

TÉCNICAS COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS APLICADAS AO TRATAMENTO DE SINTOMAS DEPRESSIVOS: uma revisão de literatura

Jéssica Maria Vaz Bretones¹
Josilene de Sousa Carneiro Esteves²
Karine da Costa da Silva³
Thaynara Priscila Nogueira Vasconcelos⁴
Delaine de Sousa Silva Álvares⁵

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo descrever e analisar, por meio de uma pesquisa qualitativa de revisão narrativa da literatura, quais são os melhores tratamentos para os sintomas depressivos na fase adulta, de acordo com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) atualmente. As obras selecionadas neste estudo têm como objetivo apresentar o conceito de depressão, o funcionamento da tríade cognitiva negativa comum em pacientes com sintomas depressivos, e como tratá-la de forma eficiente com as técnicas cognitivas e comportamentais. O presente estudo realizou uma análise qualitativa acerca das formas de tratar os sintomas depressivos na fase adulta dentro da abordagem da TCC, de acordo com os dados colhidos por meio de obras de renomados autores da abordagem e artigos científicos indexados pela base de dados Pubmed e Scielo. Os resultados encontrados indicam que a TCC é uma abordagem colaborativa e eficaz no tratamento dos sintomas depressivos, pois paciente e terapeuta trabalham juntos em prol dos mesmos objetivos. A TCC possui fundamentos teóricos e conjuntos de técnicas cuja eficácia baseada em evidências foi comprovada em diversos estudos. Conclui-se que as ferramentas e técnicas utilizadas pelos terapeutas no manejo clínico da TCC melhoram significativamente os sintomas depressivos, aumentando a qualidade de vida dos pacientes.

Palavras chave: Depressão; terapia cognitivo-comportamental; tratamento.

1 INTRODUÇÃO

A depressão é um transtorno cada dia mais presente na sociedade, que pode gerar inúmeros prejuízos para a vida de quem sofre desse tipo de problema. A falta de energia, desânimo e desesperança são sintomas comuns nas pessoas que sofrem de depressão, podendo gerar também sentimentos de inutilidade e, em casos mais graves, poderão levar a pessoa a tentativas de autoextermínio. Devido aos seus importantes sintomas, esse tipo de transtorno pode adquirir um caráter incapacitante, prejudicando tanto a vida social quanto a laboral, familiar e afetiva dos

¹ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Universo Goiânia, Doutorado em Direito pela Universidade Estácio de Sá, 2021.

indivíduos que sofrem desses sintomas, podendo inclusive afetar psicologicamente pessoas próximas.

Considerando a relevância do assunto, devido ao grande número de pessoas que sofrem com sintomas depressivos, e levando em conta os benefícios que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem conseguido alcançar com a redução dos sintomas desconfortáveis e conseqüente melhoria na qualidade de vida dessas pessoas, surgiu o interesse em aprofundar os estudos sobre as formas mais eficazes de tratamento dos sintomas depressivos conforme a TCC.

A pergunta-problema que se investigou ao longo da pesquisa foi: quais são as técnicas cognitivas e comportamentais dentro da TCC que mais ajudam adultos com sintomas depressivos a se recuperarem e como aplicá-las, considerando que, apesar de existirem diversos tipos de depressão, os sintomas físicos e mentais mais comuns são os mesmos e, portanto, tratá-los se faz necessário. Dito isso, resta a pergunta que foi respondida ao longo da pesquisa: como tratar os sintomas depressivos de acordo com a TCC?

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), o número de pessoas sofrendo de depressão nos últimos anos só vem aumentando e acontecimentos recentes, como a pandemia de Covid-19, só pioraram este cenário. (OPAS, 2022) Portanto, conhecer melhor os tratamentos mais eficazes para os sintomas depressivos mais comuns são de suma importância para os estudantes de psicologia, e isso é o que este trabalho busca alcançar. Este artigo científico apresenta o quanto a TCC tem inovado em suas técnicas e pesquisas. Entretanto, o objetivo geral do artigo é expor de maneira clara quais as técnicas mais eficientes no tratamento dos sintomas depressivos.

Diante disso, este artigo científico visa demonstrar como a TCC consegue ajudar pacientes depressivos, tendo em vista que esta é uma das abordagens que apresentam mais evidências empíricas de eficácia no tratamento da depressão. Tanto os estudantes de psicologia quanto os terapeutas já formados há mais tempo poderão adquirir mais conhecimento ao conhecer as técnicas utilizadas nesse tipo de terapia e saber como aplicá-las na clínica. Essa será a contribuição que este artigo deseja alcançar para os terapeutas ou futuros terapeutas, bem como para a sociedade em geral.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O QUE É DEPRESSÃO E PRINCIPAIS SINTOMAS

Muito se tem falado sobre a depressão desde a antiguidade até os dias atuais. Beck e Alford (2011) explicam que a depressão ou melancolia é reconhecida como uma síndrome clínica há mais de 2 mil anos. E, segundo eles, “a depressão tem causado mais sofrimento humano do que qualquer outra das doenças que afetam a humanidade” (BECK; ALFORD, 2011, p.14).

A depressão pode ser definida como uma alteração no humor acompanhada de sentimentos de tristeza, solidão e apatia. Uma de suas características é o autoconceito negativo associado a autorrecriminações e autoacusações. Também pode incluir desejos regressivos e autopunitivos, como por exemplo, desejos de fugir, esconder-se ou morrer (BECK; ALFORD, 2011).

Outras características significativas da depressão são as alterações vegetativas, como a anorexia, insônia e perda de libido. Além disso, ocorrem alterações no nível de atividade, ocasionando retardo motor ou agitação. Muitas pesquisas têm buscado compreender qual é o principal componente do quadro clínico da depressão, mas, por enquanto, percebe-se que a queixa principal dos pacientes recai sobre um estado emocional desagradável com uma mudança de comportamento perante a vida acompanhada por sintomas somáticos (BECK; ALFORD, 2011).

De acordo com o Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5):

Os transtornos depressivos incluem transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtorno depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e transtorno depressivo não especificado. (DSM-5, 2014, p. 155)

Importante ressaltar que existem características comuns entre estes transtornos, sendo elas: humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de alterações somáticas e cognitivas que afetam a capacidade de funcionamento do indivíduo de forma intensa (DSM-5, 2014).

Leahy (2015, p. 7) define a depressão não como somente uma união de sintomas, mas como "uma constelação de diferentes pensamentos, sentimentos, comportamentos e experiências". Ela pode se manifestar na forma de pensamentos

autocríticos, indecisão, baixa energia, tristeza, retraimento, perturbação do sono, irritabilidade, entre outros sintomas.

Padesky e Greenberger (2021) esclarecem que a depressão não descreve apenas um estado de humor, mas também envolve mudanças no pensamento, no comportamento e no funcionamento físico. Segundo esses autores (2021, p. 212): "Quando estamos deprimidos, apresentamos a tendência a ter pensamentos negativos a respeito de nós mesmos, de nossas experiências e do futuro". Essa visão distorcida de si mesmo, do mundo e do futuro é chamada de tríade cognitiva negativa, e o tratamento da depressão busca auxiliar a pessoa que está sofrendo desse tipo de transtorno a desenvolver uma visão mais realista e menos disfuncional.

2.2 TRATAMENTO PARA DEPRESSÃO DE ACORDO COM A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTA

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem muito eficaz para tratar a depressão. Após o paciente compreender que, de fato, está sofrendo de algum tipo de transtorno depressivo, é feita uma psicoeducação a respeito do modelo cognitivo e dos sintomas desse tipo de transtorno. A psicoeducação possibilita ao paciente conhecer seu funcionamento em termos cognitivos e comportamentais, percebendo com mais clareza o que pode piorar seu estado de humor e o que pode auxiliar em sua melhora (AGOSTINHO et al., 2019).

Para Beck e Alford (2011) a tríade cognitiva da depressão indica as conexões entre os aspectos cognitivos, afetivos, motivacionais e físicos da depressão. Seu primeiro componente se refere ao padrão de interpretar as experiências de maneira negativa. E o segundo componente demonstra o padrão de ver a si mesmo de forma negativa, enquanto o terceiro componente dessa tríade consiste na forma do paciente ver o futuro de maneira negativa.

Padesky e Greenberger (2021) descrevem a tríade cognitiva negativa comum em pacientes com sintomas depressivos da seguinte forma: pensamentos negativos sobre si mesmo (autocrítica), pensamentos negativos sobre experiências na vida (pessimismo) e pensamentos negativos sobre o futuro (desesperança). A TCC busca ajudar esses pacientes a pensar de modo mais adaptativo para reduzir os sintomas depressivos.

A psicoeducação a respeito do modelo cognitivo auxilia o paciente a compreender a relação entre seus pensamentos, sentimentos, emoções e seu comportamento. As pessoas que sofrem com sintomas depressivos, logo que conseguem perceber essa relação, poderão, com a ajuda do terapeuta, entender quais os erros cognitivos que são comumente encontrados em seus pensamentos. Sobre isso, esclarece Gomes (2019, p.4):

Erros cognitivos são equívocos característicos na forma de pensamentos automáticos e outras cognições. Desse modo, a presença destes em modelos patológicos, como a depressão, são encontrados corriqueiramente [...] os mais presentes nos transtornos depressivos, que precisam de uma maior atenção por parte do terapeuta, são a inferência arbitrária (conclusão de algo de forma rápida e sem evidências), abstração seletiva (foco em evidências de desempenho negativo), supergeneralização (generalizar a ocorrência de eventos negativos) e a personalização (atribuir caráter negativo a si próprio).

Após conhecer quais são os erros cognitivos que ele mais possui, o paciente poderá administrar melhor seus pensamentos. Técnicas como o questionamento socrático, a flecha descendente, entre outras, também são utilizadas para ensinar as pessoas a identificar, testar e até mudar seus pensamentos negativos, aprendendo novas formas de pensar e sentir. Por isso, essas técnicas são tão importantes no processo de reestruturação cognitiva. Como ensinam Freitas e Rech (2010, p. 102):

Quando o paciente presta atenção no conteúdo da sua reação cognitiva, ele sente-se estimulado a enxergá-la como uma hipótese em vez de um fato. Ou seja, uma proposta possível, mas não necessariamente verdadeira. [...] As cognições baseiam-se em atitudes ou suposições (crenças) desenvolvidas a partir de experiências prévias, em geral na infância, na medida em que a criança interage com outras pessoas de convivência significativa.

Ou seja, os autores mencionados acima defendem que a TCC voltada para o tratamento da depressão tem o objetivo de ajudar as pessoas a aprenderem novas formas de pensamento, testando os pensamentos negativos que caracterizam a depressão. É importante ressaltar também que a depressão envolve não só mudanças no pensamento, mas também no comportamento e no funcionamento físico. Portanto, uma etapa importante no tratamento é a ativação comportamental. Sobre isso, explicam Powell et al. (2008, p. 575):

A primeira estratégia, o agendamento e o monitoramento de atividades, pode ser uma ferramenta poderosa usada nos pacientes com depressão. Este é instruído a registrar suas atividades a cada hora, durante alguns dias. O registro é feito na medida do possível nas situações, a fim de evitar as distorções decorrentes do humor depressivo e de dificuldades de memória. O agendamento de atividades pode ser usado de forma flexível pelo clínico e pelo paciente para monitorar as atividades (corrigir distorções sobre o modo como o paciente pensa que está passando seu tempo e para avaliar

as atividades associadas ao domínio e ao prazer), para agendar atividades prazerosas e atividades produtivas (particularmente para os pacientes deprimidos que se permitem essas atividades) e para identificar as atividades ligadas a afetos muito positivos ou muito negativos.

Considerando que muitos pacientes deprimidos chegam aos consultórios com uma visão muito pessimista sobre a possibilidade de melhora, logo no início do tratamento, é recomendável que os terapeutas foquem em mudanças no comportamento dos pacientes, estimulando uma melhora no humor deles. Como afirmam Padesky e Greenberger (2021, p.213): “Se o tempo de terapia for limitado, ativação comportamental e registros de pensamento são as principais habilidades para ensinar pessoas que se sentem deprimidas.”

Outras habilidades também poderão ser aprendidas pelos pacientes e serão úteis para o bom andamento terapêutico. A técnica de resolução de problemas, a aceitação, o mindfulness e a construção de novas crenças nucleares, além de práticas saudáveis de gratidão e gentileza, ajudarão na superação da esquivia e na busca para viver melhor de acordo com os valores de cada paciente. (PADESKY; GREENBERGER, 2021)

Os psicólogos que trabalham com a TCC têm como um de seus objetivos auxiliar seus pacientes a se tornarem o próprio terapeuta, para isso é importante que haja um trabalho de prevenção de recaídas. O paciente precisa ter em mente todas as conquistas que alcançou durante o tempo da psicoterapia, tendo consciência também da possibilidade de os sintomas depressivos voltarem, mas sentindo confiança de que poderá superá-los utilizando todas as habilidades que desenvolveu ao longo da terapia. (MATOS; OLIVEIRA, 2013)

3 METODOLOGIA

Foi empregada a metodologia de pesquisa qualitativa e revisão narrativa da literatura, com o estudo e análise de obras e artigos científicos relacionados ao tema, buscando esclarecer importantes aspectos a respeito das técnicas de tratamento dos sintomas depressivos inseridas na terapia cognitivo-comportamental.

A pesquisa foi realizada a partir da busca por artigos científicos indexados nas bases de dados Pubmed, Medline, Scielo e em revistas científicas que descreveram as principais técnicas empregadas no processo psicoterápico para tratamento dos sintomas depressivos em adultos, utilizando a Terapia Cognitivo-Comportamental

(TCC). Este tema também foi pesquisado em livros específicos da área da TCC, de renomados autores, como Padesky e Greenberger (2021), Beck (2014), Leahy (2015), entre outros.

A pesquisa foi efetuada durante os meses de fevereiro e março de 2023, com os seguintes critérios de inclusão: foram utilizadas as palavras-chave "depressão", "depressão e terapia cognitivo-comportamental" e "tratamentos para depressão" para busca na base de dados, e posterior leitura dos artigos completos encontrados. Foram utilizados como critérios de exclusão para esta busca estudos que abordavam transtornos depressivos específicos, bem como depressão em crianças ou adolescentes. Também foram excluídos estudos sobre o tratamento da depressão em outras abordagens que não a TCC. A busca foi realizada de acordo com as orientações de cada base de dados, biblioteca ou portal de periódicos, conforme consta na estratégia de busca apresentada na Tabela 1.

Tabela 1 – Seleção nas bases de dados

Base de dados	Descritores	Resultados
Brasil Scientific Electronic Library Online	(depressão e terapia cognitivo-comportamental)	3
Brasil Scientific Electronic Library Online	(depressão e tratamento) Filtro utilizado: estudos de psicologia	7
Pubmed - National Library of Medicine	(depression) AND (cognitive behavioral therapy)	128
TOTAL		138

Fonte: autoria própria.

As estudantes realizaram a busca e selecionaram os estudos, considerando como foco principal do tema, as técnicas da TCC que mais apresentam eficácia no tratamento da depressão em adultos.

Primeiramente, as pesquisadoras realizaram uma triagem a partir da leitura dos títulos dos artigos e dos resumos. Assim, começaram a selecionar os textos que foram lidos integralmente. Após essa etapa, os artigos científicos selecionados

durante a triagem foram lidos, elegendo os que puderam ser utilizados na pesquisa para a realização do Trabalho de Conclusão de Curso, considerando tanto os critérios de inclusão quanto os critérios de exclusão. Foram excluídos os estudos sobre transtornos depressivos específicos, bem como a depressão em crianças ou adolescentes. Também foram excluídos os estudos sobre o tratamento da depressão em outras abordagens, sem ser a TCC. Dessa forma, os artigos que cumpriram todos os critérios de elegibilidade foram escolhidos para utilização neste trabalho elaborado pelas autoras.

4 RESULTADOS

Foram identificados inicialmente 138 estudos nas bases de dados. A partir da leitura dos títulos, foram excluídos 125. Por meio da leitura dos resumos, foram excluídos 8 por não atenderem aos critérios de inclusão, restando assim 5 registros. Dessa forma, foram selecionados 5 estudos para a leitura completa e síntese qualitativa dos dados.

4.1 SÍNTESE DESCRITIVA DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

Os 5 artigos científicos selecionados estavam indexados pelas bases de dados Scielo e Medline, sendo 3 destes publicados em revistas científicas renomadas: Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, Revista de Ciências Médicas e Biológicas e *Brazilian Journal of Psychiatry*. As pesquisas qualitativas foram realizadas utilizando-se dos dados colhidos por meio do estudo destes artigos, que foram publicados no período de 2008 a 2019. Foram escolhidos 3 artigos de estudos de eficácia e modelos de tratamento da TCC em casos de transtornos depressivos, contabilizando 60%, e 2 artigos de relato de caso, contabilizando 40%. Os trabalhos selecionados e lidos na íntegra estão relacionados na Tabela 2 a seguir:

Tabela 2 – Apresentação dos trabalhos selecionados

Nº	Autor(es)	Ano de publicação	Título do artigo	Periódico
1	AGOSTINHO, DONADON e BULLAMAH.	2019	Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção.	Revista brasileira de terapias cognitivas. Rio de Janeiro, v.15, n.1, p. 59-65.
2	FREITAS, RECH.	2010	O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo	Barbaroi, Santa Cruz do Sul, n. 32, p. 98-113.
3	GOMES	2019	O manejo clínico cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos depressivos.	Psicologia.pt. ISSN 1646-6977.
4	MATOS e OLIVEIRA	2013	Terapia cognitivo-comportamental da depressão: relato de caso.	Revista de Ciências Médicas e Biológicas. ISSN 1677-5090.
5	POWELL, et al.	2008	Terapia cognitivo-comportamental da depressão.	Brazilian Journal of Psychiatry, v. 30, p. 73–80.

Fonte: autoria própria.

5 DISCUSSÃO

Beck desenvolveu, na década de 60, uma forma de psicoterapia baseada no modelo de processamento da informação, ou seja, o modelo cognitivo. Matos e Oliveira (2013, p. 513) esclarecem que: "Embora vários modelos teóricos e intervenções clínicas tenham sido desenvolvidos pelos terapeutas cognitivos, o modelo de Beck ainda é o mais conhecido e utilizado". Este modelo cognitivo foi inicialmente desenvolvido para o tratamento da depressão, mas posteriormente foi utilizado para o tratamento da ansiedade e de outros transtornos.

Diversos estudos e metanálises apontam que a TCC é efetiva no tratamento da depressão, pois é uma abordagem psicoterápica com largo amparo empírico. Powell et al. (2008, p. 574) ressaltam que: "A TCC tem tido o benefício adicional notado em muitos estudos: provoca resposta mais duradoura em comparação com o tratamento farmacológico e pode proporcionar um efeito substancialmente protetor quanto às recorrências".

A TCC trata os sintomas depressivos a partir de três pontos básicos, sendo eles: reestruturação cognitiva, resolução de problemas (por meio da modificação de comportamentos) e, por último, a aceitação. Powell et al. (2008, p. 575) explica que:

As estratégias terapêuticas da abordagem cognitivo-comportamental da depressão envolvem trabalhar três fases: [...]1) foco nos pensamentos automáticos e esquemas depressogênicos; 2) foco no estilo da pessoa relacionar-se com outros; e 3) mudança de comportamentos a fim de obter melhor enfrentamento da situação problema.

Levando em consideração o exposto, pode-se afirmar que a TCC engloba diversas técnicas para tratar transtornos depressivos.

5.2 TÉCNICAS PARA TRATAR TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

A seguir, serão apresentadas as técnicas mais eficazes para reduzir e controlar os sintomas depressivos, além de indicar o momento mais adequado para a aplicação de cada uma delas e enfatizar os cuidados necessários para a utilização de determinadas técnicas.

5.2.1 Psicoeducação a respeito do modelo cognitivo

Matos e Oliveira (2013) esclarecem que a psicoeducação a respeito do modelo cognitivo é um dos primeiros e mais importantes passos no processo terapêutico, pois é o momento em que se explica ao paciente como funcionará a terapia, o que é o modelo cognitivo da depressão e, utilizando-se de exemplos trazidos pelo próprio paciente, visa-se demonstrar como são seus pensamentos e porque seus pensamentos geram sentimentos que influenciam em seu comportamento. Finalizada a psicoeducação, a reestruturação cognitiva auxiliará o paciente a perceber quais são as distorções de seu pensamento automático, ressaltando a importância de mudá-las.

5.2.2 Reestruturação cognitiva

Gomes (2019) sugere que durante o processo de reestruturação cognitiva deve-se trabalhar com o paciente a busca por evidências de que aqueles pensamentos que ele possui são verdadeiros ou não, demonstrando a ele que a forma como interpreta algo e o que pensa sobre aquilo influenciará diretamente em seus sentimentos e comportamentos. O enfrentamento dos pensamentos distorcidos com sua posterior modificação, juntamente com as técnicas comportamentais, auxiliará na melhora emocional e comportamental.

Freitas e Rech (2010) explicam que, durante o processo de reestruturação cognitiva, o paciente é incentivado a questionar a veracidade de seus pensamentos, enxergando-os como meras hipóteses e não fatos. Com isso, torna-se possível trabalhar nas crenças do paciente, pois os pensamentos automáticos baseiam-se em suposições (crenças) que foram se desenvolvendo desde a infância, a partir das várias experiências vividas.

Powell et al. (2008) ressaltam que, em algumas situações, os pensamentos automáticos negativos ou disfuncionais podem ser realmente verdadeiros. Por exemplo, quando uma pessoa com depressão se sente rejeitada ou sem capacidade para alguma atividade, isso pode estar de fato ocorrendo na vida da pessoa. Nesse caso, é importante descobrir quais são as crenças subjacentes que alimentam esse pensamento e, por meio do questionamento socrático e da técnica da seta descendente, é possível despotencializar tais crenças, o que irá cooperar para a redução da tristeza, medo ou desmotivação tão comuns em casos depressivos.

5.2.3 Registro de pensamentos e crenças automáticas disfuncionais

Agostinho, Donadon e Bullamah (2019) afirmam a importância desta técnica na qual o paciente registra seus pensamentos disfuncionais, permitindo que ele analise de forma mais clara quais são seus padrões de pensamento. Compreendendo o quanto esses padrões determinam seus comportamentos, o paciente pode começar a modificá-los com a ajuda de seu terapeuta.

5.2.4 Ativação comportamental

Powell et al. (2008) afirmam que a ativação comportamental é essencial para que o paciente deprimido aumente seu envolvimento em atividades de reforço e interações sociais. Segundo esses autores, o agendamento e o monitoramento de atividades podem ser as primeiras estratégias usadas em pacientes com depressão. Essa técnica funciona da seguinte forma: o paciente é instruído a escrever que atividade realizou a cada hora do dia durante alguns dias. Pede-se a ele que, dentro do possível, registre a atividade realizada, de hora em hora, para não correr o risco de o paciente não anotar no momento e acabar se esquecendo do que realizou.

Esse agendamento de atividades visa ajudar o paciente a perceber como está passando seu tempo, corrigindo as distorções de como ele acredita estar vivenciando seu dia. Essa técnica também ajuda o paciente a perceber quais são as atividades prazerosas que ele costuma realizar ou, caso esteja realizando poucas ou nenhuma atividade prazerosa, a partir dessa percepção, o terapeuta em conjunto com o paciente pode agendar atividades prazerosas e produtivas. Essa ferramenta auxilia na identificação das atividades que geram sentimentos muito positivos ou muito negativos. (POWELL et al., 2008)

5.2.5 Treino de habilidades sociais

Gomes (2019) afirma que crenças de desamparo e desvalor são comuns em pessoas deprimidas, e essas crenças costumam gerar sentimentos de incapacidade ou vulnerabilidade. A falta de habilidades sociais pode alimentar tais sentimentos.

Por exemplo, uma pessoa que se sente incapaz de lidar com conflitos pode sentir dificuldades em se impor, dizer não, ouvir críticas, ou mesmo colocar-se no lugar do outro e perdoar. Todas essas são habilidades sociais que precisam ser desenvolvidas, incentivando o paciente a ter mais autonomia, assertividade e empatia com os outros. Essa técnica é importante até mesmo para evitar recaídas após o tratamento.

Agostinho, Donadon e Bullamah (2019) explicam que quando um paciente volta a obter recompensas advindas de sua ativação comportamental, isso ajuda a modificar seus pensamentos e crenças equivocadas, obtendo evidências de que pode agir de maneiras diferentes em sua vida para ter mais qualidade, adquirindo um novo repertório de habilidades que ajudará a prevenir recaídas.

5.3 PONTOS FORTES E LIMITANTES DA PRESENTE PESQUISA

Pode-se destacar como pontos fortes desta pesquisa o rico material a que as pesquisadoras tiveram acesso por meio da base de dados Scielo, os quais também foram publicados em revistas científicas renomadas devido à sua importância. Por meio da pesquisa qualitativa, foi possível obter importantes informações acerca do tema, considerando os estudos de eficácia e modelos de tratamentos da TCC em casos de transtornos depressivos. O ponto limitador nesta pesquisa foi não ter considerado as relações entre os sintomas depressivos e outros transtornos associados, ficando assim, aberta a possibilidade de novas pesquisas a respeito do tema.

6 CONCLUSÃO

Este artigo científico foi elaborado com o objetivo principal de explicar quais são as formas mais eficazes de tratar pacientes que sofrem com sintomas depressivos na fase adulta de acordo com a TCC e como aplicar esse tratamento, aliviando seus sintomas e, conseqüentemente, aumentando sua qualidade de vida.

Foi alcançado o objetivo principal desse estudo, tendo em vista que foi demonstrado como a TCC tem sido uma abordagem de sucesso nesse tipo de tratamento, acessando as crenças e regras por meio da fala do próprio paciente e

trabalhando na reestruturação psicológica, bem como em seus comportamentos disfuncionais.

Essa pesquisa também cumpriu com seus objetivos específicos, apresentando as técnicas mais eficientes de redução e manejo dos sintomas depressivos dentro da abordagem da TCC, indicando o melhor momento para aplicá-las e esclarecendo os cuidados necessários que se devem ter ao longo do tratamento.

Ao longo dessa pesquisa, foi descrita a importância de se fazer a psicoeducação da depressão e do modelo cognitivo já nas primeiras sessões, ressaltando também como a ativação comportamental em conjunto com a reestruturação cognitiva auxiliam os pacientes a desenvolverem padrões de enfrentamento mais adequados à sua realidade.

As hipóteses que respondem à pergunta problema central desse trabalho foram comprovadas no decorrer dessa pesquisa, pois verificou-se que a TCC trata os sintomas depressivos a partir de alguns pontos básicos, sendo eles: reestruturação cognitiva e modificação de comportamentos, por meio da ativação comportamental, visando o melhor enfrentamento dos problemas. É importante ressaltar que a TCC é uma abordagem colaborativa em que o paciente e o terapeuta trabalham juntos para atingir os objetivos da terapia.

Por meio da presente pesquisa qualitativa de revisão narrativa da literatura, com o estudo de obras e artigos científicos relacionados ao tema, este trabalho buscou realizar a análise qualitativa acerca das formas de se tratar os sintomas depressivos na fase adulta dentro da abordagem da TCC. Dessa forma, percebe-se que, para melhor compreensão do tema e para melhoria dos tratamentos já existentes, é essencial que haja um número cada vez maior de pesquisas. Este artigo visa contribuir em futuros trabalhos científicos, abrindo possibilidades de mais análises e discussões sobre o tema.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Tayla Fernandes; DONADON, Mariana Fortunata; BULLAMAH, Sabrina Kerr. Terapia cognitivo-comportamental e depressão: intervenções no ciclo de manutenção. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, Rio de Janeiro, v.15, n.1, p. 59-65, jun. 2019.

Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000100009>. Acesso em 17 mar. 2023

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BECK, Aaron Temkin.; ALFORD, Brad A. **Depressão: causas e tratamento**. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

FREITAS, Partinobre Brito; RECH, Terezinha. O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo. **Barbaroi**, Santa Cruz do Sul, n. 32, p. 98-113, jun. 2010.

Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000100007#:~:text=Beck%20\(1964\)%20desenvolveu%20a%20terapia,pen,samento%20e%20do%20comportamento%20disfuncional](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000100007#:~:text=Beck%20(1964)%20desenvolveu%20a%20terapia,pen,samento%20e%20do%20comportamento%20disfuncional)> Acesso em 10 mar. 2023

GOMES, Hiago Veras. O manejo clínico cognitivo-comportamental no tratamento de transtornos depressivos. **Psicologia.pt**. ISSN 1646-6977, 2019. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1359.pdf>. 2019>. Acesso em: 11 mar. 2023

LEAHY, Robert L. **Vença a depressão: antes que ela vença você**. Porto Alegre: Artmed, 2015.

MATOS, Ana Cristina Santana; OLIVEIRA, Irismar Reis de. Terapia cognitivo-comportamental da depressão: relato de caso. **Revista de Ciências Médicas e Biológicas**. ISSN 1677-5090. 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/9203/6765> . 2013> Acesso em: 12 mar. 2023.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Pandemia de Covid-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. **ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE**, 2022. Disponível em: <<https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>> Acesso em: 6 mar. 2023.

PADESKY, Christine A.; Greenberger, Dennis. **Guia de terapia cognitivo-comportamental para o terapeuta**. A mente vencendo o humor. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

POWELL, Vania Bitencourt et al. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 30, 2008. p. s73–s80, out. 2008. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbp/a/XD3SXdNxQPMwj6qc4WRjqSB/?lang=pt>>. Acesso em: 15 mar. 2023.