



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

Tainara Cristine Gomes da Rocha ¹

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.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem 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).

¹Graduanda em Psicologia pelo Centro Universitário de Iporá-UNIPORÁ. e-mail: tainara.academico@gmail.com

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



Nesse sentido, pergunta-se: segundo a literatura científica, quais os principais benefícios da TCC enquanto recurso terapêutico no manejo dos sintomas de ansiedade em universitários(as)? Podem ser consideradas como hipóteses do estudo o possível favorecimento da TCC na reestruturação de padrões de pensamento disfuncionais em universitários(as); a contribuição da prática da terapia comportamental para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas; o processo terapêutico baseado na TCC poderá promover maior regulação emocional e fortalecimento de habilidades socioemocionais; a utilização da TCC no manejo da ansiedade em universitários(as) pode estar associada à diminuição do risco de evasão escolar.

Diante disso, buscou-se com a pesquisa alcançar o seguinte objetivo geral: analisar os benefícios da 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 dos 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.

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).

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.

Bernadelli *et al.* (2022) 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.

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).

Dentre os princípios e estratégias da TCC, a literatura menciona a reestruturação cognitiva, a regulação emocional e a adaptação. A reestruturação cognitiva, conforme Oliveira *et al.* (2023), é um procedimento central da terapia, pois parte da premissa de que pensamentos disfuncionais, automáticos e rígidos sustentam o sofrimento psicológico. Nesse sentido, a técnica busca analisar criticamente crenças e interpretações subjetivas, promovendo significados mais realistas e funcionais para as experiências vividas (GILLIHAN, 2024).



Beck (2023) destaca que o processamento cognitivo ocorre de forma contínua e automática, e, por isso, a intervenção terapêutica utiliza ferramentas como questionamento socrático e registros de pensamento para identificar e modificar crenças distorcidas. Nesse contexto, Steinmetz e Costa (2024) argumentam que a reestruturação cognitiva rompe ciclos prejudiciais ao ajudar o indivíduo a reconhecer que suas interpretações, e não os eventos em si, são responsáveis pelas reações emocionais.

Ao promover novas formas de atribuir sentido às situações, amplia-se o senso de controle e escolha. Paralelamente, no que se refere à regulação emocional, Leite (2022) afirma que tal competência envolve reconhecer, interpretar e manejar emoções de modo flexível. Já Knapp e Beck (2020) ressaltam que, dentro da TCC, a adaptação se dá pela construção de padrões de pensamento e comportamento mais funcionais, o que favorece o equilíbrio emocional e a capacidade de enfrentar demandas internas e externas, contribuindo significativamente para a redução do sofrimento psicológico.

METODOLOGIA

O estudo foi materializado em uma pesquisa bibliográfica, cuja base se constituiu de revisão de literatura de natureza qualitativa (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.

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 *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), e no repositório da CAPES, culminaram na seleção de 12 estudos que mais se aproximaram do objetivo, os quais se encontram dispostos no quadro abaixo.



Tabela 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.



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.

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, destacando 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 âmbito da 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.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos que tornaram possível a realização desse trabalho e em especial, à minha orientadora Dyullia Moreira de Sousa.

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.

BARNHILL, J.W. **Casos clínicos do DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2023.

BELLE, M. A.; ANTWI, C. O.; NTIM, S. Y.; AFFUM-OSEI, E.; REN, J. Am I gonna get a job? Graduating students' psychological capital, coping styles, and employment anxiety. **Journal of Career Development**, v. 49, n. 5, p. 1122–1136, 2021.

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.

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.

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.

GILLIHAN, S. **Terapia cognitivo-comportamental: estratégias para lidar com ansiedade, depressão, raiva, pânico e preocupação**. Barueri: Manole, 2020.

KNAPP, P.; BECK, A. T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 30, supl. II, p. 54–64, 2020.

LEITE, M. F. **Modelo explicativo para o Transtorno de Ansiedade Generalizada: os papéis da intolerância à incerteza, preocupação e regulação emocional**. 2022. 163 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2022.

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.

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**, v. 8, n. 1, Edição Contínua, 2023.



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.

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.

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.

STEINMETZ, R.; DA COSTA, F.

Manejando pensamentos: a reestruturação

cognitiva como ferramenta no tratamento

da ansiedade em contexto clínico. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 9, e35121, 2024.

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.