

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM GRUPO: DIRETRIZES CLÍNICAS E EVIDÊNCIAS PARA UNIVERSITÁRIOS COM ANSIEDADE SOCIAL

Geovanna dos Santos e Silva¹;

¹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/6002234387754861>

Sávio Augusto Carvalho Teixeira²;

²Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/0842994002262789>

Matheus Lima Serejo³;

³Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/8201896208126023>

Ana Beatriz Nascimento da Silva⁴;

⁴Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5989920626084655>

Luana Beatriz da Silva Brito⁵;

⁵Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/5391046845201596>

Maria Caroline da Silva Nascimento⁶;

⁶Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/5965693729023486>

Luiz Henrique Ferreira Lima⁷;

⁷Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/2787368888690109>

Gabrielle Rios Rodrigues Pires⁸;

⁸Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<https://lattes.cnpq.br/3036756175317448>

Lohanny Cristina Lima da Silva⁹;

⁹Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/6112681129154278>

Cíntia Évelyn dos Santos Oliveira¹⁰;

¹⁰Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3993629655185058>

Camila Freitas Aguiar Oliveira¹¹;

¹¹Centro Universitário Maurício de Nassau (UNINASSAU), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/7283444923031671>

Erica Veronica da Silva Feitosa¹²;

¹²Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/3649326688821596>

Eunaihara Lígia Lira Marques¹³.

¹³Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPAR), Parnaíba, Piauí.

<http://lattes.cnpq.br/1471247566395176>

RESUMO: O Transtorno de Ansiedade Social (TAS) apresenta expressiva prevalência na população jovem, acarretando prejuízos no ajustamento interpessoal e no desempenho acadêmico de estudantes do ensino superior. Este capítulo analisa os fundamentos teóricos e as evidências empíricas sobre a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo voltada a universitários com TAS. Trata-se de uma revisão narrativa da literatura que contemplou buscas em bases de dados nacionais e internacionais (PubMed, SciELO, LILACS, PePSIC e Google Acadêmico) e manuais de referência. Os achados indicam que fatores como atenção autofocada e comportamentos de segurança mantêm o medo de avaliação negativa, impactando a adaptação acadêmica. A Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo desponta como modalidade custo-efetiva e estruturada, articulando psicoeducação, reestruturação cognitiva, exposições graduais e fatores terapêuticos grupais (coesão e aprendizagem vicária). Ensaio clínicos e metanálises atestam a eficácia de intervenções grupais e breves na redução de sintomas ansiosos e fortalecimento de habilidades sociais. Conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo em Serviços-Escola de Psicologia representa uma estratégia viável que integra assistência psicológica, formação clínica supervisionada e produção científica.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade social. Terapia cognitivo-comportamental em grupo. Estudantes universitários.

GROUP COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY: CLINICAL GUIDELINES AND EVIDENCE FOR UNIVERSITY STUDENTS WITH SOCIAL ANXIETY

ABSTRACT: Social Anxiety Disorder (SAD) presents a high prevalence among youth, leading to impairments in interpersonal adjustment and academic performance among higher education students. This chapter analyzes the theoretical foundations and empirical evidence of Group Cognitive-Behavioral Therapy (GCBT) for college students with SAD. A narrative literature review was conducted across national and international databases (PubMed, SciELO, LILACS, PePSIC, and Google Scholar), alongside reference manuals. Findings indicate that self-focused attention and safety behaviors maintain the fear of negative evaluation, compromising academic adaptation. GCBT emerges as a cost-effective, structured modality that integrates psychoeducation, cognitive restructuring, graduated exposure, and group therapeutic factors (cohesion and vicarious learning). Clinical trials and meta-analyses demonstrate the efficacy of group and brief interventions in reducing anxiety symptoms and enhancing social skills. In conclusion, GCBT implemented in Psychology University Clinics represents a viable strategy integrating psychological assistance, supervised clinical training, and scientific development.

KEYWORDS: Social anxiety. Group cognitive-behavioral therapy. College students.

INTRODUÇÃO

O ingresso no ensino superior constitui um período crítico de transição, na qual dentre as maiores necessidades estão estabelecer novas redes de interação social e as crescentes exigências acadêmicas. Para uma parcela significativa de estudantes, no entanto, essas demandas deflagram um sofrimento psíquico intenso, marcado pelo medo persistente do escrutínio alheio e da avaliação negativa (American Psychiatric Association [APA], 2023; Hofmann, 2024). Quando tais respostas ansiosas tornam-se crônicas, desproporcionais e geram prejuízos funcionais, delinea-se o quadro do Transtorno de Ansiedade Social (TAS).

No ambiente acadêmico, o TAS se manifesta predominantemente por meio da adoção de comportamentos de evitação e de segurança, nos quais o estudante tenta, a todo custo, camuflar seus sintomas e escapar de situações de desempenho (Evans *et al.*, 2021; Leigh; Chiu; Clark, 2021). Embora o distanciamento de debates, a fuga e o isolamento reduzam a angústia a curto prazo, essas estratégias perpetuam o ciclo de medo e culminam em severos prejuízos à trajetória educacional (Vilaplana-Pérez *et al.*, 2021). Agrava-se a esse cenário o profundo subdiagnóstico no contexto universitário brasileiro: estudos demonstram que a maioria dos estudantes com sintomas clinicamente significativos de ansiedade social não recebe qualquer tipo de tratamento especializado (Baptista *et al.*, 2012). Diante dessa lacuna assistencial crítica nas instituições de ensino, há necessidade de rastreo precoce e de intervenções custo-efetivas nas universidades.

A Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo desponta como uma modalidade baseada em evidências, cujo formato não apenas otimiza o fluxo de atendimento nas clínicas e serviços públicos, como as clínicas-escola, mas opera como um laboratório social seguro que atua diretamente nos mantenedores do transtorno, favorecendo a quebra da evitação, a reestruturação cognitiva e o desenvolvimento do repertório interpessoal.

OBJETIVO

Nesse sentido, este capítulo tem como eixo central apresentar e analisar, por meio de uma revisão da literatura, os fundamentos teóricos e as evidências científicas acerca da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo no manejo do TAS em estudantes universitários. Busca-se caracterizar as manifestações clínicas do transtorno e suas repercussões na adaptação acadêmica, descrever os componentes técnicos da abordagem e discutir as implicações dessa intervenção para a assistência psicológica e a formação profissional em SEPs.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, estruturada com o propósito de sintetizar os principais fundamentos conceituais e as evidências empíricas sobre o TAS, sua expressão no contexto universitário e as possibilidades de intervenção por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo. Para subsidiar a fundamentação teórica, realizou-se um levantamento bibliográfico nas bases e indexadores científicos PubMed, SciELO, LILACS, PePSIC e Google Acadêmico, além de consultas a manuais diagnósticos e livros clássicos de referência em Terapia Cognitivo-Comportamental.

As estratégias de busca foram delineadas a partir do cruzamento de descritores em língua portuguesa e inglesa, tais como: “ansiedade social”, “transtorno de ansiedade social”, “fobia social”, “universitários”, “estudantes universitários”, “terapia cognitivo-comportamental em grupo”, “*social anxiety disorder*”, “*college students*”, “*university students*” e “*cognitive-behavioral group therapy*”, associados por operadores booleanos (AND e OR). Foram priorizados estudos empíricos, ensaios clínicos, metanálises e produções teóricas que investigassem as manifestações clínicas do TAS em jovens, os desafios da transição para o ensino superior, a eficácia de intervenções grupais e a estruturação de protocolos clínicos aplicáveis a serviços de atendimento psicológico universitário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Como resposta clínica e institucional, a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo utiliza a coesão e a dinâmica grupal como laboratório social (Beck, 2022). Baseada em psicoeducação, reestruturação cognitiva e exposições graduais (Bieling; McCabe; Antony,

2008; Heimberg; Becker, 2002; Neufeld *et al.*, 2017), a modalidade consolida-se como uma escolha custo-efetiva e amplamente respaldada pela literatura contemporânea.

Em uma perspectiva mais ampla, Hall *et al.* (2025), em revisão sistemática e metanálise sobre a TCC para ansiedade social, analisaram diferentes formatos de tratamento, incluindo intervenções individuais, grupais e remotas. Os autores observaram efeitos favoráveis em todos os formatos analisados. Os tamanhos de efeito encontrados foram grandes para as modalidades remota ($g = 0,90$) e individual ($g = 0,95$), e moderado para a modalidade grupal ($g = 0,71$), sem diferença estatisticamente significativa entre eles. Esses achados indicam que a TCC apresenta eficácia robusta para o TAS em diferentes modalidades de aplicação, validando o formato grupal, que possui especificidades clínicas e metodológicas próprias.

Ao focalizar especificamente a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo com universitários, Hapangama *et al.* (2021) realizaram um ensaio clínico randomizado com estudantes diagnosticados com TAS, comparando a intervenção a um grupo controle em lista de espera. O protocolo foi desenvolvido ao longo de oito semanas e avaliado por meio da *Liebowitz Social Anxiety Scale – Self-Rated* (LSAS-SR). Os autores observaram redução significativa dos sintomas de ansiedade social no grupo que recebeu a intervenção. Contudo, seus resultados devem ser interpretados com cautela, considerando a amostra reduzida e os limites de generalização para outros contextos.

Nessa mesma linha, Macià Antón, Olivares-Olivares e Amorós-Boix (2012) conduziram um estudo experimental com adultos jovens universitários com fobia social generalizada na Universidade de Murcia, na Espanha. Os autores avaliaram a adaptação do programa *Cognitive-Behavioral Group Therapy* (CBGT), de Heimberg, estruturado em 12 sessões semanais. A intervenção incluiu psicoeducação, auto-observação das respostas de ansiedade, reestruturação cognitiva, exposição e prevenção de recaídas. Os resultados indicaram redução drástica da ansiedade e da evitação social no grupo submetido ao tratamento, com manutenção dos efeitos nos seguimentos de seis e doze meses.

Ainda no contexto do ensino superior, Singh e Samantaray (2022) investigaram intervenções breves por meio de um ensaio clínico randomizado de viabilidade. O estudo comparou duas modalidades: a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo breve (adaptada de protocolos padrão) e a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo aumentada por exposição verbal às consequências sociais temidas. Foram realizadas seis sessões semanais. Embora os autores tenham identificado melhora clínica em ambas as modalidades, a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo breve apresentou resultados superiores nos indicadores *Social Phobia Inventory* (SPIN), LSAS-SR e *Clinical Global Impression-Severity* (CGI-S), tanto no pós-intervenção quanto no seguimento. Os achados sugerem que intervenções breves baseadas em TCC são viáveis para universitários, demandando, porém, maior tempo de acompanhamento.

No cenário brasileiro, Bortolatto *et al.* (2024) investigaram os efeitos de um treinamento em habilidades sociais aplicado a universitários, estruturado com base nos princípios da TCC. A pesquisa utilizou delineamento pré-experimental, avaliando os participantes antes e após a intervenção. Os resultados apontaram aumento significativo no repertório de habilidades sociais e redução nos escores de ansiedade social, depressão e estresse. A contribuição desse estudo atua de forma complementar, evidenciando os efeitos positivos de intervenções grupais cognitivo-comportamentais sobre indicadores emocionais, ainda que não avalie um protocolo exclusivo de Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo para o TAS.

Em conjunto, a literatura aponta resultados favoráveis, mas não constitui um corpo de evidências homogêneo, visto que os delineamentos, o número de sessões e os objetivos variam substancialmente entre as pesquisas. Essa distinção é necessária para evitar que procedimentos diferentes sejam tratados como equivalentes. A interpretação dos achados requer cautela quanto ao alcance das conclusões, considerando tamanhos de amostra e tempos de seguimento. Ainda assim, a literatura atual consolida a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo como uma intervenção estruturada de eficácia comprovada para o manejo da ansiedade social, especialmente quando pautada em avaliação sistemática.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O corpo de evidências analisado por meio desta revisão consolida a Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo como uma estratégia terapêutica indispensável para o enfrentamento da ansiedade social na universidade. Diante dos expressivos índices de sofrimento psíquico não diagnosticado entre graduandos, torna-se premente que as instituições estruturem espaços de acolhimento e intervenção precoce voltados ao desenvolvimento de recursos de enfrentamento e à promoção do bem-estar.

No âmbito dos Serviços como as clínicas-escola a implementação da Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo atende de modo indissociável a três eixos:

- 1) **Assistencial:** Amplia o alcance do cuidado psicológico, otimizando fluxos de atendimento e oferecendo tratamento estruturado para demandas de desempenho interpessoal e acadêmico;
- 2) **Formativo:** Qualifica a formação clínica de graduandos e estagiários, integrando teoria, manejo de dinâmicas grupais e aplicação de protocolos baseados em evidências;
- 3) **Científico:** Favorece a condução de estudos empíricos e a avaliação sistemática de desfechos clínicos no contexto da saúde mental universitária.

Para assegurar a efetividade terapêutica, faz-se indispensável o rigor nas etapas, garantindo um espaço seguro e colaborativo para a revisão de crenças disfuncionais e a superação das esquivas sociais.

REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed., texto revisado. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BAPTISTA, Carlos Alberto *et al.* Social phobia in Brazilian university students: prevalence, under-recognition and academic impairment in women. **Journal of Affective Disorders**, v. 136, n. 3, p. 857-861, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.09.022>.
- BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BIELING, Peter J.; MCCABE, Randi E.; ANTONY, Martin M. **Terapia cognitivo-comportamental em grupos**. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- BORTOLATTO, Mariana de Oliveira *et al.* Treinamento em habilidades sociais para universitários: um estudo-piloto. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 20, e20240448, 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20240448>.
- EVANS, Rachel *et al.* Safety behaviours in social anxiety: an examination across adolescence. **Behaviour Research and Therapy**, v. 144, 103931, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103931>.
- HALL, Matthew *et al.* Cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis investigating different treatment formats. **Australian Psychologist**, v. 60, n. 1, p. 1-14, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/00050067.2024.2356804>.
- HAPANGAMA, Aruni *et al.* Randomized controlled trial evaluating the effectiveness of cognitive behaviour group therapy compared to a waitlist control in the treatment of university students with social anxiety disorder. **Journal of the Postgraduate Institute of Medicine**, v. 8, n. 2, e151, p. 1-10, 2021. DOI: <https://doi.org/10.4038/jpgim.8327>.
- HEIMBERG, Richard G.; BECKER, Robert E. **Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: basic mechanisms and clinical strategies**. New York: Guilford Press, 2002.
- HOFMANN, Stefan G. **Ansiedade social: enfrentando seus medos e aproveitando os contatos sociais com a terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed, 2024.
- LEIGH, Eleanor; CHIU, Kenny; CLARK, David M. Self-focused attention and safety behaviours maintain social anxiety in adolescents: an experimental study. **PLOS ONE**, v. 16, n. 2, e0247703, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247703>.
- MACIÀ ANTÓN, Diego; OLIVARES-OLIVARES, Pablo J.; AMORÓS-BOIX, Maravillas. Detección e intervención conductual-cognitiva en adultos-jóvenes con fobia social generalizada. **Anales de Psicología**, v. 28, n. 1, p. 19-27, 2012.
- NEUFELD, Carmem Beatriz *et al.* Aspectos técnicos e o processo em Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo. In: NEUFELD, Carmem Beatriz; RANGÉ, Bernard P. (org.).

Terapia cognitivo-comportamental em grupos: das evidências à prática clínica. Porto Alegre: Artmed, 2017. p. 33-54.

SINGH, Preeti; SAMANTARAY, Narendra Nath. Brief cognitive behavioral group therapy and verbal-exposure-augmented cognitive behavioral therapy for social anxiety disorder in university students: a randomized controlled feasibility trial. **Indian Journal of Psychological Medicine**, v. 44, n. 6, p. 552-557, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1177/02537176211026250>.

VILAPLANA-PÉREZ, Alba *et al.* Much more than just shyness: the impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. **Psychological Medicine**, v. 51, n. 5, p. 861-869, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291719003908>.