



## *A Terapia Cognitivo-Comportamental e a sua Utilização no Tratamento da Depressão*

### INTRODUÇÃO

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 demandaria que o terapeuta fizesse uma identificação das distorções cognitivas do paciente e envolveria 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.

### OBJETIVOS

- Geral: Investigar conceitos e técnicas empregadas pela TCC no tratamento da depressão;
- Específicos:
- Contribuir para uma melhor compreensão da abordagem Cognitiva-Comportamental no tratamento da Depressão;
- Conhecer a modalidade grupal da mesma abordagem;

### METODOLOGIA

▪ O método consistiu em uma revisão da literatura sobre o assunto, realizada a partir de uma abordagem qualitativa descritiva, a técnica de análise foi o estudo minucioso em livros, artigos e revistas.

### REFERÊNCIAS

CARDOSO, L. R. Psicoterapias comportamentais no tratamento da depressão. Rev. Psicol. Argum., Curitiba, v. 29, n. 67, p. 479-489, out./dez. 2011.

FREITAS, P. B.; RECH, T. - O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo. Rev. Barbarói. Santa Cruz do Sul, n. 32, jan./jul. 2010.

LOBO, B.; RIGOLI, M.; SBARDELLOTO, G.; RINALDI, J.; KRISTENSEN, C. - Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares; Psicologia: teoria e prática, v. 14, n. 2, p. 116-125, 2012.

MATOS, A. C.; OLIVEIRA, I. R. Terapia cognitivo-comportamental da depressão: relato de caso. Rev. Ciênc. Méd. Biol., Salvador, v.12, especial, p.512-519, dez.2013.



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

### DESENVOLVIMENTO

Albert Ellis e Aaron Beck, na década de 60, formularam os conceitos fundamentais da TCC, afirmando que a depressão está vinculada a hábitos de pensamentos extremamente arraigados. Na visão da TCC, a depressão decorre das cognições e esquemas cognitivos disfuncionais do doente (POWELL et. al., 2008). 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).

A TCC também pode ser utilizada em formato grupal, mantendo-se o mesmo modelo desenvolvido por Beck e cols. e indo 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 (FREITAS & RECH, 2010; LOBO et. al., 2012).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da pesquisa realizada, pôde-se perceber que a abordagem Cognitivo-Comportamental têm apresentado resultados positivos no tratamento da depressão, tanto em sua modalidade individual, quanto grupal.

<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-mail: alvarenga.rita@gmail.com