

INSTITULO EDUCACIONAL SUPERIOR LATINO-AMERICANO

CURSO DE LICENCIATURA EM PSICOLOGIA

**A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO RECURSO NO
ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE ESCOLAR EM CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

GLEICY SANTANA AZEVEDO
MARILDA DE FARIA CARVALHO

Belo Horizonte

2026

GLEICY SANTANA AZEVEDO
MARILDA DE FARIA CARVALHO

**A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO RECURSO NO
ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE ESCOLAR EM CRIANÇAS E
ADOLESCENTES**

Artigo Científico apresentado
ao curso de Licenciatura em
Psicologia do Instituto
Educacional Superior Latino-
Americano como pré-requisito
para obtenção do título de
Licenciado em Psicologia.

Orientador: Prof. Vinícius Figueiredo
de Oliveira

Belo Horizonte

2026

A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO RECURSO NO ENFRENTAMENTO DA ANSIEDADE ESCOLAR EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Gleicy Santana Azevedo¹

Marilda de Faria Carvalho²

RESUMO:

O presente trabalho teve como objetivo analisar a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como recurso no enfrentamento da ansiedade escolar em crianças e adolescentes, destacando suas contribuições para a promoção da saúde mental na escola. A pesquisa consistiu em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, contemplando estudos nacionais e internacionais sobre os efeitos da TCC em contextos escolares e clínicos. Foram abordados aspectos teóricos relacionados à ansiedade, aos processos cognitivos e comportamentais, ao desenvolvimento socioemocional e ao papel da escola e da família no manejo de sintomas ansiosos. Os resultados indicam que a TCC se mostra eficaz na identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais. Recomenda-se a implementação de programas preventivos e de formação docente contínua, bem como a realização de pesquisas futuras que investiguem a aplicação da TCC em diferentes contextos escolares e sua eficácia a longo prazo.

Palavras-chave: Ansiedade escolar, intervenção psicológica, prevenção em saúde mental, saúde mental na escola, Terapia Cognitivo-Comportamental.

¹ Discente do 10º período do Curso de Psicologia – IESLA.

² Discente do 10º período do Curso de Psicologia – IESLA.

Orientador: Prof. Vinícius Figueiredo.

ABSTRACT:

The present study aimed to analyze Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) as a resource for addressing school anxiety in children and adolescents, highlighting its contributions to the promotion of mental health in schools. The research consisted of a qualitative literature review, encompassing national and international studies on the effects of CBT in school and clinical contexts. Theoretical aspects related to anxiety, cognitive and behavioral processes, socio-emotional development, and the role of schools and families in managing anxious symptoms were addressed. The results indicate that CBT is effective in identifying and restructuring dysfunctional thoughts. It is recommended to implement preventive programs and continuous teacher training, as well as to conduct future research investigating the application of CBT in different school contexts and its long-term effectiveness.

Keywords: School anxiety, mental health at school, psychological intervention, mental health prevention, Cognitive-Behavioral Therapy.

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta natural do organismo frente a situações que envolvem pressão, desafio ou ameaça (LAZARUS; FOLKMAN, 1984). No entanto, quando se manifesta de forma intensa, frequente e desadaptativa, pode comprometer a qualidade de vida e o desenvolvimento do indivíduo (RAPEE; SCHNIERING; HUDSON, 2009). A escolha desse tema justifica-se pela crescente prevalência de casos de ansiedade entre crianças e adolescentes em idade escolar, que muitas vezes não recebem acompanhamento psicológico adequado, repercutindo negativamente em seu processo de aprendizagem e desenvolvimento social (BNCC, 2018; GREENBERG et al., 2003; BRONFENBRENNER, 1996).

No contexto escolar, esse tipo de ansiedade tem se apresentado como um fenômeno crescente entre crianças e adolescentes, interferindo tanto no desempenho acadêmico quanto nas relações sociais (SILVA; ROCHA, 2020). A ansiedade escolar caracteriza-se por sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais que emergem diante de situações relacionadas à vida acadêmica, como avaliações, exposição em sala de aula, dificuldades de socialização e medo do fracasso, comprometendo o bem-estar e o desempenho escolar dos estudantes (STALLARD, 2019; SILVA; ROCHA, 2020).

Esses sintomas podem provocar queda no rendimento escolar e dificuldades de concentração (STALLARD, 2019), além de evasão, baixa autoestima e risco de manutenção de transtornos ansiosos ao longo da vida (RAPEE; SCHNIERING; HUDSON, 2009). Considerando que a escola é um espaço de desenvolvimento integral, torna-se essencial compreender estratégias eficazes para lidar com esse problema.

Nesse cenário, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se destacado como uma das abordagens mais eficazes para o manejo da ansiedade (HOFMANN et al., 2012; ANDREWS et al., 2018). Fundamentada na interação entre pensamentos, emoções e comportamentos, a TCC busca identificar e modificar crenças e cognições disfuncionais, favorecendo a adoção de estratégias mais adaptativas (BECK, 1997).

Em crianças e adolescentes, a aplicação da TCC tem se mostrado eficaz não apenas na redução dos sintomas ansiosos, mas também na promoção de habilidades sociais, autoconfiança e melhor adaptação escolar (STALLARD, 2019; DEL PRETTE; DEL PRETTE, 2017).

Diante desse contexto, a questão norteadora do presente trabalho busca responder: como a TCC pode contribuir para o enfrentamento da ansiedade escolar em crianças e adolescentes?

O objetivo geral é analisar a aplicação da TCC como recurso no enfrentamento da ansiedade escolar relacionada às demandas acadêmicas em crianças e adolescentes. Como objetivos específicos, busca-se:

1. definir os conceitos de ansiedade escolar, diferenciando-a de outras formas de ansiedade;
2. descrever as principais manifestações da ansiedade escolar em crianças e adolescentes;
3. apresentar os fundamentos teóricos da TCC e suas técnicas mais utilizadas no contexto escolar.

Dessa forma, investigar a utilização da TCC como recurso no enfrentamento da ansiedade escolar em crianças e adolescentes torna-se relevante tanto no campo clínico quanto educacional. Além de oferecer evidências sobre sua eficácia, esse estudo pode contribuir para a integração entre saúde mental e contexto escolar, favorecendo práticas de intervenção preventiva e terapêutica.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, realizada a partir da análise de artigos científicos obtidos em bases de dados acadêmicas e de obras teóricas utilizadas para fundamentação e discussão dos resultados encontrados. Os artigos científicos foram selecionados por meio das bases SciELO, PePSIC, PubMed e Google Acadêmico, enquanto livros e documentos institucionais foram utilizados como suporte teórico para a interpretação dos achados

da literatura.

Para a seleção do material, foram consultadas as bases de dados SciELO, PePSIC, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores em português e inglês, tais como: ansiedade escolar, crianças e adolescentes, terapia cognitivo-comportamental, school anxiety, cognitive behavioral therapy e children and adolescents. Os descritores foram associados mediante os operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar e refinar os resultados encontrados. Foram utilizadas estratégias de busca como: “ansiedade escolar” AND “terapia cognitivo-comportamental”; “school anxiety” AND “cognitive behavioral therapy”; e (“children” OR “adolescents”) AND “school anxiety”. Não foi utilizado o operador booleano NOT durante as buscas realizadas. A pesquisa contemplou estudos publicados entre 2010 e 2024, bem como obras clássicas da Psicologia e da Terapia Cognitivo-Comportamental, devido à sua relevância teórica e permanência como referência na literatura científica. Após a aplicação dos critérios de seleção, foram incluídos 7 artigos científicos, além de 13 obras teóricas e 1 documento institucional, utilizados para fundamentar a análise e a discussão dos resultados. A seleção considerou a pertinência das publicações em relação ao tema, priorizando estudos que abordassem a ansiedade escolar, a Terapia Cognitivo-Comportamental e sua aplicação em crianças e adolescentes.

A análise dos materiais selecionados seguiu a técnica de análise temática, buscando identificar os principais conceitos, fatores associados à ansiedade escolar, estratégias terapêuticas utilizadas pela TCC no contexto da ansiedade escolar e evidências de sua eficácia. Dessa forma, o estudo visa oferecer uma síntese fundamentada sobre o tema, contribuindo para a compreensão e aplicação da TCC como intervenção na ansiedade escolar.

2.2 Ansiedade Escolar: conceitos e manifestações

A ansiedade é uma das emoções mais comuns na experiência humana e possui uma função adaptativa importante, preparando o organismo para enfrentar situações desafiadoras ou percebidas como ameaçadoras. No entanto, quando ocorre de forma excessiva, persistente ou desproporcional ao estímulo, pode comprometer o funcionamento cotidiano, as relações interpessoais e o desempenho acadêmico

(CLARK; BECK, 2010; LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

No contexto educacional, a ansiedade escolar pode manifestar-se por meio de sintomas emocionais, cognitivos e comportamentais, como insegurança, preocupação excessiva, dificuldades de concentração, comportamentos de esquiva e evitação de situações avaliativas. Essas manifestações estão frequentemente relacionadas às demandas da vida acadêmica, como provas, apresentações em sala de aula, cobranças por desempenho e medo do fracasso, interferindo diretamente na aprendizagem, na socialização e no bem-estar dos estudantes (STALLARD, 2019).

Segundo Clark e Beck (2010), o medo de errar e a necessidade de aprovação social estão entre os principais fatores associados ao desenvolvimento da ansiedade escolar em crianças e adolescentes. Nessas fases da vida, situações ligadas ao rendimento acadêmico podem favorecer pensamentos negativos, preocupações excessivas e sentimentos de incapacidade (MARIANO JÚNIOR; SILVA, 2024). Além disso, quando não identificada e acompanhada adequadamente, a ansiedade escolar pode contribuir para a baixa autoestima, dificuldades nas relações sociais e maior vulnerabilidade à manutenção de transtornos ansiosos ao longo da vida (RAPEE; SCHNIERING; HUDSON, 2009).

A relação entre emoção e cognição também é fundamental para compreender a ansiedade escolar. Damásio (2012) destaca que as emoções exercem papel importante nos processos de aprendizagem, tomada de decisão e construção de significados. Da mesma forma, Cosenza e Guerra (2009) afirmam que experiências emocionais negativas podem dificultar o processamento cognitivo e prejudicar o rendimento escolar. Dessa forma, a ansiedade escolar não afeta apenas o estado emocional dos estudantes, mas interfere diretamente em sua capacidade de aprender, concentrar-se e participar das atividades acadêmicas.

Além dos aspectos conceituais, estudos recentes demonstram que estratégias fundamentadas na Terapia Cognitivo-Comportamental podem contribuir para o enfrentamento da ansiedade e de outras dificuldades emocionais no ambiente escolar. Jager et al. (2021) descrevem uma intervenção realizada com estudantes do 3º e 6º ano do ensino fundamental, organizada em grupos de aproximadamente dez

participantes, utilizando técnicas de psicoeducação, identificação de emoções, reestruturação cognitiva, treinamento de habilidades sociais, dramatizações e atividades lúdicas. As intervenções ocorreram nas dependências da escola e buscaram promover o desenvolvimento de competências socioemocionais e estratégias mais adaptativas para lidar com conflitos e demandas escolares.

Os resultados descritos por Jager et al. (2021) evidenciaram melhora nas relações interpessoais, redução de comportamentos agressivos e maior autonomia dos estudantes para expressar sentimentos e opiniões de forma assertiva. Os autores também observaram maior capacidade de resolução de conflitos e desenvolvimento de habilidades socioemocionais ao longo das intervenções. Embora o estudo tenha sido caracterizado como um relato de experiência e não tenha utilizado grupo controle ou instrumentos padronizados para mensurar a eficácia das intervenções, seus achados demonstram que a aplicação de estratégias cognitivo-comportamentais no contexto escolar apresenta potencial para favorecer o bem-estar emocional e a adaptação dos estudantes.

De acordo com Lazarus e Folkman (1984), a ansiedade e o estresse surgem quando as demandas do ambiente são percebidas como superiores aos recursos pessoais disponíveis para enfrentá-las. No ambiente escolar, avaliações, exigências acadêmicas e expectativas relacionadas ao desempenho podem ser interpretadas como ameaças, desencadeando respostas emocionais intensas e comportamentos de evitação. Nesse contexto, intervenções preventivas que fortaleçam habilidades cognitivas, emocionais e sociais podem contribuir para reduzir esses impactos e favorecer uma experiência escolar mais saudável (JAGER et al., 2021).

Nesse sentido, Stallard (2019) observa que muitos estudantes com ansiedade escolar apresentam padrões de pensamento negativos e catastrofistas, interpretando situações acadêmicas de forma excessivamente ameaçadora. Pensamentos relacionados ao medo de fracassar, ser julgado ou não corresponder às expectativas podem intensificar a ansiedade e gerar reações físicas como tensão muscular, inquietação e dificuldade de concentração. Como consequência, o aluno pode evitar situações avaliativas, reduzir sua participação em sala de aula e apresentar prejuízos no processo de aprendizagem.

Diante desse cenário, a ansiedade escolar deve ser compreendida como um fenômeno que envolve aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais, produzindo impactos significativos no desenvolvimento acadêmico, social e emocional de crianças e adolescentes. Compreender suas manifestações e consequências, bem como conhecer estratégias de intervenção baseadas em evidências, torna-se fundamental para favorecer o bem-estar dos estudantes. Estudos como o de Jager et al. (2021) demonstram que a utilização de técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental no ambiente escolar representa uma alternativa promissora para a promoção da saúde mental e para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, reforçando a importância da atuação integrada entre psicólogos, escola e família.

2.3 Fatores associados à ansiedade escolar

A ansiedade escolar é influenciada por diferentes fatores que envolvem características individuais, demandas acadêmicas e aspectos sociais presentes no ambiente escolar. Estudos apontam que o medo do fracasso, a preocupação com avaliações, as dificuldades nas relações interpessoais e a pressão por desempenho estão entre os principais fatores associados ao desenvolvimento e à manutenção desse tipo de ansiedade (CLARK; BECK, 2010; RAPEE; SCHNIERING; HUDSON, 2009).

Entre os fatores mais frequentes está o medo do fracasso acadêmico. Muitos estudantes desenvolvem preocupações excessivas relacionadas ao desempenho escolar e à possibilidade de não corresponder às expectativas de professores, familiares ou até mesmo às próprias expectativas. Segundo Clark e Beck (2010), pensamentos automáticos negativos e crenças de incapacidade podem intensificar sentimentos de insegurança e aumentar os níveis de ansiedade diante de situações avaliativas.

As avaliações escolares também estão entre os principais desencadeadores da ansiedade. Provas, apresentações de trabalhos, atividades em grupo e exposições orais podem ser percebidas como situações ameaçadoras, especialmente quando o estudante acredita não possuir recursos suficientes para lidar com as exigências do ambiente. Nessa perspectiva, Lazarus e Folkman (1984) afirmam que as respostas de

ansiedade estão relacionadas à forma como o indivíduo interpreta as demandas enfrentadas e avalia sua capacidade de enfrentamento. Corroborando essa compreensão, Jager et al. (2021) destacam que intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental, realizadas no contexto escolar, podem auxiliar os estudantes a desenvolver estratégias cognitivas e comportamentais mais adaptativas para enfrentar situações acadêmicas desafiadoras, favorecendo o manejo das emoções e das relações interpessoais.

Outro aspecto importante refere-se às relações sociais estabelecidas no ambiente escolar. A necessidade de aceitação pelos colegas, o receio de julgamentos negativos e as dificuldades de interação social podem contribuir para o aumento da ansiedade em crianças e adolescentes. De acordo com Del Prette e Del Prette (2017), habilidades sociais pouco desenvolvidas podem dificultar a adaptação ao contexto escolar e favorecer experiências de insegurança, isolamento e baixa autoconfiança.

Além disso, a pressão acadêmica tem sido apontada como um fator relevante para o desenvolvimento da ansiedade escolar. A busca por bons resultados, o excesso de cobranças e a competitividade podem gerar elevados níveis de estresse e sofrimento emocional. Rapee, Schniering e Hudson (2009) destacam que crianças e adolescentes expostos continuamente a situações de pressão e cobrança tendem a apresentar maior vulnerabilidade ao desenvolvimento de sintomas ansiosos.

Segundo Clark e Beck (2010), as crenças disfuncionais relacionadas à incapacidade, ao medo do fracasso e à necessidade excessiva de aprovação podem intensificar os sintomas de ansiedade diante das demandas escolares. Estudantes que interpretam situações acadêmicas como provas, apresentações e avaliações de forma negativa tendem a apresentar maior insegurança e comportamentos de esquiva. Nesse sentido, Beck (2011) destaca que a Terapia Cognitivo-Comportamental busca identificar e reestruturar esses pensamentos automáticos e crenças disfuncionais, favorecendo o desenvolvimento de estratégias cognitivas mais adaptativas, maior confiança para enfrentar desafios e melhor manejo das situações escolares.

Além dos fatores relacionados ao ambiente escolar, Bronfenbrenner (1996) destaca

que o desenvolvimento humano é influenciado pela interação entre diferentes contextos sociais, como família, escola e comunidade. Da mesma forma, Rapee, Schniering e Hudson (2009) afirmam que fatores familiares, sociais e ambientais podem influenciar o desenvolvimento e a manutenção dos transtornos de ansiedade na infância e na adolescência. Assim, a ansiedade escolar deve ser compreendida como um fenômeno multifatorial, influenciado por diferentes contextos de desenvolvimento.

Os estudos analisados mostram que a ansiedade escolar não está associada a uma única causa, mas à combinação de fatores cognitivos, emocionais, sociais e ambientais. O medo do fracasso, as avaliações, as relações interpessoais e a pressão por desempenho aparecem de forma recorrente na literatura como elementos relacionados ao desenvolvimento desse quadro. Compreender esses fatores é fundamental para a construção de estratégias de prevenção e intervenção que contribuam para o bem-estar emocional e para o desenvolvimento saudável de crianças e adolescentes (RAPEE; SCHNIERING; HUDSON, 2009; STEINBERG, 2023).

2.4 Fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental

De acordo com Cordioli (2014), a TCC caracteriza-se por ser uma abordagem estruturada, colaborativa e orientada para objetivos específicos. O processo terapêutico envolve a participação ativa do indivíduo, favorecendo o desenvolvimento de habilidades para enfrentar dificuldades emocionais e comportamentais de maneira mais eficaz.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem psicológica baseada na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. De acordo com Beck (1997), a maneira como as pessoas interpretam os acontecimentos influencia diretamente a forma como se sentem e agem. Dessa forma, não são os

acontecimentos em si que determinam o sofrimento emocional, mas o significado atribuído a eles.

A TCC parte do princípio de que pensamentos disfuncionais podem contribuir para o surgimento e a manutenção de dificuldades emocionais. Segundo Beck (1997), os pensamentos automáticos negativos influenciam a percepção da realidade e podem favorecer sentimentos como medo, insegurança e ansiedade. Em crianças e adolescentes, esses pensamentos costumam ser mais rígidos e generalizados, dificultando uma avaliação mais equilibrada das situações vivenciadas.

Conforme Beck (2011), a identificação de pensamentos automáticos e crenças disfuncionais representa uma etapa fundamental do processo terapêutico, permitindo que o indivíduo compreenda a relação entre suas interpretações, emoções e comportamentos. Esse processo favorece o desenvolvimento de respostas mais adaptativas diante das situações vivenciadas.

Ellis (1995), por meio da Terapia Racional-Emotiva Comportamental, também destaca a influência das crenças sobre as emoções e os comportamentos. Para o autor, interpretações irracionais dos acontecimentos podem gerar sofrimento emocional e respostas pouco adaptativas. Nesse sentido, tanto Beck quanto Ellis defendem que a mudança dos padrões de pensamento pode contribuir para respostas emocionais mais saudáveis.

Uma das principais estratégias utilizadas pela TCC é a reestruturação cognitiva, que consiste na identificação e modificação de pensamentos distorcidos. O objetivo é ajudar o indivíduo a analisar as situações de forma mais realista, desenvolvendo interpretações mais funcionais e adequadas diante das dificuldades do cotidiano (BECK, 1997; ELLIS, 1995).

Wells (1997) ressalta a importância da metacognição, ou seja, da capacidade de refletir sobre os próprios pensamentos. Para o autor, quando o indivíduo aprende a reconhecer e questionar padrões de pensamento inadequados, torna-se mais capaz de controlar suas respostas emocionais e lidar com situações que geram ansiedade.

Clark e Beck (2010) destacam que a TCC possui ampla fundamentação científica e

apresenta resultados positivos no tratamento dos transtornos de ansiedade. Sua proposta consiste em auxiliar o indivíduo a compreender a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, promovendo mudanças que favoreçam o equilíbrio emocional e uma melhor adaptação às situações do cotidiano.

Embora Beck (1997) e Ellis (1995) apresentem modelos teóricos distintos, ambos defendem que a interpretação dos acontecimentos exerce papel central na origem e manutenção do sofrimento emocional. Essa compreensão reforça a importância do trabalho com os pensamentos e crenças disfuncionais como forma de promover mudanças emocionais e comportamentais mais adaptativas.

Dessa forma, a Terapia Cognitivo-Comportamental oferece fundamentos teóricos e estratégias que auxiliam na compreensão e modificação de padrões cognitivos disfuncionais, tornando-se uma abordagem amplamente utilizada no manejo de diferentes dificuldades emocionais, incluindo os quadros de ansiedade.

2.5 Aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental no enfrentamento da ansiedade escolar

A aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental no contexto escolar pode ocorrer por meio da atuação de profissionais da Psicologia em parceria com a família e a equipe pedagógica. Nesse processo, busca-se identificar fatores relacionados à ansiedade escolar e desenvolver estratégias que favoreçam o equilíbrio emocional, a adaptação ao ambiente escolar e o fortalecimento das habilidades socioemocionais dos estudantes (BNCC, 2018; Stallard, 2019; Del Prette e Del Prette, 2017).

A TCC tem sido amplamente utilizada no enfrentamento da ansiedade escolar por auxiliar crianças e adolescentes a identificarem pensamentos disfuncionais relacionados ao desempenho acadêmico, ao medo de avaliações e à preocupação excessiva com erros e fracassos. Na prática, o psicólogo auxilia os estudantes a compreenderem a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, desenvolvendo estratégias mais adequadas para lidar com situações geradoras de ansiedade. Em muitos casos, a participação da família e da escola contribui para o sucesso da intervenção, favorecendo um ambiente mais acolhedor e estimulando o

desenvolvimento emocional da criança e do adolescente (BECK, 2011; CORDIOLI, 2014).

As intervenções baseadas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) costumam ser organizadas em encontros semanais, realizados de forma individual ou em grupos, com duração aproximada de 45 a 50 minutos. Inicialmente, são desenvolvidas atividades de psicoeducação sobre a ansiedade, seguidas da identificação de pensamentos automáticos, reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento, treinamento de habilidades sociais e exposição gradual às situações que despertam ansiedade, como provas, apresentações e participação em sala de aula. Ao longo das sessões, os estudantes aprendem estratégias de enfrentamento que podem ser aplicadas no cotidiano escolar, favorecendo maior segurança emocional e melhor adaptação às demandas acadêmicas (STALLARD, 2019; BECK, 2011).

Além da redução dos sintomas ansiosos, a aplicação da TCC pode favorecer o desenvolvimento de habilidades sociais, da autoconfiança e da capacidade de lidar com desafios acadêmicos e interpessoais. De acordo com Del Prette e Del Prette (2017), o fortalecimento das habilidades sociais contribui para uma melhor adaptação ao contexto escolar, reduzindo sentimentos de insegurança e isolamento. Da mesma forma, Stallard (2019) destaca que intervenções voltadas para crianças e adolescentes possibilitam a construção de estratégias mais saudáveis para lidar com situações geradoras de ansiedade.

Os estudos analisados evidenciam resultados positivos da TCC na redução dos sintomas ansiosos em diferentes contextos. Hofmann et al. (2012), ao realizarem uma revisão de meta-análises sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental em diferentes transtornos psicológicos, verificaram evidências consistentes de sua efetividade no tratamento dos transtornos de ansiedade, demonstrando redução significativa dos sintomas e melhora no funcionamento emocional dos participantes. Da mesma forma, Andrews et al. (2018), por meio de uma revisão sistemática e meta-análise de estudos envolvendo crianças e adolescentes, identificaram que intervenções baseadas na TCC contribuíram para a diminuição dos sintomas emocionais e para o fortalecimento das estratégias de enfrentamento.

Em relação às evidências científicas, Hofmann et al. (2012) realizaram uma revisão

de meta-análises, reunindo diversos estudos controlados sobre a eficácia da TCC, e verificaram resultados consistentes na redução dos sintomas de ansiedade. Andrews et al. (2018), por meio de uma revisão sistemática e meta-análise envolvendo crianças e adolescentes, observaram que os participantes submetidos às intervenções baseadas na TCC apresentaram redução significativa da ansiedade quando comparados aos grupos controle ou de espera. Já Jager et al. (2021) descreveram uma intervenção realizada em grupos de estudantes do Ensino Fundamental utilizando psicoeducação, identificação de emoções, dramatizações e treinamento de habilidades sociais. Embora o estudo não tenha utilizado grupo controle, os autores relataram melhora nas relações interpessoais, maior autonomia emocional e desenvolvimento de habilidades socioemocionais.

Em âmbito escolar, Fialhe e Rodrigues (2023), ao discutirem as intervenções da Psicologia no contexto educacional, ressaltam que a atuação psicológica fundamentada em estratégias cognitivo-comportamentais favorece a promoção da saúde mental, a prevenção do agravamento da ansiedade e o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais em crianças e adolescentes.

A análise da literatura demonstra que a TCC constitui uma estratégia relevante para o enfrentamento da ansiedade escolar, pois atua diretamente sobre pensamentos, emoções e comportamentos associados às demandas acadêmicas. Os autores analisados convergem ao indicar que intervenções baseadas nessa abordagem contribuem para a redução da ansiedade, para a melhoria do bem-estar emocional e para uma participação mais positiva dos estudantes no processo de aprendizagem.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa permitiu compreender que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) representa uma das abordagens mais eficazes no enfrentamento da ansiedade escolar em crianças e adolescentes, por considerar aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais relacionados ao desenvolvimento humano. Nesse sentido, a TCC se destaca por oferecer estratégias práticas e cientificamente fundamentadas para a identificação e modificação de pensamentos disfuncionais e comportamentos

inadequados, favorecendo o equilíbrio emocional e o desempenho escolar.

Além disso, a análise da literatura demonstrou que a ansiedade escolar não deve ser compreendida apenas como uma questão individual, mas como um fenômeno influenciado por fatores familiares, escolares e sociais. Observou-se que ambientes escolares marcados por excesso de cobranças, competitividade e medo do erro podem contribuir para o aumento da ansiedade e para sentimentos de insegurança e inadequação entre os estudantes.

Os estudos analisados também evidenciaram que a TCC, quando aplicada e adaptada ao contexto escolar, pode desempenhar importante papel preventivo, contribuindo para a promoção da saúde mental e para o desenvolvimento de competências socioemocionais. Dessa forma, a integração de estratégias cognitivo-comportamentais ao ambiente educacional pode favorecer uma educação mais acolhedora e atenta às necessidades emocionais dos alunos.

Os objetivos propostos foram alcançados, uma vez que foi possível compreender os conceitos e as manifestações da ansiedade escolar, identificar fatores associados ao seu desenvolvimento e apresentar os principais fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicados ao contexto educacional.

Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental contribui significativamente para o enfrentamento da ansiedade escolar em crianças e adolescentes, favorecendo a identificação e a modificação de pensamentos disfuncionais, o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e a promoção do equilíbrio emocional. Além disso, sua efetividade pode ser ampliada quando há atuação conjunta entre psicólogos, educadores e familiares.

Por fim, sugere-se a realização de novas pesquisas voltadas para a aplicação prática da TCC em diferentes contextos escolares brasileiros, buscando ampliar o conhecimento sobre seus impactos no desempenho acadêmico, na socialização e na prevenção de dificuldades emocionais ao longo do desenvolvimento.

Os estudos analisados demonstram que intervenções estruturadas em TCC,

compostas por psicoeducação, reestruturação cognitiva, treinamento de habilidades sociais e técnicas de exposição gradual, apresentam resultados positivos na redução da ansiedade escolar e na melhoria da adaptação socioemocional de crianças e adolescentes, especialmente quando desenvolvidas em parceria entre psicólogos, escola e família.

REFERÊNCIAS

ANDREWS, G. et al. Computer therapy for anxiety and depression in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 55, p. 1–10, 2018.

BECK, A. T. *Terapia cognitiva e transtornos emocionais*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1997.

BECK, J. S. *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

BNCC – BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR. **Base Nacional Comum Curricular: Educação Básica**. Brasília: MEC, 2018.

BRONFENBRENNER, U. **The ecology of human development: Experiments by nature and design**. Cambridge: Harvard University Press, 1996.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice**. New York: Guilford Press, 2010.

CORDIOLI, A. V. **Terapia cognitivo-comportamental: Fundamentos e técnicas para crianças e adolescentes**. Porto Alegre: Artmed, 2014.

COSENZA, R., GUERRA, L. **Neurociência e educação**. São Paulo: Artmed Editora, 2009.

DAMÁSIO, António. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

DEL PRETTE, Z. A. P.; DEL PRETTE, A. **Habilidades sociais e competência socioemocional no contexto educacional**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2017.

ELLIS, Albert. *A razão e a emoção na psicoterapia*. São Paulo: Summus, 1995.

FIALHE, Sheila Rocha; RODRIGUES, Karen Lúcia Abreu. Intervenções da psicologia frente à ansiedade infantil no ambiente escolar. *Revista Saúde Multidisciplinar*, v. 15, n. 2, 2023.

GREENBERG, M. T. et al. **Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning.** American Psychologist, v. 58, n. 6-7, p. 466–474, 2003.

HOFMANN, S. G. et al. **The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses.** Cognitive Therapy and Research, v. 36, n. 5, p. 427–440, 2012.

JAGER, Márcia Elisa; TORRES, Isadora Esteve; FREITAS, Laís Ismael; SANTOS, Samara Silva dos. **Abordagem cognitivo-comportamental na escola: possibilidades de intervenção.** Aletheia, Canoas, v. 54, n. 1, p. 105-112, jan./jun. 2021. DOI:10.29327/226091.54.1-11. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/aletheia/v54n1/v54n1a12.pdf>. Acesso em: 28 jun. 2026.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping.** New York: Springer, 1984.

RAPEE, R. M.; SCHNIERING, C. A.; HUDSON, J. L. Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 5, p. 311–341, 2009.

SILVA, T.; ROCHA, M. **Ansiedade escolar e intervenções psicológicas em crianças e adolescentes.** Psicologia Escolar e Educacional, v. 24, n. 2, p. 341–355, 2020.

STEINBERG, L. Adolescence. 13. ed. New York: McGraw Hill, 2023.

STALLARD, Paul. *Think good – feel good: a cognitive behaviour therapy workbook for children and young people.* 2. ed. Chichester: John Wiley & Sons, 2019.

WELLS, A. **Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide.** Chichester: John Wiley & Sons, 1997.