**TRANSTORNO DE ANSIEDADE SOCIAL: ABORDAGENS CONTEMPORÂNEAS NO TRATAMENTO E PREVENÇÃO**

Carla Guerra Brugnera1

Medicina, [cbrugnera8@gmail.com](mailto:cbrugnera8@gmail.com)

Marciely Maria de Lima Abreu2

Medicina, [marciellyabreu\_ma@hotmail.com](mailto:marciellyabreu_ma@hotmail.com)

Ana Gabriela Vasconcelos Cisne3

Medicina, [Anagarielav.cisne@gmail.com](mailto:Anagarielav.cisne@gmail.com)

Maurício Medeiros de Freitas Neto4

Medicina, [mauricio.medfn@gmail.com](mailto:mauricio.medfn@gmail.com)

Yasmim Figueiredo Pereira5

Medicina, [yasmimfigueiredop@hotmail.com](mailto:yasmimfigueiredop@hotmail.com)

Gabriel Augusto Mattei Battisti6

Medicina, [gabriel.a.m.battisti@gmail.com](mailto:gabriel.a.m.battisti@gmail.com)

Bárbara de Pinho Prisco Damasceno7

Medicina, [dra.barbaraprisco@gmail.com](mailto:dra.barbaraprisco@gmail.com)

Gabriel Fernandes Murad8

Medicina, [gabrielmurad14@gmail.com](mailto:gabrielmurad14@gmail.com)

Catiane Ferreira Santana9

Medicina, [Katianepvh@hotmail.com](mailto:Katianepvh@hotmail.com)

Carlos Daniel Spindola Melo10

Medicina, [danielspindolamelo2002@gmail.com](mailto:danielspindolamelo2002@gmail.com)

Marcos Gonçalves Amorim Dos Santos Filho11

Medicina, [marcosgoncalves1502@gmail.com](mailto:marcosgoncalves1502@gmail.com)

Lys Ponte Moreira Baratta12

Medicina, [lysponte@gmail.com](mailto:lysponte@gmail.com)

Guilherme Sousa Batista13

Medicina., [guilherme.sousa.batista@hotmail.com](mailto:guilherme.sousa.batista@hotmail.com)

Antonio Victor Azevedo Sena14

Medicina, [victorazevedo751@gmail.com](mailto:victorazevedo751@gmail.com)

Ana Paula Rodrigues da Silva e Silva15

Medicina, [anarozeno2@hotmail.com](mailto:anarozeno2@hotmail.com)

**RESUMO:** Introdução: O transtorno de ansiedade social (TAS), também conhecido como fobia social, é caracterizado pelo medo excessivo de ser julgado ou avaliado negativamente em situações sociais. Esse transtorno pode afetar gravemente a qualidade de vida dos indivíduos, interferindo em suas interações sociais e no desempenho em diversas áreas, como estudos e trabalho. A prevalência do TAS tem aumentado nos últimos anos, gerando a necessidade de explorar abordagens contemporâneas para o tratamento e prevenção dessa condição. Objetivos: Revisar as estratégias mais recentes e eficazes para o manejo do transtorno de ansiedade social. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa de artigos científicos, a partir de bases de dados eletrônicas, como PubMed, e Scielo, utilizando os descritores "Ansiedade Social”, “Terapia Cognitivo-comportamental”, “Prevenção”. Foram incluídos estudos publicados nos últimos 10 anos que abordavam o tema, estudos experimentais, revisões sistemáticas e meta-análises. Foram excluídos estudos publicados há mais de 10 anos, estudos que não abordavam o tema da pesquisa, estudos duplicados, de revisão não sistemática e com amostras não humanas. Os dados foram extraídos e analisados de forma qualitativa. Resultados: Os resultados apontaram que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) continua sendo a abordagem psicoterapêutica mais eficaz no tratamento do TAS. A TCC ajuda os pacientes a identificar e modificar os pensamentos distorcidos sobre si mesmos e sobre as situações sociais, além de proporcionar a exposição gradual a essas situações, reduzindo o medo e a evitação. As intervenções baseadas em exposição, que envolvem a prática de enfrentar as situações temidas, têm se mostrado eficazes na redução dos sintomas de ansiedade social a longo prazo. Além da TCC, os medicamentos também desempenham um papel importante no tratamento. Os inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), como a sertralina e a fluoxetina, têm mostrado eficácia significativa no controle dos sintomas, especialmente em casos mais graves ou quando a terapia psicológica isolada não é suficiente. A combinação de TCC com o uso de ISRS tem se revelado uma abordagem promissora, potencializando os efeitos positivos do tratamento. Em termos de prevenção, os programas direcionados a adolescentes e jovens adultos, principalmente em escolas e universidades, têm demonstrado sucesso ao promover o reconhecimento precoce dos sinais de ansiedade social. Esses programas focam na educação emocional, técnicas de enfrentamento e promoção de habilidades sociais, ajudando os jovens a lidarem melhor com o estresse social e evitando o desenvolvimento de formas mais severas do transtorno. Outra área de discussão foi o impacto das intervenções online, como terapia cognitivo-comportamental via internet e programas de autoajuda, que têm mostrado resultados positivos na redução dos sintomas de TAS. Essas abordagens oferecem uma alternativa acessível, especialmente para aqueles que não têm acesso a terapias presenciais, permitindo que o tratamento seja feito de forma mais flexível e confidencial. Conclusão: As abordagens contemporâneas no tratamento e prevenção do transtorno de ansiedade social têm evoluído significativamente, com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) permanecendo como a opção terapêutica mais eficaz. A combinação de TCC com intervenções farmacológicas, como o uso de ISRS, tem mostrado resultados positivos, principalmente em casos graves. Além disso, programas preventivos implementados em contextos educacionais têm se mostrado eficazes na identificação precoce do transtorno e na redução da sua incidência. A acessibilidade a intervenções online também representa um avanço importante, permitindo que mais pessoas recebam apoio no tratamento do TAS. A continuidade da pesquisa e o desenvolvimento de abordagens cada vez mais personalizadas e acessíveis são fundamentais para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados por esse transtorno.

**Palavras-Chave:** Ansiedade Social, Terapia Cognitivo-Comportamental, Prevenção.

**E-mail do autor principal:** [cbrugnera8@gmail.com](mailto:cbrugnera8@gmail.com)

**REFERÊNCIAS**

ALMEIDA, ER de; MORENO, André Luiz. Terapia cognitivo-comportamental breve para transtorno de ansiedade social: Estudo de caso. Perspectivas em psicologia, v. 18, n. 2, p. 51-75, 2014.

DITTZ, Carolina Pereira et al. A terapia cognitivo-comportamental em grupo no Transtorno de Ansiedade Social. Estudos e Pesquisas em Psicologia, v. 15, n. 3, p. 1061-1080, 2015.

HEIMBERG, Richard G.; MAGEE, Leanne; BARLOW, D. H. Transtorno de ansiedade social. Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo, p. 114-154, 2016.

MÜLLER, Juliana de Lima et al. Transtorno de Ansiedade Social: um estudo de caso. Contextos Clínicos. São Leopoldo. Vol. 8, n. 1 (jan./jun. 2015), p. 159-167, 2015.

NARDI, Antonio Egidio; QUEVEDO, João; DA SILVA, Antônio Geraldo. Transtorno de ansiedade social: teoria e clínica. Artmed Editora, 2014.