

TÉCNICAS DE MODIFICAÇÃO DO COMPORTAMENTO EM ADULTOS COM ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA DA LITERATURA

Maria do Carmo Paiva Soqueiro¹; Gonçalo Paiva Pinho²; Bruno Miguel Costa Santos³; Maria Luísa Franco Vieira Gonçalves⁴.

¹Unidade Local de Saúde de Trás-os-Montes e Alto Douro (ULSTMAD) - Unidade de Cuidados na Comunidade Chaves II (UCC Chaves II), Chaves, Portugal.

²Unidade de Cuidados Continuados Domus vitae, Coimbra, Portugal.

³Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa - Alto Tâmega (ESSCVP – Alto Tâmega, Chaves, Portugal.

⁴Escola Superior de Enfermagem de São José de Cluny (ESESJC), Funchal, Portugal.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade. Terapia Cognitivo-Comportamental. Modificação de Comportamento.

DOI: 10.47094/IIICOLUBRASMU.2026/RE/22

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma reação humana natural perante situações percebidas como desafiantes, ameaçadoras ou incertas. Contudo, quando se torna intensa, persistente, desproporcionada ao contexto e interfere com o funcionamento pessoal, familiar, académico, profissional ou social, pode configurar uma perturbação de ansiedade. Estas perturbações estão associadas a preocupação excessiva, medo, sintomas físicos, evitamento e diminuição da qualidade de vida, exigindo respostas terapêuticas estruturadas e baseadas na evidência (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2026).

As técnicas de modificação do comportamento integram um conjunto de estratégias terapêuticas orientadas para a alteração de padrões cognitivos, emocionais e comportamentais desadaptativos. Integradas na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), incluem-se intervenções como exposição gradual, treino de relaxamento, reforço positivo, treino de competências, modelagem, autorregisto, resolução de problemas e estratégias de regulação emocional. Estas técnicas procuram reduzir o evitamento, aumentar a perceção de controlo, promover respostas mais adaptativas e melhorar o funcionamento global da pessoa adulta com ansiedade.

A literatura evidencia que a TCC constitui uma das abordagens psicoterapêuticas mais estudadas nas perturbações de ansiedade, embora os resultados dependam do tipo de perturbação, da intensidade dos sintomas, da adesão terapêutica, da presença de comorbilidades e da qualidade da relação terapêutica. Bhattacharya et al. (2023) salientam que a TCC apresenta evidência favorável no tratamento de perturbações relacionadas

com ansiedade, mas também reforçam a necessidade de leitura crítica dos resultados, sobretudo pela variabilidade metodológica dos estudos e pelas diferenças entre grupos de comparação.

Na prática de enfermagem de saúde mental e psiquiátrica, estas técnicas assumem relevância por permitirem uma intervenção estruturada, educativa e terapêutica, centrada na pessoa e ajustada às suas necessidades. O enfermeiro pode contribuir para a identificação de padrões de evitamento, para a promoção da adesão ao plano terapêutico, para a psicoeducação, para o treino de estratégias de coping e para o acompanhamento da evolução clínica. Assim, torna-se pertinente sintetizar o conhecimento disponível sobre a aplicação destas técnicas em adultos com ansiedade.

OBJETIVO

Explorar os resultados da implementação das técnicas de modificação do comportamento utilizadas no processo terapêutico da pessoa adulta com ansiedade.

METODOLOGIA

A presente revisão narrativa da literatura (RNL) seguiu as etapas consideradas por Pautasso (2022) para este tipo de revisão. O autor descreve as etapas para a condução e redação de revisões narrativas, com foco na importância de uma abordagem rigorosa e estruturada, destacando a importância da transparência na descrição dos métodos utilizados. A extração de dados foi realizada entre 01 novembro 2024 a 30 novembro de 2024.

A pesquisa foi realizada nas seguintes bases de dados: *CINAHL® Plus with Full Text, Nursing & Allied Health Collection (tm): Comprehensive Edition, Cochrane Plus Collection, MedicLatina(tm) e MEDLINE® with Full Text*, acesso via *Ebsco*. Para a realização da pesquisa nas bases de dados recorreu-se aos termos dos Descritores em Ciências da Saúde (DecS), com a elaboração da seguinte estratégia base de pesquisa: *TI (“Behavior Therapy” OR “Cognitive Behavioral Therapy” OR “Modification, Behavior” OR Behavior Change Techniques)) AND TI ((Anxiety OR Anxiety Disorders)) NOT AB ((Child Pediatrics OR Adolescent OR Pediatric))*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na pesquisa realizada foram extraídos 475 documentos que cumpriram os critérios de inclusão. Destes, após leitura do título, resumo e texto integral foram incluídos 11 artigos elegíveis para análise nesta revisão.

Os estudos analisados indicam que as técnicas de modificação do comportamento, particularmente quando integradas em programas cognitivo-comportamentais, contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade, para a melhoria do funcionamento diário e para o aumento da percepção de autoeficácia. A exposição gradual revelou-se particularmente relevante em situações marcadas pelo evitamento, uma vez que permite o contacto progressivo e controlado com estímulos temidos, favorecendo a habituação e a diminuição da resposta ansiosa.

O treino de relaxamento, as técnicas de respiração, o mindfulness e as estratégias de regulação emocional mostraram utilidade complementar, sobretudo na gestão da ativação fisiológica e na prevenção da escalada dos sintomas. A eficácia destas intervenções parece ser maior quando existe continuidade terapêutica, definição clara de objetivos e acompanhamento profissional.

Os resultados apontam ainda para a viabilidade de intervenções online ou híbridas, sobretudo quando acompanhadas por profissionais e integradas em programas estruturados. Esta possibilidade pode aumentar o acesso aos cuidados, especialmente em contextos de maior distância geográfica ou limitação de recursos. Contudo, a literatura também evidencia barreiras, nomeadamente abandono terapêutico, baixa motivação e dificuldades na adesão aos exercícios entre sessões.

As técnicas de modificação do comportamento não devem ser entendidas como procedimentos isolados, mas como uma das componentes de um plano terapêutico individualizado. A relação terapêutica, a empatia, a avaliação contínua e a adaptação às características da pessoa são elementos decisivos para o sucesso das técnicas. Para a enfermagem de saúde mental e psiquiátrica, estes dados reforçam a importância de formação específica em competências de aplicação de técnicas de modificação do comportamento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As técnicas de modificação do comportamento constituem uma opção terapêutica relevante para adultos com ansiedade, sobretudo quando integradas em abordagens cognitivo-comportamentais estruturadas, flexíveis e ajustadas às necessidades individuais. A evidência analisada aponta para benefícios na redução dos sintomas, na diminuição do evitamento, na melhoria do funcionamento global e no reforço da autonomia da pessoa. A integração destas técnicas na prática clínica de forma mais estruturada pode contribuir para cuidados mais humanizados, acessíveis e orientados para a recuperação.

PRINCIPAIS REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. What are anxiety disorders? Washington, DC: American Psychiatric Association, 2026. Disponível em: <<https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>>. Acesso em: 15 jun. 2026.

BHATTACHARYA, Shalini; GOICOECHEA, Carmen; HESHMATI, Saeideh; CARPENTER, Joseph K.; HOFMANN, Stefan G. Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety-Related Disorders: A Meta-Analysis of Recent Literature. *Current Psychiatry Reports*, v. 25, p. 19-30, 2023. DOI: 10.1007/s11920-022-01402-8. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s11920-022-01402-8>>. Acesso em: 15 jun. 2026.

PAUTASSO, M. The Structure and Conduct of a Narrative Literature Review. In: SHOJA, M.; ARYNCHYNA, A.; LOUKAS, M.; D'ANTONI, A. V.; BUERGER, S. M.; KARL, M.; TUBBS, R. S. (Ed.). *A Guide to the Scientific Career: Virtues, Communication, Research and Academic Writing*. Wiley Online Library, 2022. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/chapter-epub/10.1002/9781118907283.ch31>. Acesso em: 20 jun. 2026.