

A TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL NA PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE JOVENS ADULTOS (18 A 25 ANOS) FRENTE AOS DESAFIOS CONTEMPORÂNEOS

**COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN THE PROMOTION OF MENTAL
HEALTH OF YOUNG ADULTS (18 TO 25 YEARS) FACING CONTEMPORARY
CHALLENGES**

Ciências Humanas, Ciências da Saúde • 23/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/792800007](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/792800007)

Sarah Ilâna Jeronima das Missões¹

Amanda Jennyfer Coelho Costa²

RESUMO

A saúde mental de jovens adultos entre 18 e 25 anos constitui tema relevante para a Psicologia, considerando as transformações acadêmicas, profissionais, relacionais e sociais presentes nessa etapa do desenvolvimento. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se por seu caráter estruturado, colaborativo e orientado à identificação e modificação de padrões cognitivos e comportamentais disfuncionais. O presente artigo teve como objetivo analisar, com base na literatura científica, a eficácia da TCC na promoção da saúde mental de jovens adultos diante dos desafios contemporâneos. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo. Foram consideradas obras clássicas da TCC e produções científicas recentes relacionadas à ansiedade, depressão, estresse, contexto universitário e impactos associados ao uso de tecnologias e redes sociais. A análise evidencia que intervenções cognitivo-comportamentais apresentam resultados favoráveis na redução de sintomas de ansiedade e depressão e no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, embora a magnitude dos efeitos varie conforme população, modalidade de intervenção, condição de comparação e qualidade metodológica dos estudos. Também se observa potencial de intervenções digitais baseadas em TCC, especialmente entre universitários, mas permanecem limitações relacionadas à heterogeneidade dos estudos e à necessidade de investigações com amostras mais diversificadas e acompanhamento longitudinal. Conclui-se que a TCC constitui uma abordagem relevante para o cuidado e a promoção da saúde mental de jovens adultos, sem que seus efeitos devam ser compreendidos de maneira uniforme ou desvinculados das características individuais e contextuais.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Saúde mental; Jovens adultos; Ansiedade; Depressão.

ABSTRACT

Mental health among young adults aged 18 to 25 is a relevant topic for Psychology, considering the academic, professional, relational, and social changes experienced during this developmental stage. In this context, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) stands out for its structured, collaborative, and goal-oriented approach to identifying and modifying dysfunctional cognitive and behavioral patterns. This article aimed to analyze, based on scientific literature, the effectiveness of CBT in promoting mental health among young adults facing contemporary challenges. This is a bibliographic study with a qualitative approach and exploratory and descriptive purposes. Classical CBT references and recent scientific studies addressing anxiety, depression, stress, university contexts, and impacts associated with technologies and social media were considered. The analysis indicates that cognitive-behavioral interventions show favorable results in reducing anxiety and depressive symptoms and in developing coping strategies, although effect magnitude varies according to population, intervention modality, comparison condition, and methodological quality. Digital CBT interventions also show potential, particularly among university students, while limitations remain concerning study heterogeneity and the need for research with more diverse samples and longer follow-up periods. It is concluded that CBT is a relevant approach for the care and promotion of mental health among young adults, although its effects should not be understood as uniform or detached from individual and contextual characteristics.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy; Mental health; Young adults; Anxiety; Depression.

1. INTRODUÇÃO

A transição entre a adolescência e a vida adulta envolve mudanças importantes nos campos emocional, acadêmico, profissional, familiar e social. Entre 18 e 25 anos, muitos indivíduos passam a assumir maior autonomia, escolher ou consolidar trajetórias profissionais, ampliar responsabilidades financeiras, estabelecer relações afetivas e construir projetos de vida. Embora tais processos possam representar oportunidades de desenvolvimento, também podem produzir exigências que repercutem sobre o bem-estar psicológico. No contexto universitário, por exemplo, as demandas acadêmicas, a competição, a preocupação com o futuro profissional e as mudanças na rede de apoio podem se combinar a outras fontes de estresse.

A literatura científica indica que sintomas de ansiedade e depressão são frequentes entre estudantes universitários. Em uma revisão sistemática e meta-análise de 64 estudos, com mais de 100 mil estudantes, Li et al. (2022) estimaram prevalências agrupadas de sintomas depressivos e ansiosos de 33,6% e 39,0%, respectivamente. No contexto brasileiro, revisão sistemática sobre estudantes de graduação também identificou elevada ocorrência de sofrimento psicológico, ressaltando a relevância do ambiente universitário como contexto de investigação e cuidado. Esses dados não significam que todo jovem adulto universitário apresente transtorno mental, mas demonstram a importância de estratégias de prevenção, promoção de saúde e tratamento baseadas em evidências.

Além das demandas acadêmicas e profissionais, o cenário contemporâneo é marcado pela expansão das tecnologias digitais e das redes sociais. Tais recursos ampliam comunicação, acesso à informação e possibilidades de interação, mas seu uso problemático pode relacionar-se a diferentes indicadores de sofrimento

psicológico. Revisões recentes identificam associações entre uso de redes sociais, ansiedade, depressão, sono e ansiedade social, embora ressaltem heterogeneidade entre estudos e impossibilidade de reduzir a relação a uma causalidade simples. Assim, compreender a saúde mental dos jovens adultos requer considerar a interação entre características individuais e condições sociais, culturais e tecnológicas.

É nesse cenário que a Terapia Cognitivo-Comportamental assume relevância. Desenvolvida a partir dos trabalhos de Aaron Beck e articulada a contribuições comportamentais e cognitivas, a TCC compreende que a maneira como acontecimentos são interpretados participa das respostas emocionais e comportamentais. A abordagem trabalha com pensamentos automáticos, crenças e padrões comportamentais, buscando ampliar formas mais adaptativas de interpretação e enfrentamento (Beck, 2013; Wright et al., 2008). Sua estrutura, colaboração entre terapeuta e paciente e orientação para objetivos contribuem para sua ampla aplicação clínica.

A relevância deste estudo justifica-se, portanto, pela necessidade de reunir e analisar conhecimentos científicos acerca da utilização da TCC diante das demandas emocionais vivenciadas por jovens adultos. No âmbito acadêmico, a pesquisa contribui para sistematizar fundamentos teóricos da abordagem e relacioná-los a evidências contemporâneas. No campo social e profissional, a discussão pode oferecer subsídios para a compreensão de possibilidades de cuidado psicológico em uma população exposta a múltiplos fatores de estresse, sem desconsiderar que a saúde mental resulta de processos complexos e que nenhuma intervenção deve ser tomada de forma isolada.

Com base nessa delimitação, o problema de pesquisa consiste em compreender como a literatura científica descreve a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na promoção da saúde mental de jovens adultos entre 18 e 25 anos diante dos desafios contemporâneos, especialmente em relação a ansiedade, depressão, estresse e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. A questão norteadora orienta a seleção das fontes e a análise dos achados, mantendo o estudo no campo de uma investigação bibliográfica, sem coleta de dados diretamente com participantes.

O objetivo geral é analisar, com base na literatura científica, a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental na promoção da saúde mental de jovens adultos entre 18 e 25 anos diante dos desafios contemporâneos. Como objetivos específicos, busca-se: identificar os principais desafios contemporâneos relacionados à saúde mental dessa faixa etária; descrever os fundamentos teóricos e práticos da TCC aplicados à promoção da saúde mental; investigar evidências científicas sobre a eficácia da TCC em sintomas de ansiedade, depressão e estresse; e analisar contribuições da abordagem para o desenvolvimento de habilidades cognitivas, emocionais e comportamentais de enfrentamento.

Como limitação, destaca-se que a natureza bibliográfica da pesquisa impede o acesso direto às experiências, percepções e resultados individuais de jovens adultos atendidos pela TCC. Além disso, os estudos encontrados diferem quanto a amostras, instrumentos, modalidades terapêuticas, duração e condições de comparação, o que exige cautela na generalização dos achados. O artigo, portanto, não pretende afirmar que a TCC produza resultados idênticos para todos os jovens adultos, mas discutir tendências identificadas na literatura e seus limites.

Diante disso, o artigo propõe-se a articular fundamentos clássicos da Terapia Cognitivo-Comportamental com evidências científicas contemporâneas, organizando a discussão em torno de quatro eixos: fundamentos da TCC; desafios contemporâneos e saúde mental de jovens adultos; evidências de eficácia da TCC; e possibilidades de promoção de habilidades cognitivas e emocionais, incluindo modalidades digitais. A análise busca oferecer uma compreensão crítica e fundamentada da contribuição da abordagem para esse público.

2. METODOLOGIA

Quanto aos procedimentos metodológicos, esta pesquisa caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter exploratório e descritivo. A opção metodológica decorre do objetivo de analisar conhecimentos já produzidos acerca da Terapia Cognitivo-Comportamental e sua relação com a saúde mental de jovens adultos, sem realização de coleta de dados primários. Conforme Gil (2019), a pesquisa bibliográfica utiliza materiais já elaborados, especialmente livros e artigos científicos, permitindo conhecer a produção existente e organizar diferentes contribuições sobre determinado problema.

A abordagem qualitativa mostra-se adequada porque o objeto envolve conceitos, experiências, processos psicológicos e interpretações acerca da relação entre cognições, emoções e comportamentos. Em vez de produzir medidas estatísticas próprias, o estudo busca interpretar criticamente os conteúdos selecionados e estabelecer relações entre fundamentos teóricos e evidências empíricas. O caráter exploratório decorre da necessidade de ampliar a compreensão do fenômeno, enquanto o caráter descritivo está

relacionado à organização das características, estratégias e resultados encontrados na literatura.

O levantamento considerou como fontes livros clássicos da Terapia Cognitivo-Comportamental e artigos científicos localizados em bases e plataformas de literatura acadêmica, especialmente PubMed, SciELO, PePSIC e Google Acadêmico, conforme a proposta metodológica do pré-projeto. Foram priorizadas publicações diretamente relacionadas à TCC, saúde mental de jovens adultos e universitários, ansiedade, depressão, estresse, intervenções psicológicas e desafios associados ao contexto digital. Na atualização do levantamento, foram valorizadas revisões sistemáticas, meta-análises e revisões de evidências publicadas em periódicos científicos.

Como critérios de inclusão, consideraram-se: produções em português ou inglês; trabalhos com relação direta com o problema e os objetivos; estudos que apresentassem descrição metodológica suficiente para interpretação; e publicações clássicas ou recentes relevantes para a fundamentação do tema. Foram excluídos materiais duplicados, textos sem relação direta com o recorte e publicações sem informações suficientes para sustentar a discussão. Os materiais foram organizados por eixos temáticos, contemplando fundamentos da TCC, saúde mental de jovens adultos, desafios contemporâneos e evidências de eficácia.

A análise foi realizada de forma qualitativa e temática. Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos, resumos e conteúdos pertinentes das publicações selecionadas. Em seguida, foram identificadas ideias recorrentes, convergências, divergências e limitações metodológicas. Os achados foram agrupados em categorias

temáticas e articulados com autores clássicos, evitando que o desenvolvimento se reduzisse a uma sequência de citações. A discussão buscou colocar os autores em diálogo, conforme orientação da disciplina de Metodologia Científica, relacionando conceitos, resultados e limites da evidência.

Por se tratar de revisão bibliográfica sem participação direta de seres humanos e sem coleta de informações pessoais, não houve aplicação de instrumentos em participantes. Assim, os resultados apresentados no artigo correspondem à síntese interpretativa da literatura analisada e não a resultados clínicos produzidos pela autora. Essa distinção é necessária para preservar a coerência entre o método efetivamente adotado e as conclusões do estudo.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1. Fundamentos da Terapia Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitivo-Comportamental consolidou-se como uma abordagem psicoterapêutica estruturada a partir da aproximação entre princípios cognitivos e comportamentais. Nos trabalhos de Aaron Beck, a compreensão do sofrimento psicológico passou a enfatizar a relação entre interpretação dos acontecimentos, respostas emocionais e padrões de comportamento. A proposta não considera que um acontecimento possua, isoladamente, o mesmo significado para todas as pessoas; a avaliação cognitiva participa da forma como o indivíduo reage a ele (Beck, 1963; Beck, 2013).

O modelo cognitivo constitui uma das bases da intervenção. Situações ativadoras podem desencadear pensamentos automáticos, que se relacionam a emoções, respostas fisiológicas e comportamentos. Esses pensamentos não são necessariamente

deliberados e podem ocorrer com rapidez, sendo influenciados por crenças mais profundas e por aprendizagens anteriores. A intervenção busca tornar tais processos mais identificáveis e avaliáveis, favorecendo a construção de respostas alternativas mais funcionais (Beck, 2013; Wright et al., 2008).

Knapp e Beck (2017) destacam a integração entre estratégias cognitivas e comportamentais. A reestruturação cognitiva, por exemplo, pode ser articulada a exposição, ativação comportamental, treinamento de habilidades sociais, resolução de problemas e experimentos comportamentais. O propósito não é simplesmente substituir pensamentos negativos por pensamentos positivos, mas examinar evidências, identificar padrões de interpretação e ampliar possibilidades de ação. Dessa forma, mudanças cognitivas e comportamentais podem se reforçar mutuamente.

Outra contribuição relevante é a Terapia Racional-Emotiva Comportamental de Albert Ellis. Embora possua desenvolvimento próprio, sua formulação participa da tradição cognitivo-comportamental ao enfatizar o papel das crenças na experiência emocional. O modelo ABC organiza a relação entre acontecimento ativador, crença e consequência, permitindo discutir como interpretações rígidas ou irracionais podem intensificar respostas emocionais. A contribuição de Ellis amplia a compreensão da importância da avaliação cognitiva sem reduzir o sofrimento à situação objetiva (Ellis, 1995).

Young (2003), por sua vez, desenvolveu a Terapia dos Esquemas a partir de elementos cognitivo-comportamentais, aprofundando a análise de padrões persistentes relacionados a experiências precoces e necessidades emocionais. Embora não seja sinônimo de

TCC tradicional, sua contribuição é pertinente ao mostrar como padrões mais amplos podem influenciar relações, autoestima e estratégias de enfrentamento. A inclusão dessa perspectiva é especialmente útil quando se discute sofrimento persistente que não se limita a pensamentos automáticos pontuais.

A característica colaborativa da TCC também é central. O terapeuta não ocupa apenas a posição de especialista que fornece respostas; trabalha conjuntamente com o paciente na definição de objetivos, identificação de padrões e avaliação das mudanças. O paciente é estimulado a participar ativamente, realizar exercícios entre sessões e aprender habilidades que possam ser utilizadas fora do espaço terapêutico (Beck, 2013; Dobson; Dobson, 2018). Essa dimensão educativa favorece autonomia e pode ser relevante para jovens adultos que enfrentam problemas novos e recorrentes durante a transição para a vida adulta.

3.2. Saúde Mental de Jovens Adultos e Desafios Contemporâneos

A faixa etária entre 18 e 25 anos pode ser compreendida como um período de transição caracterizado por mudanças e exploração de possibilidades. A passagem para maior independência pode ocorrer simultaneamente a incertezas sobre carreira, relações, identidade, finanças e pertencimento. No ambiente universitário, essas demandas podem ser intensificadas pela necessidade de conciliar desempenho acadêmico, vida social e preparação para o mercado de trabalho. A literatura sobre estudantes universitários evidencia que ansiedade e depressão constituem problemas relevantes nesse contexto (Huang et al., 2018; LI et al., 2022).

A revisão de Huang et al. (2018), baseada em ensaios clínicos randomizados, identificou efeitos moderados de intervenções para depressão e transtornos de ansiedade entre estudantes universitários e indicou resultados favoráveis para intervenções cognitivo-comportamentais em diferentes condições. O achado reforça a necessidade de considerar o contexto universitário não apenas como cenário de vulnerabilidade, mas também como espaço potencial para ações preventivas e terapêuticas.

Dados mais recentes reforçam a permanência desse desafio. Uma revisão sistemática e meta-análise publicada em 2026, com 63 estudos e mais de 255 mil estudantes universitários, estimou prevalências agrupadas elevadas de depressão, ansiedade e estresse no período pós-pandêmico. Os autores, contudo, ressaltaram heterogeneidade regional, uso frequente de delineamentos transversais e diferenças entre instrumentos, fatores que limitam comparações diretas. Assim, números de prevalência devem ser interpretados como estimativas de conjuntos específicos de estudos, e não como uma descrição universal de todos os jovens adultos.

Os desafios contemporâneos também incluem mudanças nas formas de interação social. As redes sociais podem oferecer suporte, informação e pertencimento, mas também estão associadas, em determinadas condições de uso, a comparação social, exposição constante e busca de validação. Ahmed et al. (2024), em revisão sistemática com meta-análises, identificaram associações pequenas, porém significativas, entre uso de redes sociais e indicadores de depressão e ansiedade em populações jovens, além de relação com sono. Wu, Huang e Yang (2024) também encontraram associação positiva entre ansiedade social e uso problemático de redes sociais em uma meta-análise de 53 estudos.

Esses achados não autorizam afirmar que redes sociais causem, isoladamente, transtornos mentais. A relação pode ser bidirecional e influenciada por fatores individuais, familiares, sociais e culturais. O ponto relevante para a Psicologia é compreender como padrões de pensamento, emoções e comportamentos são organizados diante desse ambiente. A TCC oferece ferramentas para examinar interpretações relacionadas a comparação, aprovação social, medo de avaliação e autocobrança, mas a intervenção deve considerar o contexto e a singularidade do sujeito.

A transição para a vida adulta também envolve o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. Jovens podem responder às exigências por meio de resolução de problemas, busca de apoio e planejamento, mas também podem recorrer a esquiva, isolamento, procrastinação ou comportamentos que aliviem momentaneamente o desconforto e mantenham o problema no longo prazo. A perspectiva cognitivo-comportamental é útil nesse ponto porque permite identificar ciclos entre pensamento, emoção e comportamento e construir respostas alternativas gradualmente.

3.3. Evidências da Eficácia da TCC na Ansiedade, Depressão e Estresse

A eficácia da TCC precisa ser analisada de acordo com o tipo de intervenção, público, diagnóstico ou sintoma estudado e condição de comparação. Em vez de considerar a abordagem como universalmente eficaz em qualquer circunstância, a literatura deve ser examinada considerando a qualidade metodológica e a consistência dos resultados. Revisões sistemáticas e meta-análises fornecem evidências relevantes, mas podem apresentar heterogeneidade entre estudos.

Huang et al. (2018) analisaram 51 ensaios clínicos randomizados sobre intervenções para problemas comuns de saúde mental em estudantes universitários. Os autores encontraram efeitos moderados para depressão e ansiedade e observaram que intervenções de base cognitivo-comportamental apresentaram resultados favoráveis para depressão e transtorno de ansiedade generalizada. Esse resultado é particularmente pertinente ao presente estudo porque relaciona diretamente a TCC ao público universitário, que constitui parte importante do recorte de jovens adultos.

Em revisão de intervenções psicológicas para prevenção e tratamento de transtornos mentais em estudantes, foram incluídos 84 estudos. Os resultados apontaram efeitos promissores de intervenções seletivas e indicadas para ansiedade e depressão, embora a força das evidências variasse entre condições e intervenções. A conclusão reforça que intervenções psicológicas podem produzir benefícios, mas que a interpretação deve considerar o desenho dos estudos, a população e o tipo de intervenção (Farrer et al., 2020).

Uma revisão mais específica sobre TCC administrada pela internet para estudantes universitários com ansiedade reuniu 15 estudos e 1.619 participantes. Oliveira et al. (2023) encontraram efeito positivo significativo em comparação aos controles no pós-teste. A modalidade digital pode reduzir algumas barreiras de acesso, como distância, disponibilidade de horários e dificuldade de procura presencial. Entretanto, os próprios autores destacaram a necessidade de pesquisas sobre componentes terapêuticos, nível de orientação necessário e engajamento dos participantes.

Estudo de 2026 sobre TCC baseada na internet para estudantes universitários encontrou redução significativa de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em comparação com condições de controle, com manutenção de efeitos em avaliações de seguimento. Embora esses resultados sejam relevantes, a modalidade digital não deve ser confundida com toda a TCC. Trata-se de uma forma específica de entrega da intervenção, e seus resultados podem depender de duração, plataforma, suporte profissional e adesão.

A revisão de Davies, Morriss e Glazebrook (2014) já havia mostrado que intervenções computadorizadas e baseadas na internet, muitas delas fundamentadas em TCC, podiam melhorar ansiedade, depressão e estresse quando comparadas a controles inativos. Ao mesmo tempo, os autores apontaram limitações metodológicas e diferenças nos resultados quando as intervenções eram comparadas com controles ativos. A evidência, portanto, é compatível com a ideia de benefício, mas não com uma interpretação simplista de superioridade em qualquer comparação.

No campo da ansiedade de desempenho acadêmico, meta-análise de intervenções com estudantes universitários identificou redução significativa da ansiedade de prova e melhoria de desempenho acadêmico, embora a evidência específica de efeitos de longo prazo para TCC permanecesse limitada. Esse achado demonstra que sintomas relacionados a situações acadêmicas podem ser abordados por intervenções psicológicas, mas também reforça a importância do acompanhamento longitudinal (van Ede et al., 2019).

Uma revisão abrangente de intervenções para transtornos psiquiátricos em universitários também encontrou resultados favoráveis para intervenções cognitivo-comportamentais, embora

tenha destacado heterogeneidade elevada e credibilidade limitada em parte das associações. Essa ressalva é metodologicamente importante: um conjunto de resultados estatisticamente significativos não significa, por si só, que a magnitude dos efeitos seja estável ou que possa ser generalizada para todos os estudantes (Huang et al., 2024).

Assim, a literatura analisada permite afirmar que há suporte empírico relevante para a utilização da TCC em problemas de ansiedade e depressão entre jovens adultos e estudantes, mas a eficácia deve ser entendida como dependente de condições clínicas e contextuais. A abordagem apresenta recursos para identificação de pensamentos automáticos, exposição e modificação de comportamentos, resolução de problemas e desenvolvimento de habilidades. Contudo, os resultados são influenciados por características dos participantes, qualidade da intervenção, adesão, comparador e tempo de acompanhamento.

3.4. TCC e Desenvolvimento de Habilidades Cognitivas e Emocionais

A promoção da saúde mental não se limita à redução de sintomas. Também envolve ampliar recursos para lidar com situações futuras, reconhecer emoções, avaliar pensamentos, solucionar problemas e estabelecer comportamentos coerentes com objetivos pessoais. Nesse sentido, a TCC possui dimensão educativa que pode favorecer a aprendizagem de habilidades aplicáveis além do episódio terapêutico específico.

Entre as habilidades trabalhadas estão a identificação de pensamentos automáticos, avaliação de evidências, formulação de

respostas alternativas, monitoramento de emoções, planejamento de atividades e enfrentamento gradual de situações evitadas. Tais procedimentos podem contribuir para que o jovem adulto compreenda melhor os ciclos que mantêm ansiedade, desânimo ou estresse. O foco não consiste em eliminar emoções desagradáveis, mas em reduzir padrões que aumentem sofrimento e ampliar respostas adaptativas (Beck, 2013; Wright et al., 2008).

A ativação comportamental, por exemplo, é especialmente relevante quando a redução de atividades prazerosas e significativas participa da manutenção de sintomas depressivos. O planejamento gradual de atividades pode favorecer contato com reforçadores e recuperar rotinas. Em quadros ansiosos, técnicas de exposição podem auxiliar na redução de esquiva, desde que aplicadas de forma adequada, individualizada e clinicamente indicada. Treino de habilidades sociais e resolução de problemas também podem responder a dificuldades presentes na vida universitária e profissional (Knapp; Beck, 2017).

Do ponto de vista cognitivo, a intervenção pode auxiliar o indivíduo a questionar padrões de pensamento dicotômico, catastrofização, leitura mental e generalizações excessivas. O objetivo é desenvolver flexibilidade cognitiva e capacidade de avaliar diferentes interpretações. Em jovens adultos submetidos a cobranças acadêmicas e profissionais, essa habilidade pode ser relevante para diferenciar metas realistas de exigências rígidas e para reorganizar estratégias diante de erros e frustrações.

É importante, entretanto, não atribuir à TCC uma função de adaptação passiva do indivíduo a condições sociais potencialmente adoecedoras. Promoção de saúde mental envolve também

condições de estudo, trabalho, acesso a serviços, relações sociais e políticas de cuidado. A Psicologia pode contribuir para recursos individuais, mas o sofrimento psicológico não deve ser explicado exclusivamente por pensamentos ou comportamentos pessoais. Uma compreensão contextual evita responsabilizar o jovem por problemas que também possuem dimensões sociais.

3.5. TCC, Tecnologias Digitais e Novas Formas de Cuidado

O crescimento das tecnologias digitais modificou tanto os desafios quanto as possibilidades de intervenção em saúde mental. Jovens adultos apresentam forte presença em ambientes digitais, e a oferta de intervenções psicológicas mediadas por tecnologia pode ampliar o acesso. As intervenções digitais baseadas em TCC são particularmente estudadas por sua possibilidade de padronização, escalabilidade e flexibilidade de horários.

A revisão de Oliveira et al. (2023) sobre TCC administrada pela internet para ansiedade em universitários encontrou efeito positivo em comparação com controles, mas apontou questões ainda abertas sobre engajamento e grau de orientação. Essa observação é importante porque a modalidade digital não elimina a necessidade de avaliar para quem, em quais circunstâncias e com que suporte a intervenção funciona melhor.

Os resultados contemporâneos sugerem que intervenções digitais podem produzir efeitos sobre ansiedade, depressão e estresse, inclusive em avaliações de seguimento. Porém, a heterogeneidade das plataformas, duração e componentes das intervenções dificulta a identificação de um único modelo digital de TCC. Além disso, aspectos como acesso à internet, privacidade, letramento digital,

gravidade dos sintomas e preferência do paciente precisam ser considerados.

Portanto, as tecnologias devem ser compreendidas como instrumentos que podem ampliar formas de cuidado, e não como substitutos universais da relação terapêutica ou de serviços especializados. Em casos de sofrimento intenso, risco ou necessidades clínicas complexas, a avaliação profissional e a definição de condutas individualizadas permanecem fundamentais. A literatura apoia a exploração de modalidades digitais, mas também recomenda estudos de maior qualidade e acompanhamento mais prolongado.

3.6. Limites, Condições de Eficácia e Implicações para a Prática

Por fim, a análise demonstra que a discussão sobre eficácia não deve ser separada da qualidade da evidência. Revisões e meta-análises podem reunir grande número de participantes, mas a heterogeneidade, o risco de viés, diferenças entre instrumentos e condições de comparação podem alterar a interpretação. Huang et al. (2024), por exemplo, ressaltam que parte da evidência para intervenções em estudantes apresenta credibilidade limitada. Essa ressalva não elimina os resultados favoráveis, mas demonstra a necessidade de novas pesquisas com delineamentos robustos, amostras diversificadas e acompanhamento prolongado.

Do ponto de vista profissional, os achados reforçam a importância de uma prática baseada em evidências, mas também individualizada. A TCC fornece modelos e técnicas, porém a formulação de caso deve considerar história de vida, contexto atual, recursos pessoais e objetivos do paciente. O uso de técnicas de

forma mecânica, sem compreensão do funcionamento individual, pode reduzir a qualidade da intervenção. A literatura apoia princípios e procedimentos, mas a aplicação clínica requer avaliação e adaptação responsável. Outro ponto relevante é a necessidade de acompanhamento. Parte dos estudos apresenta resultados imediatamente após a intervenção, enquanto a manutenção das mudanças ao longo do tempo é menos frequentemente investigada. Estudos longitudinais são importantes para verificar se as habilidades aprendidas permanecem sendo utilizadas e se reduções sintomáticas se sustentam. Para jovens adultos, essa questão é especialmente importante porque as demandas podem mudar rapidamente com ingresso no mercado de trabalho, conclusão da graduação, mudanças familiares ou alterações nas relações.

Também é necessário considerar as barreiras de acesso à psicoterapia. A oferta de TCC por meios digitais pode facilitar o atendimento de pessoas que enfrentam distância geográfica, incompatibilidade de horários ou dificuldades de deslocamento. Entretanto, o formato digital pode gerar outras barreiras, como dificuldade de privacidade em casa, acesso desigual à internet, baixa adesão e limitações para avaliação de casos complexos. Assim, a tecnologia pode ampliar possibilidades, mas não elimina desigualdades de acesso.

No contexto universitário, por exemplo, intervenções psicológicas podem ser articuladas a serviços de apoio estudantil, ações de prevenção e políticas institucionais de cuidado. A literatura indica que estudantes enfrentam múltiplos estressores e que intervenções podem reduzir sintomas, mas a responsabilidade pelo bem-estar não deve ser transferida exclusivamente para o indivíduo. Mudanças

institucionais relacionadas à carga acadêmica, acolhimento, acesso a serviços e prevenção de violência e discriminação podem complementar intervenções psicológicas.

A relação entre TCC e promoção da saúde mental também deve ser compreendida de maneira ampliada. O termo promoção não significa apenas tratar um transtorno já estabelecido. Envolve favorecer conhecimentos, habilidades e comportamentos que auxiliem o indivíduo a lidar com demandas e buscar ajuda quando necessário. Em jovens adultos, isso pode incluir educação sobre emoções, reconhecimento de sinais de sofrimento, organização de rotinas, resolução de problemas, comunicação assertiva e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento. A TCC oferece ferramentas compatíveis com essas finalidades, embora a promoção da saúde mental dependa também de ações institucionais e sociais.

Outro aspecto é a heterogeneidade dos protocolos de TCC. Embora exista um núcleo comum relacionado ao modelo cognitivo-comportamental, as técnicas podem variar conforme o problema apresentado. Um protocolo para transtorno de pânico não é equivalente a uma intervenção para depressão, ansiedade social ou estresse acadêmico. Da mesma forma, intervenções presenciais, grupais, autoguiadas e digitais possuem características próprias. A síntese da literatura precisa reconhecer essas diferenças para evitar a generalização excessiva de resultados específicos.

A análise das evidências também exige discutir os limites da própria noção de eficácia. Em estudos clínicos, eficácia costuma ser examinada por meio de mudanças em sintomas e medidas padronizadas, mas a experiência terapêutica envolve dimensões que não são totalmente capturadas por escalas. Para jovens adultos,

aspectos como vínculo terapêutico, disponibilidade para participar das atividades, expectativas sobre a terapia, condições familiares, recursos financeiros e contexto acadêmico podem interferir no processo. Portanto, a presença de resultados positivos em ensaios clínicos não significa que a intervenção produzirá o mesmo efeito em todas as situações.

4. CONSIDERAÇÕES E RESULTADOS

A análise bibliográfica realizada permitiu compreender que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresenta suporte científico relevante para a promoção da saúde mental e para o tratamento de sintomas relacionados à ansiedade e à depressão em jovens adultos, especialmente em contextos universitários. Os estudos analisados convergem ao indicar resultados favoráveis para intervenções cognitivo-comportamentais, inclusive em modalidades digitais. Entretanto, a força e a consistência desses resultados variam conforme o desenho do estudo, a população, o tipo de intervenção, a condição de comparação e o período de acompanhamento.

No que se refere aos fundamentos teóricos, a TCC oferece um modelo que articula pensamentos, emoções e comportamentos e permite identificar padrões que contribuem para a manutenção do sofrimento. A colaboração terapêutica, a definição de objetivos e o ensino de habilidades constituem elementos relevantes para o trabalho com jovens adultos, que podem enfrentar simultaneamente mudanças de identidade, demandas acadêmicas, incerteza profissional, dificuldades relacionais e pressões associadas ao ambiente digital.

Os resultados da literatura também indicam que o contexto universitário merece atenção. Revisões e meta-análises apontam prevalências importantes de sintomas ansiosos e depressivos e resultados positivos de intervenções psicológicas nesse público. As evidências mais recentes, contudo, recomendam cautela diante da heterogeneidade dos estudos. Assim, a eficácia da TCC deve ser compreendida em termos de evidência probabilística e contextual, e não como garantia de resultado individual.

Entre os desafios contemporâneos, o uso de redes sociais aparece como elemento que merece investigação, principalmente por suas associações com ansiedade, depressão, sono e ansiedade social. A literatura não sustenta uma explicação causal única, mas aponta que determinados padrões de uso podem coexistir com sofrimento psicológico. Nesse cenário, técnicas cognitivo-comportamentais podem contribuir para trabalhar comparação social, autocobrança, medo de avaliação e comportamentos de esquiva, desde que a intervenção considere o contexto mais amplo do indivíduo.

Uma limitação central deste estudo é sua natureza bibliográfica. Não foram coletados dados diretamente com jovens adultos e, portanto, não é possível afirmar como participantes de uma população específica perceberiam ou vivenciariam a TCC. Também não foi realizada uma revisão sistemática com protocolo registrado e avaliação formal de risco de viés de cada estudo primário; trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, conforme delimitado no pré-projeto. Essa característica deve ser considerada na interpretação das conclusões.

Como proposição para pesquisas futuras, recomenda-se a realização de estudos com jovens adultos brasileiros, incluindo diferentes

contextos socioeconômicos e educacionais, além de investigações longitudinais que acompanhem manutenção dos efeitos terapêuticos. Também são pertinentes pesquisas que comparem modalidades presenciais e digitais, avaliem fatores relacionados à adesão e investiguem quais componentes da TCC apresentam maior utilidade para diferentes problemas e perfis de pacientes.

Em síntese, a literatura examinada sustenta a relevância da Terapia Cognitivo-Comportamental como uma abordagem baseada em princípios teóricos consistentes e apoiada por evidências para diferentes problemas de saúde mental presentes na vida adulta jovem. Sua contribuição para a promoção da saúde mental envolve não apenas redução de sintomas, mas também desenvolvimento de habilidades de autorregulação, resolução de problemas e enfrentamento. A utilização responsável da evidência exige, contudo, reconhecer limites, diferenças individuais e determinantes contextuais do sofrimento psicológico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AHMED, O.; WALSH, E. I.; DAWEL, A.; ALATEEQ, K.; ESPINOZA OYARCE, D. A.; CHERBUIN, N. Social media use, mental health and sleep: a systematic review with meta-analyses. *Journal of Affective Disorders*, v. 367, p. 701-712, 2024. DOI: 10.1016/j.jad.2024.08.193.

BECK, A. T. Thinking and depression: idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, v. 9, p. 324-333, 1963.

BECK, J. S. *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013. CABALLO, V. E. *Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais*. São Paulo: Santos, 2003.

DAVIES, E. B.; MORRISS, R.; GLAZEBROOK, C. Computer-delivered and web-based interventions to improve depression, anxiety, and psychological well-being of university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, v. 16, n. 5, e130, 2014. DOI: 10.2196/jmir.3142.

DOBSON, K. S.; DOBSON, D. Evidence-based practice of cognitive-behavioral therapy. 2. ed. New York: Guilford Press, 2018.

ELLIS, A. A terapia racional-emotiva. São Paulo: Summus, 1995.

FARRER, L. et al. The efficacy of psychological interventions for the prevention and treatment of mental health disorders in university students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 2020. DOI: 10.1016/j.jad.2020.10.060.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.

HUANG, H. et al. Interventions for psychiatric disorders among university students: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, v. 24, n. 1, 100431, 2024. DOI: 10.1016/j.ijchp.2023.100431.

HUANG, J. et al. Interventions for common mental health problems among university and college students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, v. 107, p. 1-10, 2018. DOI: 10.1016/j.jpsychires.2018.09.018.

KNAPP, P.; BECK, J. S. Terapia cognitivo-comportamental na prática psiquiátrica. Porto Alegre: Artmed, 2017.

LI, W.; ZHAO, Z.; CHEN, D.; PENG, Y.; LU, Z. Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, v. 63, n. 11, p. 1222-1230, 2022. DOI: 10.1111/jcpp.13606.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

OLIVEIRA, C.; PACHECO, M.; BORGES, J.; MEIRA, L.; SANTOS, A. Internet-delivered cognitive behavioral therapy for anxiety among university students: a systematic review and meta-analysis. *Internet Interventions*, v. 31, 100609, 2023. DOI: 10.1016/j.invent.2023.100609.

VAN EDE, M. et al. The efficacy of interventions for test-anxious university students: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Affective Disorders*, 2019.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. *Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado*. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WU, W.; HUANG, L.; YANG, F. Social anxiety and problematic social media use: a systematic review and meta-analysis. *Addictive Behaviors*, v. 153, 107995, 2024. DOI: 10.1016/j.addbeh.2024.107995.

YOUNG, J. E. *Terapia dos esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Porto Alegre: Artmed, 2003.

¹ Acadêmico(a) do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo](#)

[original para visualizar o e-mail](#)

² Professora Especialista do Curso de Psicologia da Faculdade de Educação Santa Terezinha – FEST, Imperatriz-MA. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)