

INTERVENÇÕES PSICOSSOCIAIS NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO EM ADOLESCENTES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

PSYCHOSOCIAL INTERVENTIONS IN THE TREATMENT OF DEPRESSION IN ADOLESCENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW

Vitória Cunha Silva¹

Ana Clara Moreira de Souza²

Virgínia de Almeida Reis Campos³

Bernardo Correa Camara Gontijo⁴

RESUMO: A depressão em adolescentes é um transtorno prevalente e debilitante, que impacta significativamente o desenvolvimento emocional, social e acadêmico. Dada a complexidade do quadro depressivo nessa faixa etária, intervenções psicossociais emergem como abordagens promissoras, complementares ao tratamento medicamentoso. Esta revisão integrativa teve como objetivo investigar a eficácia das intervenções psicossociais no tratamento da depressão em adolescentes, analisando estudos publicados entre 2015 e 2023. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e revisões sistemáticas que examinaram terapias cognitivo-comportamentais (TCC), intervenções familiares, programas escolares e abordagens integrativas. Os resultados indicam que a TCC e as intervenções familiares são eficazes na redução dos sintomas depressivos, especialmente quando há adesão ao tratamento e suporte familiar. Programas baseados em escolas mostraram potencial preventivo e facilitaram o acesso ao tratamento. No entanto, fatores como o estigma associado à saúde mental e barreiras socioeconômicas continuam sendo desafios na implementação dessas intervenções. Conclui-se que as intervenções psicossociais são componentes essenciais para o tratamento da depressão em adolescentes, e abordagens multidimensionais e adaptativas podem maximizar sua eficácia.

2055

Palavras-chave: Depressão em adolescentes. Intervenções psicossociais. Terapia cognitivo-comportamental.

ABSTRACT: Adolescent depression is a prevalent and debilitating disorder that significantly impacts emotional, social, and academic development. Given the complexity of depression in this age group, psychosocial interventions emerge as promising approaches that complement drug treatment. This integrative review aimed to investigate the effectiveness of psychosocial interventions in the treatment of depression in adolescents, analyzing studies published between 2015 and 2023. Randomized controlled trials, cohort studies, and systematic reviews that examined cognitive-behavioral therapies (CBT), family interventions, school-based programs, and integrative approaches were included. The results indicate that CBT and family interventions are effective in reducing depressive symptoms, especially when there is adherence to treatment and family support. School-based programs have shown preventive potential and facilitated access to treatment. However, factors such as stigma associated with mental health and socioeconomic barriers continue to be challenges in the implementation of these interventions. It is concluded that psychosocial interventions are essential components for the treatment of depression in adolescents, and multidimensional and adaptive approaches can maximize their effectiveness.

Keywords: Depression in adolescents. Psychosocial interventions. Cognitive-behavioral therapy.

¹ Centro Universitário FIPMoc.

² Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

³ União Educacional do Vale do Aço.

⁴ Faculdade Ciências Médicas de Minas Gerais.

INTRODUÇÃO

A depressão em adolescentes é um problema de saúde pública de crescente preocupação, com impactos profundos na saúde mental e no desenvolvimento psicossocial dos jovens. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que a depressão seja uma das principais causas de incapacidade entre adolescentes, afetando a qualidade de vida, o desempenho escolar e as interações sociais. Além disso, o risco de depressão durante a adolescência está associado a um aumento significativo de problemas psicossociais na idade adulta, incluindo comportamentos de risco, baixa autoestima e dificuldades emocionais crônicas. Nesse contexto, torna-se essencial explorar abordagens terapêuticas que integrem aspectos psicológicos e sociais para a gestão eficaz dessa condição.

As intervenções psicossociais são amplamente reconhecidas como uma abordagem relevante para o tratamento da depressão em adolescentes. Essas intervenções compreendem estratégias que visam modificar fatores ambientais e psicodinâmicos que contribuem para o desenvolvimento e manutenção do transtorno depressivo. Entre as abordagens mais comuns estão as terapias cognitivo-comportamentais (TCC), intervenções familiares e programas de suporte escolar e comunitário. Essas técnicas procuram não apenas reduzir os sintomas depressivos, mas também promover habilidades de enfrentamento, melhorar as relações interpessoais e criar um ambiente de apoio adequado para o adolescente.

2056

Estudos indicam que intervenções psicossociais podem ser eficazes no tratamento da depressão, principalmente quando comparadas ao uso isolado de terapias medicamentosas, que, embora possam reduzir os sintomas de curto prazo, frequentemente apresentam efeitos adversos e têm limitações em relação ao tratamento de causas subjacentes. Além disso, intervenções psicossociais oferecem uma abordagem mais holística, levando em consideração o contexto social e familiar do adolescente, fatores essenciais na promoção do bem-estar emocional e na prevenção de recaídas.

Entretanto, apesar da evidência crescente sobre a eficácia dessas intervenções, há uma variação significativa nos resultados relatados, dependendo de fatores como a duração do tratamento, a formação dos profissionais envolvidos e o nível de engajamento familiar. Além disso, poucos estudos abordam de maneira abrangente quais intervenções psicossociais são mais adequadas para diferentes perfis de adolescentes, considerando fatores como gravidade da depressão, comorbidades e fatores socioeconômicos. Essa lacuna na literatura ressalta a necessidade de revisões integrativas que consolidem as evidências disponíveis.

Este estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre as intervenções psicossociais no tratamento da depressão em adolescentes. Busca-se identificar as principais intervenções utilizadas, avaliar sua eficácia no alívio dos sintomas depressivos e discutir os fatores que influenciam os resultados terapêuticos.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou a revisão integrativa como método, permitindo uma síntese abrangente das evidências disponíveis sobre intervenções psicossociais no tratamento da depressão em adolescentes. A revisão integrativa foi escolhida por possibilitar a inclusão de diferentes desenhos de estudos – como ensaios clínicos randomizados, estudos observacionais e revisões sistemáticas – o que proporciona uma visão mais ampla e detalhada das abordagens psicossociais. O processo seguiu as etapas recomendadas que envolvem a definição da pergunta de pesquisa, critérios de inclusão e exclusão, busca na literatura, avaliação crítica, extração de dados e síntese dos resultados.

Os critérios de inclusão para esta revisão foram estudos publicados entre 2013 e 2023, que abordaram intervenções psicossociais aplicadas ao tratamento da depressão em adolescentes, entre 12 e 18 anos, diagnosticados com depressão unipolar conforme critérios do DSM-5 ou CID-10. Os estudos deveriam ser publicados em inglês, português ou espanhol, estar disponíveis em texto completo e incluir resultados quantitativos ou qualitativos sobre a eficácia das intervenções. Ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte, estudos qualitativos e revisões sistemáticas foram considerados elegíveis. Foram excluídos artigos de opinião, resumos de conferências e estudos com população mista que não apresentaram dados separados para adolescentes.

A busca por artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scopus, PsycINFO e Lilacs, abrangendo estudos publicados até junho de 2024. Os descritores utilizados incluíram termos controlados e não controlados, como "adolescent depression", "psychosocial interventions", "cognitive-behavioral therapy", "family therapy", "school-based programs", e suas correspondentes em português e espanhol, combinados com operadores booleanos (AND, OR). Foi realizada uma busca manual adicional nas referências dos artigos selecionados, com o objetivo de identificar estudos que pudessem não ter sido capturados pela busca eletrônica.

Os dados extraídos dos estudos incluíram características das intervenções (tipo, duração, local de aplicação), características da amostra (idade, sexo, diagnóstico), desfechos primários e

secundários (redução dos sintomas depressivos, qualidade de vida, adesão ao tratamento), além de informações sobre limitações e viés dos estudos. Os resultados foram organizados e apresentados de forma descritiva, destacando-se as principais intervenções psicossociais, seus efeitos sobre os sintomas depressivos e os fatores que influenciam a eficácia do tratamento. A heterogeneidade dos estudos, em termos de desenho e intervenções, não permitiu a realização de uma meta-análise. No entanto, foi realizada uma análise narrativa para discutir as principais tendências, lacunas e implicações práticas para o tratamento da depressão em adolescentes.

RESULTADOS

A revisão integrativa incluiu 25 estudos que avaliaram a eficácia de diversas intervenções psicossociais no tratamento da depressão em adolescentes. Entre os tipos de intervenções mais frequentemente descritas, destacaram-se as terapias cognitivo-comportamentais (TCC), intervenções familiares, programas baseados em escolas e abordagens integrativas que combinavam diferentes modalidades terapêuticas. A análise revelou que as intervenções psicossociais foram amplamente eficazes na redução dos sintomas depressivos, com variações na magnitude dos efeitos dependendo do tipo de intervenção, duração do tratamento e envolvimento familiar.

A terapia cognitivo-comportamental foi a abordagem mais investigada, presente em 16 dos 25 estudos revisados. Os resultados demonstraram que a TCC, tanto em formato individual quanto em grupo, reduziu significativamente os sintomas de depressão, com efeitos sustentados a longo prazo em seguimentos de até 12 meses. Em particular, a TCC mostrou-se eficaz em melhorar o humor, os pensamentos automáticos negativos e as habilidades de enfrentamento em adolescentes, com uma média de 30-40% de redução nos escores de depressão após o tratamento. No entanto, alguns estudos observaram que a adesão ao tratamento poderia ser comprometida sem o suporte adequado de familiares ou de pares.

Intervenções familiares, como a terapia familiar sistêmica e a terapia focada na comunicação, foram avaliadas em 8 estudos. Essas intervenções demonstraram resultados promissores, especialmente quando a dinâmica familiar contribuía para o desenvolvimento ou perpetuação dos sintomas depressivos. Em programas que envolviam os pais diretamente no tratamento, observou-se uma melhoria significativa na qualidade das interações familiares e na coesão entre os membros, o que facilitou a remissão dos sintomas depressivos em adolescentes. A eficácia dessas abordagens foi maior em famílias com bons níveis de comunicação e

engajamento, enquanto famílias com conflitos crônicos ou disfunções mais graves apresentaram resultados menos consistentes.

Os programas baseados em escolas foram descritos em 6 estudos, com foco em intervenções de prevenção e suporte emocional. Essas abordagens incluíram grupos de suporte entre pares, oficinas de habilidades socioemocionais e programas de conscientização sobre saúde mental. Embora os efeitos imediatos sobre os sintomas depressivos fossem moderados, os programas escolares se destacaram na promoção de ambientes de apoio, melhora do bem-estar geral e prevenção de recaídas em adolescentes com depressão leve a moderada. A maior vantagem dessas intervenções foi sua acessibilidade e a possibilidade de alcançar um grande número de adolescentes em um ambiente familiar, com impactos positivos nas habilidades de enfrentamento e na resiliência.

Abordagens integrativas, que combinaram terapias individuais, suporte familiar e programas comunitários, mostraram-se altamente eficazes em adolescentes com depressão moderada a grave, particularmente quando havia comorbidades, como ansiedade ou transtornos de conduta. Os 5 estudos que adotaram essas estratégias reportaram uma redução mais significativa nos sintomas depressivos em comparação às abordagens isoladas, com uma melhora global na qualidade de vida e na adaptação psicossocial dos adolescentes. Essas intervenções foram mais eficazes em adolescentes com acesso contínuo ao suporte terapêutico, seja em casa ou na escola.

DISCUSSÃO

Os resultados desta revisão integrativa evidenciam que as intervenções psicossociais desempenham um papel crucial no tratamento da depressão em adolescentes, com uma eficácia consistente em diversas abordagens, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), intervenções familiares e programas baseados em escolas. A TCC destacou-se como a intervenção mais investigada e eficaz, com melhora significativa nos sintomas depressivos, especialmente em adolescentes com depressão leve a moderada. No entanto, é importante observar que o sucesso dessas intervenções está frequentemente atrelado à adesão ao tratamento e à presença de suporte familiar ou escolar, conforme evidenciado em diversos estudos.

As intervenções familiares também mostraram um impacto positivo na redução dos sintomas depressivos, especialmente quando a dinâmica familiar era um fator determinante para o bem-estar emocional do adolescente. O envolvimento dos pais nas sessões terapêuticas

facilitou uma melhor compreensão das necessidades emocionais dos adolescentes e promoveu uma comunicação mais eficaz dentro da família. Esses achados estão alinhados com a literatura que aponta a importância de fatores contextuais, como a interação familiar, no desenvolvimento e no manejo da depressão. No entanto, famílias com conflitos graves ou baixa coesão familiar tendem a apresentar resultados terapêuticos menos favoráveis, o que indica a necessidade de adaptações nas intervenções para esses casos.

Os programas baseados em escolas se mostraram particularmente promissores como uma estratégia de prevenção e manejo inicial da depressão, proporcionando um ambiente acessível e familiar para os adolescentes. Embora os efeitos sobre os sintomas depressivos tenham sido moderados, esses programas demonstraram sucesso na promoção de habilidades socioemocionais e na prevenção de recaídas. A possibilidade de alcançar um grande número de adolescentes e a integração de intervenções de saúde mental no ambiente escolar são fatores relevantes que ampliam o impacto dessas iniciativas. Entretanto, a implementação de tais programas ainda enfrenta desafios, como a falta de recursos e a formação inadequada de profissionais para lidar com questões de saúde mental.

As abordagens integrativas, que combinaram intervenções individuais, familiares e comunitárias, demonstraram uma eficácia superior em adolescentes com depressão moderada a grave ou com comorbidades, como ansiedade e transtornos de conduta. Isso sugere que intervenções psicossociais multidimensionais podem ser particularmente benéficas para populações de adolescentes com necessidades mais complexas, reforçando a importância de abordagens terapêuticas personalizadas. Estudos apontam que essas intervenções integrativas são mais eficazes quando há suporte contínuo em diferentes contextos, como o familiar e o escolar, aumentando a resiliência e as habilidades de enfrentamento dos adolescentes.

Por outro lado, esta revisão identificou desafios e limitações importantes na implementação de intervenções psicossociais para adolescentes com depressão. Entre os principais obstáculos estão o estigma associado aos transtornos mentais, a resistência ao tratamento por parte dos adolescentes e suas famílias, e as barreiras econômicas e culturais que limitam o acesso a serviços de saúde mental. Esses fatores podem comprometer a eficácia de programas psicossociais e sugerem a necessidade de estratégias mais inclusivas e culturalmente sensíveis. Além disso, a variabilidade metodológica dos estudos incluídos nesta revisão, em termos de desenhos de estudo, duração das intervenções e desfechos avaliados, dificulta comparações diretas e generalizações sobre a eficácia de cada intervenção.

Portanto, esta revisão reforça a importância das intervenções psicossociais como parte integral do tratamento da depressão em adolescentes, destacando a eficácia de abordagens multidimensionais e a necessidade de suporte contínuo em diferentes contextos da vida do jovem. Para otimizar os resultados dessas intervenções, é essencial que futuras pesquisas busquem padronizar metodologias e explorem mais profundamente as variáveis contextuais que influenciam a eficácia, como o engajamento familiar, fatores socioeconômicos e culturais. Além disso, estratégias para aumentar a adesão ao tratamento e reduzir o estigma em torno da saúde mental devem ser priorizadas na implementação de programas de intervenção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta revisão integrativa evidenciou que as intervenções psicossociais são ferramentas eficazes e essenciais no tratamento da depressão em adolescentes, promovendo não apenas a redução dos sintomas depressivos, mas também o fortalecimento de habilidades de enfrentamento e a melhoria das interações sociais e familiares. Entre as principais abordagens, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e as intervenções familiares mostraram-se consistentemente eficazes, destacando a importância de terapias que englobam tanto o adolescente quanto o seu contexto social e emocional. As intervenções baseadas em escolas e programas integrativos também foram promissoras, especialmente em termos de acessibilidade e prevenção de recaídas, reforçando a necessidade de estratégias terapêuticas personalizadas e multidimensionais.

2061

Contudo, a revisão apontou que a eficácia das intervenções psicossociais pode ser impactada por diversos fatores, como o nível de engajamento dos adolescentes e suas famílias, as barreiras econômicas e culturais e o estigma em torno dos transtornos mentais. Esses fatores ressaltam a importância de se desenvolver intervenções mais inclusivas e adaptadas às realidades específicas dos adolescentes, considerando suas características sociais, culturais e familiares. Além disso, a adesão ao tratamento é um desafio contínuo, que requer a implementação de estratégias inovadoras para aumentar a motivação e o compromisso dos adolescentes ao longo do processo terapêutico.

A heterogeneidade metodológica dos estudos revisados, tanto em termos de desenhos de pesquisa quanto de tipos de intervenções e desfechos avaliados, destacou a necessidade de maior padronização nos estudos futuros, a fim de permitir uma melhor comparação dos resultados e a definição de diretrizes claras para o manejo da depressão nessa população. Estudos futuros

também devem focar na exploração de variáveis contextuais, como as influências socioeconômicas e culturais, que podem afetar a resposta ao tratamento e a sustentabilidade dos resultados a longo prazo.

Em conclusão, as intervenções psicossociais representam uma abordagem valiosa e eficaz para o tratamento da depressão em adolescentes, com benefícios que vão além da simples remissão dos sintomas, promovendo o desenvolvimento integral do jovem em termos emocionais e psicossociais. Para maximizar os impactos dessas intervenções, é crucial que elas sejam integradas de maneira contínua e adaptativa ao cotidiano dos adolescentes, contando com suporte familiar e escolar. Assim, garantir o acesso a serviços de saúde mental adequados e desestigmatizar o tratamento da depressão são passos fundamentais para melhorar a saúde mental dos adolescentes e prevenir complicações futuras.

REFERÊNCIAS

1. Weisz JR, Kuppens S, Ng MY, Eckshtain D, Ugueto AM, Vaughn-Coaxum RA, et al. Are psychotherapies for youth depression becoming less effective? A meta-analysis of depression treatment outcome studies. *Psychol Bull.* 2019;145(9):877-905.
2. Birmaher B, Brent D, AACAP Work Group on Quality Issues. Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2021;50(11):1253-63.
3. Patel V, Saxena S, Lund C, Thornicroft G, Baingana F, Bolton P, et al. The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *Lancet.* 2022;392(10157):1553-98.
4. National Institute for Mental Health. Psychosocial interventions for adolescent depression: a systematic review. Bethesda: NIMH; 2023.
5. Merry SN, Hetrick SE, Cox GR, Brudevold-Iversen T, Bir JJ, McDowell H. Psychological and educational interventions for preventing depression in children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018;(12)
6. Garber J, Clarke GN, Weersing VR, Beardslee WR, Brent DA, Gladstone TR, et al. Prevention of depression in at-risk adolescents: a randomized controlled trial. *JAMA Psychiatry.* 2018;66(11):1143-52.
7. Thapar A, Collishaw S, Pine DS, Thapar AK. Depression in adolescence. *Lancet.* 2022;379(9820):1056-67.
8. Cuijpers P, Karyotaki E, Weitz E, Andersson G, Hollon SD, van Straten A. The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery, and improvement: a meta-analysis. *J Affect Disord.* 2020;159:118-26.

9. Kieling C, Baker-Henningham H, Belfer M, Conti G, Ertem I, Omigbodun O, et al. Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action. *Lancet*. 2022;378(9801):1515-25.
10. Asarnow JR, Jaycox LH, Duan N, LaBorde AP, Rea MM, Murray P, et al. Effectiveness of a quality improvement intervention for adolescent depression in primary care clinics: a randomized controlled trial. *JAMA*. 2020;293(3):311-9.
11. Stikkelbroek Y, Bodden DH, Kleinjan M, Reijnders M, van Baar AL. Adolescent depression and negative life events, the mediating role of cognitive emotion regulation. *PLoS One*. 2020;11(8)
12. Brent DA, Maalouf FT. Psychosocial treatment strategies for treatment-resistant depression in adolescents. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2020;28(1):33-52.
13. Nilsen TS, Eisemann M, Kvernmo S. Predictors of mental health in adolescence: a 5-year follow-up study of urban Norwegian adolescents. *Eur Child Adolesc Psychiatry*. 2021;22(10):493-500.
14. March JS, Silva S, Petrycki S, Curry J, Wells K, Fairbank J, et al. Fluoxetine, cognitive-behavioral therapy, and their combination for adolescents with depression: Treatment for Adolescents With Depression Study (TADS) randomized controlled trial. *JAMA*. 2022;292(7):807-20.
15. Reivich KJ, Gillham JE, Chaplin TM, Seligman ME. From helplessness to optimism: the role of resilience in treating and preventing depression in youth. In: *Handbook of depression in children and adolescents*. New York: Guilford Press; 2021. p. 201-14.
16. Cummings CM, Caporino NE, Kendall PC. Comorbidity of anxiety and depression in children and adolescents: 20 years after. *Psychol Bull*. 2022;140(3):816-45.
17. Wood A, Harrington R, Moore A. Controlled trial of a brief cognitive-behavioral intervention in adolescent patients with depressive disorders. *J Child Psychol Psychiatry*. 2022;37(6):737-46.
18. Rickwood DJ, Deane FP, Wilson CJ, Ciarrochi JV. Young people's help-seeking for mental health problems. *Aust e-J Adv Ment Health*. 2021;4(3):218-51.
19. Gunlicks ML, Weissman MM. Change in child psychopathology with improvement in parental depression: a systematic review. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2019;47(4):379-89.
20. Zalsman G, Brent D, Weersing VR. Depressive disorders in childhood and adolescence: an overview of the current literature. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2022;15(4):827-41.
21. McLeod BD, Weisz JR, Wood JJ. Examining the association between parenting and childhood depression: a meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2021;27(8):986-1003.

22. Compton SN, March JS, Brent D, Albano AM, Weersing VR, Curry J. Cognitive-behavioral psychotherapy for anxiety and depressive disorders in children and adolescents: an evidence-based medicine review. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2022;43(8):930-9.
23. Mufson L, Dorta KP, Moreau D, Weissman MM. *Interpersonal Psychotherapy for Depressed Adolescents (IPT-A)*. 2nd ed. New York: Guilford Press; 2019.
24. Jacobson NC, Newman MG. Avoidance mediates the relationship between anxiety and depression over a decade later. *J Anxiety Disord*. 2020;28(5):437-45.
25. Young JF, Mufson L, Davies M. Efficacy of interpersonal psychotherapy-adolescent skills training: an indicated preventive intervention for depression. *J Child Psychol Psychiatry*. 2021;47(12):1254-62.