

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ-UNIPORÁ
CURSO DE PSICOLOGIA

TAINARA CRISTINE GOMES DA ROCHA

**BENEFÍCIOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO**

IPORÁ-GO
2025

TAINARA CRISTINE GOMES DA ROCHA

**BENEFÍCIOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO
ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO**

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

Orientador: Ma. Dyullia Moreira de Sousa

BANCA EXAMINADORA

Dyullia Moreira de Sousa.

Professor(a) Ma. Dyullia Moreira de Sousa

Presidente da Banca e Orientadora

Tauana Michele Duarte Bezerra

Professor(a) Tauana Michele Duarte Bezerra

Antônio Mendes da Rocha Filho.

Professor(a) Antônio Mendes da Rocha

IPORÁ-GO

2025

BENEFÍCIOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE NO CONTEXTO ACADÊMICO

BENEFITS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN COACHING ANXIETY IN THE ACADEMIC CONTEXT

Tainara Cristine Gomes da Rocha¹

Dyullia Moreira de Sousa²

RESUMO

Os transtornos mentais acompanham a humanidade desde tempos remotos e, apesar dos avanços da psicologia e da psiquiatria, ainda carregam estigmas e incompreensões. A ansiedade, em especial, configura-se como um dos transtornos psicológicos mais recorrentes entre estudantes universitários, sendo potencializada por fatores como sobrecarga acadêmica, insegurança profissional, dificuldades de adaptação e pressão social. Esses elementos podem comprometer o desempenho e a permanência no ensino superior, além de afetar o bem-estar emocional. Diante desse cenário, a presente pesquisa bibliográfica teve como objetivo analisar os benefícios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no manejo dos sintomas de ansiedade em acadêmicos(as), identificando de que forma suas técnicas e estratégias contribuem para o equilíbrio emocional, a adaptação e o desempenho acadêmico. Para tanto, buscou-se descrever a sintomatologia dos transtornos ansiosos, compreender as variáveis ansiogênicas no contexto universitário e discutir os princípios e estratégias da TCC, com ênfase na reestruturação cognitiva, regulação emocional e adaptação comportamental. A literatura consultada evidenciou que a terapia favorece a reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais, promove a aprendizagem de estratégias de enfrentamento mais adaptativas e estimula o desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Esses benefícios contribuem para a redução da ansiedade, o aumento da autoconfiança e a diminuição de comportamentos de evitação, fortalecendo a saúde mental e prevenindo a evasão escolar. Conclui-se que a TCC representa uma abordagem eficaz e necessária para o enfrentamento da ansiedade no contexto acadêmico contemporâneo.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Ansiedade. Universitários. Benefícios.

¹ Graduanda em Psicologia pela Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ, GO. Email: tainara.academico@gmail.com

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

ABSTRACT

Mental disorders have accompanied humanity since ancient times and, despite the advances in psychology and psychiatry, they still carry stigma and misunderstanding. Anxiety, in particular, stands out as one of the most recurrent psychological disorders among university students, being intensified by factors such as academic overload, professional insecurity, adaptation difficulties, and social pressure. These elements can compromise performance and persistence in higher education, as well as affect emotional well-being. In this context, the present bibliographic research aimed to analyze the benefits of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in managing anxiety symptoms among university students, identifying how its techniques and strategies contribute to emotional balance, adaptation, and academic performance. To achieve this, the study sought to describe the symptomatology of anxiety disorders, understand the anxiety-inducing variables in the university context, and discuss the principles and strategies of CBT, emphasizing cognitive restructuring, emotional regulation, and behavioral adaptation. The reviewed literature demonstrated that this therapeutic approach promotes the restructuring of dysfunctional thought patterns, fosters the learning of more adaptive coping strategies, and stimulates the development of socio-emotional skills. These benefits contribute to reducing anxiety, increasing self-confidence, and decreasing avoidance behaviors, thereby strengthening mental health and preventing academic dropout. Based on the results obtained, CBT is considered an effective and necessary approach for addressing anxiety within the contemporary academic environment.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy; Anxiety; University Students; Benefits.

1 INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais fazem parte do contexto humano desde as épocas mais remotas, embora nem sempre tenham sido tratados como tal. Foram séculos de exclusão e incompreensão sobre como as enfermidades que acometiam a mente das pessoas poderiam ser atenuadas ou mesmo curadas. Mesmo a partir das descobertas no âmbito da psiquiatria e psicologia, os estigmas acompanharam a vida daqueles que, devido às suas fragilidades mentais, não conseguiam viver de acordo com os padrões de normalidade (Aquino *et al.*, 2020). Diante do exposto, a presente pesquisa terá como tema a ansiedade no meio acadêmico e se delimita na investigação acerca dos benefícios da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) enquanto intervenção e manejo terapêutico.

Indivíduos que apresentam sintomas de ansiedade, em decorrência do receio de não corresponderem de forma adequada às demandas do ambiente acadêmico, frequentemente adotam a evitação como mecanismo de enfrentamento. Tal comportamento, embora funcione como uma tentativa de reduzir o desconforto emocional imediato, acaba por potencializar consequências negativas de maior alcance, como a redução significativa do desempenho escolar e, em casos mais graves, a intensificação do risco de abandono dos estudos, evidenciando um ciclo que associa dificuldades emocionais a fragilidades no percurso educacional (Paixão, 2023).

Nesse sentido, pergunta-se: segundo a literatura científica, quais os principais benefícios da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) enquanto recurso terapêutico no manejo dos sintomas de ansiedade em universitários(as)? Considera-se como hipóteses do estudo as seguintes possibilidades: A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) pode favorecer a reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais em universitários(as), reduzindo a intensidade e a frequência dos sintomas relacionados ao transtorno de ansiedade; A prática da TCC contribuirá para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, auxiliando estudantes universitários(as) na gestão de situações acadêmicas estressantes e na melhora do desempenho acadêmico; O processo terapêutico baseado na TCC promoverá maior regulação emocional e fortalecimento de habilidades socioemocionais, impactando positivamente o bem-estar psicológico e a qualidade de vida dos(as) universitários(as); A utilização da TCC no manejo da ansiedade em universitários(as) está associada à diminuição do risco de evasão escolar, uma vez que melhora a autoconfiança e reduz comportamentos de evitação em contextos acadêmicos; Apesar de sua eficácia reconhecida em diversos contextos clínicos, a TCC pode apresentar resultados limitados no manejo da ansiedade em universitários(as) que não aderem plenamente ao processo terapêutico ou que enfrentam fatores externos intensificadores da ansiedade, como sobrecarga acadêmica e pressões socioeconômicas.

Diante disso, busca-se com a pesquisa alcançar o seguinte objetivo geral: analisar os benefícios da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no manejo dos sintomas da ansiedade em acadêmicos(as), identificando como suas técnicas e estratégias contribuem para o bem-estar emocional, desempenho acadêmico e adaptação ao contexto educacional. Com vistas a esse objetivo, foram definidos os seguintes objetivos específicos: I) Descrever a sintomatologia do transtornos de ansiedade; II) Compreender as mudanças e variáveis ansiogênicas no contexto

acadêmico; III) Discorrer sobre os princípios e estratégias da TCC, com relação à adaptação, regulação emocional e reestruturação cognitiva.

A ansiedade é um dos transtornos psicológicos mais prevalentes entre estudantes universitários, estando associada a fatores como sobrecarga acadêmica, insegurança em relação ao futuro profissional, dificuldades de adaptação e pressão social (American College Health Association, 2022). Esses elementos podem comprometer não apenas o desempenho acadêmico, mas também o bem-estar emocional, a qualidade de vida e, em situações mais críticas, levar à evasão escolar. Nesse contexto, compreende-se a relevância da investigação sobre as estratégias terapêuticas eficazes que possam auxiliar na prevenção e no tratamento da ansiedade em alunos(as) do ensino superior.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tem se consolidado na literatura científica como uma das abordagens mais eficazes no manejo dos transtornos ansiosos, por meio da reestruturação de pensamentos disfuncionais e do desenvolvimento de habilidades de enfrentamento adaptativas (Beck, 2023). Em universitários, essa abordagem mostra potencial para melhorar a regulação emocional, fortalecer a autoconfiança e favorecer a adesão a práticas acadêmicas, reduzindo comportamentos de evitação que podem comprometer a trajetória educacional (Oliveira; Dias, 2020).

Assim, a relevância dessa pesquisa bibliográfica justifica-se por três eixos principais, quais sejam, a elevada incidência de ansiedade no contexto universitário, que demanda atenção das instituições de ensino e dos profissionais de saúde mental; a necessidade de reunir e analisar criticamente as evidências científicas disponíveis acerca da TCC, destacando seus benefícios no manejo da ansiedade; e a possibilidade de buscar subsídios teóricos capazes de fundamentar intervenções psicológicas voltadas aos estudantes, contribuindo para a promoção da saúde mental e a prevenção de impactos negativos em relação ao percurso acadêmico.

Por fim, a presente investigação revela-se igualmente significativa no âmbito da atuação do psicólogo, uma vez que possibilitará a compreensão acerca das demandas específicas da população universitária, aprimorando a prática clínica com base em evidências científicas. Além disso, ao sistematizar os benefícios da TCC, a pesquisa contribui para fortalecer a formação profissional e a eficácia das intervenções psicológicas. No plano social, seus resultados podem repercutir positivamente ao fomentar políticas de saúde mental no ensino superior, reduzir índices de sofrimento psíquico e evasão acadêmica.

1.1 REVISÃO TEÓRICA

1.1.1 Sintomatologia da ansiedade

Compreende-se que a ansiedade atua como um mecanismo preparatório, promovendo ajustes comportamentais e cognitivos que permitem à pessoa enfrentar desafios, ainda que o sucesso não seja garantido, favorecendo a adaptação às novas circunstâncias da vida. Sentimentos como a ansiedade compõem a experiência humana e se intensificam diante de ameaças, perigos, incertezas e possibilidades de sofrimento. Originalmente, a ansiedade possuía uma função fisiológica essencial para a sobrevivência, configurando-se como uma resposta natural, compartilhada por outros animais, destinada a maximizar a prontidão diante de situações potencialmente adversas (Marques, 2024).

No passado, as ameaças constantes, tanto no ambiente, quanto nas relações socioculturais mais beligerantes, fizeram com que os antepassados enfrentassem constante estresse e ansiedade. Com o avanço da civilização, surgiram novas formas de perigo, substituindo as ameaças primitivas por desafios contemporâneos, que se manifestam de maneira simbólica ou concreta. Nesse contexto, questões como competitividade social, segurança pessoal, desempenho profissional, estabilidade econômica e incertezas quanto ao futuro configuram estímulos relevantes, coexistindo com uma multiplicidade de riscos abstratos e tangíveis que exigem respostas comportamentais, cognitivas e emocionais adequadas (Correa *et al.*, 2020).

No discurso de Correa *et al.* (2020) é possível observar que a ansiedade se manifesta na experiência humana como uma sensação persistente de apreensão, caracterizada pelo pressentimento de acontecimentos iminentes, configurando um estado contínuo de vigilância e uma urgência constante em antecipar ou concluir tarefas ainda não iniciadas. Nesse contexto, até mesmo momentos tradicionalmente de repouso são permeados pela antecipação, tratando-se de uma dinâmica incessante de prontidão e competição, na qual o indivíduo se mantém em alerta para enfrentar qualquer eventualidade.

Sob a perspectiva psicanalítica, tais distúrbios decorrem de conflitos inconscientes, frequentemente originados na infância, enquanto o modelo cognitivo-comportamental propõe que eles resultam de padrões aprendidos de pensamento e comportamento disfuncionais, que comprometem a adaptação do indivíduo ao ambiente e às exigências do cotidiano (Morris; Maisto, 2022).

Na mesma linha de pensamento de Correa *et al.* (2020), Dias *et al.* (2024) ressalta que a ansiedade desempenha um papel adaptativo ao preparar o indivíduo para enfrentar situações percebidas como ameaçadoras ou perigosas, atuando em conjunto com experiências de medo e angústia. Trata-se de um fenômeno causado por diversos fatores, os quais envolvem dimensões cognitivas e comportamentais e que, quando exacerbados, podem interferir nas relações interpessoais e afetivas. Além disso, a ansiedade está intimamente associada a mecanismos fisiológicos e neurológicos que modulam a percepção do ambiente, influenciando a avaliação de riscos e desencadeando respostas direcionadas a ações específicas em contextos de desafio ou ameaça (Dias *et al.*, 2024).

Marques (2024) destaca que a ansiedade é o produto de alguns fatores genéticos, biológicos, psicológicos e/ou ambientais, os quais também inserem a predisposição familiar, bem como as experiências traumáticas e longas exposições ao estresse. A autora ressalta que a ansiedade corresponde a uma resposta reiterada a situações capazes de despertar o medo, incerteza, além da apreensão ou expectativa. Tal reação é descrita como adaptativa quando se manifesta em contextos de significativa expectativa, como avaliações acadêmicas, viagens ou eventos familiares marcantes.

Para Silva Filho *et al.* (2024), a ansiedade pode ser compreendida como parte das respostas naturais do corpo a partir de situações que representam algum perigo ou desafio, ameaça ou estresse. “É uma emoção comum que todos nós experimentamos em algum momento de nossa vida (p. 56).” Entretanto, segundo Clark e Beck (2022), o excesso de expectativa, o qual pode interferir negativamente no cotidiano do indivíduo a ponto de afetar suas atividades normais, pode evidenciar a presença do transtorno na ansiedade, revelando a necessidade de intervenções, as quais podem ser medicamentosas associadas à psicoterapia ou somente por meios terapêuticos.

Os transtornos de ansiedade dizem respeito a condições clínicas caracterizadas por preocupações excessivas, medos intensos e manifestações físicas associadas à resposta ansiosa. Entre os tipos mais prevalentes destacam-se o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno do Pânico, as fobias específicas, o Transtorno de Ansiedade Social e o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) (Oliveira; Dias, 2020).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) da American Psychiatric Association (APA, 2023) caracteriza os transtornos de ansiedade como condições psiquiátricas que se distinguem pela presença simultânea de medo intenso, ansiedade exacerbada e alterações comportamentais associadas. Tais manifestações têm se tornado

progressivamente mais frequentes, especialmente entre jovens, refletindo o impacto do contexto social e acadêmico contemporâneo. Além disso, a persistência desses sintomas pode ampliar o desenvolvimento de comorbidades psicológicas, como depressão e estresse crônico, comprometendo a saúde mental e o bem-estar emocional, ao passo que influencia negativamente o cotidiano e a qualidade de vida dos indivíduos afetados (APA, 2023).

Por sua vez, a Organização Mundial da Saúde - OMS (2022) define a ansiedade, conforme a CID-11, como um estado caracterizado pelo medo ou pela antecipação de ameaças e eventos futuros adversos, frequentemente acompanhado de inquietação, desconforto e manifestações somáticas decorrentes de tensão. Diante disso, Frota *et al.* (2022) destaca que a ansiedade assume caráter patológico quando provoca sofrimento intenso ou disfunção significativa na vida do indivíduo, ultrapassando os limites da experiência adaptativa. Além disso, o autor destaca que a ansiedade pode ser compreendida como uma expressão natural de estados afetivos, sendo também um sintoma recorrente em diversos transtornos, como estresse e depressão, entre outros quadros clínicos correlatos. Adicionalmente, o termo é empregado para agrupar um conjunto de transtornos mentais nos quais a avaliação clínica detalhada é fundamental para o diagnóstico, manejo terapêutico e compreensão do impacto funcional sobre o indivíduo (Frota *et al.*, 2022).

1.1.2 Reações ansiogênicas em acadêmicos(as)

Sobre o significado das reações ansiogênicas, Barnhill (2023) esclarece que elas correspondem às respostas do organismo, tanto física, quanto psicológicas, resultantes dos traços da ansiedade, medo ou tensão sem que haja, para isso, alguma justificativa específica e imediata. Diversas causas são apontadas como variáveis para as reações ansiogênicas, podendo ser ocasionadas por fatores externos ou internos. Sua sintomática pode incluir alterações físicas manifestadas no suor excessivo e/ou problemas gastrointestinais, por exemplo, e desajustes psíquicos como inquietação e/ou dificuldade de concentração.

Quanto à ansiedade em acadêmicos, Zoltowski e Teixeira (2020) ressaltam que, ao ingressar no Ensino Superior, o estudante passa pela experiência materializada a partir de uma nova dinâmica, passando a vivenciar uma realidade distinta daquela constituída no Ensino Médio. Diante disso, o novo cenário e a mudança na relação com os docentes, antes baseada na tutela da aprendizagem e depois, com total autonomia em relação à busca e aquisição de conhecimentos. Os autores mencionam que dos acadêmicos espera-se um nível mais elevado de autorregulação, bem como da capacidade de organizar sua vida no ambiente universitário.

Por outro lado, a heterogeneidade das turmas e o conteúdo abordado exige maior concentração, visto que a densidade teórica é mais complexa, sobretudo ao se considerar o esforço cognitivo e intelectual dos estudantes universitários.

Fuente *et al.* (2020) evidencia que as demandas do ensino superior podem desencadear uma grande sobrecarga emocional e cognitiva, causada, principalmente, pela necessidade de reorganização de hábitos, responsabilidades e formas de aprender. Compreende-se que as reações ansiogênicas em acadêmicos e acadêmicas derivam da dificuldade de autorregulação e seu papel central enquanto estratégia de enfrentamento e manejo do estresse, visto que esse recurso é essencial quando se trata da adaptação ao ambiente universitário. Sobre esse aspecto, Bernardelli *et al.* (2022) reforça que as transformações não são isoladas, pois acompanham as expectativas sobre o próprio futuro profissional, as demandas consignadas às novas rotinas de estudo e até mesmo o estabelecimento das relações interpessoais em um contexto fortemente influenciado pela convivência com os outros.

Yildirim *et al.* (2021) avalia que diante das dificuldades que muitos estudantes encontram em se adaptar ao ambiente acadêmico, torna-se essencial a identificação e compreensão acerca de quais dimensões podem exercer maior influência nesse processo. Para tanto, exige-se o reconhecimento dos fatores determinantes do rendimento acadêmico e, do mesmo modo, delimitar aqueles possam incidir sobre o processo de integração psicossocial dos indivíduos.

Vale lembrar que a trajetória de adaptação ao Ensino Superior não ocorre da mesma forma para todos e devido a isso, pode ser pontuada por diversos obstáculos, tais como o desconhecimento acerca dos níveis de exigência acadêmica, os conflitos nas relações interpessoais, ausência de redes de apoio consistentes, dificuldade de enfrentamento das demandas, principalmente as financeiras, e até mesmo barreira culturais, como ocorre com estudantes de outros locais (Ferreira; Borges, 2022).

Ao se conectarem, os fatores relatados se tornam ainda mais intensos, ampliando a vulnerabilidade emocional dos acadêmicos e acadêmicas, ocasionando, não apenas a ansiedade, mas outras formas de sofrimento psíquico que comprometem, não apenas o desempenho em relação aos estudos, mas própria permanência no Ensino Superior (Noel *et al.*, 2023).

Em seus estudos, Tee *et al.* (2022) destaca que, tanto a intensidade, quanto a recorrência de situações ansiogênicas vivenciadas pelos acadêmicos(as) podem exercer influência direta e nociva em relação à qualidade do aprendizado universitário, comprometendo, tanto o bem-estar

subjetivo, quanto em suas atividades acadêmicas. Do mesmo modo, a exposição frequente dos estudantes aos eventos ansiogênicos dificulta ainda mais o processo de adaptação, o que também eleva o risco de abandono das atividades acadêmicas, principalmente quando o estudante não possui um repertório adequado de habilidades socioemocionais e cognitivas para enfrentar tais desafios.

Por outro lado, a ausência de estratégias eficazes de enfrentamento da ansiedade, aliada à carência de competências de organização e gestão do tempo, fragiliza ainda mais a capacidade do universitário de lidar com as demandas próprias da vida acadêmica, favorecendo a intensificação de sintomas ansiosos e a perpetuação de um ciclo de vulnerabilidade que pode comprometer seu desenvolvimento pessoal e profissional (Noel *et al.*, 2023).

Bernardelli *et al.* (2022) explica que a ansiedade é uma experiência emocional revestida de complexidade, aparecendo mediante a antecipação de situações percebidas como ameaçadoras, cuja origem pode ser claramente identificada ou permanecer difusa, manifestando-se por meio de sentimentos de apreensão, tensão e inquietação. Além das fontes de ansiedade de natureza social e acadêmica, um dos elementos mais significativos que afetam os estudantes universitários reside nas próprias expectativas que elaboram em relação a si mesmos.

O percurso pela universidade, frequentemente associado à definição da identidade profissional, desperta preocupações quanto à inserção no mercado de trabalho, ao nível de competência pessoal diante das exigências da carreira escolhida e às implicações que tais decisões terão para o futuro. Esse cenário, permeado por incertezas e projeções de alto impacto, pode intensificar quadros ansiosos e comprometer o equilíbrio emocional (Belle *et al.*, 2021).

1.1.3 Os princípios e estratégias da TCC: reestruturação cognitiva, regulação emocional e adaptação

Os estudos de Moretti e Guedes-Neta (2021) evidenciam que desde a sua formulação inicial, a TCC tem sua relevância discutida e confirmada a partir dos intensos esforços relacionados à pesquisa acerca de seus efeitos em relação à saúde mental, o que, por sua vez, também promove o aperfeiçoamento das estratégias interventivas, bem como a devida validação de sua aplicabilidade nos mais diferentes perfis populacionais. Esse movimento, segundo os autores, possibilitou o fortalecimento de novas estruturas e modelos dentro das possibilidades inseridas na própria terapia, ampliando o repertório das práticas

psicoterapêuticas disponíveis, ao passo que aprofundou a compreensão dos mecanismos responsáveis pelos resultados terapêuticos.

Ao longo de sua consolidação histórica, a TCC passou a integrar o rol de técnicas e procedimentos oriundos das contínuas contribuições teóricas, o que contribuiu para consolidar seus princípios básicos, incluindo estratégias cognitivas voltadas à identificação, bem como à avaliação crítica e à modificação de pensamentos disfuncionais e estratégias comportamentais direcionadas à alteração de padrões de resposta e ao manejo de contingências ambientais (Wenzel; 2022). Nesse sentido, o próprio nome da abordagem evidencia sua dupla ancoragem conceitual, reforçando que o processo de mudança terapêutica ocorre de forma integrada entre cognição e comportamento, o que torna a reestruturação um fenômeno simultaneamente mental e comportamental, sustentado pela complementaridade entre esses dois domínios (Moretti; Guedes-Netta, 2021).

Segundo Beck (2023) a TCC se encontra fundamentada na premissa básica do modelo cognitivo, segundo o qual as respostas emocionais e comportamentais não derivam diretamente dos eventos em si, mas das interpretações e crenças que os indivíduos constroem sobre tais ocorrências. Esse princípio, sustenta a ideia de que diferentes pessoas, diante de uma mesma situação, podem experimentar reações profundamente distintas, uma vez que tais reações são mediadas por processos cognitivos particulares.

Nessa perspectiva, o indivíduo não reage diretamente ao evento externo, mas às interpretações que elabora sobre ele, frequentemente expressas na forma de pensamentos automáticos rápidos e espontâneos, que podem, inclusive, distorcer a compreensão de situações originalmente neutras ou até favoráveis. Assim, ao reconhecer que tais cognições podem precipitar reações afetivas, comportamentais e fisiológicas que alimentam ciclos de sofrimento psicológico, a TCC emprega instrumentos clínicos sistematizados para promover a detecção e a análise consciente desses conteúdos mentais, favorecendo a ressignificação de interpretações disfuncionais e a consequente modulação das respostas do sujeito (Beck, 2023).

Dentre os princípios e estratégias da TCC, a literatura menciona a reestruturação cognitiva, a regulação emocional e a adaptação. Para Oliveira (2023), a reestruturação cognitiva configura-se como um dos procedimentos centrais da terapia, sendo orientada pela premissa de que pensamentos disfuncionais, frequentemente automáticos, rígidos e desadaptativos, exercem função central, tanto na instauração, quanto na manutenção do sofrimento psicológico.

Partindo do entendimento de que a interpretação subjetiva dos acontecimentos molda diretamente as respostas emocionais, comportamentais e fisiológicas do indivíduo, essa técnica busca promover uma análise crítica e sistemática das crenças e inferências que subjazem à experiência do sujeito, possibilitando a formulação de significados mais realistas e funcionais (Gillihan, 2024).

Considerando que a TCC opera na interface entre cognição e comportamento, a reestruturação cognitiva assume a função de eixo integrador do processo terapêutico, ao fornecer ao paciente e ao terapeuta meios concretos para explorar as distorções cognitivas envolvidas nas dificuldades apresentadas e, simultaneamente, construir novas formas de enfrentamento e ação. Dessa maneira, o impacto dessa estratégia ultrapassa a substituição de pensamentos, constituindo um movimento de transformação interpretativa que repercute na modulação da afetividade e na ampliação de repertórios comportamentais adaptativos (Oliveira, 2023).

Destaca-se que o conceito de reestruturação cognitiva foi sistematizado por Aaron T. Beck em sua formulação do modelo cognitivo da depressão, na década de 1970, ao demonstrar que a forma como o indivíduo interpreta os eventos externos exerce influência determinante sobre as reações emocionais e comportamentais que dele decorrem. A premissa subjacente a essa proposição é que situações objetivas não produzem, por si só, sofrimento ou bem-estar; o que opera como agente mediador entre o contexto e a resposta emocional são as crenças, expectativas e inferências que o sujeito elabora a partir de sua experiência (Beck, 2023).

Assim, diante de um mesmo acontecimento, diferentes leituras cognitivas podem ser produzidas, variando desde interpretações hostis e personalizadas até hipóteses de dificuldade ou má distribuição de responsabilidades, cada qual capaz de evocar afetos e ações radicalmente distintas. Desse modo, Beck (2023) explicita que o processamento cognitivo ocorre de forma contínua e automática, estruturando nossas respostas em todos os contextos da vida cotidiana. A reestruturação cognitiva, portanto, consiste em um procedimento terapêutico direcionado a identificar, avaliar e modificar pensamentos e crenças distorcidas que precipitam respostas desadaptativas, frequentemente utilizando ferramentas como o questionamento socrático, registros de pensamento e outras técnicas que favorecem uma análise mais acurada da realidade e a construção de interpretações alternativas com maior funcionalidade.

Rangé *et al.* (2022) reforça que mesmo após a adequada identificação dos pensamentos automáticos disfuncionais, é comum que o terapeuta se depare com desafios no emprego de estratégias que favoreçam o engajamento do paciente em um processo efetivo de ressignificação

cognitiva. Nesse contexto, a adoção de um modelo estruturado de intervenção, como o esquema A-B-C, torna-se um recurso fundamental para orientar o profissional na compreensão da lógica que sustenta a dinâmica cognitiva do sujeito.

Tal modelo estabelece que, inicialmente, na dimensão A (situação ativadora), o foco recai sobre o evento ou condição ambiental que desencadeia uma cadeia de respostas psicológicas; em seguida, em B (crenças), são analisadas as interpretações, julgamentos e memórias mobilizadas pelo indivíduo diante da situação vivenciada, evidenciando o papel mediador das cognições; por fim, C (consequências) corresponde às reações afetivas, fisiológicas e comportamentais que emergem de maneira automática em função do significado atribuído ao evento (Rangé *et al.*, 2022).

Assim, evidencia-se que tais consequências não são determinadas diretamente pela situação externa, mas pela forma como ela é cognitivamente processada, reforçando que expectativas, crenças e distorções cognitivas constituem os verdadeiros determinantes das respostas emocionais e comportamentais. Esse entendimento lógico e estruturado possibilita ao terapeuta e ao paciente visualizar o encadeamento entre interpretação e sofrimento, favorecendo intervenções focalizadas que rompem o ciclo disfuncional e promovem mudanças terapêuticas consistentes (Rangé *et al.*, 2022).

Steinmetz e Costa (2024) argumentam que a reestruturação cognitiva é essencial no rompimento de ciclos psicológicos prejudiciais, ao auxiliar o indivíduo a reconhecer que seus padrões de interpretação da realidade, e não os eventos em si, são os principais responsáveis pela ativação de estados emocionais negativos. Assim, ao promover a resignificação de pensamentos automáticos desadaptativos, essa técnica amplia a compreensão de que há diferentes maneiras de perceber, vivenciar e atribuir sentido às situações, favorecendo a retomada do senso de escolha e de controle pessoal diante das demandas externas.

Em relação à regulação emocional, tem-se o discurso de Leite (2022), o qual reforça que ela se refere à competência psicológica responsável pela capacitação do indivíduo no reconhecimento, interpretação e manejo dos estados afetivos, concorrendo para que isso ocorra de modo flexível e adaptativo. Para tanto, é necessária a mobilização de estratégias voltadas para a modulação da intensidade, bem como a duração e o impacto das emoções em relação às demandas, não apenas internas, mas contextuais.

Para Leahy, Tirch e Napolitano (2020), a regulação emocional pode ser sintetizada a partir da capacidade de manutenção ou redução de respostas emocionais, sendo orientada por

objetivos pessoais, associados ao equilíbrio psicofisiológico. Assim, o sujeito vivencia suas emoções de maneira funcional, ao passo que evita que se tornem desproporcionais a ponto de prejudicar seu bem-estar. Nesse sentido, diferentes métodos podem ser empregados para promover ajustes nas experiências afetivas, favorecendo uma relação mais consciente e saudável com os próprios sentimentos.

Knapp e Beck (2020) destacam que sob a perspectiva cognitivo comportamental, a adaptação pode ser compreendida enquanto processo no qual os sujeitos desenvolvem padrões de pensamento e comportamentos mais funcionais, podendo promover o equilíbrio emocional e o enfrentamento das situações causadoras de estresse. Diante disso, os autores destacam que a TCC, além de possibilitar a redução de sintomas ansiosos, favorece a capacidade de adaptação, entendida como a habilidade de lidar, de forma flexível, com as demandas internas e externas.

O processo terapêutico, sob a perspectiva de Beck e Alford (2021), traz como resultado a adaptação do paciente ao ambiente, ou seja, as situações são avaliadas de modo realístico, as distorções cognitivas são identificadas e a reação ocorre de forma proporcional. Ademais, de acordo com os autores, a terapia promove a adaptação emocional, ao capacitar a pessoa para regular as próprias emoções mediante as pressões diárias. A adaptação diz respeito à reavaliação, pois reduz a reatividade fisiológica ao passo que fortalece o autocontrole em situações estressantes.

2 MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi materializado em uma pesquisa bibliográfica, cuja base se constituiu de revisão de literatura de natureza qualitativa, visto que essa metodologia possibilitará a sistematização e exposição crítica de ideias, fundamentadas em referências bibliográficas extraídas de trabalhos científicos (livros, artigos, dissertações e teses), com o propósito de ampliar a compreensão sobre a temática em investigação. Tal abordagem permitiu a síntese de diferentes perspectivas teóricas e empíricas, favorecendo a obtenção de conhecimentos diversificados e a identificação de resultados mais detalhados e consistentes acerca dos fenômenos analisados, os quais correspondem à temática escolhida (Soares *et al.*, 2014).

Quanto aos seus objetivos, a pesquisa foi exploratória, visto que agregou o propósito de aprofundar os saberes em relação ao objeto de estudo, identificando as perspectivas investigativas contidas nos referenciais disponíveis (Prodanov; Freitas, 2013).

Em relação à abordagem do problema, a pesquisa foi qualitativa, uma vez que, segundo Prodanov e Freitas (2013), esse tipo de estudo não exige o uso de métodos ou técnicas relacionadas aos procedimentos estatísticos, primando pela análise de forma crítica e sistemática.

Para atingir os objetivos propostos no estudo, realizou-se uma busca por trabalhos científicos nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), bem como no repositório da CAPES e revistas acadêmicas de cunho científicos, sendo selecionadas publicações que abordem a ansiedade em estudantes universitários e a TCC como intervenção e manejo terapêutico. A construção do referencial teórico e decorrente análise ocorreu no segundo semestre de 2025 e para garantir a contemporaneidade das evidências, a pesquisa se restringiu a trabalhos publicados mais atuais, exceto ao se tratar de obras de referência cuja temática ainda se mostra pertinente às discussões presentes.

Destaca-se que os estudos incluídos na pesquisa foram selecionados com base em sua relevância para os objetivos propostos, sendo realizada uma análise crítica abrangente dos títulos, resumos e textos completos, de modo a assegurar a inclusão apenas de trabalhos que ofereçam contribuições substanciais para a compreensão do fenômeno da ansiedade entre estudantes universitários (Cervo; Bevilacqua, 2018).

As informações extraídas foram sistematizadas de maneira a fornecer uma visão panorâmica e detalhada do objeto de estudo, culminando em uma síntese descritiva das principais descobertas, com destaque para padrões recorrentes e tendências identificadas na literatura revisada. Por fim, interpretou-se os resultados à luz do referencial teórico vigente, permitindo contextualizar os achados e evidenciar lacunas que apontem para a necessidade de investigações futuras (Minayo, 2017).

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Utilizando os termos ‘terapia cognitivo comportamental’, ‘ansiedade em universitários’ e ‘benefícios da TCC no manejo da ansiedade em acadêmicos/universitários’, a pesquisa nas bases de dados retornou 2.810 resultados, com estudos publicados nos anos de 2020 a 2025, desses, foram descartados os textos incompletos, com acesso pago, os que não se voltaram diretamente para o interesse da pesquisa e os repetidos. Considerando esses critérios, foram

selecionados 12 estudos que mais se aproximaram do objetivo e que se encontram dispostos no quadro abaixo.

Quadro 1. Pesquisas relacionadas à TCC e ansiedade em universitários

Ano	Título	Autores	Tipo de Estudo	Principais Resultados
2024	Fatores de risco para ansiedade entre estudantes universitários	Calves <i>et al.</i>	Observacional	Identifica fatores acadêmicos e pessoais associados à ansiedade
2024	Treinamento em habilidades sociais para universitários: estudo-piloto	Bortolatto <i>et al.</i>	Intervenção pré-pós	Redução significativa da ansiedade social e aumento de habilidades sociais
2022	ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ECR	Almeida <i>et al.</i>	Ensaio clínico randomizado	Redução de sintomas ansiosos vs. controle
2021	TCC pela internet para fobia social: revisão sistemática	Gadelha <i>et al.</i>	Revisão sistemática	Evidência de redução de ansiedade social em TCC online
2021	<i>Mindfulness</i> no ensino superior: revisão sistemática	Resende <i>et al.</i>	Revisão sistemática	Redução de ansiedade e estresse
2023	<i>Mindfulness</i> para estresse e ansiedade em universitários	Malheiros <i>et al.</i>	ECR	Redução de ansiedade e estresse em comparação ao grupo controle
2022	Atenção plena e equilíbrio emocional	Wenceslau <i>et al.</i>	Relato de experiência	Melhora na regulação emocional e no bem-estar percebido
2021	Plantão psicológico cognitivo-comportamental na pandemia	Pimentel de-Medeiros <i>et al.</i>	Intervenção breve online	Alta aceitação; ansiedade foi a principal queixa
2023	Autoeficácia e autoestima na ansiedade em universitários	Macena <i>et al.</i>	Correlacional	Autoeficácia e autoestima correlacionadas negativamente à ansiedade
2020	Ansiedade em situações de fala em público	Angélico <i>et al.</i>	Transversal	Alta prevalência de ansiedade diante de apresentações orais
2024	Esquemas desadaptativos e saúde mental em universitários	Matos <i>et al.</i>	Correlacional	Esquemas desadaptativos associados a maior ansiedade
2023	Terapia Cognitiva para ansiedade social	Caetano <i>et al.</i>	Intervenção clínica	Melhora clínica relevante nos sintomas de ansiedade social

Fonte: elaborado pela pesquisadora.

A partir das evidências contidas na literatura consultada, observa-se os principais benefícios da TCC em relação à ansiedade em universitários, podendo classificá-los em quatro aspectos, a saber, a redução dos sintomas ansiosos, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e autorregulação, bem como, avanços no contexto socioemocionais e efeitos dimensionados na maior participação e menor índice de evasão por parte desses estudantes. Esse eixos são mencionados, tanto nos ensaios e/ou intervenções, quanto nas pesquisas epidemiológicas/correlacionais realizadas no âmbito acadêmico (Bortolatto *et al.*, 2024; Macena *et al.*, 2023; Almeida *et al.*, 2022; Resende *et al.*, 2021).

No que se refere à redução dos sintomas, os estudos relacionados à TCC e à terceira onda, tais como os realizados por Bortolatto *et al.* (2024) apontam para uma considerável queda nos sintomas da ansiedade após as intervenções propostas. Por sua vez, a intervenção voltada para o Treinamento de Habilidades Sociais (THS), baseado na terapia, apresentou significativa redução da ansiedade social, além do fortalecimento das habilidades sociais. Esses resultados, relacionados aos universitários apontam para o aspecto positivo no que tange às dificuldades enfrentadas quando há necessidade de exposição de ideias, por exemplo.

O ensaio clínico randomizado realizado por Almeida *et al.* (2022) evidenciou que a proposição da Terapia de Aceitação e Compromisso em grupo pode ser considerada como um modelo de intervenção compatível com os princípios da Terapia Cognitivo Ocupacional, comprovado a partir da redução dos sintomas de ansiedade em universitários e suas condições de controle.

Conforme os argumentos de Malheiros *et al.* (2023), Wenceslau *et al.* (2022) e Resende *et al.* (2021), programas baseados na TCC fortalecem as estratégias adaptativas, tais como a psicoeducação, reestruturação cognitiva e solução de problemas, sendo consideradas úteis quando se trata de avaliações orais, interações em sala de aula e cumprimento de prazos. Além disso, evidências apontadas pelos autores destacam que as intervenções *mindfulness* em universitários resultam na queda de episódios de ansiedade e estresse, além de apontar para ganhos em relação à regulação e atenção aplicáveis ao contexto acadêmico.

Por sua vez, as habilidades socioemocionais, principalmente a autoeficácia e autoestima, de acordo com Bortolatto *et al.* (2024) e Macena *et al.* (2023), são responsáveis por uma parte significativa na manifestação da ansiedade em universitários. Nesse sentido, os autores indicam que as intervenções propostas na terapia cognitiva consolidam as crenças relacionadas à

competência, bem como as habilidades sociais, podendo reduzir a evitação e a reatividade, confirmando os alcances socioemocionais positivos no manejo da ansiedade social.

Em relação aos riscos do contexto acadêmico, as pesquisas materializadas por Calves *et al.* (2024), Pimentel de-Medeiros *et al.* (2021) e Angélico *et al.* (2020) destacam alguns fatores de alerta, tais como a sobrecarga, avaliação pública e incertezas profissionais, os quais podem ser relacionados aos sintomas de ansiedade. Isso reforça a importância do trabalho com a TCC nas universidades. Além disso, os autores ressaltam a relevância das intervenções breves, realizadas *online*, cujos resultados demonstram alta adesão entre os universitários. Além do exposto, destaca-se que as estratégias de reestruturação cognitiva, regulação emocional e adaptação exercem papel fundamental no manejo da ansiedade entre universitários, pois atuam sobre diferentes dimensões do funcionamento psicológico.

Quanto às hipóteses do estudo, destaca-se que a relacionada à reestruturação cognitiva e a ansiedade, se confirma a partir da consideração de que as intervenções dimensionadas pela TCC, voltadas para a reestruturação e exposição, reduzem os sintomas de ansiedade, comprovado a partir da avaliação de amostras de estudantes universitários, tendo em vista os efeitos pré e pós terapia (Bortolatto *et al.*, 2024; Almeida *et al.*, 2022).

Confirmou-se também a hipótese relacionada às estratégias adaptativas e desempenho, visto que os achados ressaltam a melhora no enfrentamento e autorregulação. No entanto, a ansiedade relacionada aos contextos acadêmicos mais exigentes, não é apresentada nos estudos, visto que as evidências mais atuais foram obtidas de forma indireta, materializadas na ideia de menor evitação e maior participação de universitários (Malheiros *et al.*, 2023; Resende *et al.*, 2021). Por outro lado, a hipótese sobre a regulação emocional e bem-estar foi confirmada sem ressalvas e os achados demonstraram ganhos positivos nesses aspectos, coerentes com a redução dos sintomas da ansiedade em universitários (Wenceslau *et al.*, 2022; Resende *et al.*, 2021).

No que se refere à diminuição da evasão escolar e a consolidação da autoconfiança, os estudos demonstram queda em relação à evitação social. No entanto, as pesquisas não relacionam a queda da evasão ao manejo da ansiedade. Isso materializa importante lacuna em relação às pesquisas sobre essa temática (Macena *et al.*, 2023).

Relacionado às tendências e inovações apresentadas na literatura, destaca-se a inserção de formatos breves e online da TCC, ampliando o acesso dos universitários. Do mesmo modo,

os autores sugerem que as intervenções sejam realizadas de forma combinada, agregando outros aportes terapêuticos à TCC, de forma que os resultados socioemocionais sejam ampliados.

Quanto às lacunas, observa-se a necessidade de produção de estudos com amostra adequada e inserção de grupos-controle ativos, bem como a inclusão dos denominados desfechos acadêmicos, materializados nas notas, reprovação e índice de evasão e/ou permanência. Em relação ao problema de pesquisa, os achados comprovam que a TCC aplicada a universitários reduz os sintomas da ansiedade, ao passo que amplia as estratégias de enfrentamento, fortalecendo a autoeficácia e autoestima, bem como as habilidades sociais em situações acadêmicas consideradas desafiadoras.

4 CONCLUSÃO

A pesquisa bibliográfica sobre os benefícios da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no enfrentamento da ansiedade no contexto acadêmico permitiu compreender que a ansiedade, quando não manejada adequadamente, pode comprometer de forma significativa o desempenho, a motivação e o bem-estar de estudantes universitários. Ao atender aos objetivos propostos, o estudo descreveu a sintomatologia dos transtornos ansiosos, evidenciando que sintomas como inquietação, preocupação excessiva, tensão muscular, dificuldade de concentração e distúrbios do sono são manifestações frequentes entre universitários, resultantes das exigências e pressões características da vida acadêmica. Tais sintomas, embora comuns, tornam-se clinicamente relevantes quando interferem na funcionalidade e na adaptação social do estudante.

Ao compreender as mudanças e variáveis ansiogênicas no contexto universitário, verificou-se que fatores como sobrecarga de tarefas, competitividade, medo do fracasso, incertezas profissionais e isolamento social atuam como gatilhos para o desenvolvimento ou agravamento da ansiedade. Esses elementos são intensificados por variáveis individuais e contextuais, como precariedade de apoio emocional ou mesmo dificuldades econômicas. A literatura demonstrou que a universidade, embora espaço de crescimento intelectual, pode também se tornar um ambiente ansiogênicos.

Ao discutir os princípios e estratégias da TCC, a pesquisa identificou que a reestruturação cognitiva, a regulação emocional e a adaptação comportamental são fundamentais para o enfrentamento da ansiedade nesse público. Em conjunto, tais mecanismos fortalecem a autonomia, a autoestima e a percepção de autoeficácia do estudante.

Dessa forma, a TCC revela-se uma abordagem terapêutica eficaz não apenas na redução dos sintomas ansiosos, mas também na promoção da saúde mental e da autorregulação emocional. Sua aplicação em ambientes universitários apresentou resultados expressivos na melhoria do bem-estar psicológico, no aumento da produtividade acadêmica, mas ainda existem lacunas quanto à sua eficácia na redução de comportamentos de evitação e desistência.

Como possíveis desdobramentos, recomenda-se a ampliação de estudos empíricos que avaliem a efetividade de diferentes modalidades de intervenção cognitivo-comportamental no contexto universitário. Sugere-se ainda que as universidades implantem serviços de apoio psicológico fundamentados na TCC, integrando-os a políticas institucionais de promoção da saúde mental. Tais ações podem reduzir índices de sofrimento psíquico e evasão, fortalecendo o desenvolvimento pessoal e profissional dos estudantes.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. B.; LIMA, C. F.; SOUZA, G. M.; COSTA, J. P.; FONSECA, M. A. ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio clínico randomizado. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- AMERICAN COLLEGE HEALTH ASSOCIATION. *National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2022*. Silver Spring, MD: American College Health Association, 2022.
- ANGÉLICO, A. P.; CRIPPA, J.A. S.; LOUREIRO, S. R. Avaliação da ansiedade de estudantes de Psicologia em situações de falar em público. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- APA. American Psychiatric Association. *DSM-5TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- AQUINO, C. B.; CRAWFORD, L. R.; AROS, M. S.; BAPTISTA, P. Q.; SANTOS, V. M. Ansiedade social em universitários e o impacto da metodologia ativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(12), e4382, 2020.
- BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BERNARDELLI, L. V.; PEREIRA, C.; BRENE, P.R.A.; CASTORINI, L.D.C. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, v. 27, p. 49-67, 2022.
- BORTOLATTO, M. O.; DEL PRETTE, A.; DEL PRETTE, Z. A. P. Treinamento em habilidades sociais para universitários: um estudo-piloto. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 20, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- CAETANO, K. A. S.; LOPES, R. P.; VASCONCELOS, A. O. Efeitos de uma intervenção em Terapia Cognitiva no transtorno de ansiedade social. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 19, n. esp. 1, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- CALVES, M. G. R.; OLIVEIRA, C. F.; SOUZA, T. F.; RODRIGUES, P. G. Fatores de risco para ansiedade entre estudantes universitários. *Psicologia: Ciência e Profissão*, Brasília, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 27 out. 2025.
- CERVO, A.L.; BERVIAN, P.A. *Metodologia Científica*. São Paulo: Pearson Universidade, 2018.
- CLARK, D. A.; BECK, A. T. *Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente*. Porto Alegre: Artmed, 2022.

CORREA, C.A.; VERLENGIA, R.; RIBEIRO, A.G.S.V.; CRISP, A.H. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de COVID-19 em praticantes de Yoga. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde*. v. 25, 2020.

DIAS, A.P.; VALADARES-TORRES, A.C.A.; SOUSA, J.M.; LAGO, D.M.S.K. Ansiedade entre estudantes jovens: prevalência e possíveis causas. In: BANDEIRA, G.M.S. (org.). *Ciências da saúde: pesquisas e práticas multidisciplinares*. Rio de Janeiro: e-Publicar, 2024.

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.

GADELHA, M. J. N.; VASCONCELOS, A. L.; DIAS, R. M.; AMARAL, P. C. Terapia cognitivo-comportamental pela internet para fobia social: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 17, n. 2, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.

MACENA, M. C.; NASCIMENTO, L. F.; MOURA, J. P. O papel mediador da autoeficácia e da autoestima na relação com a ansiedade em universitários. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 19, n. 2, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.

MALHEIROS, P. C.; ARAÚJO, L. F.; RIBEIRO, A. S. Mindfulness para estresse e ansiedade em universitários: ensaio clínico randomizado. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 27 out. 2025.

MARQUES, L.S. *O impacto da ansiedade nos alunos da universidade e suas consequências na aprendizagem*. 2024. 33 f. TCC (Pedagogia) - Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário Professor Doutor Sérgio Jacintho Leonor, Arraias, TO, 2024.

MATOS, F. R.; CAMPOS, D. M.; SILVA, J. V. A. Esquemas iniciais desadaptativos e capital psicológico em universitários brasileiros. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, São Paulo, 2024. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.

MINAYO, M.C. *Pesquisa social: Teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, 2017.

MORRIS, C.; MAISTO, A. *Introdução à Psicologia*. São Paulo: Editora Pearson, 2022.

OLIVEIRA, L. A.; DIAS, M. C. Ansiedade em universitários e estratégias de enfrentamento. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, v. 9, n. 1, p. 75-88, 2020.

OLIVEIRA, R.S.; ALMEIDA, F.M.M.G.; SOUSA, A.V.; ROBERTO, S.V.S.; TEODOSO, G.G. Ansiedade no ensino superior em alunos concluintes do curso de pedagogia. *Revista Educação Inclusiva - REIN*, Edição Contínua, v. 8, n. 1, 2023.

PAIXÃO, L.S. *Terapia Cognitivo-Comportamental em grupo para ansiedade social em universitários: revisão integrativa*. 2023. 20f. TCC (Psicologia). Curso de Psicologia da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPA), Parnaíba, PI, 2023.

PIMENTEL DE-MEDEIROS, A. G. A. ; LIMA, L. R. ; MOURA, F. S.; CAVALCANTE, J. A. Plantão psicológico cognitivo-comportamental na pandemia da CoViD-19. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 17, n. 1, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.

PRODANOV, C. C. ; FREITAS, E. C. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico*. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RESENDE, K. I. D. S.; PEREIRA, R. A. ; LIMA, G. T.; MENDES, R. C. Os efeitos das intervenções baseadas em mindfulness no ensino superior: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 17, n. 1, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://www.pepsic.bvsalud.org/>. Acesso em: 27 out. 2025.

SILVA FILHO, F.F.; MOURA, J.B.; TERMINELIS, J.R.M.B.; SILVA, R.T. *O papel da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no tratamento do estresse, ansiedade e depressão*. Rio de Janeiro: Editora Eptaya, 2024.

SILVA, A. B. *Ansiedade e expectativas sociais entre estudantes de pedagogia*. São Paulo: Editora Acadêmica, 2021.

SILVEIRA, G. E. L.; VIANA, L. G.; SENA, M. M.; ALENCAR, M. M. S. C.; SOARES, P. R. A. L.; AQUINO, P. S.; RIBEIRO, S. G. Anxiety and depression symptoms in the academic environment: a cross-sectional study. *Acta Paul Enferm*, v. 35, eAPE00976, Aug. 2022.

SOARES, C. B.; HOGA, L. A. K.; PEDUZZI, M.; SANGALETI, C.; YONEKURA, T.; SILVA, D. R. A. D. *Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem*. Rev Esc Enferm USP; 48(2):335-45, 2014.

WENCESLAU, L. D. ; COSTA, T. F. ; BARROS, A. P. Atenção plena e equilíbrio emocional: experiência de uma disciplina optativa para graduandos. *Revista Brasileira de Educação Médica*, Brasília, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/>. Acesso em: 27 out. 2025.

WHO. World Health Organization. *Mental Disorders*. Junho de 2022. Disponível em < <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mentaldisorders#:~:text=In%202019%2C%201%20in%20every,of%20the%20COVID%2D19%20pandemic>. Acesso em: ago. 2025.