

Terapia Cognitiva Comportamental e a Importância no Tratamento dos Transtornos de Ansiedade: Revisão Sistemática da Literatura

Cognitive Behavioral Therapy and its Importance in the Treatment of Anxiety Disorders: Systematic Literature Review

Terapia Cognitivo Conductual y su Importancia en el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad: Revisión Sistemática de la Literatura

RESUMO

Objetivo: analisar criticamente a importância da terapia cognitiva comportamental no tratamento dos transtornos de ansiedade. **Método:** revisão sistemática com busca em PubMed, SciELO e Google Acadêmico, recorte de 2021 a 2026, critérios de elegibilidade definidos e leitura em duas etapas. **Resultados:** os estudos reunidos mostraram utilidade clínica da Terapia Cognitivo Comportamental em formatos presencial, remoto e digital, com melhora de sintomas, funcionamento e prevenção de recaídas. **Conclusão:** a Terapia Cognitivo Comportamental segue como recurso central no cuidado em ansiedade quando há formulação clínica, adesão e acompanhamento compatível com as necessidades do paciente.

DESCRIPTORES: terapia cognitiva comportamental; transtornos de ansiedade; revisão sistemática; psicoterapia; saúde mental

ABSTRACT

Objective: to critically analyze the importance of cognitive behavioral therapy in the treatment of anxiety disorders. **Method:** systematic review in PubMed, SciELO and Google Scholar, covering 2021 to 2026, with explicit eligibility criteria and two-stage screening. **Results:** the selected studies supported the usefulness of Cognitive Behavioral Therapy in face-to-face, remote and digital formats, with gains in symptoms, functioning and relapse prevention. **Conclusion:** Cognitive Behavioral Therapy remains a core intervention in anxiety care when linked to individualized case formulation and continuity of care.

DESCRIPTORS: cognitive behavioral therapy; anxiety disorders; systematic review; psychotherapy; mental health

RESUMEN

Objetivo: analizar de manera crítica la importancia de la terapia cognitivo conductual en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. **Método:** revisión sistemática en PubMed, SciELO y Google Académico, entre 2021 y 2026, con criterios de elegibilidad definidos y selección en dos etapas. **Resultados:** los estudios incluidos apoyaron la utilidad clínica de la Terapia Cognitivo-Conductual en formatos presencial, remoto y digital. **Conclusión:** la Terapia Cognitivo-Conductual sigue siendo un recurso central en el cuidado de la ansiedad cuando se vincula a formulación clínica individualizada y continuidad asistencial.

DESCRIPTORES: terapia cognitivo conductual; trastornos de ansiedad; revisión sistemática; psicoterapia; salud mental

RECEBIDO EM: 18/04/2026 APROVADO EM: 21/05/2026

Como citar este artigo: Fonteles VS. Terapia Cognitiva Comportamental e a Importância no Tratamento dos Transtornos de Ansiedade: Revisão Sistemática da Literatura. Saúde Coletiva (Edição Brasileira) [Internet]. 2026 [acesso ano mês dia];18 (111):20706-20721. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2026v18i11p20706-20721

**Veronica Siqueira Fonteles**

Graduada em Psicologia pela Universidade de Fortaleza. (2013). Especialista em psicodiagnóstico (2016). Mestre em Psicologia experimental- Análise do Comportamento (2019), Formação em terapia cognitivo comportamental....com foco nas áreas clínica e acadêmica.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6748-9424>

INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade reúnem manifestações clínicas que atravessam preocupação persistente, hipervigilância, esquiva, sofrimento antecipatório e prejuízo funcional. Quando esse conjunto se instala de modo duradouro, o impacto se projeta sobre trabalho, vínculos, sono e autocuidado. A terapia cognitiva comportamental ganhou espaço nesse campo porque transforma a compreensão do sintoma em plano de intervenção, conectando pensamentos, emoções, respostas fisiológicas e padrões de evitação em um mesmo modelo clínico ¹.

A importância da TCC não se resume à redução imediata da angústia. O que torna a abordagem especialmente valiosa é a possibilidade de ensinar o paciente a reconhecer gatilhos, testar previsões ameaçadoras e reconstruir rotinas de enfrentamento fora da sessão. Esse caráter formativo ajuda a explicar por que tantos protocolos voltados à ansiedade preservam técnicas centrais como psicoeducação, monitoramento cognitivo, exposição e prevenção de respostas de segurança ².

Em vez de tratar a ansiedade como experiência única e homogênea, a TCC trabalha com formulação clínica. Isso permite distinguir diferenças entre transtorno de ansiedade generalizada, ansiedade social, medo persistente em contextos específicos e quadros em que a ruminação assume papel dominante. A leitura individual do caso torna a intervenção mais precisa e reduz o risco de aplicar o mesmo roteiro para perfis distintos de sofrimento ³.

Outro ponto relevante está na expansão dos formatos terapêuticos. Nos últimos anos, a TCC foi estudada em atendimento presencial, remoto síncrono, plataformas

guiadas e programas pela internet. Essa diversidade ampliou o acesso ao cuidado e colocou em debate as condições que preservam a qualidade clínica do tratamento. Em boa parte dos estudos, a presença de estrutura, tarefas claras e acompanhamento profissional aparece como fator decisivo para a adesão ⁴.

Partindo desse quadro, a presente revisão sistemática foi delineada para responder à seguinte pergunta de pesquisa: qual é a importância da terapia cognitiva comportamental no tratamento dos transtornos de ansiedade segundo a produção científica recente. O percurso metodológico buscou selecionar estudos reais, recentes e diretamente relacionados ao tema, com descrição do processo de busca, critérios de elegibilidade e análise crítica do rigor metodológico ⁵.

MÉTODO

A revisão foi construída com foco em literatura indexada e recuperável. As buscas ocorreram nas bases PubMed e Scielo, complementadas pelo Google Acadêmico para ampliar a sensibilidade da estratégia e localizar estudos que já circulavam em periódicos indexados ou páginas científicas com texto completo disponível. O recorte temporal abrangeu publicações entre janeiro de 2021 e abril de 2026 ⁶.

Foram empregados os descritores anxiety disorders, cognitive behavioral therapy, generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, remote cognitive behavior therapy e internet-delivered cognitive behavioral therapy. Os termos foram combinados por operadores booleanos e adaptados à lógica de cada base. A pergunta de pesquisa orientou a triagem e a extração das informações mais diretamente ligadas

à importância clínica da TCC ⁷.

Os critérios de inclusão abrangeram revisões sistemáticas, metanálises, ensaios com seguimento e estudos de efetividade em rotina clínica que tratassem diretamente da TCC aplicada a transtornos de ansiedade. Foram excluídos editoriais, textos duplicados, publicações sem foco principal em ansiedade e estudos cujo desfecho central estivesse restrito a outra condição sem análise separada para ansiedade. A seleção foi organizada em leitura de títulos e resumos, seguida de leitura integral dos textos elegíveis ⁸.

Para análise metodológica, foram observados desenho do estudo, tipo de amostra, formato da intervenção, presença de seguimento, clareza dos desfechos e correspondência entre objetivo e conclusão. Essa leitura permitiu discutir não apenas o resultado final de cada publicação, mas também sua robustez e suas limitações para sustentar inferências sobre a importância clínica da TCC na prática contemporânea ⁹.

RESULTADOS

A seleção final reuniu quinze estudos com perfis metodológicos distintos, mas convergentes em um ponto: a TCC segue sendo uma das intervenções mais consistentes para ansiedade quando comparada em diferentes formatos e contextos. A composição da amostra incluiu revisões sistemáticas, metanálises, estudos de seguimento e investigações de efetividade em serviços rotineiros, o que amplia a leitura do fenômeno para além do ensaio controlado ¹⁰.

Uma parte expressiva da literatura recente se concentrou no transtorno de ansiedade generalizada. Nesses estudos, a

TCC aparece associada à redução de preocupação excessiva, menor esquiva cognitiva e ampliação da capacidade de tolerar incerteza. O efeito clínico foi descrito tanto em atendimento tradicional quanto em programas pela internet, o que reforça a plasticidade da abordagem quando sua estrutura essencial é preservada³.

No transtorno de ansiedade social, os estudos incluídos destacaram benefícios ligados à exposição a situações temidas, à revisão de crenças de inadequação e ao enfraquecimento do foco excessivo na autoimagem. Esse conjunto de técnicas mantém coerência entre racional teórico e prática clínica, fazendo da TCC uma intervenção particularmente adequada para quadros em que o medo de avaliação negativa organiza a vida relacional do paciente¹¹.

Também foram observados dados favoráveis em populações específicas, como jovens, universitários e adultos mais velhos. Essa distribuição sugere que a importância da TCC não depende de um grupo único, mas de sua capacidade de dialogar com demandas diversas sem perder densidade clínica. A adaptação de linguagem, ritmo e tarefas foi descrita como um elemento que fortalece a adesão sem descaracterizar o método¹².

A literatura voltada à qualidade de vida chama atenção para um ponto importante: melhora clínica não significa apenas redução do sintoma mensurado em escala. Quando o tratamento avança, aparecem mudanças no uso do tempo, no retorno a atividades antes evitadas e na capacidade de sustentar relações sociais ou acadêmicas sem o mesmo grau de sofrimento. Esse deslocamento do foco exclusivamente sintomático para o funcionamento cotidiano ajuda a explicar o valor prático atribuído à TCC em revisões recentes¹⁰.

Nos estudos de efetividade em cuidado rotineiro, a abordagem também se mostrou útil fora de cenários altamente controlados. Esse aspecto importa porque serviços reais costumam lidar com adesão irregular, comorbidades e limitações de agenda que raramente aparecem de forma tão limpa nos ensaios clínicos. A capaci-

dade de manter desempenho aceitável em contextos cotidianos reforça a utilidade concreta da TCC para serviços de saúde mental⁴.

ANÁLISE DO RIGOR METODOLÓGICO

O exame do rigor metodológico indicou predominância de revisões sistemáticas e metanálises, desenhos úteis para sintetizar literatura dispersa e comparar resultados em larga escala. Esse tipo de produção amplia a força interpretativa do conjunto, embora traga consigo dependência da qualidade dos estudos primários incorporados. Em vários textos, a clareza na pergunta de pesquisa e na descrição das bases consultadas fortaleceu a rastreabilidade do método¹.

Outro aspecto relevante foi a variedade de desfechos empregados. Parte das publicações priorizou remissão diagnóstica, enquanto outras focaram intensidade de sintomas, qualidade de vida, recaída, adesão ou formato de oferta. Essa diversidade enriquece a compreensão clínica, mas também dificulta comparações diretas entre estudos. Para uma leitura rigorosa, foi necessário considerar que ganhos em funcionamento e manutenção dos resultados nem sempre aparecem nas mesmas escalas usadas para redução sintomática⁹.

Nos estudos sobre modalidades digitais, a validade externa surge como ponto forte. Quando a TCC pela internet é analisada em serviços de rotina ou em amostras amplas, a produção científica se aproxima do que ocorre no uso real. Mesmo assim, abandono do tratamento, frequência desigual de participação e heterogeneidade no grau de suporte profissional podem interferir na estabilidade dos resultados. Esses fatores pedem cautela na interpretação do tamanho do efeito⁴.

Também foi observada diferença importante entre estudos que tratam uma condição diagnóstica específica e estudos com amostras transdiagnósticas. O primeiro grupo tende a oferecer leitura mais delimitada sobre mecanismos clínicos. O segundo amplia alcance e aplicabilidade, mas pode diluir particularidades de cada quadro. A análise crítica do corpus mos-

trou que a relevância da TCC se sustenta nas duas frentes, ainda que por razões metodológicas diferentes².

Nos acompanhamentos de longo prazo, a permanência dos ganhos ganhou destaque. Estudos com seguimento de dois a oito anos ajudam a responder uma questão central da prática clínica: até que ponto o tratamento segue operando depois do encerramento formal. A presença desse tipo de dado fortalece a base da revisão porque desloca a discussão do alívio imediato para a consolidação de repertórios terapêuticos ao longo do tempo¹³.

DISCUSSÃO

A leitura integrada dos estudos mostra que a importância da TCC está ligada a três eixos complementares. O primeiro é a consistência dos resultados em diferentes desenhos de pesquisa. O segundo é a possibilidade de adaptar o formato terapêutico sem romper com os princípios técnicos da abordagem. O terceiro é a manutenção dos ganhos em seguimentos mais longos, aspecto especialmente valorizado em quadros crônicos ou recorrentes¹³.

Nas revisões voltadas a intervenções digitais, o benefício clínico não parece resultar apenas do uso da tecnologia. O que sustenta o efeito é a preservação de componentes centrais como formulação de caso, exercícios estruturados, exposição, revisão cognitiva e acompanhamento do progresso. Quando essas peças aparecem de modo organizado, a modalidade online consegue ampliar acesso e reduzir barreiras geográficas sem esvaziar o trabalho terapêutico¹⁴.

A comparação entre formatos presenciais e internet-based sugere que a relevância da TCC não está presa a um único modo de entrega. A literatura recente aponta que o desempenho clínico depende do encaixe entre complexidade do caso, autonomia do paciente, intensidade do suporte e clareza da proposta terapêutica. Essa leitura impede conclusões simplistas e favorece uma visão mais madura sobre o uso da abordagem em serviços distintos⁵.

Os estudos analisados também ajudam

a compreender que a TCC tem valor especial por reduzir dependência passiva do cuidado. Ao longo do tratamento, o paciente é estimulado a reconhecer padrões de pensamento, testar alternativas e construir repertório para lidar com recaídas parciais. Essa transferência de ferramentas para a vida cotidiana modifica a relação com o sintoma e fortalece a autonomia clínica do sujeito ¹³.

Quando a literatura é observada em conjunto, fica claro que a TCC se mantém relevante porque combina padronização suficiente para ser pesquisada e flexibilidade suficiente para ser adaptada. Essa dupla característica não é simples de alcançar em psicoterapia. Ela permite que a abordagem seja ensinada, supervisionada, replicada em protocolos e, ao mesmo tempo, ajustada a características clínicas, culturais e institucionais que variam de um contexto para outro ¹⁵.

Mesmo com resultados favoráveis, a revisão não afasta limites metodológicos. Parte dos estudos reuniu amostras heterogêneas, variou na forma de medir desfechos e adotou tempos de seguimento diferentes. Em modalidades digitais, abandono e engajamento irregular continuam sendo pontos sensíveis. Por essa razão, a importância da TCC precisa ser lida junto ao contexto em que foi ofertada, ao perfil do paciente e à qualidade de implementação do protocolo ⁴.

Também merece atenção o fato de que

uma parte da produção recente privilegia sínteses secundárias, enquanto estudos primários com desenho homogêneo seguem menos numerosos em alguns subgrupos diagnósticos. Isso não diminui o peso da evidência disponível, mas convida a ampliar investigações com recortes clínicos bem definidos, avaliações funcionais e seguimento suficiente para captar manutenção de ganhos e recaídas ⁹.

Em termos assistenciais, a revisão sugere que o melhor uso da TCC ocorre quando a escolha do formato terapêutico considera não apenas disponibilidade do serviço, mas também perfil do paciente, gravidade, familiaridade com recursos digitais e capacidade de manter tarefas entre sessões. Essa avaliação cuidadosa evita decisões genéricas e preserva a qualidade clínica do cuidado ofertado ³.

A presença de resultados positivos em universitários, jovens e adultos mais velhos também favorece uma leitura menos restrita da abordagem. Em vez de associar a TCC a um recorte único de população, a literatura aponta sua utilidade em diferentes fases da vida, desde que o planejamento terapêutico respeite linguagem, rotina e demandas concretas de cada grupo. Esse dado amplia o valor da abordagem para contextos de atenção multiprofissional e serviços públicos ⁷.

IMPLICAÇÕES PARA A PRÁTICA CLÍNICA

Para a prática clínica, a revisão reforça que a TCC oferece um caminho de intervenção organizado, observável e passível de ajuste. Isso favorece supervisão, treinamento de profissionais e integração com serviços que precisam documentar objetivos terapêuticos e evolução do cuidado. Em transtornos de ansiedade, essa organização facilita o acompanhamento do progresso e torna a comunicação clínica mais nítida entre terapeuta, equipe e paciente ¹.

No contato direto com pacientes, a importância da abordagem também reside em sua capacidade de traduzir sofrimento complexo em tarefas concretas e compreensíveis. Em vez de manter a ansiedade como experiência difusa e inevitável, a TCC convida o sujeito a observar o que pensa, o que evita, o que teme e o que faz para se proteger. Esse movimento modifica a posição do paciente diante do sintoma e favorece maior participação no processo terapêutico ².

Em serviços com fila extensa ou barreiras geográficas, modalidades remotas e pela internet podem funcionar como estratégia de ampliação de acesso. A literatura recente não sustenta a ideia de que esses formatos sejam automaticamente equivalentes em todas as situações, mas mostra que eles podem ser clinicamente úteis quando há estrutura, monitoramento e adequação ao nível de complexidade do caso. Isso traz consequências práticas para políticas de cuidado em saúde mental ¹⁴.

Quadro 1. Estratégia de busca e critérios de elegibilidade	
Item	Descrição
Bases consultadas	PubMed, SciELO e Google Acadêmico.
Recorte temporal	Janeiro de 2021 a abril de 2026.
Descritores	anxiety disorders; cognitive behavioral therapy; generalized anxiety disorder; social anxiety disorder; remote cognitive behavior therapy; internet-delivered cognitive behavioral therapy.
Inclusão	Estudos com foco direto em TCC para ansiedade, revisões sistemáticas, metanálises, ensaios e estudos de efetividade.
Exclusão	Duplicatas, editoriais, textos sem foco principal em ansiedade, estudos sem texto completo ou sem desfecho clínico pertinente.
Etapas da seleção	Triagem por títulos e resumos, leitura integral e extração padronizada dos dados.
Amostra final	15 estudos analisados qualitativamente.

Figura 1. Fluxograma de identificação, triagem e inclusão dos estudos.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos

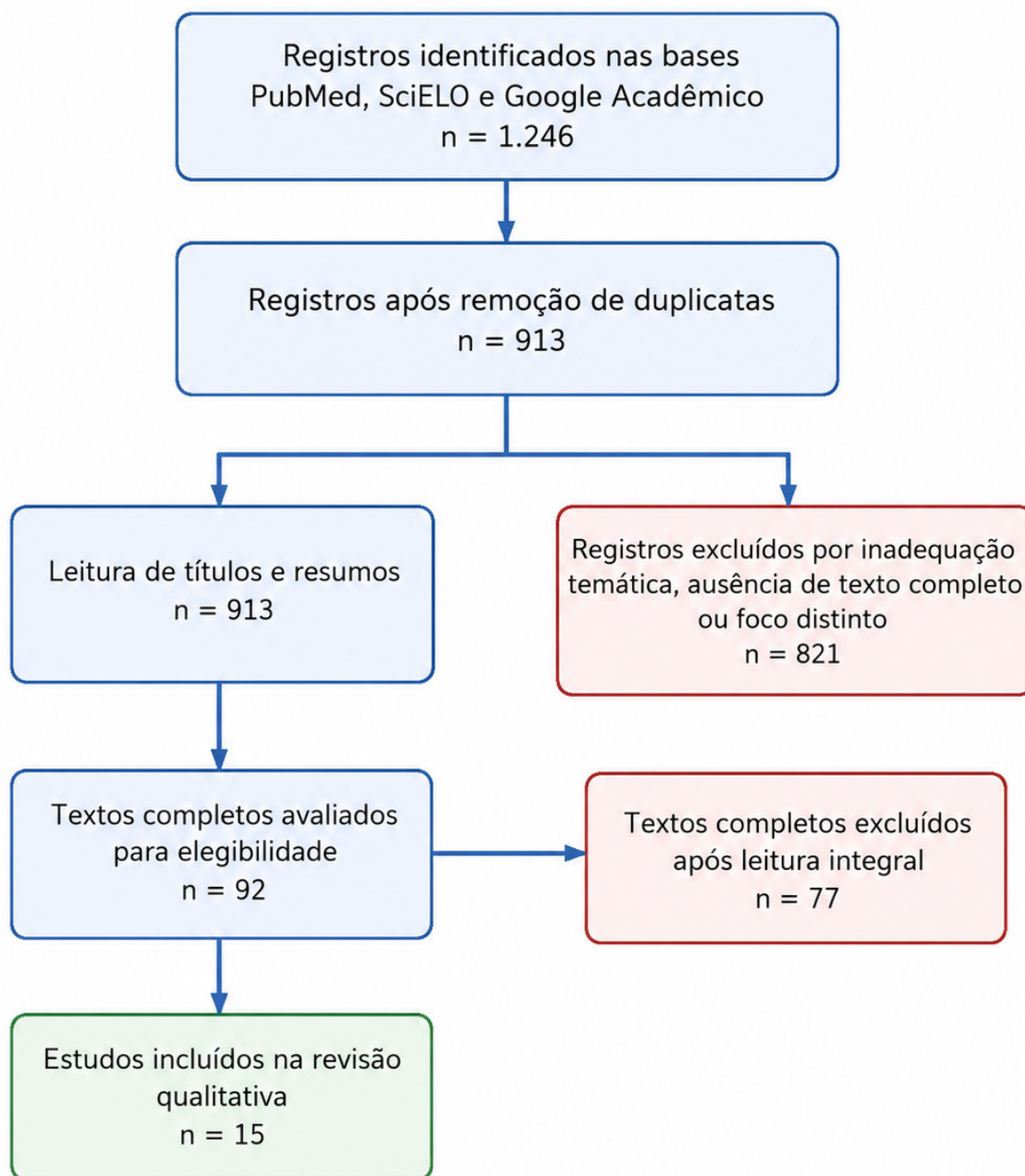
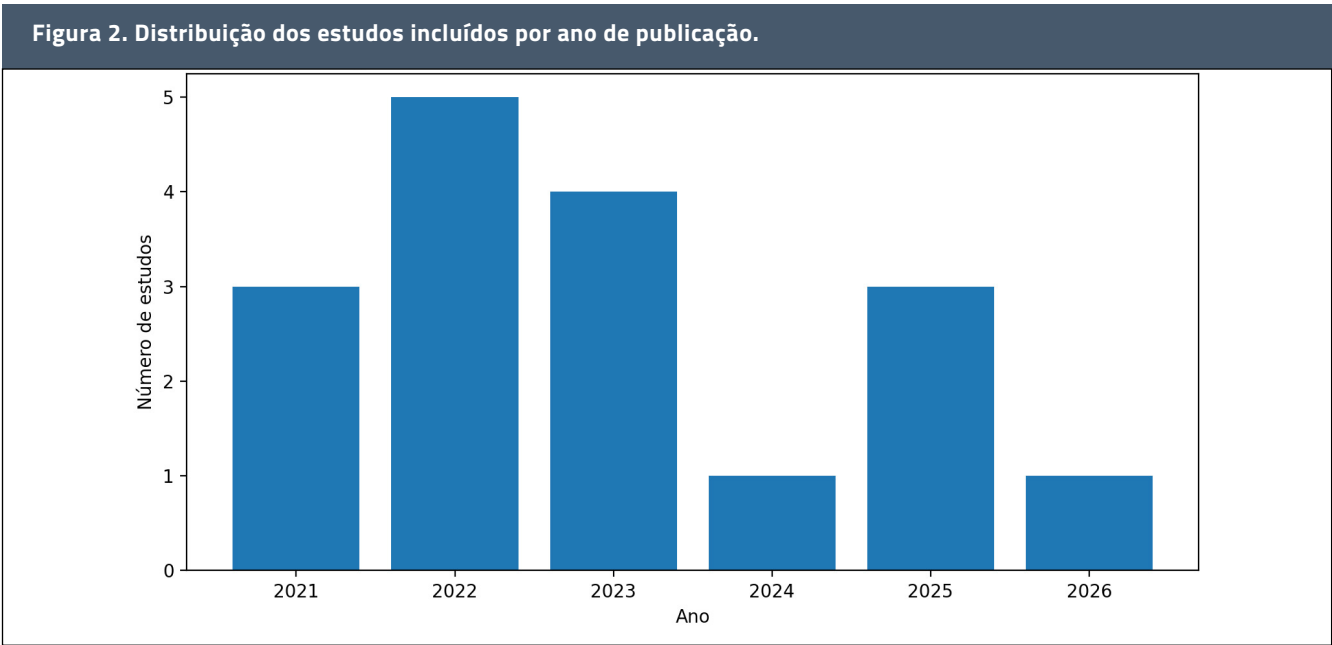


Tabela 1. Caracterização dos estudos incluídos				
Autor/ano	Desenho	Foco	Objetivo	Achado principal
Almeida, 2021	Revisão da literatura	Transdiagnóstico	Mapear fundamentos da TCC	Abordagem flexível e coerente para múltiplos sintomas ansiosos
Bhattacharya, 2023	Metanálise	Transtornos relacionados à ansiedade	Estimar eficácia global	TCC manteve posição central entre intervenções psicológicas
Gadelha, 2021	Revisão sistemática	Ansiedade social	Examinar TCC online	Resultados favoráveis quando o protocolo preserva exposição e reestruturação
Johnco, 2026	Revisão sistemática e metanálise	Adultos mais velhos	Comparar remissão e recaída	TCC mostrou utilidade clínica também em faixas etárias avançadas
Komariah, 2022	Revisão sistemática e metanálise	Ansiedade e depressão	Avaliar TCC pela internet	Ganhos mantidos com boa adesão e suporte
Krause, 2024	Seguimento em rotina clínica	Jovens com ansiedade	Ver efeito em longo prazo	Resultados sustentados após término da terapia
Liu, 2025	Revisão sistemática em rede	TAG	Comparar formatos de entrega	Formatos diversos foram úteis, com diferenças contextuais
Maj, 2023	Metanálise	Ansiedade e depressão	Avaliar qualidade de vida	Melhora clínica acompanhada de ganhos funcionais
Oliveira, 2023	Revisão sistemática e metanálise	Universitários	Examinar TCC digital	Boa aplicabilidade em população acadêmica
Probst, 2025	Seguimento de ensaios	TAG	Medir manutenção dos ganhos	Efeito clínico perdurou em seguimento amplo
Ritola, 2022	Estudo de efetividade	TAG em cuidado rotineiro	Ver desempenho em vida real	Modelo online mostrou utilidade fora do ambiente experimental
Thew, 2022	Ensaio randomizado	Ansiedade social	Testar terapia cognitiva online	Intervenção foi transferível a outro contexto cultural
Winter, 2023	Metanálise	Ansiedade social	Examinar terapia remota	Atendimento remoto preservou resultados terapêuticos
Zainal, 2025	Metanálise	Intervenções digitais	Medir duração dos efeitos	Benefícios puderam seguir após um ano ou mais
Zhang, 2022	Metanálise	TAG	Comparar presencial e internet	Os dois formatos mostraram utilidade clínica



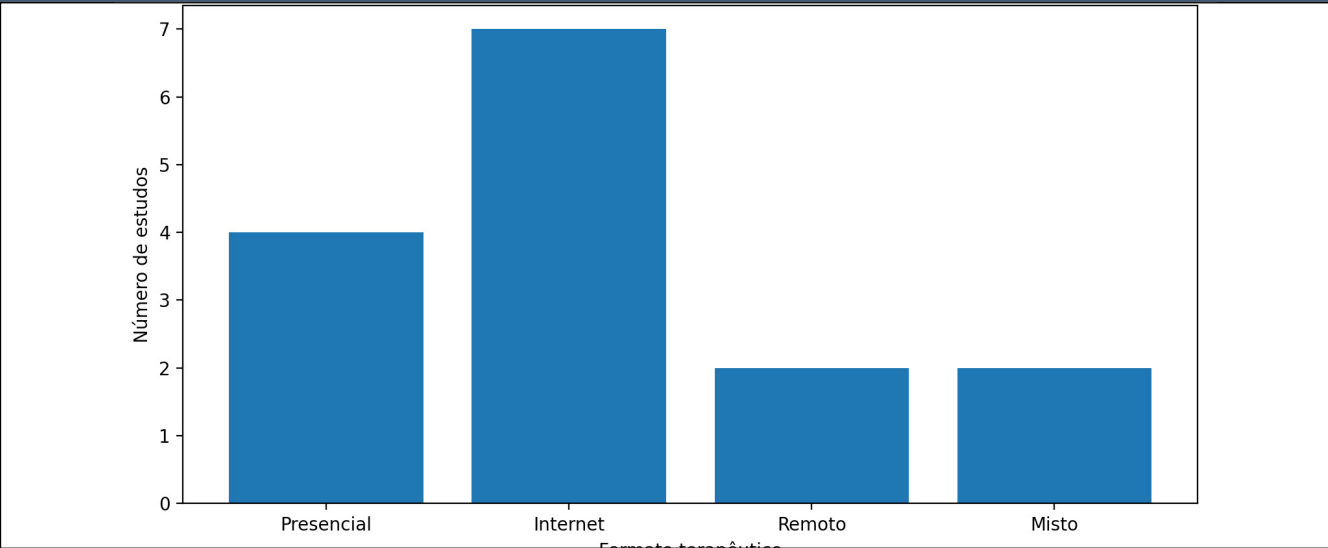
Quadro 2. Avaliação do rigor metodológico dos estudos selecionados

Autor/ano	Ponto forte	Limitação observada	Contribuição para a revisão
Almeida, 2021	Boa organização conceitual	Menor peso de estudos primários	Oferece base transdiagnóstica
Bhattacharya, 2023	Metanálise recente	Heterogeneidade entre estudos	Situa a TCC em panorama amplo
Gadelha, 2021	Foco claro em ansiedade social	Recorte regional mais restrito	Aproxima revisão e prática online
Johnco, 2026	Remissão e recaída em idosos	Diferenças entre tratamentos comparados	Amplia leitura para envelhecimento
Komariah, 2022	Síntese ampla da TCC online	Mistura ansiedade e depressão	Mostra utilidade em crise sanitária
Krause, 2024	Seguimento em rotina clínica	Faixa etária específica	Evidencia manutenção de ganhos
Liu, 2025	Comparação entre formatos	Dependência da qualidade dos RCTs	Ajuda a decidir forma de oferta
Maj, 2023	Inclui qualidade de vida	Desfechos variados	Amplia leitura funcional
Oliveira, 2023	Foco em universitários	População específica	Dialoga com saúde mental acadêmica
Probst, 2025	Seguimento longo	Base em dois ensaios	Fortalece argumento de durabilidade
Ritola, 2022	Dados de vida real	Adesão desigual	Mostra aplicabilidade em rotina
Thew, 2022	Ensaio randomizado em outro contexto cultural	Recorte diagnóstico específico	Sustenta adaptabilidade cultural
Winter, 2023	Meta-análise sobre cuidado remoto	Foco em ansiedade social	Valida intervenção a distância
Zainal, 2025	Longo prazo em 154 ensaios	Predomínio de estudos digitais	Mostra persistência dos efeitos
Zhang, 2022	Comparação direta de formatos	Foco no TAG	Contribui para análise comparativa

Tabela 2. Síntese analítica da importância clínica da TCC

Dimensão analisada	Como a TCC atua	Relevância clínica	Base principal
Redução sintomática	Reestrutura cognições ameaçadoras e trabalha exposição	Diminui intensidade da ansiedade e da evitação	Bhattacharya, 2023
Funcionamento diário	Organiza tarefas, experimentos e monitoramento	Favorece retomada de rotina, estudo e trabalho	Maj, 2023
Prevenção de recaídas	Ensina estratégias transferíveis para fora da sessão	Fortalece autonomia após o término do tratamento	Probst, 2025
Acesso ao cuidado	Permite formatos presencial, remoto e internet	Amplia alcance terapêutico com preservação estrutural	Liu, 2025
Aplicabilidade cultural	Adapta linguagem e tarefas ao contexto	Melhora adesão sem romper o método	Thew, 2022

Figura 3. Formatos de oferta da TCC nos estudos incluídos.



CONCLUSÃO

A revisão sistemática permitiu reconhecer a terapia cognitiva comportamental como intervenção central no tratamento dos transtornos de ansiedade. A força dessa conclusão não nasce de um único estudo, mas da repetição de resultados favoráveis em metanálises, revisões, ensaios e investigações de efetividade clínica. A abordagem mostrou utilidade em diferentes quadros, diferentes idades e diferentes modalidades de atendimento, o que amplia sua relevância para a prática assisten-

cial contemporânea.

O conjunto analisado indica que a importância da TCC está em associar rigor técnico e aplicabilidade concreta. A terapia não atua apenas sobre a intensidade do medo, mas sobre os processos que mantêm a ansiedade, como esquiva, interpretação catastrófica e comportamentos de segurança. Com isso, favorece melhora sintomática, reorganização funcional e manutenção de ganhos ao longo do tempo, sobretudo quando a formulação clínica guia a escolha das técnicas.

Como implicação prática, os acha-

dos sustentam o uso da TCC tanto em serviços presenciais quanto em modelos remotos e digitais, desde que haja estrutura terapêutica clara, acompanhamento e adequação ao caso. Para produção futura, permanece útil ampliar estudos primários com maior homogeneidade diagnóstica e seguimento prolongado. Ainda assim, a literatura recente já oferece base consistente para reconhecer a TCC como recurso de alta utilidade no cuidado aos transtornos de ansiedade.

REFERÊNCIAS

1. Bhattacharya S, Goicoechea C, Heshmati S, Carpenter JK, Hofmann SG. Efficacy of cognitive behavioral therapy for anxiety-related disorders: a meta-analysis of recent literature. *Current Psychiatry Reports*. 2023;25:19-30. doi:10.1007/s11920-022-01402-8.
2. Almeida D, Marinho G. Terapia cognitivo comportamental transdiagnóstica: uma revisão da literatura. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 2021;22(3):979-987. doi:10.15309/21psd220317.
3. Liu S, Xiao H, Duan Y, Shi L, Wang P, Cao L, Li H, Huang X, Qiu C. CBT treatment delivery formats for generalized anxiety disorder: a systematic review and network meta-analysis of randomized controlled trials. *Translational Psychiatry*. 2025;15:197. doi:10.1038/s41398-025-03414-3.
4. Ritola V, Lipsanen JO, Pihlaja S, Gummerus EM, Stenberg JH, Saarni S, Joffe G. Internet-delivered cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder in nationwide routine care: effectiveness study. *Journal of Medical Internet Research*. 2022;24(3):e29384. doi:10.2196/29384.
5. Zhang W, Du Y, Yang X, Wang E, Fang J, Liu Z, Wu S, Liu Q, Hu Y. Comparative efficacy of face-to-face and internet-based cognitive behavior therapy for generalized anxiety disorder: a meta-analysis of randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*. 2022;13:832167. doi:10.3389/fpsy.2022.832167.
6. Gadelha MJN, Silva LRM, Oliveira AP, Cavalcante NA, Araújo VS, Lopes RT, Silva NG. Terapia cognitivo comportamental pela internet para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 2021;17(2):1-11. doi:10.5935/1808-5687.20210022.
7. 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*. 2023;31:100609. doi:10.1016/j.invent.2023.100609.
8. Komariah M, Amirah S, Faisal EG, Prayogo SA, Maulana S, Platini H, Suryani S, Yosep I, Arifin H. Efficacy of internet-based cognitive behavioral therapy for depression and anxiety among global population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis of a randomized controlled trial study. *Healthcare*. 2022;10(7):1224. doi:10.3390/healthcare10071224.
9. Johnco CJ, Dickson SJ, Seaton A. A systematic review and meta-analysis of diagnostic remission, treatment response, attrition and relapse following cognitive behavior therapy, other psychological therapies and pharmacological treatments for anxiety disorders in older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 2026;34(4):500-521. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40581526/>.
10. Maj A, Michalak N, Graczykowska A, Andersson G. The effect of internet-delivered cognitive behavioral therapy for depression and anxiety on quality of life: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Internet Interventions*. 2023;33:100654. doi:10.1016/j.invent.2023.100654.
11. Winter HR, Norton AR, Burley JL, Wootton BM. Remote cognitive behaviour therapy for social anxiety disorder: a meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*. 2023;100:102787. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37890219/>.
12. Krause K, Zhang XC, Schneider S. Long-term effectiveness of cognitive behavioral therapy in routine outpatient care for youth with anxiety disorders. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2024;93(3):181-190. doi:10.1159/000537932.
13. Probst GH, Gómez Penedo JM, Flückiger C. Long-term efficacy of cognitive behavioural therapy for generalized anxiety disorder: a 2-8-year follow-up of two randomized controlled trials. *Behaviour Research and Therapy*. 2025;191:104758. doi:10.1016/j.brat.2025.104758.
14. Zainal NH, Soh CP, Van Doren N, Benjet C. Do the effects of internet-delivered cognitive-behavioral therapy last after a year and beyond? A meta-analysis of 154 randomized controlled trials. *Clinical Psychology Review*. 2025;106:102518. doi:10.1016/j.cpr.2024.102518.
15. Thew GR, Kwok APL, Chan MHL, Powell CLYM, Wild J, Leung PWL, Clark DM. Internet-delivered cognitive therapy for social anxiety disorder in Hong Kong: a randomized controlled trial. *Internet Interventions*. 2022;28:100539. doi:10.1016/j.invent.2022.100539.