persistente, comprometendo o equilíbrio emocional, a qualidade de vida e o desempenho cotidiano do indivíduo, especialmente quando as reações se mostram excessivas ou qualitativamente destoantes do esperado para determinada faixa etária.

Dentre as formas de intervenção e tratamento para a ansiedade, seja ela generalizada (TAG) ou mais leve, a TCC é apontada como uma das estratégias terapêuticas de grande aceitação e com resultados positivos. Nesse sentido, Clark e Beck (2023) destacam que ela possibilita que a pessoa entenda as origens dessa preocupação excessiva, assim como aprender a lidar com a ansiedade e seus outros sintomas.

A literatura aponta que a construção das intervenções ocorre a partir do início da abordagem terapêutica, tendo em vista que esse processo parte da identificação dos problemas apresentados e dos sintomas manifestados pelo paciente, complementado pela aplicação de instrumentos padronizados de avaliação psicológica (Freeman; Dattilio, 2020). Nessa etapa inicial, também se insere a orientação ao paciente quanto à importância de sua colaboração ativa no processo terapêutico, o que envolve o diálogo sobre as informações obtidas nas entrevistas preliminares e nos instrumentos aplicados (Petersen; Wainer, 2020).

Importante destacar que a TCC se apoia no modelo cognitivo, o qual parte do princípio de que as emoções e os comportamentos humanos são modulados pela forma como o indivíduo percebe e interpreta os acontecimentos que vivencia. Não obstante, Beck (2020, p.29 ) determina que “[...] não é a situação em si que determina o que as pessoas sentem, mas a maneira como a interpretam [...]”, evidenciando que a experiência emocional é mediada por processos cognitivos subjacentes.

Rangé (2021) argumenta que sob a perspectiva da TCC, a ansiedade é compreendida como uma manifestação de intolerância à incerteza, na qual o indivíduo tende a interpretar os eventos cotidianos de forma distorcida e disfuncional, atribuindo-lhes um caráter ameaçador. Essa dificuldade em lidar com o imprevisível conduz a uma análise excessiva das possíveis consequências, resultando em níveis elevados de apreensão e preocupação constantes.

A TCC, ao enfatizar a intervenção focada no presente, propõe a valorização das experiências e demandas atuais como meio de fomentar a elaboração de estratégias práticas para reduzir alguns de seus sintomas. Além disso, conforme destaca Ferreira (2021), a concentração nos aspectos cognitivos e comportamentais relacionados a acontecimentos

recentes favorece uma análise mais concreta e verificável das reações emocionais, tornando o processo terapêutico mais efetivo e ancorado na realidade imediata do paciente.

De modo geral, a TCC é caracterizada por apresentar uma estrutura de tratamento de curta duração, especialmente eficaz em casos de transtornos de ansiedade de menor complexidade. Normalmente, o processo terapêutico se desenvolve ao longo de aproximadamente 5 a 20 sessões, realizadas semanalmente e organizadas segundo uma agenda previamente estruturada e orientada por objetivos específicos (Ferreira, 2021).

No entanto, é fundamental destacar que a aplicação dessa abordagem não segue um modelo rígido, pois sua condução é amplamente modulada pelas particularidades do transtorno apresentado, bem como pelas características individuais, cognitivas e emocionais de cada paciente. Assim, essa flexibilidade metodológica permite à TCC adaptar-se às necessidades singulares do sujeito, favorecendo intervenções mais precisas e eficazes em relação ao processo terapêutico (Rangé, 2021).

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Esse estudo se caracterizou como uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo e descritivo, cujo objetivo é analisar e comparar, a partir da literatura científica, a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (TCC) realizada em formato online e presencial no tratamento da ansiedade. A opção por uma abordagem qualitativa justifica-se pelo fato de o objetivo central não consistir em quantificar sintomas ou mensurar estatisticamente resultados terapêuticos, mas interpretar, compreender e comparar como essas modalidades têm sido discutidas, avaliadas e aplicadas em diferentes contextos clínicos (Minayo, 2017; Prodanov; Freitas, 2013).

Do mesmo modo, caracteriza-se como descritiva por buscar identificar, organizar e apresentar de maneira sistemática as características, vantagens, limitações e implicações clínicas atribuídas a cada modalidade de atendimento, sem a intenção de interferir ou manipular variáveis, mas de retratar e analisar criticamente o estado atual do conhecimento sobre o tema (Prodanov; Freitas, 2013).

Segundo Gil (2008), a pesquisa bibliográfica consiste em um estudo sistemático baseado em materiais já publicados, permitindo ao pesquisador mapear o conhecimento acumulado, identificar lacunas e construir análises críticas sobre o tema investigado. Assim, optou-se por essa abordagem, uma vez que o objeto de estudo envolve a avaliação de diferentes

modalidades terapêuticas já exploradas por diversos autores em artigos científicos, dissertações, teses e livros especializados.

A coleta de dados ocorreu em bases de dados científicas nacionais e internacionais, como Scielo, PubMed, PsycINFO, Google Scholar e LILACS, utilizando as palavras-chave ‘ansiedade’, ‘terapia’, ‘TCC’, ‘eficácia’, ‘online’ e outras. Os critérios de inclusão foram baseados nos estudos publicados nos últimos cinco anos; pesquisas que abordaram a eficácia da TCC aplicada em contextos online e/ou presenciais no tratamento de transtornos de ansiedade, bem como obras de referência, artigos originais e revisões sistemáticas.

Foram excluídos os trabalhos que não apresentaram relação direta com a TCC ou estudos que trataram apenas de outros transtornos sem enfoque específico na ansiedade; publicações duplicadas ou sem rigor metodológico identificado.

Após a seleção, os estudos foram organizados e analisados de forma qualitativa, buscando identificar pontos de convergência e divergência entre as evidências encontradas. A análise seguirá o método de análise crítica de conteúdo (Bardin, 2011), sendo os resultados apresentados no formato de artigo científico.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Mediante os estudos encontrados nas páginas de busca, foram selecionadas pesquisas publicadas entre 2020 e 2025, as quais indicaram, de modo geral, que tanto no formato presencial, quanto online, a TCC é considerada como mecanismo terapêutico eficaz no manejo da ansiedade. Os autores convergem na indicação de que a TCC online é eficaz, sobretudo em quadros leves a moderados de ansiedade e em estágios iniciais de intervenção, preservando grande parte da lógica processual que caracteriza a modalidade presencial (Morgan *et al.*, 2022; Ferreira, 2021).

No entanto, embora exista ampla concordância quanto à efetividade, os estudos também apontam fatores condicionantes para essa equivalência. Por exemplo, quando se trata da qualidade do vínculo terapêutico os autores tendem a criticar a modalidade online, justificando que a mediação tecnológica pode dificultar a leitura de expressões não verbais, o manejo de afetos intensos e a regulação emocional em situações de maior vulnerabilidade psicológica (Sola *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2022). Nesse sentido, há consenso de que quadros de ansiedade grave, presença de ideação suicida ou comorbidades significativas tendem a demandar acompanhamento presencial ou modelo híbrido.

A revisão bibliográfica indica que a TCC quer seja na modalidade presencial ou mediada por alguma tecnologia, mantém os princípios e a lógica de intervenção, consolidados a partir da identificação e reestruturação de padrões cognitivos disfuncionais, exposição gradual, treino de habilidades de enfrentamento, permanecendo como uma abordagem de primeira linha para transtornos de ansiedade (Souza; Donadon, 2022; Beck, 2020).

As fontes analisadas apontam que a TCC online se apresenta como alternativa viável e eficaz, especialmente para quadros de ansiedade de menor complexidade ou em fases iniciais de tratamento, preservando muitos dos mecanismos terapêuticos da terapia presencial (Morgan *et al.*, 2022; Ferreira, 2021).

A literatura também ressalta fatores que influenciam diretamente na eficácia de cada modalidade e dentre eles destacam-se o nível de gravidade do quadro clínico, o vínculo terapêutico, a adesão ao tratamento e as condições tecnológicas disponíveis (Sola *et al.*, 2022; Silva *et al.*, 2022). Sob essa perspectiva, entende-se que a TCC presencial tende a oferecer maior potencial de observação comportamental e de manejo de respostas emocionais intensas, sendo preferível em casos mais graves ou com comorbidades. Por outro lado, a modalidade online possibilita maior flexibilidade, acessibilidade e continuidade terapêutica, especialmente em contextos geográficos e sociais diversos.

Os mecanismos centrais de ação da terapia, presentes na identificação de pensamentos automáticos, reestruturação cognitiva, exposição gradual e treino de habilidades de enfrentamento, permanecem eficazes em ambas as modalidades, desde que haja estruturação clara do processo terapêutico e compromisso ativo do paciente (Clark; Beck, 2023; Rangé, 2021). Por outro lado, o vínculo terapêutico, embora mediado por tecnologia, continua sendo um elemento essencial, e sua manutenção requer adaptações específicas no contexto digital, como o uso de videoconferências e plataformas seguras (Morgan *et al.*, 2022).

Comparando as vantagens, limitações e recomendações da TCC realizada online e presencialmente, observa-se que terapia online pode apresentar maior acessibilidade, flexibilidade de horários, possibilidade de atendimento a pacientes que vivem longe do terapeuta e redução de custos, embora dependa de recursos tecnológicos e apresente riscos de distrações e falhas de conexão. Já a presencial favorece o contato direto, a observação detalhada das expressões e comportamentos do paciente e o manejo mais seguro de crises emocionais, porém exige deslocamento, tempo e pode gerar custos adicionais (Clark; Beck, 2023; Rangé, 2021). No quadro abaixo, é possível compreender os aspectos comparativos entre as duas modalidades de terapia, tanto online, quanto presencial.



**Quadro 1** – Vantagens, limitações e recomendações práticas da TCC online em relação à presencial

Aspectos	TCC Online	TCC Presencial
Vantagens	Maior acessibilidade; flexibilidade de horários; alcance de pacientes em áreas remotas; redução de custos logísticos.	Contato direto e observação mais detalhada do comportamento; ambiente terapêutico controlado; melhor manejo de crises emocionais.
Limitações	Dependência de recursos tecnológicos; risco de distrações; menor leitura de sinais não verbais; possíveis dificuldades de conexão.	Menor flexibilidade; deslocamento necessário; possíveis barreiras de acesso geográfico e financeiro.
Recomendações práticas	Garantir privacidade e boa conexão; uso de plataformas seguras; avaliação prévia do perfil do paciente e capacitação do terapeuta para o ambiente digital.	Manter estrutura de sessões planejadas; utilizar recursos complementares (materiais, tarefas); reforçar o vínculo terapêutico presencial.

**Fonte:** adaptado de Clark e Beck (2023).

A partir dos achados contidos na literatura, é possível observar que a TCC online é apontada como uma alternativa viável e de respeitada eficácia no que se refere ao manejo da ansiedade, desde que as mesmas condições da presencial sejam mantidas, ou seja, estrutura adequada, privacidade e qualificação profissional. No entanto, é necessário destacar que a equivalência da terapia online com a presencial depende da gravidade do quadro, bem como do vínculo terapêutico e a adequação tecnológica.

## 4 CONCLUSÃO

A pesquisa bibliográfica permitiu analisar a eficácia da TCC nas modalidades online e presencial no tratamento da ansiedade, evidenciando que ambas apresentam resultados positivos na redução dos sintomas ansiosos e na promoção do bem-estar psicológico, desde que aplicadas com protocolos estruturados, profissionais capacitados, ambientes acessíveis e recursos tecnológicos disponíveis.

Os estudos analisados destacaram que a intervenção psicoterapêutica, especialmente a TCC, atua de maneira eficaz no manejo dos sintomas físicos, cognitivos e emocionais associados à ansiedade, reforçando a relevância de abordagens estruturadas e baseadas em evidências.

A revisão da literatura apontou que a terapia mediada por recursos tecnológicos constitui uma alternativa viável à modalidade presencial, mantendo os princípios terapêuticos centrais e ampliando o acesso ao tratamento. Apesar de apresentar desafios específicos, como limitações tecnológicas, dificuldades de vínculo e necessidade de privacidade adequada, a terapia online se mostra eficaz, especialmente para quadros de ansiedade leve a moderada, quando aplicados protocolos estruturados e o acompanhamento profissional constante.

Por fim, a pesquisa permitiu identificar os principais fatores determinantes na eficácia terapêutica, considerando a gravidade clínica, capacidade de adesão ao tratamento, bem como as condições tecnológicas e a própria capacitação profissional. São esses elementos que modulam os resultados, evidenciando que tanto a TCC online quanto a presencial podem apresentar bons resultados, desde que as necessidades específicas de cada paciente possam ser atendidas. Assim, conclui-se que independente do formato, a terapia comportamental ainda é destacada como uma abordagem de referência nas intervenções voltadas para o tratamento da ansiedade, visto que seus resultados ampliam o manejo dos sintomas, tendo em vista o bem-estar e o progresso clínico do paciente.

## REFERÊNCIAS

- APA. American Psychological Association. *Estresse na América 2020*. Estresse na época da COVID-19, Volume Um. 2020. Disponível em <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report>> acesso em: ago. 2025.
- APA. American Psychological Association. Guidelines for the Practice of Telepsychology. *American Psychologist*, 68(9), 791–800, 2013.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2011.
- BASTOS, C.L. *Manual do exame psíquico: uma introdução prática à psicopatologia*. Rio de Janeiro: Thieme Revinter Publicações; 2020.
- BECK, J. S. *Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- CARDOSO, L.P.S.; RODRIGUES, P. C. O. Ansiedade e o processo de aprender. IN: RODRIGUES, P. C. O. *Ansiedade e o processo de aprender*. Nova Xavantina-MT: Pantanal, 2023.
- CFP. Conselho Federal de Psicologia. *Resolução nº 11, de 11 de maio de 2018*. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP N.º 11/2012. SEI/CFP - 0048141 – Resolução, 2018.
- CLARK, D. A; BECK, A. T. *Terapia cognitiva para transtornos de ansiedade*. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- DAMÁSIO, A. R. *O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano*. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.
- FEIJÓ, L.P.; NARDI; S.C.S; PESSOTA, C.M.; BARCELLOS, E.D.; SERRALTA, F.B. Avaliação do progresso e resultado na psicoterapia psicodinâmica on-line em pacientes com sintomas de ansiedade. *Psic. Clin.*, Rio de Janeiro, vol. 35, n. 2, p. 385 – 405, mai-ago/2023.
- FERREIRA, G. B. M. *Transtorno de ansiedade generalizada e terapia cognitivo-comportamental: desenvolvimento de um planner como instrumento terapêutico*. 2021. 162 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso em Design) – Faculdade de Arquitetura e Urbanismo, Universidade Federal de Alagoas, Maceió, 2021.
- FRAGELLI, T. B. O.; FRAGELLI, R. R. Por que estudantes universitários apresentam estresse, ansiedade e depressão? Uma rápida revisão de estudos longitudinais. *Revista Docência do Ensino Superior*, Belo Horizonte, v. 11, p. 1–21, 2021.
- FREEMAN, A.; DATTILIO, F. M. *Compreendendo a Terapia Cognitiva*. São Paulo: Editora Psy, 2020.
- FROTA, I. J.; FÉ, A. A. C. M.; PAULA, F. T. M.; GOMES, V.E. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. *J. Health Biol Sci*. 10(1):1-8, 2022.
- GENTIL, V.; LOTUFO NETO, F.; BERNIK, M. A. *Pânico, fobias e obsessões*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- GIL, A.C. *Metodologia da pesquisa*. São Paulo: Ática, 2008.
- KELMAN, H. *The Holistic approach*. Nova York: Basic Books, 2020.

- MINAYO, M. C. S. *Pesquisa qualitativa: conceitos, métodos e usos na saúde*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2021.
- MIRANDA-SÁ, L.S. J. *O diagnóstico psiquiátrico ontem e hoje. E amanhã?*. Rio de Janeiro: ABP Editora; 2020.
- MORGAN, A.; DAVIES, C.; OLABI, Y.; HOPE-STONE, L.; CHERRY, M. G.; FISHER, P. Therapists' experiences of remote working during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, v. 13, e966021, 2022.
- NUNES, E.P.F., BUENO, J.R.; NARDI, A. E. *Psiquiatria e saúde mental: conceitos clínicos e terapêuticos fundamentais*. São Paulo: Atheneu, 2022.
- OMS. Organização Mundial da Saúde. *Informe Mundial de Saúde Mental*. 2018. Disponível em <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>. Acesso em: 12 out., 2025.
- PETERSEN, C.; WAINER, R. *Terapias cognitivo-comportamentais para crianças e adolescentes: Ciência e arte*. Porto Alegre: Artmed, 2020.
- PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. 3. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2020.
- RANGÉ, B. *Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria*. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- RODRIGUES, T.C. *Neurociência da ansiedade: Psicologia e Neurociência em harmonia*. São Paulo: Contexto, 2021.
- SILVA, N. H. L. P.; ANTÚNEZ, A. E. A. Psicoterapia mediada por tecnologias digitais: estudo fenomenológico longitudinal. *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, v. 35, n. 1, p. 105-128, jan./abr. 2023.
- SILVA, N. H. L. P.; OTTOLIA, R. F.; MARQUES, L. G.; ANTÚNEZ, A. E. A. Use of digital technologies in mental health during Covid-19. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, Campinas, v. 39, e200225, 2022.
- SOLA, P.; SANTOS, J.; SANTOS, M. A.; OLIVEIRA-CARDOSO, E. Fatores complicadores do luto durante a pandemia: perspectivas de familiares enlutados. *Psicologia, Saúde & Doenças*, v. 23, n. 2, p. 516-523, 2022.
- SOUZA, A. M. C.; DONADON, M. F. Terapia cognitivo-comportamental em um caso clínico de depressão: atendimento psicológico na modalidade on-line. *Revista Eixo*, Brasília, v. 11, n. 1, p. 1-?, jan./abr. 2022.
- TOWNSEND, M. C. *Enfermagem Psiquiátrica - Conceitos de Cuidados na Prática Baseada em Evidências*. Rio de Janeiro: Guanabara, 2021.