

# A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL E A SUA UTILIZAÇÃO NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

Daiane Macagnan Schitz<sup>1</sup>  
Liliane Macedo de Freitas<sup>2</sup>  
Rita Gabriela de Alvarenga<sup>3</sup>

## RESUMO

O presente estudo visa analisar as contribuições dadas pela terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da depressão. Sabe-se que a depressão é um dos transtornos psiquiátricos mais prevalentes no mundo, o qual pode trazer sérias consequências para a vida do indivíduo, impactando-a de maneira negativa. O indivíduo com depressão apresenta diminuição da frequência de atividades prazerosas e aumento de comportamento de fuga e esquiva de situações percebidas como incômodas ou ameaçadoras (CARDOSO, 2011). De acordo com a mesma autora, o tratamento para esse transtorno requer uma identificação das distorções cognitivas do paciente e envolve a identificação dos estímulos que o estão mantendo e o aumento ou desenvolvimento de habilidades sociais e de inserção de atividades prazerosas na vida do indivíduo. Na Terapia Cognitivo-Comportamental, o método de tratamento empregado para a depressão consiste em o terapeuta conseguir acessar as crenças e padrões cognitivos disfuncionais do paciente. Isso é feito através da análise de dados ambientais e dos dados fornecidos pelo paciente durante as consultas. A TCC utiliza a psicoeducação, mantendo o paciente informado a respeito de seu transtorno e tendo a aliança terapêutica como componente fundamental, já que consiste em um modelo cooperativo, contando com a participação ativa do paciente durante todo o processo terapêutico (MATOS & OLIVEIRA, 2013). Desta forma, o objetivo deste estudo é investigar conceitos e técnicas empregadas pela TCC no tratamento da depressão. A metodologia empregada trata-se de revisão bibliográfica, para a qual utiliza-se, além dos autores já citados, Freitas & Rech (2010), Lobo et. al. (2012) e Powell et. al. (2008), buscando conhecer, também, a modalidade grupal da mesma abordagem, a qual vem ganhando espaço nos últimos anos, pois vai ao encontro das necessidades da saúde pública do Brasil, na medida em que consegue atender um maior número de pessoas em um número reduzido de sessões, demandando menor custo e mantendo a mesma eficácia da modalidade individual (LOBO et. al., 2012). Os resultados indicam que a abordagem cognitivo-comportamental, tanto em formato individual como em sua modalidade grupal, tem apresentado resultados positivos no tratamento do transtorno depressivo (CARDOSO, 2011).

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão; Terapia cognitivo-comportamental; Terapia em grupo;

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba. E-mail: danimschitz@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba. E-mail: Liliane.guaiba@gmail.com

<sup>3</sup> Docente do Curso de Psicologia da ULBRA – Campus Guaíba e Orientadora deste Trabalho.  
E-mail: alvarenga.rita@gmail.com