

Tratamento de fobia social através da terapia cognitivo comportamental e possíveis abordagens psiquiátricas

Treatment of social phobia through cognitive behavioral therapy and possible psychiatric approaches

Tratamiento de la fobia social mediante terapia cognitivo-conductual y posibles abordajes psiquiátricos

Júlia Machado da Frota¹, Nathália Caetani Carvalho².

RESUMO

Objetivo: Identificar na literatura especializada da área a compreensão e a efetividade da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) no tratamento de Fobia Social, bem como possíveis contribuições de intervenções psicofarmacológicas neste quadro. **Revisão bibliográfica:** A Fobia Social é compreendida como um transtorno caracterizado pelo medo persistente de interações sociais ou de situações de desempenho, gerando cognições disfuncionais, ansiedade elevada e evitação de situações sociais. A TCC se mostra eficaz na reestruturação dos padrões cognitivos, utilizando de estratégias, como a psicoeducação, técnicas cognitivas, treino de habilidades sociais, exposição, e prevenção de recaídas. A avaliação clínica antecede o plano terapêutico e considera as demandas do paciente, podendo ser aplicada em contextos individuais ou grupais, de maneira presencial ou remota, sem perda de eficácia. Além disso, estudos apontam que a associação entre TCC e farmacoterapia é eficaz na redução dos sintomas ansiosos. **Considerações finais:** A TCC possui um modelo completo para a compreensão dos quadros de Fobia Social e intervenções eficazes para manejo e tratamento, referenciada em diversos estudos e sua indicação como primeira escolha pelos clínicos é significativa na literatura. Por fim, a associação entre psicoterapia embasada pela TCC e intervenções psicofarmacológicas teve benefícios referidos pelos autores.

Palavras-chave: Terapia cognitivo comportamental, Fobia social, Psiquiatria.

ABSTRACT

Objective: To identify, in the specialized literature of the field, the understanding and effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) in the treatment of Social Phobia, as well as possible contributions of psychopharmacological interventions in this condition. **Bibliographic review:** Social Phobia is understood as a disorder characterized by a persistent fear of social interactions or performance situations, leading to dysfunctional cognitions, heightened anxiety, and avoidance of social situations. CBT (Cognitive Behavioral Therapy) has proven effective in restructuring cognitive patterns, using strategies such as psychoeducation, cognitive techniques, social skills training, exposure, and relapse prevention. Clinical assessment precedes the therapeutic plan and considers the patient's needs, and can be applied in individual or group contexts, either in-person or remotely, without loss of efficacy. Moreover, studies show that the combination of CBT and pharmacotherapy is effective in reducing anxiety symptoms. **Final considerations:** CBT presents a comprehensive model for understanding Social Phobia and offers effective interventions for its management and treatment. It is supported by numerous studies, and its recommendation as a first-line approach by

¹ Wainer Psicologia Cognitiva, Porto Alegre – RS.

² Universidade Luterana do Brasil (ULBRA), Canoas – RS.

clinicians is well-documented in the literature. Finally, the combination of CBT-based psychotherapy and psychopharmacological interventions has shown beneficial outcomes, as reported by various authors.

Keywords: Cognitive behavioral therapy, Social phobia, Psychiatry.

RESUMEN

Objetivo: Identificar, en la literatura especializada, la comprensión y la efectividad de la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) en el tratamiento de la Fobia Social, así como posibles aportes de intervenciones psicofarmacológicas. **Revisión bibliográfica:** La fobia social se caracteriza por un miedo persistente a interacciones sociales o situaciones de desempeño, lo que genera cogniciones disfuncionales, ansiedad elevada y evitación. La TCC ha demostrado ser eficaz en la reestructuración de estos patrones, utilizando estrategias como psicoeducación, técnicas cognitivas, entrenamiento en habilidades sociales, exposición y prevención de recaídas. La evaluación clínica inicial orienta el plan terapéutico, que puede aplicarse en contextos individuales o grupales, de forma presencial o remota, sin pérdida de eficacia. Estudios también destacan que la combinación de TCC con farmacoterapia resulta eficaz en la reducción de los síntomas ansiosos. **Consideraciones finales:** La TCC constituye un modelo sólido para la comprensión y el tratamiento de la fobia social. Su eficacia está respaldada por evidencia científica, y su indicación como primera elección terapéutica es destacada por los clínicos. Además, la combinación con intervenciones psicofarmacológicas ha mostrado beneficios adicionales en el manejo del cuadro clínico.

Palabras clave: Terapia cognitivo-conductual, Fobia social, Psiquiatría.

INTRODUÇÃO

O presente artigo, elenca pontos importantes a serem identificados e descritos quando referentes ao tratamento da Fobia Social (FS) pelo viés da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e possíveis abordagens psicofarmacológicas no manejo deste quadro clínico. A escolha da Terapia Cognitivo Comportamental justifica-se pelo fato de, conforme abordado na literatura, esta linha teórica apresentar uma eficácia comprovada por pesquisas científicas rigorosas, sendo ainda uma das primeiras a reconhecer a influência dos pensamentos sobre as emoções, comportamentos, aspectos biológicos e o ambiente (SHINOHARA S, 1997; SHAW B e SEGAL R, 1999 como citado em BASSETTI A, et al, 2004). A compreensão dessas estruturas cognitivas, também é vista na análise das psicopatologias, as quais, em contextos específicos, estão associadas a pensamentos, emoções e comportamentos negativos e disfuncionais (BASSETTI A, et al., 2004).

Além disso, a TCC compreende que os significados e as interpretações atribuídas pelos indivíduos aos acontecimentos, às pessoas, ao mundo e a si mesmos possuem uma influência sobre seus comportamentos e emoções. Nesse sentido, as reações de um indivíduo diante de uma situação podem estar relacionadas ao contexto cultural no qual ele está inserido, assim como podem originar-se de significados e crenças derivadas de suas experiências de vida. Essas respostas, portanto, seriam derivadas de uma estrutura cognitiva, compreendida como 'um componente da organização cognitiva, em contraste com os processos cognitivos, que são passageiros' (BECK A, 1963; 1964, conforme citado em BASSETTI A, et al, 2004). Dessa forma, optou-se pelo estudo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em razão do amplo campo de evidências que comprovam sua eficácia, bem como, a compreensão que a teoria oferece acerca do funcionamento cognitivo e comportamental dos indivíduos.

De acordo com Vallés, Olivares e Rosa (2014), a fobia social pode ser compreendida como um medo intenso do julgamento perante aos outros e de interações sociais que podem gerar determinado julgamento, sendo esse medo tão significativo que pode interferir no desempenho de atividades cotidianas, como trabalhar, estudar ou mesmo participar de situações sociais rotineiras. Os indivíduos que sofrem de Fobia Social tendem a se preocupar com a ocorrência de situações sociais, muitas vezes, com semanas de antecedência, para além da preocupação, ocorrem também sintomas físicos de ansiedade e evitação comportamental acerca de situações que exijam exposição ou significativas interações relacionais.

A partir disso, os indivíduos com o transtorno frequentemente possuem uma autoimagem negativa, demonstrando sentimentos de inferioridade, o que contribui para o receio de que essas percepções sejam percebidas pelos outros (CLARK DA e WELLS A, 1995; MOSCOVITCH D, 2009, como citado em ROZEN N e ADERKA I, 2023). Como consequência, contextos sociais em que estão envolvidas situações de estresse, julgamento e avaliação tendem a ser interpretados como ansiogênicos e ameaçadores, visão esta derivada do viés cognitivo previamente estabelecido e reforçado por crenças, pensamentos e comportamentos desadaptativos (HEIMBERG R, et al., 2014, WEEKS J e HOWELL A, 2012 como citado em ROZEN N e ADERKA I, 2023). Este cenário, aponta para a importância do desenvolvimento de pesquisas acerca do quadro clínico da FS, bem como possíveis formas de tratamento, para que a partir da elaboração e veiculação de maiores pesquisas referentes ao tema, clínicos e indivíduos com esta demanda possam compreender e realizar manejos mais assertivos.

Ainda, a escolha pela investigação do papel que tange à Psiquiatria como vertente no tratamento da Fobia Social se dá pela existência de diferentes tratamentos combinados que comportem o tratamento farmacológico e a psicoterapia, mas em específico, pela significativa eficácia do tratamento combinado “psicoterapia cognitivo-comportamental” e administração de psicofármacos retratada na literatura. Atualmente, a literatura específica da área apresenta evidências consideráveis sobre a eficácia da farmacoterapia no tratamento da FS, especialmente pelos inibidores da monoamina oxidase (IMAOs) e dos inibidores seletivos da recaptção da serotonina (ISRSs) (AMERINGEN MV, et al., 2000).

A presente revisão teve como objetivo geral identificar na literatura especializada da área a compreensão e a efetividade da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da Fobia Social e possíveis abordagens psiquiátricas no mesmo. Para isso, foram estabelecidos como objetivos específicos: checar na literatura a compreensão da Terapia Cognitivo Comportamental acerca da Fobia Social e suas principais intervenções no tratamento da Fobia social; investigar a eficácia do tratamento amparado pela Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento de Fobia Social; e, por fim, identificar possíveis abordagens psicofarmacológicas no tratamento da Fobia Social.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Compreensão e principais intervenções da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da Fobia Social

Segundo D’El Rey GJF e Pacini CA (2006), a Terapia Cognitivo Comportamental baseia seu modelo de compreensão acerca da fobia social na identificação da existência de uma predisposição para o desenvolvimento deste quadro no indivíduo acrescido de fatores ambientais, como exemplo, pais com ansiedade social, funcionamento com elevado traço de perfeccionismo e superproteção ou isolamentos no contato social da criança. Ainda, os autores indicam que estes fatores aumentam a probabilidade da vivência de situações sociais com apreensão e ansiedade, o que leva o indivíduo a realizar esforços para evitá-las. A partir desse quadro, surgem cognições disfuncionais acerca do perigo exacerbado em situações sociais, ansiedade elevada em situações de convívio social e a evitação como estratégia de enfrentamento para não enfrentar julgamentos ou sintomas ansiosos, o que por sua vez acarreta prejuízos ao sujeito também.

Quando considerado o quadro de Fobia Social, é essencial que na prática clínica sejam previamente conhecidos os principais protocolos e intervenções no tratamento deste transtorno fóbico. Para a implementação de um modelo de tratamento eficaz, é indispensável que seja realizada uma avaliação clínica atenta, seguida pela psicoeducação acerca da Fobia Social. Posteriormente, em conjunto com o paciente, deve ser realizado o estabelecimento dos principais objetivos (sendo considerado nesse momento necessidades e demandas), seguidos então pela aplicação de técnicas cognitivas e comportamentais e, com a evolução positiva do caso, a implementação da fase de prevenção à recaída (GUSMÃO E, et al, 2013).

Previamente às intervenções, o clínico responsável deve realizar uma avaliação completa, com o objetivo de colher informações sobre o histórico da doença, histórico familiar, experiências individuais, familiares e escolares, relacionamentos sociais e afetivos, sintomas fisiológicos presentes no quadro, manifestações

cognitivas e comportamentais, situações desencadeantes, fatores de manutenção e risco e prejuízos presentes (ITO L, et al, 2008). Além disso, a partir da avaliação e identificação de uma Fobia Social no paciente, a psicoeducação deve ser realizada a fim de esclarecer informações sobre o transtorno em si e o tratamento a ser realizado, nessa fase, pode ser interessante incluir uma psicoeducação com os principais familiares também (FREITAS G, et al., 2017).

A partir de uma psicoeducação inicial, o plano de tratamento irá abarcar técnicas cognitivas e comportamentais. Como aponta a literatura específica da área, as técnicas mais utilizadas pelos clínicos e citadas pelos autores são o treino de habilidades sociais, a reestruturação cognitiva, técnicas de relaxamento, técnicas de exposição ao vivo, exposição sistemática e ainda, tratamento de exposição por realidade virtual (FERNANDES ÉI e MORAIS RS, 2016).

Dentre essas, cabe especial atenção para as técnicas de reestruturação cognitiva e exposição ao vivo, em ambas, paciente e terapeuta trabalham juntos na construção de uma hierarquia de situações e contextos geradores de níveis crescentes de ansiedade no paciente, a partir disso, através de comportamentos e exposições o paciente irá gradualmente aproximar-se e dessensibilizar-se de tais contextos temidos (D'EL REY GJF e PACINI CA, 2002). No âmbito das técnicas de reestruturação cognitiva, irá ocorrer a identificação de pensamentos disfuncionais, a checagem de evidências e a reestruturação propriamente dita destes por pensamentos mais adequados à realidade e a uma funcionalidade na vida do paciente (DIAZ C, 2014).

Ainda referente às principais técnicas a serem utilizadas, a literatura aponta a construção de um repertório maior e funcional de habilidades sociais como ponto de benefício no tratamento da Fobia Social, para o desenvolvimento de determinadas habilidades, a modelagem pelo terapeuta e o ensaio comportamental, tanto em setting terapêutico como em ambientes externos podem auxiliar no processo (MULULO S, et al., 2009). Aliadas às técnicas de exposição e de desenvolvimento das habilidades sociais no paciente, é essencial o uso das técnicas de relaxamento, uma vez que estas visam o controle de sintomas fisiológicos derivados e agravantes de quadros ansiosos, com isso, a exposição e o treinamento tendem a obter maior facilidade em suas execuções (FERNANDES ÉI e MORAIS RS, 2016).

Sendo assim, é cabível a compreensão de que a literatura específica aponta para diferentes técnicas e intervenções efetivas e essenciais no tratamento para quadros de Fobia Social através da Terapia Cognitivo Comportamental. Também, as referências e principais estudos apontam para um modelo de compreensão e conceitualização a partir da TCC sobre a FS completos, de forma a facilitar os planejamentos de caso e fomentar tratamentos mais éticos e assertivos.

A eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da Fobia Social

A eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento da Fobia Social, ao encontro do que propõe a literatura específica da área, é alta e significativa na redução de prejuízos derivados da FS (FESKE U e CHAMBLESS DL., 1995). Estudos randomizados e controlados em diferentes países consideram e apontam a Terapia Cognitivo Comportamental como superior a outras intervenções psicológicas e farmacológicas para o tratamento da Fobia Social (THEW G, et al., 2020).

Também, como aponta o estudo realizado por Thew G (2020), reduções significativas e estáveis nos sintomas clínicos foram encontradas a partir da análise de resultados derivadas das amostras que obtiveram tratamento para a Fobia Social através da TCC, tanto no formato de tratamento presencial como no formato online de psicoterapia. Nesta pesquisa, os participantes demonstraram reduções nas cognições sociais negativas e na atenção focada em si, estes resultados não demonstraram diferença significativa quando associados aos formatos de tratamento (presencial ou através da internet), o que sugere maior importância quanto ao conteúdo de terapia quando comparado ao modelo de aplicação.

Além da eficácia abordada na literatura acerca do tratamento em formato individual pela TCC para a Fobia Social, modelos em grupo também amparados pela TCC possuem técnicas eficazes e contribuem com a redução do isolamento social dos pacientes com FS, agindo como uma forma de exposição (D'EL REY GJF e PACINI CA, 2006). Resultados similares foram apontados em um estudo realizado por James A. et al.

(2005), no qual as conclusões referem ausência de diferenças significativas entre a implementação da TCC no tratamento para a FS no formato individual, em grupo e parental/familiar. Ainda, os autores apontam para a indicação e os benefícios da TCC em quadros de FS em pacientes crianças e adolescentes.

Ademais, quando a TCC é colocada em comparação com outras abordagens, é possível verificar maior eficácia dos métodos e aplicações cognitivo comportamentais para pacientes com Fobia Social. Em específica análise, em perspectiva entre a Terapia Cognitivo Comportamental e a terapia Psicodinâmica, são apontadas na literatura da área diferenças significativas em favor da TCC para remissão e medidas secundárias de fobia social e problemas interpessoais (CLARK DM, 2013).

Dessa forma, ao encontro do que a literatura aponta, a Terapia Cognitivo Comportamental é uma abordagem e um modelo de psicoterapia eficaz e indicado para o tratamento em quadros de Fobia Social, sejam eles para pacientes individuais, em grupo, familiares ou de diferentes idades.

Possíveis abordagens psicofarmacológicas no tratamento da Fobia Social

O tratamento do transtorno de fobia social tem se mostrado mais eficaz quando há uma integração entre a terapia cognitivo comportamental e o tratamento farmacológico. A abordagem combinada proporciona melhora mais rápida dos sintomas, maior eficácia em casos mais graves, redução das taxas de recaída e maior adesão ao tratamento. A farmacoterapia atua na regulação de neurotransmissores envolvidos na ansiedade, como a serotonina, enquanto a TCC contribui para a reestruturação de padrões cognitivos disfuncionais e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento. A abordagem multidisciplinar aumenta a resposta terapêutica e melhora a qualidade de vida dos pacientes (VERSIANI M, et al., 2002; HOFFMAN S, et al., 2012). De acordo com *The Food and Drug Administration* (FDA), alguns medicamentos das classes inibidores seletivos da recaptção de serotonina (IRSS), inibidores seletivos de recaptção de serotonina e noradrenalina (IRSN), moduladores alostéricos positivos dos receptores GABA-A e anti-histamínicos estão aprovados para uso no tratamento desse transtorno fóbico, enquanto os não aprovados são usados de forma “*off-label*” na prática clínica (GARAKANI A, et al., 2020).

Por mostrarem alta eficácia no tratamento da fobia social, os medicamentos de primeira escolha são IRSS e IRSN (GARAKANI A, et al., 2020). O mecanismo de ação dos inibidores seletivos de serotonina desencadeia um efeito modulador da atividade psíquica, regulando o humor, o sono, a atividade sexual, o apetite e as funções neuroendócrinas através da manutenção da serotonina na fenda sináptica, local onde esse neurotransmissor exerce suas funções. Assim, o medicamento possibilita uma maior disponibilidade sináptica de serotonina no cérebro, resultando em um efeito de melhora dos sintomas ansiosos presentes na fobia social. O mesmo mecanismo ocorre com os IRSN, entretanto, além da manutenção da serotonina, a noradrenalina também permanece mais tempo na fenda sináptica promovendo efeitos semelhantes (MENDONÇA I, 2023).

Em associação com estes medicamentos, os benzodiazepínicos (BZD) podem ser usados, a curto prazo, para o tratamento da ansiedade social. Entretanto, existem recomendações e cuidados que necessitam de atenção, como por exemplo, em paciente geriátricos, crianças, estes com comorbidades, e em pacientes com abuso de substância, é necessário um controle e monitoramento de dosagens para garantir a segurança do paciente (GARAKANI A, et al., 2020). O mecanismo de ação dos BZD está associado ao Ácido -Gama-aminobutírico (GABA), este que atua no sistema nervoso central como um neurotransmissor inibitório. O fármaco aumenta a transmissão do GABA, abrindo os canais de cloreto e, conseqüentemente, permitindo a hiperpolarização da célula (ALMEIDA J, et al., 2022). Esse mecanismo resulta na depressão do sistema nervoso central, permitindo uma ação ansiolítica e sedativa (RIVERA J, et al, 2021).

Por fim, o tratamento da fobia social com anti-histamínicos, principalmente hidroxizina, é aprovado pelo FDA. O funcionamento deste fármaco está intimamente relacionado com o bloqueio dos receptores de histamina H1. O uso desses medicamentos é uma alternativa para evitar o uso de benzodiazepínicos no tratamento de sintomas ansiosos, ataques de pânico e insônia (GARAKANI A, et al., 2020).

A partir desses resultados, tem-se que a associação entre psicoterapia embasada na Teoria Cognitivo Comportamental e o uso de psicofármacos manejados por um profissional capacitado da área de psiquiatria, demonstra significativa repercussão positiva na melhora e remissão dos sintomas da Fobia Social. Com o alinhamento de uma conceitualização eficaz, principais técnicas, tanto cognitivas, como comportamentais derivadas da Terapia Cognitivo Comportamental e principais linhas de tratamento farmacológico, é possível fornecer aos indivíduos um tratamento completo e assertivo para o quadro de FS.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo Comportamental possui vasto referencial teórico na compreensão da Fobia Social, bem como, propõe diferentes intervenções e técnicas efetivas para o manejo e redução dos sintomas desse quadro fóbico, tais como, psicoeducação acerca da Fobia Social, treino de habilidades sociais, exposição gradual e reestruturação cognitiva. Além disso, no que tange à área da psicoterapia e principais abordagens utilizadas pelos clínicos no manejo de transtornos e demandas, a TCC possui eficácia amplamente citada e referida na literatura específica da área para o tratamento do transtorno de fobia social, com isso, torna-se uma das principais indicações para os clínicos. A psiquiatria desempenha um papel fundamental no manejo farmacológico dos sintomas ansiosos, recomendando-se o uso de medicamentos aprovados pelo FDA, como ISRS, IRSN, benzodiazepínicos e anti-histamínicos. Por fim, o presente estudo, ao encontro do que é encontrado na literatura, aponta para os benefícios existentes entre a associação da psicoterapia realizada através do modelo cognitivo comportamental com a psicofarmacologia advinda da área psiquiátrica.

REFERÊNCIAS

1. ALMEIDA J, et al. Compreendendo os efeitos farmacológicos dos benzodiazepínicos e o impacto negativo na memória. *Revista Brasileira de Ciências Biomédicas*, 2023.
2. AMERINGEN MV, MANCINI C, FARVOLDEN P e OAKMAN J. Medicamentos em desenvolvimento para transtorno de ansiedade social: mais para a ansiedade social do que o ISRS sugere. (2000)
3. BAHLS SC, NAVOLAR A. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, 2004; 4: 1-12.
4. BANDELOW B, et al. Treatment of anxiety disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2017; 19(2): 93–107.
5. BASILE S, MARTORELL J. Preocupações excessivas na adolescência : descrição , avaliação e tratamento de um caso de ansiedade generalizada . *Clínica e Saúde*, 2015
6. BASSETTI A, et al. Terapia cognitivo-comportamentais: conceitos e pressupostos teóricos. [S.l.]: [s.n.], 2004.
7. Clark DM. (2013). Psychodynamic therapy or cognitive therapy for social anxiety disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 170(11), 1365.
8. DIAZ C, et al. Tratamiento cognitivo-conductual de un adolescente con trastorno de ansiedad generalizada. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 2014; 1(2): 157–163.
9. D'EL REY GJF, PACINI CA. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social: modelos e técnicas. *Psicologia em Estudo*, 2006; 11(2): 269–275.
10. D'EL REY GJF, et al. Ansiedade grave: características, prevalência de sintomas e procura de tratamento profissional em uma amostra de pessoas. *Arquivos de Ciência e Saúde UNIPAR*, 2002; 6(2): 129–132.
11. FERNANDES ÉI, MORAIS RS. Terapia cognitivo-comportamental para o tratamento do transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. *Psicologia e Saúde em Debate*, 2016; 2(Ed. Esp. 1): 41–53.
12. FESKE U, CHAMBLESS D. Cognitive behavioral versus exposure only treatment for social phobia: a meta-analysis. *Behavior Therapy*, 1995; 26: 695–720.
13. FREITAS G, et al. O tratamento da fobia social ao olhar das vertentes da TCC. *Conhecendo Online*, 2017; 2(1).
14. GARAKANI A, et al. Pharmacotherapy of anxiety disorders: current and emerging treatment options. *Frontiers in Psychiatry*, 2020; 11: 595584.

15. GUSMÃO E, et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da fobia social. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 2013; 9(2): 118–125.
16. HOFMANN SG, et al. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, v. 36, n. 5, p. 427–440, 2012.
17. HUNGER C, et al. Comparing cognitive behavioral therapy and systemic therapy for social anxiety disorder: randomized controlled pilot trial (SOPHO-CBT/ST). *Family Process*, 2020; 59(4): 1389–1406.
18. ITO L, et al. Terapia cognitivo-comportamental da fobia social. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 2008; 30(Supl 2): s96–s101.
19. JAMES A, et al. Cognitive behavioural therapy for anxiety disorders in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*, 2005; (4): CD004690.
20. KINDRED R, et al. Long-term outcomes of cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 2022; 92: 102640.
21. MITSUI N, et al. Antidepressants for social anxiety disorder: a systematic review and meta-analysis. *Neuropsychopharmacology Reports*, 2022; 42(4): 377–388.
22. MULULO S, et al. Eficácia do tratamento cognitivo e/ou comportamental para o transtorno de ansiedade social: uma revisão sistemática. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 2009; 31(1): 55-63.
23. NORDH M, et al. Therapist-guided internet-delivered cognitive behavioral therapy vs internet-delivered supportive therapy for children and adolescents with social anxiety disorder: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, 2021; 78(1): 1–10.
24. PAN J. Internet-based cognitive behavioral therapy and virtual reality exposure therapy for social anxiety disorder: protocol for a randomized controlled trial in Hong Kong. *JMIR Research Protocols*, 2023; 12: e48437.
25. RIVERA J, et al. Impacto da automedicação de fármacos benzodiazepínicos. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, 2021; 7(7): 100–115.
26. ROZEN N, ADERKA I. Emotions in social anxiety disorder: a review. *Journal of Anxiety Disorders*, 2023; 95: 102696.
27. SILVA J, et al. Os riscos da automedicação pelo uso de benzodiazepínicos para o tratamento da ansiedade. *Revista Brasileira de Desenvolvimento*, 2023; 9(1): 45–60.
28. STEFANIAK I, et al. Preliminary study of efficacy and safety of self-administered virtual exposure therapy for social anxiety disorder vs. cognitive-behavioral therapy. *Brain Sciences*, 2022; 12(9): 1236.
29. THEW G, et al. Sudden gains in face-to-face and internet-based cognitive therapy for social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 2023; 166: 104334.
30. VERSIANI, M, et al. Tratamentos farmacológicos para o transtorno de ansiedade social. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 2002; 29(2): 67-73.