

ADAPTAÇÕES TÉCNICAS E EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO ONLINE DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Leticia Batistoti Luanes¹; Sarah Lopes da Silva²; Beatriz Santos-Lima³

¹ Aluna do curso de Psicologia da Faculdade Adventista do Paraná. E-mail: Leticialuanes@gmail.com

² Aluna do curso de Psicologia da Faculdade Estácio de Sá. E-mail: lopessarah273@gmail.com

³ Orientador(a): Aluna Mestranda no programa de Psicologia da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo (USP) E-mail: psi.beatrizslima@gmail.com

RESUMO: A busca por psicoterapia on-line cresceu após a pandemia de COVID-19. No Brasil, o Conselho Federal de Psicologia (CFP), por meio da Resolução nº 11/2018, regulamentou essa prática, estabelecendo diretrizes rigorosas para a garantia do sigilo e a transparência sobre os recursos tecnológicos utilizados. Para transtornos de ansiedade, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é considerada o "padrão-ouro". Estudos indicam que a TCC em formato remoto é tão eficaz quanto a modalidade presencial, oferecendo acessibilidade e manutenção de resultados, embora exija do profissional adaptações técnicas, éticas e manejo cuidadoso do vínculo terapêutico no ambiente virtual. Este trabalho tem como objetivo identificar as adaptações técnicas mais comuns da TCC para o tratamento remoto de transtornos de ansiedade. Esta revisão bibliográfica qualitativa utilizou como buscadores as bases Google Acadêmico, PePSIC, além de literatura de referência, como livros de Paulo Knapp. Os descritores foram 'Terapia Cognitivo-Comportamental', 'Telepsicologia' e 'Transtornos de Ansiedade'. Incluíram-se publicações de 2018 a 2024, focadas em adaptações do manejo clínico para o ambiente virtual. Neste contexto, destaca-se a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental por ser direcionada à reestruturação de padrões cognitivos e comportamentais que influenciam o modo como o indivíduo reage às situações vivenciadas. Essa estrutura focada no presente facilita a transposição das técnicas para o ambiente virtual, exigindo ajustes no formato de aplicação. Quanto às adaptações técnicas, observa-se que ferramentas como o Registro de Pensamentos (RDP) são clássicas dentro da TCC. Esse instrumento é estruturado para ajudar terapeuta e paciente a identificarem, juntos, situações, pensamentos automáticos, emoções e comportamentos. No ambiente digital, essas ferramentas foram inseridas através do compartilhamento de tela e do uso de documentos editáveis em tempo real, permitindo que a estrutura da sessão se mantenha fiel ao protocolo presencial. Além disso, em casos de Ansiedade Social, o atendimento online pode reduzir a resistência inicial ao tratamento, uma vez que o paciente está em seu ambiente de segurança, ocasionando sensação de conforto e menor ansiedade, o que facilita a exposição e o estabelecimento do vínculo terapêutico. Mesmo no formato online, as normas éticas permanecem as mesmas. É dever do psicólogo garantir o sigilo e a privacidade do paciente, desde a



escolha de plataformas seguras até orientações práticas, como o uso de fones de ouvido e a garantia de um ambiente privado para evitar interrupções, conforme as diretrizes do CFP. Além disso, a prática deve estar em conformidade com a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD) e a Resolução CFP nº 09/2024. Por fim, destaca-se que o vínculo terapêutico exige estratégias que aproximem terapeuta e paciente, assegurando que a empatia e a ética se mantenham presentes através das câmeras. Fica claro que a TCC é modalidade eficaz no manejo da ansiedade, mantendo resultados equivalentes ao presencial. A estrutura da abordagem permite que ferramentas práticas, como o RDP, sejam adaptadas garantindo a qualidade técnica e vinculação terapêutica. Por fim, o sucesso dessa prática depende do respeito às normas éticas do CFP e da LGPD, garantindo que o paciente receba um cuidado seguro, profissional e humano.

Palavras-chave: Transtornos de Ansiedade; Terapia Cognitivo-Comportamental; Intervenção Online.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, Danilo de Freitas; COSTA, Elenskadjá Lopes. Efetividade da terapia cognitivo-comportamental on-line no cenário de pandemia da COVID-19: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 105-112, dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210023>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872021000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 10 jan. 2026.

BRASIL. Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). Brasília, DF: Presidência da República, 2018. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm. Acesso em: fev. 2026.

GADELHA, Maria José Nunes et al. Terapia cognitivo-comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 96-104, dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210022>. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872021000200004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 8 jan. 2026.

HOFMANN, S. G.; ASNAANI, A.; VONK, I. J. J.; SAWYER, A. T.; FANG, A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: a review of meta-analyses. **Cognitive Therapy and Research**, New York, v. 36, n. 5, p. 427-440, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>.

KNAPP, Paulo. Transtorno de ansiedade generalizada. In: KNAPP, Paulo (org.). **Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica**. Porto Alegre: Artmed, 2004. p. 209-216.