

# Revista Brasileira de Saúde

ISSN 3085-8089

vol. 1, n. 12, 2025

## ••• ARTIGO 13

Data de Aceite: 10/12/2025

## TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DIVERSIDADE PRÁTICA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Sebastião Caio de Oliveira**

Discente de medicina, Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

<https://orcid.org/0009-0009-9400-1162>

**Alice Rangel Pradel**

Docente do curso de medicina, Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.



Todo o conteúdo desta revista está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0  
Internacional (CC BY 4.0).

**Resumo:** Os transtornos de ansiedade são altamente prevalentes e afetam significativamente a funcionalidade e o bem-estar das pessoas. Este estudo realiza uma revisão integrativa da literatura sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento dos transtornos de ansiedade, levando em consideração e comparando sua diversidade prática. A metodologia incluiu uma busca nas bases de dados BVS e PubMed, selecionando artigos publicados entre 2022 e 2024 que eram ensaios clínicos controlados. A busca resultou em 22 artigos que foram analisados quanto à eficácia da TCC em diferentes modalidades (grupo, individual, remota, presencial) e comparada a práticas alternativas como o yoga. Os resultados indicaram que a TCC é eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, independentemente da modalidade utilizada. Tanto a TCC em grupo quanto a individual apresentaram eficácia semelhante. A modalidade remota também se mostrou tão eficaz quanto a presencial. Comparando TCC e yoga, ambos apresentaram desempenhos semelhantes na redução dos sintomas de ansiedade, destacando a importância do engajamento do paciente para o sucesso do tratamento. O tempo de tratamento foi outro fator determinante para a eficácia, com melhores resultados observados em tratamentos de longa duração. As conclusões reforçam a eficácia da TCC no tratamento dos transtornos de ansiedade e sugerem que a flexibilidade na aplicação da TCC pode melhorar a acessibilidade e os resultados do tratamento. Profissionais de saúde devem considerar diferentes modalidades de TCC para otimizar a intervenção, levando em conta as necessidades e limitações dos pacientes.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental, Transtornos de Ansiedade, Modalidades de Tratamento

## Introdução

Os transtornos de ansiedade são altamente prevalentes e têm um impacto significativo na vida cotidiana das pessoas, afetando sua funcionalidade e bem-estar<sup>1</sup>. Englobando uma ampla gama de condições, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico (TP), fobias específicas e transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), esses distúrbios estão associados a sintomas incapacitantes, como preocupações excessivas e comportamentos de evitação<sup>2</sup>.

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem se destacado como uma abordagem terapêutica eficaz para o tratamento dos transtornos de ansiedade. Baseada na premissa da inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, a TCC busca identificar e modificar padrões disfuncionais de pensamento e comportamento que contribuem para os sintomas de ansiedade<sup>3</sup>.

Embora a eficácia da TCC para os transtornos de ansiedade seja bem documentada na literatura científica<sup>4-5</sup>, existem variações na prática clínica da TCC, como terapia de grupo, e seus resultados são frequentemente comparados a outras práticas, como yoga e educação de estresse. Por isso uma análise integrativa comparando não só os resultados obtidos pelos diferentes métodos de aplicabilidade da TCC, mas também com as diferentes práticas, é crucial para uma compreensão mais abrangente de seu papel no manejo dos transtornos de ansiedade e redução dos sintomas ansiosos.

Assim, este artigo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura científica sobre o uso dos diferentes métodos (remoto, presencial, individual e em grupo) de aplicabilidade da terapia cognitivo-comportamental no tratamento dos transtornos de ansiedade e comparar sua eficácia frente a outras práticas. Por meio dessa análise, busca-se sintetizar e avaliar criticamente as evidências disponíveis, identificando tendências e lacunas na pesquisa para informar tanto a prática clínica quanto futuras investigações nessa área.

## Metodologia

Trata-se de um estudo de abordagem tanto qualitativa quanto quantitativa, retrospectiva e transversal executado por meio de uma revisão integrativa da literatura. As bases de dados utilizadas foram a Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e a National Library of Medicine (PubMed). A busca pelos artigos foi realizada considerando os descritores “Cognitive Behavioral Therapy”, e “Anxiety Disorders”, utilizando o operador booleano “AND”. A revisão de literatura foi realizada seguindo as seguintes etapas: estabelecimento do tema; definição dos parâmetros de elegibilidade; definição dos critérios de inclusão e exclusão; verificação das publicações nas bases de dados; exame das informações encontradas; análise dos estudos encontrados e exposição dos resultados. Foram incluídos no estudo artigos publicados nos últimos 2 anos (2022-2024); nos idiomas inglês, português; artigos cujos estudos eram do tipo ensaio clínico controlado e o acesso ao texto completo é gratuito, a base de dados BVS não possui o filtro “Texto completo gratuito”, por isso esse filtro foi aplicado manualmente nessa base de dados. Foram excluídos os artigos que não tinham definição clara de

embasamento teórico e temático afinado aos objetos do estudo, que não consideravam o tratamento psicoterapêutico, por meio da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), dos transtornos de ansiedade e artigos fora do tema abordado.

## Resultados

A busca resultou em um total de 22.272 trabalhos. Foram encontrados 11.066 artigos na base de dados PubMed e 11.206 artigos na BVS. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 16 artigos na base de dados PubMed e 13 artigos na BVS, sendo que 4 artigos foram retirados por estarem duplicados entre as plataformas PubMed e BVS, totalizando 22 artigos, conforme (Fluxograma 1).

Dos 22 trabalhos analisados 22 são ensaios clínicos controlados e observaram melhora dos sintomas de ansiedade, 1 dos trabalhos chega à conclusão de que o engajamento do paciente com a terapia utilizada influencia diretamente nos resultados<sup>6</sup>.

Quanto ao tempo de tratamento, 2 trabalhos concluíram que quanto mais tempo o paciente é exposto ao tratamento, melhores são os resultados<sup>7-8</sup>.

Além do engajamento e do tempo de tratamento, outros fatores observados foram: a eficácia da TCC em grupo e da TCC individual, das modalidades de TCC remota e presencial e a eficiência do tratamento com TCC quando comparado à prática de yoga.

Em 2 trabalhos a TCC em grupo e individual obtiveram resultados semelhantes quanto à redução dos sintomas de ansiedade<sup>9-10</sup>.

Quanto à modalidade presencial ou remota, 1 dos trabalhos mostrou eficiência equivalente entre as duas<sup>11</sup>.

Com relação às práticas alternativas comparadas à TCC, como o Yoga, além do engajamento necessário por parte do paciente/praticante que foi observado em um dos trabalhos<sup>6</sup>, podemos observar que a Yoga e a TCC apresentaram um desempenho bastante semelhante na redução dos sintomas de ansiedade<sup>12</sup>. (Conferir em: Quadro 1)

## Discussão

Os resultados deste estudo mostraram que dos 22 artigos selecionados todos observaram eficácia da TCC no tratamento dos transtornos de ansiedade. Portanto, há um consenso na literatura médica de que a TCC possui eficácia na redução dos sintomas ansiosos.

No entanto, o foco deste trabalho é avaliar as diferentes modalidades da Terapia-cognitivo comportamental para saber se sua eficácia é mantida independente da modalidade usada. Desta forma, mesmo quando a TCC foi aplicada como terapia de grupo<sup>9-10</sup>, sua eficácia no tratamento dos sintomas de ansiedade foi mantida. O mesmo ocorreu na modalidade remota quando comparada à modalidade presencial da TCC<sup>11</sup>.

O fator que mais alterou a eficácia da TCC foi o engajamento do paciente para com o tratamento e as técnicas utilizadas<sup>6</sup>. Logo em seguida temos o fator tempo de tratamento, aqui o tratamento em um período maior obteve melhores respostas quanto à redução dos sintomas de ansiedade, garantindo, assim, resultados mais satisfatórios e duradouros ao paciente<sup>7-8</sup>.

## Considerações Finais

A sintomatologia associada aos transtornos de ansiedade gera limitação funcional e sofrimento em demasia aos pacientes. Por conta do largo espectro de morbidades que fazem parte dos transtornos de ansiedade como: TAG, TP e TOC, e a crescente incidência e prevalência de sintomas ansiosos em populações de todas as faixas etárias e classes econômicas, é necessário que a eficácia e a acessibilidade do tratamento andem lado a lado. A terapia-cognitivo comportamental é, comprovadamente, uma terapêutica eficaz na redução dos sintomas, contudo seu custo e acessibilidade podem ser fatores limitantes, uma vez que o tempo de tratamento interfere na eficácia. Dessa forma, é fundamental que os profissionais da área da saúde compreendam e sejam encorajados a explorar formas diferentes de aplicabilidade da TCC, como terapia remota ou em grupo, para que possam traçar a melhor conduta e garantir o melhor tratamento possível, sempre considerando as limitações de cada paciente, sejam elas quais forem.

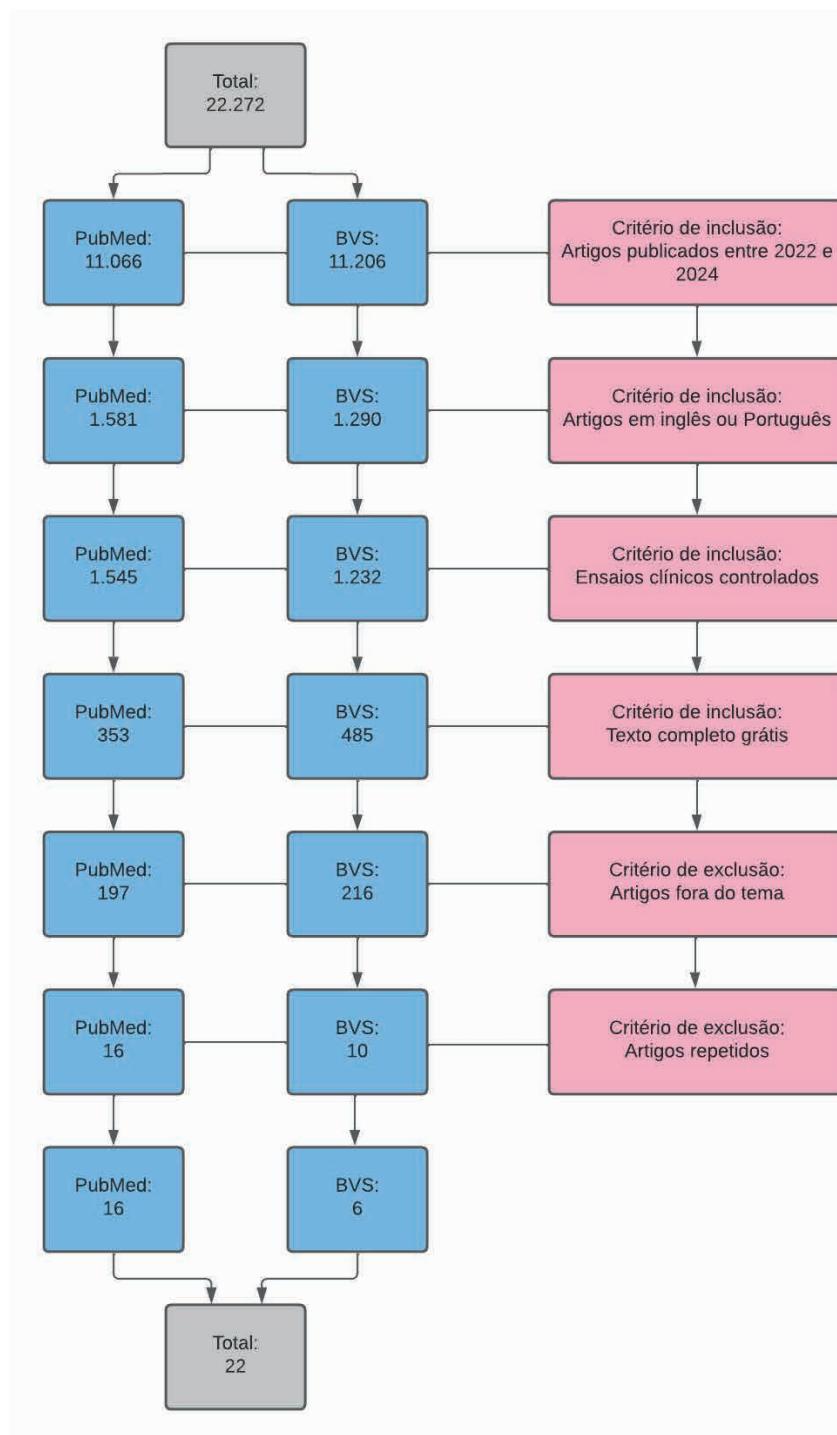
## Referências

- 1 National Institute of Mental Health. Anxiety Disorders [Internet]. 2024 [cited 2024 Apr 4]. Available from: <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>
- 2 American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing; 2013.
- 3 Beck JS. Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. 3rd ed. Porto Alegre: Artmed; 2022.
- 4 Hofmann SG, Asnaani A, Vonk IJ, Sawyer AT, Fang A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. Cognit Ther Res. 2012;36(5):427-40.

- 5 Hofmann SG, Smits JA. Cognitive-behavioral therapy for adult anxiety disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *J Clin Psychiatry*. 2008;69(4):621-32.
- 6 Szuhany KL, Adhikari S, Chen A, Lubin RE, Jennings E, Rassaby M, et al. Impact of preference for yoga or cognitive behavioral therapy in patients with generalized anxiety disorder on treatment outcomes and engagement. *J Psychiatr Res*. 2022 Sep;153:109-15. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.07.008. PMID: 35810600; PMCID: PMC9969964.
- 7 Challacombe FL, Tinch-Taylor R, Sabin K, Potts L, Lawrence V, Howard L, et al. Exposure-based cognitive-behaviour therapy for anxiety-related disorders in pregnancy (AD-EPT): Results of a feasibility randomised controlled trial of time-intensive versus weekly CBT. *J Affect Disord*. 2024 Jan 1;344:414-22. doi: 10.1016/j.jad.2023.10.070. PMID: 37848088.
- 8 Guzick AG, Schneider SC, Kendall PC, Wood JJ, Kerns CM, Small BJ, et al. Change during cognitive and exposure phases of cognitive-behavioral therapy for autistic youth with anxiety disorders. *J Consult Clin Psychol*. 2022 Sep;90(9):709-14. doi: 10.1037/ccp0000755. PMID: 36279220; PMCID: PMC9891710.
- 9 Kunst LE, Maas J, van Balkom AJLM, van Assen MALM, Kouwenhoven B, Bekker MHJ. Group autonomy enhancing treatment versus cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A cluster-randomized clinical trial. *Depress Anxiety*. 2022 Feb;39(2):134-46. doi: 10.1002/da.23231. PMID: 34951503; PMCID: PMC9303809.
- 10 Wu Y, Li X, Zhou Y, Gao R, Wang K, Ye H, et al. Efficacy and cost-effectiveness analysis of internet-based cognitive behavioral therapy for obsessive-compulsive disorder: Randomized controlled trial. *J Med Internet Res*. 2023 May 24;25. doi: 10.2196/41283. PMID: 37223977; PMCID: PMC10248767.
- 11 Kheirkhah F, Faramarzi M, Shafierizi S, Chehrazi M, Basirat Z. Preliminary examination of acceptability, feasibility, and effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy for treatment of depression and anxiety in infertile women. *Heliyon*. 2023;9(5).
- 12 Hoge EA, Simon NM, Szuhany K, Feldman B, Rosenfield D, Hoeppner S, et al. Comparing Kundalini Yoga, cognitive behavioral therapy, and stress education for generalized anxiety disorder: Anxiety and depression symptom outcomes. *Psychiatry Res*. 2023;327:115362.
- 13 Carey G, Lopes R, Moonen AJH, Mulders AEP, de Jong JJA, Kuchcinski G, et al. Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety in Parkinson's Disease Induces Functional Brain Changes. *J Parkinsons Dis*. 2023;13(1):93-103. doi: 10.3233/JPD-223527. PMID: 36591659; PMCID: PMC9912714.
- 14 Kalomiris AE, Ely SL, Love SC, Mara CA, Cunningham NR. Child-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Pediatric Abdominal Pain Disorders Reduces Caregiver Anxiety in Randomized Clinical Trial. *J Pain*. 2022 May;23(5):810-21. doi: 10.1016/j.jpain.2021.12.001. PMID: 34902549; PMCID: PMC9086118.
- 15 Ito M, Horikoshi M, Kato N, Oe Y, Fujisato H, Yamaguchi K, et al. Efficacy of the unified protocol for transdiagnostic cognitive-behavioral treatment for depressive and anxiety disorders: a randomized controlled trial. *Psychol Med*. 2023 May;53(7):3009-20. doi: 10.1017/S0033291721005067. PMID: 37449485; PMCID: PMC10235654.
- 16 Ahdi Derav B, Narimani M, Abolghasemi A, Eskandari Delfan S, Akbari R, Ghaemi M, et al. Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy for Managing Anxiety and Depression in Women Following Hysterectomy for Uterine Cancer. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2023 Dec 1;24(12):4237-42. doi: 10.31557/APCP.2023.24.12.4237. PMID: 38156859; PMCID: PMC10909076.

- 17 Smith ORF, Aarø LE, Knapstad M. The Importance of Symptom Reduction for Functional Improvement after Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression: A Causal Mediation Analysis. *Psychother Psychosom*. 2023;92(3):193-202. doi: 10.1159/000530650. PMID: 37231987.
- 18 Ponting C, Chavira DA, Dunkel Schetter C, Urizar GG. Cognitive behavioral stress management effects on prenatal anxiety among low-income women. *J Consult Clin Psychol*. 2022 Feb;90(2):148-60. doi: 10.1037/ccp0000699. PMID: 34914418; PMCID: PMC10037536.
- 19 Afshari B, Jafarian Dehkordi F, Asgharnejad Farid AA, Aramfar B, Balagabri Z, Mohebi M, et al. Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder. *Trends Psychiatry Psychother*. 2022 Aug 31;44. doi: 10.47626/2237-6089-2020-0156. PMID: 35559733; PMCID: PMC10039721.
- 20 Lisøy C, Neumer SP, Adolfsen F, Ingul JM, Potulski Rasmussen LM, Wentzel-Larsen T, et al. Optimizing indicated cognitive behavioral therapy to prevent child anxiety and depression: A cluster-randomized factorial trial. *Behav Res Ther*. 2024 May;176:104520. doi: 10.1016/j.brat.2024.104520. PMID: 38522127.
- 21 McGeary DD, Resick PA, Penzien DB, McGeary CA, Houle TT, Eapen BC, et al. Cognitive Behavioral Therapy for Veterans With Comorbid Posttraumatic Headache and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Neurol*. 2022 Aug 1;79(8):746-57. doi: 10.1001/jamaneurol.2022.1567. PMID: 35759281; PMCID: PMC9237802.
- 22 Witlox M, Kraaij V, Garnefski N, Bohlmeijer E, Smit F, Spinhoven P. Cost-effectiveness and cost-utility of an Acceptance and Commitment Therapy intervention vs. a Cognitive Behavioral Therapy intervention for older adults with anxiety symptoms: A randomized controlled trial. *PLoS One*. 2022 Jan 26;17(1). doi: 10.1371/journal.pone.0262220. PMID: 35081130; PMCID: PMC8791485.
- 23 Lopes D, Ferrão A, Matança AF, Almeida C, Rosário F, Santos J, et al. Intervenção de Base Cognitivo-Comportamental na Redução da Ansiedade Perante os Testes em Alunos do Ensino Secundário: Estudo Piloto Aleatorizado e Controlado Por Clusters. *Acta Med Port*. 2024 Feb 5;37(3):163-71. Portuguese. doi: 10.20344/amp.18876. PMID: 36939679.
- 24 Keefer A, Perrin J, Singh V, Holingue C, Winchell S, Vasa RA. A pilot, single-arm feasibility study of an integrated cognitive-behavioral treatment for anxiety in young autistic children. *J Pediatr Psychol*. 2024 Feb;49(2):131-41.
- 25 Haller SP, Linke JO, Grassie HL, Jones EL, Pagliaccio D, Harrewijn A, et al. Normalization of Fronto-Parietal Activation by Cognitive-Behavioral Therapy in Unmedicated Pediatric Patients With Anxiety Disorders. *Am J Psychiatry*. 2024 Mar;181(3):201-12.
- 26 Katz DE, Rector NA, McCabe RE, Hawley LL, Rowa K, Richter MA, et al. The effect of aerobic exercise alone and in combination with cognitive behavioural therapy on obsessive compulsive disorder: A randomized control study. *J Anxiety Disord*. 2023;98:102746.
- 27 Helland SS, Baardstu S, Kjøbli J, Aalberg M, Neumer SP. Exploring the Mechanisms in Cognitive Behavioural Therapy for Anxious Children: Does Change in Emotion Regulation Explain Treatment Effect? *Prev Sci*. 2023 Feb;24(2):214-25.

## Imagens e Tabelas:



**Figura 1. Fluxograma de identificação e seleção dos artigos selecionados nas bases de dados PubMed e BVS.**

Fonte: autor (2024)

Autor	Ano	Título	Tipo de estudo	Principais Conclusões
Lopes et al.	2024	Intervenção de Base Cognitivo-Comportamental na Redução da Ansiedade Perante os Testes em Alunos do Ensino Secundário: Estudo Piloto Aleatorizado e Controlado Por Clusters.	Ensaio clínico controlado (n=519)	Os alunos do grupo teste tiveram redução significativa dos sintomas de ansiedade.
Keefer et al.	2024	A pilot, single-arm feasibility study of an integrated cognitive-behavioral treatment for anxiety in young autistic children.	Ensaio clínico controlado (n=14)	Potencial de beneficiar crianças pequenas autistas.
Haller et al.	2024	Normalization of Fronto-Parietal Activation by Cognitive-Behavioral Therapy in Unmedicated Pediatric Patients With Anxiety Disorders.	Ensaio clínico controlado (n=218)	A ativação nas redes fronto-parietais pode normalizar após a TCC em pacientes pediátricos com ansiedade não medicados.
Challacombe et al.	2024	Exposure-based cognitive-behaviour therapy for anxiety-related disorders in pregnancy (ADEPT): Results of a feasibility randomised controlled trial of time-intensive versus weekly CBT.	Ensaio clínico controlado (n=59)	Mulheres submetidas a mais horas de tratamento tiveram melhora mais satisfatória dos sintomas de ansiedade.
Lisøy et al.	2024	Optimizing indicated cognitive behavioral therapy to prevent child anxiety and depression: A cluster-randomized factorial trial.	Ensaio clínico controlado (n=58)	Formas de otimizar a intervenção com TCC.
Carey et al.	2023	Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety in Parkinson's Disease Induces Functional Brain Changes.	Ensaio clínico controlado (n=35)	Melhora dos sintomas de ansiedade no grupo teste.
Ito et al.	2023	Efficacy of the unified protocol for transdiagnostic cognitive-behavioral treatment for depressive and anxiety disorders: a randomized controlled trial.	Ensaio clínico controlado (n=104)	Melhora dos sintomas.
Ahdi Derav et al.	2023	Effectiveness of Group Cognitive-Behavioral Therapy for Managing Anxiety and Depression in Women Following Hysterectomy for Uterine Cancer.	Ensaio clínico controlado (n=26)	As mulheres do grupo teste tiveram melhora significativa quando comparadas às mulheres do grupo controle.
Smith ORF, Aarø LE, Knapstad M.	2023	The Importance of Symptom Reduction for Functional Improvement after Cognitive Behavioral Therapy for Anxiety and Depression: A Causal Mediation Analysis.	Ensaio clínico controlado (n=678)	Pacientes expostos à TCC tiveram melhoras significativas quando comparados aos não expostos.

Wu Y, Li X, Zhou Y, Gao R, Wang K, Ye H, Lyu N, Wang C, Zhang N, Wang Z, Fan Q.	2023	Efficacy and Cost-Effectiveness Analysis of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: Randomized Controlled Trial.	Ensaio clínico controlado (n=99)	Eficácia da TCC individual e da TCC em grupo é equivalente, ambas apresentaram melhorias nos sintomas de ansiedade.
Hoge et al.	2023	Comparing Kundalini Yoga, cognitive behavioral therapy, and stress education for generalized anxiety disorder: Anxiety and depression symptom outcomes.	Ensaio clínico controlado (n=226)	Yoga e TCC apresentaram melhor desempenho quando comparados à “stress education”.
Katz et al.	2023	The effect of aerobic exercise alone and in combination with cognitive behavioural therapy on obsessive compulsive disorder: A randomized control study.	Ensaio clínico controlado (n=125)	TCC isolada ou combinada com exercícios obteve melhores resultados na redução dos sintomas.
Kheirkhah et al.	2023	Preliminary examination of acceptability, feasibility, and effectiveness of internet-based cognitive behavioral therapy for treatment of depression and anxiety in infertile women.	Ensaio clínico controlado (n=60)	Tanto TCC presencial quanto remota foram eficazes na redução dos sintomas.
Holland, S. S., Baardstu, S., Kjøbli, J., Aalberg, M., & Neumer, S. P.	2023	Exploring the Mechanisms in Cognitive Behavioural Therapy for Anxious Children: Does Change in Emotion Regulation Explain Treatment Effect?	Ensaio clínico controlado (n=160)	Melhora dos sintomas de ansiedade.
Guzick et al.	2022	Change during cognitive and exposure phases of cognitive-behavioral therapy for autistic youth with anxiety disorders.	Ensaio clínico controlado (n=148)	Resultados insatisfatórios, o acompanhamento com TCC deve ser contínuo.
Kalomiris et al.	2022	Child-Focused Cognitive Behavioral Therapy for Pediatric Abdominal Pain Disorders Reduces Caregiver Anxiety in Randomized Clinical Trial.	Ensaio clínico controlado (n=89)	Crianças com sintomas de ansiedade associado a dor abdominal tiveram melhora ao serem tratadas com TCC + tratamento usual do que as que foram tratadas apenas com o tratamento usual.
Kunst et al.	2022	Group autonomy enhancing treatment versus cognitive behavioral therapy for anxiety disorders: A cluster-randomized clinical trial.	Ensaio clínico controlado (n=129)	AET e TCC possuem a mesma eficácia no tratamento dos sintomas de ansiedade.

Ponting C, Chavira DA, Dunkel Schetter C, Urizar GG.	2022	Cognitive behavioral stress management effects on prenatal anxiety among low-income women.	Ensaio clínico controlado (n=100)	Melhora nos sintomas quando tratadas com TCC.
Afshari et al.	2022	Study of the effects of cognitive behavioral therapy versus dialectical behavior therapy on executive function and reduction of symptoms in generalized anxiety disorder.	Ensaio clínico controlado (n=72)	Melhora dos sintomas de ansiedade com a TCC.
Szuhany et al.	2022	Impact of preference for yoga or cognitive behavioral therapy in patients with generalized anxiety disorder on treatment outcomes and engagement.	Ensaio clínico controlado (n=226)	Estudo conclui que a preferência altera a eficácia do tratamento.
McGeary et al.	2022	Cognitive Behavioral Therapy for Veterans With Comorbid Posttraumatic Headache and Posttraumatic Stress Disorder Symptoms: A Randomized Clinical Trial.	Ensaio clínico controlado (n=193)	Eficácia para sintomas de TEPT (transtorno do estresse pós traumático).
Witlox et al.	2022	Cost-effectiveness and cost-utility of an Acceptance and Commitment Therapy intervention vs. a Cognitive Behavioral Therapy intervention for older adults with anxiety symptoms: A randomized controlled trial.	Ensaio clínico controlado (n=314)	Houve melhora dos sintomas de ansiedade com TCC.

**Quadro 1. Caracterização dos artigos conforme ano de publicação, tipo de estudo e principais conclusões**

Fonte: autor (2024)