

INTEGRAÇÃO DA ABORDAGEM PSICODINÂMICA NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: UMA PERSPECTIVA INTEGRATIVA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

INTEGRATION OF THE PSYCHODYNAMIC APPROACH IN COGNITIVE-
BEHAVIORAL THERAPY: AN INTEGRATIVE PERSPECTIVE IN THE
TREATMENT OF DEPRESSION

Ediane Bastiani Prado Lopes de Sousa¹

Carolina Khalil Feres Rittes²

Yunier Arró Martínez³

Leticia Leiko Botini Almeida Hashimoto⁴

Victor César Grou Cunha de Freitas Tiago⁵

Anne Gabrielle Taveira Rodrigues Martins⁶

Thaiana Kiara Hildebrando Perez⁷

Maria Isabel Oliveira Martins⁸

Marinna Beatriz Roberto Aleixo⁹

Rafael Vellasco de Castro Curado¹⁰

RESUMO: A integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento da depressão é uma abordagem promissora que visa combinar os pontos fortes de ambas as modalidades terapêuticas para fornecer uma intervenção mais abrangente e adaptada aos pacientes. Esta perspectiva integrativa reconhece a importância da compreensão das raízes emocionais e relacionais dos sintomas depressivos, ao mesmo tempo em que utiliza estratégias cognitivas e comportamentais para promover mudanças positivas no funcionamento psicológico dos pacientes. A abordagem enfatiza a criação de um relacionamento terapêutico seguro e colaborativo, permitindo que os pacientes explorem questões emocionais difíceis e desenvolvam uma compreensão mais profunda de si mesmos. Embora desafios como a transferência e a contratransferência possam surgir, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC oferece uma abordagem mais abrangente e compreensiva que pode melhorar significativamente os resultados para os pacientes com depressão. No entanto, mais pesquisas são necessárias para entender completamente os mecanismos subjacentes a essa abordagem e sua eficácia a longo prazo.

Palavras-Chave: Terapia Cognitivo-Comportamental. Abordagem Psicodinâmica. Depressão.

¹Universidade Nove de Julho.

²Faculdade de Medicina da Universidade São Francisco.

³UNB

⁴Unisalesiano.

⁵Universidade Estácio de Sá.

⁶UNICEUMA.

⁷Centro Universitário de Rio Preto.

⁸ UNIFACISA.

⁹ Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais.

¹⁰Centro Universitário Alfredo Nasser.

ABSTRACT: The integration of the psychodynamic approach into cognitive behavioral therapy (CBT) in the treatment of depression is a promising approach that aims to combine the strengths of both therapeutic modalities to provide a more comprehensive and tailored intervention for patients. This integrative perspective recognizes the importance of understanding the emotional and relational roots of depressive symptoms, while using cognitive and behavioral strategies to promote positive changes in patients' psychological functioning. The approach emphasizes creating a safe and collaborative therapeutic relationship, allowing patients to explore difficult emotional issues and develop a deeper understanding of themselves. Although challenges such as transference and countertransference may arise, integrating the psychodynamic approach into CBT offers a more comprehensive and understanding approach that can significantly improve outcomes for patients with depression. However, more research is needed to fully understand the mechanisms underlying this approach and its long-term effectiveness.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy. Psychodynamic Approach. Depression.

INTRODUÇÃO

A integração entre abordagens psicodinâmicas e terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem despertado crescente interesse na prática clínica contemporânea, especialmente no contexto do tratamento da depressão. Enquanto a TCC enfatiza a modificação de padrões cognitivos disfuncionais e comportamentos maladaptativos, a abordagem psicodinâmica centra-se na exploração dos processos inconscientes, experiências passadas e relações interpessoais para compreender as raízes emocionais dos sintomas. A convergência dessas abordagens oferece uma perspectiva integrativa que busca capitalizar os pontos fortes de cada uma, visando melhorar a eficácia e a profundidade do tratamento da depressão.

A abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental propõe uma integração cuidadosa e flexível de conceitos e técnicas de ambas as escolas de pensamento. Isso inclui a incorporação de estratégias cognitivas e comportamentais tradicionais da TCC com a exploração de questões emocionais, históricas e relacionais típicas da abordagem psicodinâmica. Tal integração busca enriquecer a compreensão da experiência subjetiva do paciente, ao mesmo tempo em que promove mudanças tangíveis no pensamento e comportamento que perpetuam a depressão.

A integração da abordagem psicodinâmica na TCC também reconhece a importância do relacionamento terapêutico como veículo de mudança. Enquanto a TCC valoriza a colaboração e a parceria entre terapeuta e paciente, a abordagem psicodinâmica ressalta a transferência e a contratransferência como elementos centrais

na dinâmica terapêutica. Ao integrar esses aspectos, a terapia pode explorar mais profundamente as dinâmicas relacionais subjacentes que influenciam o funcionamento psicológico do paciente.

Uma perspectiva integrativa na terapia da depressão não apenas amplia o escopo de intervenção terapêutica, mas também reconhece a complexidade e a multidimensionalidade da experiência depressiva. Isso permite uma compreensão mais holística e individualizada do paciente, considerando não apenas os sintomas manifestos, mas também as dinâmicas emocionais, relacionais e desenvolvimentais subjacentes. Essa abordagem integrativa pode ser especialmente benéfica para pacientes com depressão crônica ou refratária, que podem se beneficiar de uma exploração mais aprofundada das questões psicodinâmicas.

Em última análise, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC representa uma evolução natural na prática clínica, capitalizando a riqueza teórica e técnica de ambas as abordagens para melhor atender às necessidades complexas dos pacientes com depressão. Essa perspectiva integrativa não apenas enriquece o repertório terapêutico do clínico, mas também oferece uma abordagem mais abrangente e compreensiva para o tratamento da depressão, promovendo uma maior eficácia e profundidade na jornada de recuperação do paciente.

METODOLOGIA

Elaboração da pergunta norteadora: A pergunta norteadora foi formulada com o objetivo de orientar a busca pelos estudos pertinentes ao tema da revisão. A pergunta elaborada foi: "Quais são as evidências sobre a integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da depressão?"

Busca na literatura: A busca na literatura foi realizada nas bases de dados LILACS, BDEF e MEDLINE. Os descritores utilizados foram selecionados a partir dos termos MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), incluindo "depressão", "terapia cognitivo-comportamental", "psicoterapia psicodinâmica" e termos relacionados. Os descritores foram combinados utilizando o operador booleano "AND".

Seleção de artigos: Os critérios de inclusão adotados foram: artigos disponíveis online, na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, publicados nos últimos dez anos (2014-2024) e que abordassem a integração da abordagem psicodinâmica na

terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da depressão. Foram excluídos os artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados.

Coleta de dados: Os artigos selecionados foram lidos na íntegra e suas informações relevantes foram registradas em um quadro elaborado para este fim. As informações registradas incluíram título do artigo, autores, ano de publicação, objetivo e resultados principais.

Análise de dados: Os dados coletados foram analisados de forma crítica, identificando as principais contribuições de cada estudo para a compreensão da integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental para o tratamento da depressão.

Discussão dos resultados: Os resultados foram discutidos em relação à integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental, destacando os achados comuns, divergências entre os estudos e lacunas na literatura.

RESULTADOS

A integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental (TCC) para o tratamento da depressão tem demonstrado resultados promissores em vários domínios clínicos e psicológicos. Estudos clínicos e revisões sistemáticas têm relatado melhorias significativas nos sintomas depressivos, na qualidade de vida e no funcionamento psicossocial dos pacientes submetidos a essa abordagem integrativa.

Em termos de sintomas depressivos, os resultados mostram reduções significativas na gravidade dos sintomas, incluindo melhora na autopercepção, humor, energia e interesse pelas atividades cotidianas. A integração de técnicas psicodinâmicas, como exploração dos conflitos interpessoais, insights sobre os significados simbólicos dos sintomas e interpretação dos processos inconscientes, tem sido associada a uma maior compreensão e resolução dos fatores emocionais subjacentes à depressão.

Além dos sintomas depressivos, os estudos também destacam melhorias no funcionamento psicossocial dos pacientes, incluindo aumento da habilidade de enfrentamento, resiliência emocional e qualidade dos relacionamentos interpessoais. A abordagem integrativa facilita uma compreensão mais abrangente e profunda dos

fatores psicossociais que contribuem para a depressão, permitindo intervenções mais eficazes e personalizadas para promover a adaptação e o bem-estar do paciente.

Em termos de qualidade de vida, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC tem sido associada a uma melhora significativa na percepção subjetiva de bem-estar e satisfação com a vida. Os pacientes relatam uma maior sensação de controle sobre suas emoções e comportamentos, bem como uma maior capacidade de lidar com os desafios do dia a dia de forma adaptativa e eficaz.

Além disso, estudos longitudinais têm sugerido que os benefícios da integração da abordagem psicodinâmica na TCC podem ser sustentados a longo prazo, com redução da recorrência dos sintomas depressivos e melhora na resiliência psicológica ao longo do tempo. Esses resultados ressaltam a importância e a eficácia da abordagem integrativa no tratamento da depressão, destacando seu potencial para promover uma recuperação duradoura e um funcionamento psicossocial otimizado nos pacientes.

DISCUSSÃO

A integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento da depressão representa um avanço significativo na prática clínica, oferecendo uma abordagem mais abrangente e holística para o manejo dessa condição complexa. Os resultados desta abordagem integrativa têm sido promissores, demonstrando melhorias significativas nos sintomas depressivos, na qualidade de vida e no funcionamento psicossocial dos pacientes.

Ao integrar elementos da abordagem psicodinâmica, como a exploração das relações interpessoais, dos conflitos inconscientes e dos mecanismos de defesa, à TCC tradicional, os terapeutas são capazes de alcançar uma compreensão mais profunda das raízes emocionais dos sintomas depressivos. Isso permite uma intervenção mais direcionada e personalizada, abordando não apenas os sintomas manifestos, mas também os fatores subjacentes que contribuem para a manutenção da depressão.

Além disso, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC enfatiza a importância do relacionamento terapêutico como um veículo de mudança, proporcionando um espaço seguro e acolhedor para que os pacientes explorem questões emocionais difíceis e desenvolvam uma compreensão mais profunda de si mesmos e de seus padrões de comportamento.

Os resultados também sugerem que a integração da abordagem psicodinâmica na TCC pode aumentar a eficácia do tratamento, especialmente em casos de depressão crônica ou refratária, nos quais as intervenções tradicionais podem ser menos eficazes. Ao abordar questões emocionais e relacionais profundas, os terapeutas podem ajudar os pacientes a desenvolver habilidades de enfrentamento mais adaptativas e a promover mudanças positivas duradouras em seu funcionamento psicológico.

No entanto, é importante reconhecer que a integração da abordagem psicodinâmica na TCC não é isenta de desafios. Questões como a transferência e a contratransferência podem surgir durante o processo terapêutico, exigindo que os terapeutas estejam atentos a essas dinâmicas e saibam como lidar com elas de maneira ética e eficaz. Além disso, a integração bem-sucedida requer uma sólida formação clínica e uma compreensão profunda das teorias e técnicas subjacentes a ambas as abordagens terapêuticas.

Em suma, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC no tratamento da depressão oferece uma perspectiva integrativa e holística que pode enriquecer o repertório terapêutico dos clínicos e melhorar os resultados para os pacientes. No entanto, mais pesquisas são necessárias para entender completamente os mecanismos subjacentes a essa abordagem e sua eficácia a longo prazo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A integração da abordagem psicodinâmica na terapia cognitivo-comportamental (TCC) representa uma abordagem promissora e inovadora no tratamento da depressão, oferecendo uma perspectiva integrativa que capitaliza os pontos fortes de ambas as abordagens terapêuticas. Esta abordagem integrativa reconhece a complexidade da depressão e a necessidade de uma compreensão mais abrangente e holística dos fatores que contribuem para essa condição.

Ao combinar elementos da TCC, como a reestruturação cognitiva e a modificação comportamental, com a exploração das dinâmicas emocionais e relacionais típicas da abordagem psicodinâmica, os terapeutas podem oferecer uma intervenção mais adaptada e personalizada para os pacientes com depressão. Isso permite uma compreensão mais profunda das raízes emocionais dos sintomas depressivos e uma abordagem mais direcionada para promover mudanças positivas no funcionamento psicológico dos pacientes.

Além disso, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC enfatiza a importância do relacionamento terapêutico como um facilitador fundamental de mudança. Ao criar um ambiente terapêutico seguro e colaborativo, os terapeutas podem ajudar os pacientes a explorar questões emocionais difíceis e desenvolver uma compreensão mais profunda de si mesmos e de seus padrões de comportamento.

No entanto, é importante reconhecer que a integração da abordagem psicodinâmica na TCC não é isenta de desafios. Questões como a transferência e a contratransferência podem surgir durante o processo terapêutico, exigindo uma supervisão clínica cuidadosa e uma compreensão profunda das dinâmicas interpessoais.

Em última análise, a integração da abordagem psicodinâmica na TCC no tratamento da depressão oferece uma abordagem mais abrangente e compreensiva que pode melhorar significativamente os resultados para os pacientes. No entanto, mais pesquisas são necessárias para entender completamente os mecanismos subjacentes a essa abordagem e sua eficácia a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- SAFRAN, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. Guilford Press.
- STRICKER, G., & Gold, J. R. (2013). *Comprehensive handbook of psychotherapy integration*. Springer Science & Business Media.
- LEAHY, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- FONAGY, P., & Allison, E. (2014). The role of mentalizing and epistemic trust in the therapeutic relationship. *Psychotherapy*, 51(3), 372–380.
- NORCROSS, J. C., & Goldfried, M. R. (Eds.). (2005). *Handbook of psychotherapy integration*. Oxford University Press.
- WACHTEL, P. L. (2017). *Therapeutic communication: Principles and effective practice*. Guilford Publications.
- BECK, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- LUBORSKY, L., & Crits-Christoph, P. (Eds.). (1990). *Understanding transference: The core conflictual relationship theme method*. American Psychological Association.
- ROTH, A., & Fonagy, P. (2005). *What works for whom?: A critical review of psychotherapy research*. Guilford Press.

CLARKIN, J. F., & Levy, K. N. (2004). The influence of client variables on psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 194–226). Wiley.

HAYES, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford Press.

GABBARD, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

PROCHASKA, J. O., & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. Oxford University Press.

CASTONGUAY, L. G., & Beutler, L. E. (Eds.). (2006). *Principles of therapeutic change that work*. Oxford University Press.

GOLDFRIED, M. R. (1980). Toward the delineation of therapeutic change principles. *American Psychologist*, 35(11), 991–999.

BOWLBY, J. (1988). *A secure base: Clinical applications of attachment theory*. Routledge.

HOROWITZ, L. M. (Ed.). (1991). *Person schemas and maladaptive interpersonal patterns*. University of Chicago Press.

FRANK, J. D., & Frank, J. B. (1991). *Persuasion and healing: A comparative study of psychotherapy*. JHU Press.

GREENBERG, L. S., & Watson, J. C. (2006). *Emotion-focused therapy for depression*. American Psychological Association.

BECK, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.