




ANSIEDADE PÓS-PANDEMIA: A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA DE ADULTOS JOVENS

POST-PANDEMIC ANXIETY: THE EFFICACY OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN THE COGNITIVE RESTRUCTURING OF YOUNG ADULTS

ANSIEDAD POSPANDÉMICA: LA EFICACIA DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN LA REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA DE ADULTOS JÓVENES

 <https://doi.org/10.56238/isevmjv3n5-020>

Data de submissão: 15/09/2024

Data de publicação: 15/10/2024

Jessiana Emerick Jordão

RESUMO

O presente artigo teve como objetivo analisar a eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental na reestruturação cognitiva de adultos jovens em condição de ansiedade após a pandemia de COVID 19. Realizou-se uma revisão bibliográfica qualitativa, abordando intervenções e resultados obtidos com técnicas de reestruturação cognitiva. As evidências apontaram que a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental contribuiu para a redução de sintomas ansiosos, melhorando indicadores de autoconfiança, percepção de controle interno e capacidade de enfrentamento diante de situações adversas. Os resultados também indicaram que a abordagem apresenta flexibilidade metodológica, podendo ser aplicada em contextos presenciais e online, com benefícios significativos para a reorganização de crenças centrais e pensamentos automáticos disfuncionais. Conclui-se que a Terapia Cognitivo Comportamental se configura como uma estratégia eficaz e viável para a saúde mental de adultos jovens no período pós pandêmico.

Palavras-chave: Ansiedade. Terapia Cognitivo Comportamental. Reestruturação Cognitiva. Adultos Jovens. Pandemia.

ABSTRACT

This article aimed to analyze the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy in cognitive restructuring for young adults experiencing anxiety after the COVID 19 pandemic. A qualitative literature review was carried out, selecting Brazilian studies published between, addressed interventions and outcomes related to cognitive restructuring techniques. The evidence indicated that the application of Cognitive Behavioral Therapy contributed to the reduction of anxiety symptoms, improving indicators of self confidence, perception of internal control and coping ability when facing adverse situations. The results also showed that this approach offers methodological flexibility, being applicable in both face to face and online contexts, with significant benefits for the reorganization of core beliefs and dysfunctional automatic thoughts. It is concluded that Cognitive Behavioral Therapy is an effective and feasible strategy for the mental health of young adults in the post pandemic period.

Keywords: Anxiety. Cognitive Behavioral Therapy. Cognitive Restructuring. Young Adults. Pandemic.



RESUMEN

Este artículo tuvo como objetivo analizar la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual en la reestructuración cognitiva de jóvenes adultos con ansiedad tras la pandemia de COVID-19. Se realizó una revisión bibliográfica cualitativa que analizó las intervenciones y los resultados obtenidos con técnicas de reestructuración cognitiva. La evidencia indicó que la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual contribuyó a la reducción de los síntomas de ansiedad, mejorando los indicadores de autoconfianza, la percepción de control interno y la capacidad para afrontar situaciones adversas. Los resultados también indicaron que el enfoque presenta flexibilidad metodológica, siendo aplicable tanto en contextos presenciales como virtuales, con beneficios significativos para la reorganización de creencias centrales y pensamientos automáticos disfuncionales. Se concluye que la Terapia Cognitivo-Conductual es una estrategia eficaz y viable para la salud mental de los jóvenes adultos en el período pospandémico.

Palabras clave: Ansiedad. Terapia Cognitivo-Conductual. Reestructuración Cognitiva. Jóvenes Adultos. Pandemia.



1 INTRODUÇÃO

A pandemia de COVID-19 desencadeou uma crise sanitária e emocional sem precedentes, afetando diretamente adultos jovens em múltiplos contextos de vida e impondo uma reorganização subjetiva que impactou processos de aprendizagem, produtividade e saúde mental, com aumento significativo de sintomas ansiosos que exigiram novas estratégias terapêuticas baseadas em evidências como a Terapia Cognitivo-Comportamental para promover ajustes cognitivos e emocionais que permitissem a manutenção do bem-estar e da funcionalidade psicossocial (Vasconcelos e Martins, 2022).

Ao longo dos últimos anos, a literatura científica brasileira tem descrito de maneira consistente que a ansiedade exacerbada em decorrência de eventos estressores coletivos compromete funções como atenção, memória e regulação emocional, fatores que afetam a capacidade de adultos jovens lidarem com demandas diárias e que tornam indispensável a implementação de abordagens estruturadas como a reestruturação cognitiva para reduzir distorções de pensamento e minimizar prejuízos comportamentais (Castro, 2022).

Diversas investigações apontam que a quarentena, o distanciamento social e a exposição constante a informações conflitantes potencializaram medos difusos, inseguranças e preocupações antecipatórias, fenômenos observados em indivíduos com predisposição ao transtorno de ansiedade generalizada, contexto no qual técnicas cognitivas-comportamentais como o questionamento socrático e a reavaliação de crenças disfuncionais demonstraram resultados expressivos (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

Os impactos subjetivos da pandemia afetaram não apenas populações clínicas, mas também estudantes universitários e trabalhadores em início de carreira, revelando aumento de sintomas como irritabilidade, tensão muscular e fadiga mental, reforçando a importância da atuação psicológica baseada em modelos que promovam a identificação e modificação de pensamentos automáticos e padrões interpretativos distorcidos (Rodrigues et al., 2022).

A abordagem cognitiva-comportamental, ao propor intervenções centradas no presente e direcionadas ao desenvolvimento de habilidades de enfrentamento, mostrou-se um recurso capaz de ampliar a percepção de controle interno e facilitar a adaptação a contextos incertos, favorecendo a construção de esquemas cognitivos mais flexíveis e menos vulneráveis a interpretações catastróficas de eventos adversos (Beck, 2022).

Estudos recentes indicam que a reestruturação cognitiva não se restringe ao contexto de psicoterapia individual presencial, podendo ser adaptada a formatos remotos e grupais, ampliando o alcance a jovens adultos impactados por restrições de circulação e permitindo intervenções



eficazes mesmo em condições adversas de acesso aos serviços de saúde (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

A exposição contínua a ambientes virtuais e demandas acadêmicas ou profissionais intensificou processos de comparação social e autocrítica, elementos que frequentemente alimentam pensamentos automáticos negativos, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental um caminho metodológico para desativar ciclos viciosos de autorreferência depreciativa e promover ressignificações mais adaptativas (Silva et al., 2022).

Análises quantitativas realizadas no Brasil com jovens universitários confirmaram aumento de prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, com destaque para a necessidade de intervenções breves e estruturadas que favoreçam habilidades de regulação emocional e planejamento, áreas centrais trabalhadas pela reestruturação cognitiva da TCC (Marcos, 2024).

Pesquisas complementares identificaram que a combinação de técnicas como psicoeducação, relaxamento e identificação de distorções contribuem para restaurar a percepção de eficácia pessoal e a capacidade de lidar com pressões cotidianas, validando a Terapia Cognitivo-Comportamental como ferramenta essencial na reconstrução de padrões de pensamento e emoção em adultos jovens no período pós-pandemia (Favaretto et al., 2023).

Portando, o objetivo deste artigo é analisar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na reestruturação cognitiva de adultos jovens em condição de ansiedade após a pandemia de COVID-19.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DA ANSIEDADE EM ADULTOS JOVENS PÓS-PANDEMIA

A ansiedade manifesta-se como resposta adaptativa do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras, contudo, quando intensa e persistente compromete o equilíbrio psicológico e a participação social de adultos jovens, especialmente após a vivência de eventos críticos como a pandemia de COVID-19 que agravou fatores de vulnerabilidade preexistentes e instaurou novas demandas emocionais que alteraram o funcionamento cotidiano (Vasconcelos e Martins, 2022).

Estudos apontam que o período de distanciamento social provocou alterações abruptas na rotina de trabalho e estudo, aumentando níveis de apreensão e dificultando a manutenção de vínculos presenciais, condição que intensificou sentimentos de insegurança e prejudicou processos cognitivos fundamentais para a aprendizagem e para a resolução de problemas práticos do dia a dia (Castro, 2022).



Os dados revelam que muitos jovens adultos apresentaram crises de ansiedade associadas à incerteza sobre o futuro profissional, perda de entes queridos e preocupação constante com o contágio, configurando um quadro de sobrecarga emocional que impactou diretamente funções executivas como planejamento, memória de trabalho e capacidade de concentração (Rodrigues et al., 2022).

A literatura nacional descreve que a ansiedade pós-pandemia está ligada também à superexposição às redes sociais, às notícias negativas e à dificuldade em estabelecer limites no consumo de informações, fatores que aumentaram pensamentos automáticos de perigo iminente e fortaleceram crenças disfuncionais sobre controle e segurança pessoal (Barros e Floro, 2023).

A vulnerabilidade emocional de adultos jovens acentuou-se diante da ausência de estratégias preventivas adequadas, o que gerou padrões de enfrentamento ineficazes, como esquiva, procrastinação e irritabilidade, afetando negativamente a autoestima e reforçando o ciclo de pensamentos catastróficos característicos da ansiedade patológica (Rodrigues et al., 2022).

No contexto brasileiro, pesquisas realizadas em diferentes regiões apontaram elevação dos índices de transtornos de ansiedade entre universitários e trabalhadores em início de carreira, demonstrando a necessidade de políticas públicas que considerem intervenções psicológicas breves e acessíveis para conter a evolução desses quadros (Marcos, 2024).

As dificuldades econômicas e a instabilidade laboral geradas pela pandemia intensificaram sintomas de ansiedade generalizada, levando muitos adultos jovens a experimentarem preocupações persistentes sobre estabilidade financeira e perspectivas de ascensão social, o que amplia a relevância de abordagens terapêuticas direcionadas para a modificação de padrões cognitivos (Favaretto et al., 2023).

Observou-se também um aumento na procura por serviços de saúde mental, revelando uma maior conscientização sobre a importância do cuidado psicológico, embora ainda haja barreiras estruturais e culturais que dificultam o acesso à terapia especializada para a população jovem adulta (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

Os impactos da pandemia na saúde mental não se restringiram ao momento do isolamento, pois permanecem na forma de sintomas residuais que se manifestam em situações cotidianas, como dificuldades de sono, antecipação negativa de eventos e sensação de ameaça constante, exigindo intervenções que promovam ressignificação de experiências traumáticas (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

Relatos de pacientes e dados de pesquisas longitudinais indicam que, mesmo após a flexibilização das medidas sanitárias, muitos jovens adultos não conseguiram retomar o mesmo



nível de desempenho acadêmico ou profissional, evidenciando prejuízos acumulados e a necessidade de técnicas terapêuticas focadas em restabelecer a autoconfiança e a percepção de competência (Silva et al., 2022).

As consequências psicológicas da pandemia são complexas e interligadas a fatores sociais e econômicos, demonstrando que a ansiedade pós-pandemia deve ser analisada a partir de uma perspectiva multifatorial, o que justifica a utilização de abordagens terapêuticas integrativas que considerem as diversas dimensões da experiência humana (Beck, 2022).

Além dos fatores já mencionados, a insegurança sanitária e a vivência de perdas sucessivas impactaram processos de luto e adaptação, fazendo com que adultos jovens experimentassem sentimentos de impotência que dificultam a elaboração de planos futuros e a manutenção de uma visão realista e equilibrada sobre desafios cotidianos (Rodrigues et al., 2022).

Estudos qualitativos apontam que muitos jovens adultos verbalizam pensamentos automáticos negativos recorrentes, como a expectativa de fracasso iminente ou de situações desastrosas, padrões que perpetuam o estado ansioso e comprometem a qualidade de vida, sendo necessário intervir diretamente na estrutura cognitiva desses pensamentos (Marcos, 2024).

A pandemia trouxe também o aumento de demandas acadêmicas remotas que exigiram novas habilidades de autogestão e resiliência emocional, mas a falta de suporte adequado levou a sentimentos de sobrecarga e incapacidade, reforçando esquemas cognitivos desadaptativos e alimentando estados de ansiedade contínua (Favaretto et al., 2023).

Diante de tal cenário, a compreensão aprofundada dos fatores que mantêm a ansiedade em adultos jovens após eventos críticos como a pandemia é essencial para direcionar intervenções terapêuticas eficazes, e a Terapia Cognitivo-Comportamental surge como ferramenta relevante para reorganizar esquemas de pensamento e promover maior equilíbrio emocional (Vasconcelos e Martins, 2022).

2.2 FUNDAMENTOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NA REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA

A Terapia Cognitivo-Comportamental consolidou-se como uma abordagem estruturada e baseada em evidências, direcionada a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que mantêm estados emocionais disfuncionais, oferecendo ao adulto jovem ansioso ferramentas práticas para reconhecer distorções cognitivas e substituí-las por interpretações mais realistas e funcionais (Beck, 2022).



Esse modelo terapêutico parte do pressuposto de que pensamentos automáticos influenciam diretamente as emoções e os comportamentos, o que significa que ao alterar interpretações equivocadas sobre si mesmo, sobre o mundo e sobre o futuro, torna-se possível reduzir sintomas de ansiedade e aumentar a capacidade de enfrentar situações desafiadoras com maior equilíbrio (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

A reestruturação cognitiva é um dos pilares centrais da TCC, consistindo em um processo sistemático no qual o indivíduo, com auxílio do terapeuta, identifica crenças centrais negativas e padrões interpretativos rígidos, questiona sua validade e constrói alternativas cognitivas que favorecem respostas emocionais mais adaptativas (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

Essa técnica exige do terapeuta um trabalho metódico de psicoeducação, ensinando o paciente a compreender o funcionamento de sua mente, a reconhecer pensamentos automáticos e a registrar situações que desencadeiam estados ansiosos, favorecendo o desenvolvimento de autopercepção crítica e de habilidades de enfrentamento (Castro, 2022).

Os registros de pensamento e os diagramas de conceitualização são ferramentas frequentes na TCC, pois permitem visualizar a relação entre evento, pensamento, emoção e comportamento, oferecendo um mapa que facilita a intervenção direcionada para modificar interpretações distorcidas que perpetuam o sofrimento (Rodrigues et al., 2022).

Durante o processo de terapia, o adulto jovem é estimulado a realizar experimentos comportamentais para testar a veracidade de suas crenças, vivenciando situações planejadas que desafiam suas previsões catastróficas, permitindo a coleta de evidências concretas de que determinados medos não se confirmam na realidade (Marcos, 2024).

A TCC também valoriza a identificação de esquemas cognitivos disfuncionais desenvolvidos ao longo da história de vida do paciente, considerando como experiências passadas moldaram crenças nucleares que influenciam a maneira de perceber os acontecimentos presentes, o que amplia a profundidade da intervenção (Favaretto et al., 2023).

A técnica de questionamento socrático é frequentemente utilizada para estimular o raciocínio crítico do paciente, propondo perguntas que o levem a avaliar a consistência de suas interpretações e a buscar novas perspectivas, reduzindo a rigidez cognitiva associada a transtornos ansiosos (Rodrigues et al., 2022).

A reestruturação cognitiva não se limita ao contexto de consultório, podendo ser aplicada em intervenções online e em grupos terapêuticos, ampliando o alcance da abordagem e oferecendo suporte a jovens que, por questões geográficas ou financeiras, têm acesso restrito a atendimento presencial (Barros e Floro, 2023).



O processo terapêutico envolve a construção de um vínculo colaborativo, no qual o terapeuta atua como facilitador e guia, enquanto o paciente é convidado a assumir papel ativo em sua mudança, participando ativamente na identificação de padrões de pensamento e na formulação de novas estratégias cognitivas (Vasconcelos e Martins, 2022).

Pesquisas apontam que a aplicação consistente de técnicas de reestruturação cognitiva está associada à redução de sintomas fisiológicos da ansiedade, como tensão muscular e taquicardia, pois ao modificar a interpretação de eventos, reduz-se a ativação do sistema nervoso autônomo associada ao medo (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

Outro recurso frequente na TCC é o uso de hierarquias de exposição, em que o paciente é gradualmente colocado em contato com situações temidas, enquanto pratica a aplicação de novas interpretações, fortalecendo a resiliência emocional e ampliando o repertório de enfrentamento (Marcos, 2024).

A literatura evidencia que a TCC promove ganhos duradouros, pois ao ensinar habilidades de análise crítica e modificação de pensamentos, o paciente desenvolve autonomia para enfrentar futuros desafios, reduzindo a probabilidade de recaídas e fortalecendo sua autoconfiança (Castro, 2022).

Contudo, a adaptação cultural da TCC é fundamental, incluindo exemplos práticos e linguagem acessível ao público atendido, garantindo que os conceitos de reestruturação cognitiva sejam compreendidos e aplicados de forma eficaz em contextos específicos (Rodrigues et al., 2022).

Ao integrar a reestruturação cognitiva com outras técnicas como relaxamento e treino de habilidades sociais, a TCC oferece um conjunto robusto de intervenções que se complementam, proporcionando ao adulto jovem ansioso um caminho estruturado para reorganizar suas interpretações e restabelecer o equilíbrio emocional diante dos desafios pós-pandemia (Marcos, 2024).

2.3 EVIDÊNCIAS BRASILEIRAS SOBRE TCC APLICADA À ANSIEDADE EM ADULTOS JOVENS

Pesquisas nacionais publicadas nos últimos anos apontam um crescimento expressivo na utilização da Terapia Cognitivo-Comportamental para manejo da ansiedade em jovens adultos, destacando a eficácia dessa abordagem na redução de sintomas e na promoção de reestruturações cognitivas que favorecem a adaptação emocional após períodos de crise como a pandemia (Vasconcelos e Martins, 2022).



Em estudos conduzidos em universidades brasileiras verificou-se que intervenções breves baseadas na TCC resultaram em melhorias significativas nos níveis de autoconfiança e na percepção de autoeficácia, permitindo aos participantes reorganizarem padrões de pensamento disfuncionais e retomarem atividades acadêmicas e profissionais com menor sofrimento emocional (Castro, 2022).

Pesquisas aplicadas durante o período de distanciamento social demonstraram que a TCC online mostrou-se eficaz em proporcionar resultados compatíveis com o atendimento presencial, permitindo o acesso de adultos jovens que estavam isolados e apresentavam quadros de ansiedade generalizada, com ganhos perceptíveis no manejo de pensamentos intrusivos (Favaretto et al., 2023).

Autores brasileiros relatam que a utilização de técnicas como registros de pensamento e reestruturação de crenças intermediárias possibilitou aos pacientes compreender a relação entre cognição e emoção, o que colaborou para a diminuição de sintomas como inquietação, fadiga e dificuldades de concentração frequentemente relatados após a pandemia (Marcos, 2024).

Estudos qualitativos conduzidos em centros universitários indicaram que adultos jovens submetidos a intervenções baseadas em TCC desenvolveram habilidades de enfrentamento mais sólidas, expressando maior controle sobre preocupações persistentes e redução de padrões ruminativos que intensificavam o estado ansioso (Favaretto et al., 2023).

A literatura também aponta que programas de TCC em grupo realizados em ambientes educacionais brasileiros obtiveram resultados relevantes na diminuição de sintomas ansiosos, fortalecendo vínculos interpessoais e estimulando processos de aprendizagem emocional que favoreceram o desempenho acadêmico (Rodrigues et al., 2022).

Dados apresentados em revisões narrativas demonstraram que a TCC, ao atuar diretamente sobre crenças nucleares de ineficácia e vulnerabilidade, foi responsável por mudanças profundas na percepção que jovens adultos tinham de si mesmos, proporcionando interpretações mais funcionais e favorecendo comportamentos proativos diante de desafios diários (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

A aplicação da TCC em serviços públicos de saúde no Brasil mostrou que intervenções estruturadas podem ser implementadas de forma breve e de baixo custo, atingindo populações jovens de diferentes contextos socioeconômicos e reduzindo a prevalência de sintomas ansiosos em comunidades vulneráveis (Rodrigues et al., 2022).

Outro achado relevante é que a combinação de TCC com orientações sobre higiene do sono, respiração diafragmática e técnicas de relaxamento contribuiu para a diminuição de sintomas



fisiológicos, como palpitações e insônia, ampliando os efeitos positivos na regulação emocional de jovens adultos (Barros e Floro, 2023).

Estudos longitudinais indicam que a manutenção dos ganhos obtidos com a TCC é duradoura, pois os pacientes internalizam as técnicas aprendidas, como o questionamento socrático e a reformulação de pensamentos automáticos, aplicando-as em novas situações de estresse e prevenindo recaídas (Favaretto et al., 2023).

Sendo assim, a eficácia da TCC está associada ao engajamento ativo do paciente e ao uso de linguagem acessível pelo terapeuta, o que facilita a compreensão das técnicas e potencializa os efeitos na modificação de esquemas cognitivos desadaptativos (Castro, 2022).

Experiências práticas relatadas em artigos nacionais revelam que adultos jovens com histórico de dificuldades emocionais obtiveram melhora significativa em indicadores de qualidade de vida, motivação e capacidade de planejamento após ciclos de sessões de TCC voltadas para reestruturação cognitiva (Marcos, 2024).

Resultados obtidos em programas de intervenção aplicados a universitários brasileiros mostraram redução na frequência de pensamentos catastróficos e aumento na percepção de controle interno, indicando que a TCC é eficaz em restabelecer padrões cognitivos compatíveis com o equilíbrio emocional (Favaretto et al., 2023).

Revisões integrativas destacam que a TCC se mantém como uma das intervenções mais estudadas no país, com sólida base empírica e adaptabilidade às demandas de saúde mental de jovens adultos, consolidando seu papel como recurso prioritário no enfrentamento da ansiedade pós-pandemia (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

As evidências brasileiras demonstram, portanto, que a aplicação sistemática da TCC, especialmente na modalidade de reestruturação cognitiva, é uma estratégia robusta para a redução de sintomas ansiosos em jovens adultos, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades emocionais que sustentam maior autonomia e resiliência diante de desafios futuros (Vasconcelos e Martins, 2022).

3 METODOLOGIA

Este estudo foi estruturado como uma revisão bibliográfica de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, tendo como objetivo investigar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na reestruturação cognitiva de adultos jovens em situações de ansiedade pós-pandemia, de modo a reunir evidências consistentes presentes na literatura científica nacional.



A seleção das fontes foi realizada em plataformas acadêmicas reconhecidas, incluindo SciELO, PePSIC, LILACS e Google Acadêmico, publicados em periódicos revisados por pares, garantindo assim a atualidade e a relevância dos dados coletados para a análise proposta.

Foram adotados como descritores principais os termos ansiedade pós-pandemia, Terapia Cognitivo-Comportamental, reestruturação cognitiva e adultos jovens, bem como combinações dessas palavras-chave, a fim de abranger um espectro amplo de estudos nacionais que abordassem intervenções psicológicas aplicadas a esse público específico.

Os critérios de inclusão envolveram artigos científicos brasileiros disponíveis integralmente, que apresentassem resultados de pesquisas empíricas ou revisões sistemáticas sobre o tema, enquanto os critérios de exclusão eliminaram trabalhos duplicados, publicações estrangeiras sem recorte nacional e textos sem descrição clara de metodologia e resultados aplicáveis.

Cada artigo selecionado foi submetido a leitura minuciosa, buscando identificar procedimentos metodológicos, amostras estudadas, instrumentos utilizados e principais conclusões, sendo posteriormente organizado em fichamentos temáticos que facilitaram a síntese das informações e a construção dos tópicos do artigo.

A categorização dos dados desenvolveu-se com base nos fundamentos teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental, distribuindo as evidências encontradas em eixos temáticos relacionados à manifestação da ansiedade pós-pandemia, técnicas de reestruturação cognitiva e resultados de intervenções aplicadas ao público jovem adulto.

A análise dos artigos selecionados permitiu avaliar as convergências e divergências entre as pesquisas, garantindo maior rigor e clareza na apresentação das informações obtidas.

Para assegurar a fidedignidade das análises, as informações extraídas foram conferidas em duplicidade, revisando todos os dados e confrontando as informações com o conteúdo original dos artigos, minimizando riscos de interpretação equivocada ou perda de detalhes relevantes para o tema.

A pesquisa seguiu princípios éticos aplicáveis a revisões bibliográficas, respeitando a integridade intelectual dos autores citados e garantindo a apresentação dos dados de forma imparcial e transparente, sem qualquer tipo de manipulação ou distorção dos resultados descritos nos textos originais.

Ao final do processo metodológico, as evidências organizadas permitiram a construção de uma discussão crítica e aprofundada, oferecendo subsídios teóricos e práticos para compreender a



relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental como recurso efetivo na reestruturação cognitiva de adultos jovens que enfrentaram intensificação de sintomas ansiosos após a pandemia.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da análise dos artigos demonstraram que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresentou eficácia consistente na redução dos sintomas de ansiedade em adultos jovens, sobretudo quando aplicada com foco na identificação de pensamentos automáticos e na substituição de crenças distorcidas por interpretações mais equilibradas e racionais, fato evidenciado em revisões que destacaram a relevância de tais técnicas após o período pandêmico (Vasconcelos e Martins, 2022).

A presença de sintomas como inquietação constante, alterações de sono e fadiga crônica mostrou-se menos frequente entre os participantes que concluíram ciclos de intervenção em TCC, indicando que a reestruturação cognitiva atuou como fator protetor ao reorganizar padrões de avaliação de risco e expectativas futuras, reforçando a percepção de controle interno (Castro, 2022).

Observou-se também que a aplicação de registros de pensamento e questionamento socrático levou a um processo de reflexão crítica sobre as próprias interpretações, promovendo autoconhecimento e desenvolvendo maior habilidade de enfrentamento diante de situações incertas, reduzindo a intensidade de respostas fisiológicas de ansiedade (Favaretto et al., 2023).

Estudos incluídos na análise evidenciaram que adultos jovens com histórico de dificuldades acadêmicas apresentaram aumento de desempenho após intervenções em TCC, pois o manejo das preocupações e a resignificação de crenças sobre fracasso permitiram retomar atividades de estudo e trabalho com maior serenidade e planejamento (Rodrigues et al., 2022).

A comparação entre dados de intervenções presenciais e online mostrou que, mesmo em formato remoto, a TCC obteve resultados compatíveis em termos de redução de sintomas e ampliação de habilidades cognitivas, fato importante para populações jovens que enfrentaram barreiras de acesso durante a pandemia e continuaram a usufruir das técnicas de forma segura (Marcos, 2024).

Diversas pesquisas destacaram que a introdução de técnicas de relaxamento e treino de respiração, integradas à reestruturação cognitiva, ampliou o efeito terapêutico ao reduzir respostas somáticas da ansiedade, como taquicardia e sudorese, contribuindo para um estado emocional mais estável (Favaretto et al., 2023).



Os achados apontaram ainda que a TCC favoreceu o desenvolvimento de habilidades metacognitivas, permitindo aos pacientes reconhecer processos mentais automáticos e avaliar com mais clareza as consequências de seus pensamentos, fortalecendo a autonomia na gestão emocional (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).

Identificou-se que jovens adultos submetidos a programas de TCC apresentaram mudanças significativas na forma de interpretar eventos sociais, deixando de atribuir significados ameaçadores a situações cotidianas e adotando posturas mais assertivas em relações interpessoais, o que repercutiu positivamente em seu bem-estar geral (Barros e Floro, 2023).

Os dados revelaram também que a TCC contribuiu para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais saudáveis, substituindo comportamentos de esquiva e isolamento por práticas proativas e engajadas, o que favoreceu a retomada de objetivos pessoais e profissionais com mais segurança (Favaretto et al., 2023).

Em programas aplicados em universidades brasileiras observou-se diminuição de sintomas ansiosos e aumento na capacidade de resolver problemas, demonstrando que a intervenção baseada em reestruturação cognitiva pode ser adaptada a contextos educacionais e gerar benefícios amplos na vida do adulto jovem (Castro, 2022).

A análise crítica das evidências revelou ainda que, ao reavaliar crenças centrais sobre fracasso ou inadequação, os participantes relataram redução de sentimentos de desesperança e medo do futuro, elementos que antes paralisavam iniciativas e comprometiam planos de longo prazo (Rodrigues et al., 2022).

Estudos incluídos ressaltaram que a TCC possibilitou uma mudança na percepção de sintomas físicos de ansiedade, pois ao compreender a relação entre corpo e mente, os indivíduos passaram a interpretar sinais fisiológicos de forma menos ameaçadora, reduzindo o ciclo de retroalimentação do medo (Marcos, 2024).

A discussão dos achados evidenciou que a TCC é flexível e pode ser adaptada às características culturais e sociais da população brasileira, tornando-se uma estratégia viável mesmo em cenários de recursos limitados, o que amplia a sua aplicabilidade e impacto em saúde mental pública (Favaretto et al., 2023).

Os resultados reforçaram que a continuidade do uso de técnicas aprendidas em sessões de TCC, como o registro de pensamentos e a autoavaliação crítica, contribui para prevenir recaídas e mantém os ganhos terapêuticos ao longo do tempo, mesmo diante de novos eventos estressores (Lorentz, Mendes e Lopes, 2024).



De modo geral, a síntese dos dados analisados confirma que a Terapia Cognitivo-Comportamental, por meio da reestruturação cognitiva, representa uma intervenção sólida e fundamentada, capaz de reduzir sintomas ansiosos, promover autoconhecimento e facilitar a adaptação de adultos jovens a desafios pós-pandemia, fortalecendo sua resiliência e ampliando seu repertório emocional (Vasconcelos e Martins, 2022).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada permitiu compreender que a ansiedade vivenciada por adultos jovens após a pandemia de COVID-19 se tornou um fenômeno multifacetado que exige intervenções planejadas e fundamentadas, e a Terapia Cognitivo-Comportamental demonstrou ser uma resposta estruturada e efetiva ao oferecer instrumentos práticos para reorganizar pensamentos e emoções de maneira funcional e adaptativa.

Os dados estudados evidenciaram que a reestruturação cognitiva aplicada de forma contínua e bem orientada promoveu resultados consistentes na redução de sintomas ansiosos e no fortalecimento do equilíbrio emocional, o que se traduziu em maior capacidade de gestão do tempo, de retomada de objetivos pessoais e de participação mais ativa na vida acadêmica e profissional.

Foi possível verificar que ao longo do processo terapêutico os indivíduos alcançaram maior clareza sobre suas crenças centrais e padrões interpretativos, aprendendo a avaliar e desafiar pensamentos disfuncionais de modo autônomo, o que gerou mudanças duradouras e aumentou a percepção de controle diante de situações adversas.

A reflexão obtida através do mapeamento dos estudos reforçou que a TCC, ao ser utilizada com metodologias consistentes, permite ao adulto jovem desenvolver um repertório interno de habilidades emocionais e cognitivas que contribuem para enfrentar períodos de incerteza sem recorrer a estratégias prejudiciais como esquiva ou isolamento social.

As evidências reunidas mostram que intervenções com TCC, ao serem aplicadas de maneira culturalmente sensível e acessível, se adequam a diferentes contextos, sejam eles clínicos, educacionais ou corporativos, garantindo benefícios a um público que vivenciou mudanças significativas em suas rotinas e relações interpessoais.

Conclui-se que a TCC oferece um espaço terapêutico estruturado que favorece a construção de novos significados sobre experiências traumáticas ou desafiadoras, permitindo ao indivíduo reconstruir uma narrativa pessoal mais positiva e coerente com suas potencialidades e valores, ampliando assim sua qualidade de vida.



O impacto observado nos estudos indica que o processo de reestruturação cognitiva contribui não apenas para o manejo de sintomas imediatos, mas também para a prevenção de futuras crises, já que o paciente adquire ferramentas internas para reconhecer e modificar padrões de pensamento antes que evoluam para quadros mais graves.

Essa abordagem também se mostrou relevante ao integrar técnicas de relaxamento, treino de habilidades sociais e psicoeducação, criando um conjunto de práticas que não se limitam ao tratamento, mas também atuam como medidas preventivas e fortalecedoras do bem-estar psicológico de adultos jovens.

A compreensão dos resultados obtidos revela que a TCC tem potencial de ser expandida e adaptada a programas de saúde pública, servindo como estratégia de intervenção em larga escala para populações jovens afetadas por cenários de instabilidade emocional decorrentes de eventos globais como a pandemia.

Portanto, é possível afirmar que a Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada à ansiedade pós-pandemia constitui um recurso terapêutico robusto, acessível e transformador, capaz de proporcionar não apenas alívio sintomático, mas também um caminho de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal para adultos jovens em busca de equilíbrio emocional e novas perspectivas de vida.



REFERÊNCIAS

BARROS, Beatriz Rafaelly Peixoto de; FLORO, Maria Eduarda dos Santos. A terapia cognitivo-comportamental no manejo dos impactos da dependência digital em adolescentes. Recife: UNIBRA, 2023.

CASTRO, Thales Alexandre Sousa. Ansiedade em meio a pandemia: contribuição da terapia cognitiva comportamental. Ipatinga: Faculdade Pitágoras, 2022.

FAVARETTO, Juliana Asakawa; FAVARETO FILHO, Ailton Cesar; BUENO, Silvia Messias. Reflexos da pandemia da COVID-19 e abordagens terapêuticas da depressão na adolescência: uma revisão narrativa. São José do Rio Preto: UNILAGO, 2023.

LORENTZ, Lorena Lima; MENDES, Tâmaro Chagas; LOPES, Mateus Mattos. Transtorno de ansiedade generalizada: atualizações do diagnóstico ao tratamento com terapia cognitivo-comportamental. Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v. 12, 2024.

MARCOS, Thiago Manguiera. Avaliação de indicadores de ansiedade e depressão em jovens e adolescentes brasileiros durante a pandemia da COVID-19. Salvador: Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública, 2024.

RODRIGUES, Bruna Rosana; SILVA, Tammya Tercia Oliveira Ribeiro; SOUSA, Caio Pereira; et al. Análise da ansiedade em jovens adultos decorrente da pandemia da COVID-19. Research, Society and Development, v. 11, n. 11, e59111133457, 2022.

SILVA, Thalia Fochesatto da; PUJALS, Constanza. Terapia cognitivo-comportamental no transtorno de ansiedade generalizada na pandemia do COVID-19. Maringá: UNINGÁ, 2023.

VASCONCELOS, Edivaldo Gomes; MARTINS, Maria Goreti Teodoro. Ansiedade na pandemia COVID-19: influências no aprendizado da EJA. Periódico REASE, 2022.