

AS PRINCIPAIS ABORDAGENS DE PSICOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO

THE MAIN APPROACHES OF PSYCHOTHERAPY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION

Joyce Farailde Mendes Mariotti¹
Andressa Alves Santos²
Gisele Maria da Silva³
Karine Cândido Rodrigues⁴
Paula Oliveira Silva⁵
Sílvia Helena Modenesi Pucci⁶

RESUMO: A depressão é uma doença que atinge cerca de 4,4% da população sendo considerada uma das doenças que mais incapacitam indivíduos no mundo. Dentre as várias formas de tratamento, existe a possibilidade de seu tratamento estar aliado a psicoterapia, que por sua vez, possui diversas abordagens para acessar as demandas do paciente. **O objetivo** da presente pesquisa é identificar qual abordagem da psicoterapia tem se mostrado mais eficaz frente ao tratamento da depressão. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão da bibliografia, consultando as bases de dados indexadas SciElo, Lilacs e Medline, no período de 2012 a 2022. Os critérios de inclusão foram artigos nacionais, nos períodos dos últimos dez anos e que estivessem na língua portuguesa. **Resultados:** verificou-se que a Terapia Cognitiva Comportamental foi identificada com um maior enfoque de resultados, advindo provavelmente de um maior número de trabalhos publicados, enquanto as demais psicoterapias apresentaram efetividade também quando aliadas a farmacologia. **Conclusão:** Foram identificadas diversas abordagens de tratamentos psicoterapêuticos que trouxeram benefícios aos pacientes, resultando na diminuição dos sintomas depressivos entre os sujeitos estudados, bem como nas pesquisas avaliadas. Novas pesquisas de revisão bibliográfica a nível internacional são imprescindíveis, com a finalidade de mapear as diferentes metodologias psicoterapêuticas mais eficazes e assertivas para os diferentes níveis de gravidade e necessidade do paciente acometido com o transtorno depressivo.

1657

Palavras-chave: Psicoterapia. Depressão. Abordagens.

¹ Graduação em Psicologia pela Universidade Santo Amaro (2022). CV lattes: <http://lattes.cnpq.br/5333997138721931>.

² Graduação em Psicologia pela Universidade Santo Amaro (2022). CV lattes: <https://lattes.cnpq.br/6435940777559346>.

³ Graduação em Psicologia pela Universidade de Santo Amaro (2022) e graduação em Pedagogia pela Universidade Paulista (2009). CV lattes: <http://lattes.cnpq.br/5450859181109233>.

⁴ Doutoranda em Ciências da Saúde- Faculdade de Medicina da USP/ Mestre em Ciências da Saúde -Faculdade de Medicina da USP/ Especialista em Psicologia Hospitalar-HCFMUSP/ Professora e Supervisora Universidade Santo Amaro/ Psicóloga Hospitalar responsável pelo ambulatório de Câncer Hereditario Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Preceptora da Residência Multiprofissional/ Psicóloga em Atenção Psicossocial e Professora da Especialização em Atenção Psicossocial SPDM CAPS Itapeva. CV Lates: <http://lattes.cnpq.br/9272353246245437>.

⁵ Mestre em Ciências da Saúde pela FCMSC-SP (2016), formação em terapia com enfoque na sexualidade pelo INPASEX e em Terapia do Esquema pela Wainer (2018). Instrutora de Mindfulness pelo IPQ-HCFMUSP em 2020. Psicóloga clínica (UNISA -2004) com 18 anos de experiência em atendimento com a Terapia cognitivo-comportamental, atuando principalmente em saúde mental, sexualidade, adolescência e adultos. Docente de Psicologia na Universidade Santo Amaro / UNISA, em diversas disciplinas e Membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE). Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde e na Saúde Mental - Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo. CV lattes: <https://lattes.cnpq.br/5285018332959167>.

⁶ Doutora em Psicologia da Saúde pela Universidade do Minho, UMINHO - Portugal (com revalidação pela Universidade de Campinas / UNICAMP, setor Medicina - Brasil). Pesquisadora Membro do Grupo de Estudos de Jovens Investigadores da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO). Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psiquiatria e Psicologia Médica - UNIFESP. Especialista em Psico-Oncologia pelo Hospital do Câncer/ SP, Especialista em Dependência Química (Universidade Federal de São Paulo/UNIFESP) e, Especialista em Promoção e Prevenção à Saúde em Álcool, Tabaco e Outras Drogas (UNIFESP). Supervisora e Docente de Psicologia na Universidade Santo Amaro / UNISA - Brasil, em diversas disciplinas; Membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE) e Programa de Apoio Psicológico da UNISA (PAPU); Membro do Comitê de Ética e Orientadora de trabalhos científicos. Supervisora e Docente Convidada do Curso de Pós-Graduação em Terapia Cognitiva Comportamental com Ênfase na Saúde e na Saúde Mental - Faculdade de Ciências Médicas Santa Casa de São Paulo. Revisora de artigos Nacionais e Internacionais. CV lattes: <http://lattes.cnpq.br/0913875901013757>.

ABSTRACT: Depression is a disease that affects about 4.4% of the population and is considered one of the diseases that most incapacitate individuals in the world. Among the various forms of treatment, there is the possibility of its treatment combined with psychotherapy, which, in turn, has several approaches to access the patient's demands. **The main** of this research is to identify which approach of psychotherapy has been shown to be more effective in the treatment of depression. **Methodology:** A review of the bibliography was carried out, consulting the indexed databases SciElo, Lilacs and Medline, in the period from 2012 to 2022. The inclusion criteria were national articles, in the periods of the last ten years and that were in Portuguese. **Results:** it was found that Cognitive Behavioral Therapy was identified with a greater focus on results, probably arising from a greater number of published works, while the other psychotherapies were also effective when combined with pharmacology. **Conclusion:** Several approaches to psychotherapeutic treatments that brought benefits to patients were identified, resulting in a decrease in depressive symptoms among the studied subjects, as well as in the evaluated studies. New international literature review research is essential, with the purpose of mapping the different most effective and assertive psychotherapeutic methodologies for the different levels of severity and need of the patient affected by the depressive disorder.

Keywords: Psychotherapy. Depression. Approaches.

RESUMEN: La depresión es una enfermedad que afecta a alrededor del 4,4% de la población y es considerada una de las enfermedades que más incapacita a los individuos en el mundo. Entre las diversas formas de tratamiento, existe la posibilidad de combinar su tratamiento con la psicoterapia, la cual, a su vez, cuenta con diferentes enfoques para acceder a las demandas del paciente. El objetivo de esta investigación es identificar qué enfoque de la psicoterapia ha demostrado ser más eficaz en el tratamiento de la depresión. **Metodología:** Se realizó una revisión de la bibliografía, consultando las bases de datos indexadas SciElo, Lilacs y Medline, en el período de 2012 a 2022. Los criterios de inclusión fueron artículos nacionales, en los períodos de los últimos diez años y que estuvieran en portugués. **Resultados:** se encontró que la Terapia Cognitivo Conductual se identificó con un mayor enfoque en los resultados, probablemente derivado de un mayor número de trabajos publicados, mientras que las otras psicoterapias también fueron efectivas cuando se combinaron con la farmacología. **Conclusión:** Se identificaron varios enfoques de tratamientos psicoterapéuticos que trajeron beneficios a los pacientes, resultando en una disminución de los síntomas depresivos entre los sujetos estudiados, así como en los estudios evaluados. Es fundamental una nueva investigación de revisión de la literatura internacional, con el propósito de mapear las diferentes metodologías psicoterapéuticas más efectivas y asertivas para los diferentes niveles de severidad y necesidad del paciente afectado por el trastorno depresivo.

1658

Palabras Clave: Psicoterapia. Depresión. Enfoques.

INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde (s/d) (OPAS), a depressão é um transtorno comum que traz grandes impactos na qualidade de vida dos indivíduos. A OPAS (s/d) estima que cerca de 300 milhões de pessoas de todas as idades tenham esse transtorno. Além disso, a OPAS (s/d) afirma que na pior das hipóteses a depressão pode contribuir para que o indivíduo cometa suicídio, estimando-se que cerca de 800 mil pessoas já cometem suicídio por

ano. A depressão tem apresentado altos índices de crescimento, manifestando-se cada vez mais precocemente em pessoas mais jovens e com sintomas mais graves (SILVA, 2016). Além disso, é importante que a depressão seja vista como um problema de saúde pública grave (SILVA, 2016), pois identifica-se que cerca de 16% da população é afetada por depressão maior, podendo se nomear presença dos sintomas comuns desses distúrbios como coletivamente chamada de “síndrome depressiva”, incluindo humor deprimido de longa duração, sentimento de culpa, ansiedade e pensamentos recorrentes de morte e suicídio (PEREZ ET. AL., 2019). A depressão atinge várias esferas da vida de um indivíduo, podendo causar alterações no âmbito familiar, afetivo e social (DALGALARRONDO, 2019). Além disto, estão presentes em formas graves de depressão os sintomas psicóticos (delírios e/ou alucinações) e excitação psicomotora (em geral, lentificação ou estupor), podendo compor fenômenos biológicos (neurais ou neuroendócrinos) associados. Segundo o DSM-5 (2013), os sintomas acabam causando um sofrimento clínico ou desestabilidade no ambiente social, ou até mesmo profissional, sendo possível identificar a co-ocorrência até mesmo em outras áreas da vida do indivíduo.

No que tange as possibilidades de cuidados ao paciente com transtorno depressivo, existem vários tipos de tratamento que podem englobar diferentes especialistas e intervenções. O tratamento da depressão combinado a tratamentos farmacológicos, intervenções psicoterapêuticas e medidas ambientais em diferentes proporções, irá depender da etiopatogenia do quadro (VARGAS, 2022). No caso farmacológico, as diretrizes de tratamento sugerem que a decisão entre os diferentes antidepressivos deve ser baseada nas características sintomáticas do quadro depressivo, comorbidades, efeitos colaterais, interações farmacológicas e disponibilidade no ambiente (ALMEIDA, 2021). 1659

Perante a várias técnicas e procedimentos novos, a eletroconvulsoterapia tem se tornado uma grande aliada no tratamento da depressão, dentre outros transtornos, e identificada sua eficiência, considerado como um procedimento seguro e minimização de efeitos adversos (PAZ, ET AL., 2015). É possível identificar a psicoterapia como integrante no tratamento dos mais diversos transtornos mentais, e no caso do transtorno depressivo não é diferente. Diferentes literaturas têm demonstrado em artigos de resultados a psicoterapia como parte integrante do protocolo de tratamento (MARKOWITZ, JOHN C., et al., 2022). Por exemplo, um estudo que teve como objetivo realizar uma revisão sistemática e meta-análise para determinar a eficácia da psicoterapia breve para a depressão. Nestes trabalhos, identificou-se revisões sistemáticas e 15 ensaios clínicos randomizados avaliando uma abordagem psicoterapêutica. Concluindo-se que a

depressão pode ser tratada eficazmente com sessões de psicoterapia (VAN BRONSWIJK S, MOOPEN N, BEIJERS L, ET AL., 2019).

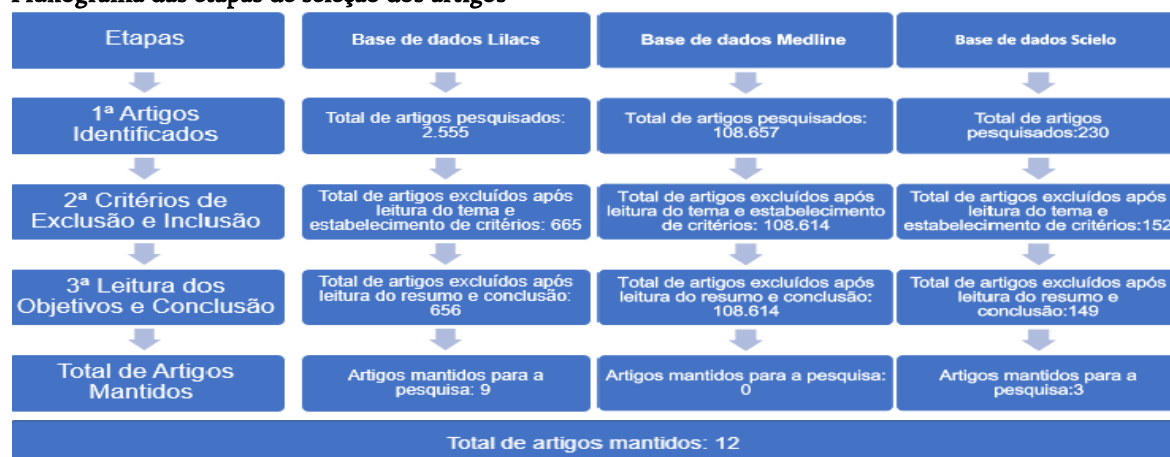
Diante deste quadro retratado e a emergente situação pública atual, o presente trabalho visa identificar as principais abordagens de psicoterapia para o tratamento de depressão. Com os resultados obtidos, espera-se contribuir com indicações das abordagens apresentadas na literatura científica como mais eficazes para auxiliar no tratamento deste transtorno.

METODOLOGIA

Para a presente revisão bibliográfica, foram realizadas buscas nas seguintes bases de dados científicas indexadas: Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Sistema Online de busca e Análise de Literatura Médica (Medline), Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Nas buscas foram utilizados os seguintes operadores booleanos: “Psicoterapia and Depressão”, “Psicoterapia and Tratamento”, “Abordagens Psicoterapêuticas and Tratamento”, “Psicoterapia and Transtorno Depressivo”. Critérios de elegibilidade para inclusão de artigos foram: Artigos Nacionais, no período de 2012 a 2022, e escrito em língua portuguesa. Os critérios de exclusão foram: Artigos não disponíveis na íntegra para leitura, que não correspondiam ao período do objetivo do presente trabalho, duplicados e que não correspondesse aos objetivos determinados na presente pesquisa.

O procedimento se deu em três etapas que foram: Busca de artigos nas bases de dados descritas acima, com os respectivos operadores booleanos. A segunda etapa se deu com a aplicação dos critérios de inclusão/exclusão, mais a leitura dos títulos dos artigos e sua verificação de acordo com o objetivo da presente pesquisa. Na terceira etapa, foi realizada leitura do abstract de cada artículo, para seleção dos que respondiam ao objetivo da presente pesquisa. (segue fluxograma abaixo com sumarização de etapas):

Fluxograma das etapas de seleção dos artigos



Fonte: as autoras (2023)

RESULTADOS

No presente trabalho de revisão bibliográfica, foram identificados 12 artigos de resultado que respondiam ao objetivo da presente pesquisa. Abaixo, segue quadro resumido dos achados.

Quadro I- Artigos incluídos na revisão bibliográfica de acordo com ano, autores, bases de dados, método, e resultado que compõem abordagens que se mostraram efetivas no tratamento da depressão.

Base de Dados	Ano	Autor	Metodologia/A mostra	Resultados/Conclusão	Abordagens
Lilacs	2022	Santos & Penido (2022)	Trata-se de um estudo de caso realizado no período de outubro de 2018 a março de 2019. (Análise Descritiva.)	O presente trabalho demonstrou que a articulação entre a TCC e TCP foi eficaz para a melhora da sintomatologia distímica da paciente em questão. Foi trabalhada com o Role-Play Consensual, técnica da TCP.	Teoria Cognitiva Comportamental e Terapia Cognitiva Processual
Lilacs	2021	BIANCO et. Al. (2021)	Trata-se de um estudo de caso de uma mulher de 62 anos.	Os resultados indicam que os múltiplos e crônicos traumas intrafamiliares ocorridos na infância foram fatores importantes para o quadro de depressão da paciente, levando a crer que o trauma decorrente do abuso sexual pode ser decisivo para a futura eclosão dessa patologia. Fundamenta-se principalmente nos pressupostos psicanalíticos. Esses progressos fizeram refletir sobre a potência da abordagem psicanalítica e da utilização dos conceitos revisados para a prática clínica e para o estudo das questões em foco.	Psicanálise
Scielo	2021	TAVARE S et. Al. (2021)	Revisão Literatura.	A psicologia evolucionista possui uma literatura considerável sobre os mecanismos evoluídos da depressão, os quais fornecem indícios para se repensar a perspectiva psicopatológica da depressão. As teorias evolucionistas adaptativas, em especial, oferecem um referencial teórico que busca explicar a depressão a partir de sua função adaptativa e, portanto, não necessariamente como um traço patológico.	Teoria Evolucionista
Lilacs	2021	MARTIN S et. Al. (2021)	Pesquisa de campo, com 9 idosos entre 63 e 72 anos, análise	Este relato de experiência fortalece achados prévios de que modalidades de psicoterapia breve online constituem uma	Teoria Cognitiva Comportamental

		qualitativa e quantitativa.	estratégia adequada para a abordagem de idosos em distanciamento físico com sintomas leves de depressão. A intervenção envolveu técnicas psicoterápicas inspiradas em modelos de Terapia Cognitivo Comportamental		
Lilacs	2020	RÓS et. Al. (2020)	Pesquisa exploratória qualitativa, público alvo: 12 indivíduos do sexo feminino, 1 masculino. Com idades entre 22 a 67 anos.	A psicoterapia de grupo foi conduzida segundo a metodologia de Pichon-Riviére (1988). Considera-se que a psicoterapia de grupo é uma técnica facilitadora e uma técnica com melhor custo-benefício para saúde pública. Contribui nos seguintes aspectos: maior verbalização dos pacientes, melhor identificação dos sintomas de ansiedade e depressão, maior orientação e conscientização sobre tratamentos e consumo de medicamentos.	Psicanálise
Lilacs	2020	ALMEIDA et. Al. (2020)	Trata-se de um estudo de casos múltiplos. Os participantes que concluíram a intervenção e avaliação deste estudo são 6 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idades que variaram entre 19 anos e 57, todos brasileiros e com nível superior de escolaridade completo ou em curso, sem nenhuma experiência prévia com meditação.	Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness adaptando o protocolo de grupos para o contexto clínico de indivíduos. Este estudo sugere que é possível manter o potencial de eficácia desta intervenção presente nas evidências científicas, mas exige adaptações. Além disso, ele reforça literatura de apoio à eficácia da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para depressão, ansiedade e estresse.	
Lilacs	2016	PRATES et. Al. (2016)	Revisão Sistemática. 14 artigos foram selecionados para a discussão neste trabalho.	Essa articulação da tecnologia e psicoterapia, principalmente a Terapia Cognitivo-Comportamental, tem se mostrado efetiva nos resultados com os pacientes. As pesquisas que foram analisadas sobre o transtorno depressivo maior	Teoria Cognitiva Comportamental

			tiveram como resultados a efetividade de técnicas e tarefas executadas por meio de instrumentos do ambiente virtual. Os estudos revisados evidenciaram também a redução dos sintomas de depressão e a motivação dos pacientes em aderir ao modelo de tratamento, considerando as possíveis adequações aos seus estilos de vida.	
Scielo	2014	JUNG et. Al. (2014)	Entrevistas Semiestruturada/ Pós-tratamento de 14 adultos.	Psicanálise
			Pesquisas com os pacientes em tratamento ou pós-tratamento na Abordagem Psicanalítica. Os motivos de procura mais referido nos grupos (bem mais no de AM) foram queixas do espectro depressivo (subcategoria A. 2), como tristeza, solidão, baixa autoestima e vazio. T. Na entrevista pós- -tratamento, os pacientes de AM revelaram mais resistência durante o processo de psicoterapia; abandonaram a psicoterapia com menor capacidade de insight; avaliaram mais negativamente o tratamento tanto nos aspectos gerais como nos específicos.	
Lilacs	2013	Souza & Fleck (2013)	Revisão de Literatura	Terapia Interpessoal
			A psicoterapia interpessoal (TIP) foi desenvolvida por Gerald Klerman e Myrna Weissman para o atendimento de pacientes deprimidos. A TIP é uma terapia breve, manualizada e amplamente testada para depressão. Depois da TCC, é a técnica que mais possui estudos em depressão. A TIP é uma importante ferramenta que pode ser usada como estratégia única ou combinada.	
Scielo	2013	Bastos & Trentini	Pesquisa de Campo. A amostra foi constituída por adultos diagnosticados com Transtorno Depressivo Maior de nível moderado. Desses, 156 preencheram os critérios de inclusão e	Psicanálise
			Enfim, tem-se melhora cognitiva em ambas as modalidades de tratamento. Entretanto, as evidências de melhora parecem mais marcadas e foram significativamente diferentes e favoráveis para o grupo de pacientes em psicoterapia psicodinâmica. A hipótese que fica, entre outras já destacadas no texto, é a de que a psicoterapia abriria um espaço para a discussão de estratégias e caminhos para a solução de possíveis déficits cognitivos.	

		foram divididos em dois grupos de tratamento. A idade dos participantes variou entre 26 e 34 anos, a maioria do sexo feminino.			
Lilacs	2012	Lucas (2012)	Revisão de Literatura	A terapia interpessoal é um modelo de terapia breve formulado para o tratamento da perturbação depressiva maior. Esta visa o alívio dos sintomas associados à depressão abordando os problemas interpessoais que os originaram e perpetuam. Apesar disto, a terapia interpessoal apresenta-se como uma eficaz alternativa quando outras modalidades terapêuticas não resultam, devendo os seus recursos ser aproveitados em prol da melhoria da sintomatologia do paciente.	Terapia Interpessoal
Lilacs	2012	FERREIRA et. AL. (2012)	Estudo Analítico/Idosos. Participaram da intervenção três mulheres e um homem, com idade entre 60 e 64 anos.	Levanta-se a hipótese de que um atendimento psicoterapêutico cognitivo-comportamental estruturado num número maior de sessões pode ser útil para observarmos diminuição dos sintomas depressivos que indicassem níveis mais baixos de depressão em todos os participantes, bem como manutenção desta diminuição no follow-up.	Terapia Cognitiva Comportamental

Elaborado pelas autoras em 2023.

DISCUSSÃO

Como resultado do presente trabalho, Tavares et. al. (2021) apontam a teoria evolucionista que interpreta o comportamento manifesto como produto de mecanismos psicológicos, selecionados ao longo da evolução humana e, portanto, adaptado ao ambiente de adaptabilidade evolutiva (AAE). Corroborando com o presente achado, segundo Nettle e Bateson (2012), a perspectiva evolucionista também aponta para as mudanças que podem ser feitas no ambiente, de forma a diminuir o sofrimento e a vulnerabilidade à depressão. Esta revisão afirma a relevância de que mais estudos empíricos devem ser feitos, para testar as teorias evolucionistas

dadas as implicações e benefícios que podem ser derivados delas e a necessidade iminente de estudos empíricos para colocá-los à prova.

Diante da pesquisa realizada, e o quadro de resultados sumarizando os achados, verificou-se trabalhos da abordagem Teoria Cognitiva Comportamental (TCC) que seguem abaixo em pormenores, e ao fim destes resultados da presente abordagem, seguem as demais discussões.

Identificou-se o estudo de Martins et. al. (2021), que teve como objetivo analisar e relatar uma experiência relacionado a um programa de psicoterapia breve na modalidade online utilizando estratégias comportamentais, tendo como amostra indivíduos sintomáticos em período pandêmico. Para esta pesquisa participaram um grupo de idosos com idades entre 63 e 72 sendo oito do sexo feminino, onde havia indicadores clínicos de quadro depressivo. A intervenção teve como objetivo utilizar técnicas psicoterápicas inspiradas no modelo da Teoria Cognitiva Comportamental. O programa de psicoterapia ofertado teve boa aderência pelos participantes. De acordo com Martins et al (2021), os 40 resultados mostraram uma diminuição significativa da pontuação da escala de depressão, apontando uma melhora significativa nos sintomas depressivos. Esses resultados comprovam a hipótese de que a Psicoterapia Breve online pode colaborar para uma melhora do humor de idosos com traços depressivos especialmente em tempos de pandemia, favorecendo assim a qualidade de vida desse grupo. Martins et al (2021), 1665 indicam que embora esses resultados pareçam favoráveis, é imprescindível salientar que nem todos podem obter resultados benéficos desta intervenção como por exemplo em quadros graves de depressão pré-existente, pois para estes quadros em específico uma intervenção presencial e prolongada pode ser mais eficaz. O presente trabalho também identificou a pesquisa de Santos e Penido (2022), tratando-se de um estudo de caso realizado no período de outubro de 2019 a março de 2019 com uma paciente do sexo feminino de 19 anos de idade, o qual objetivo deste estudo foi mostrar como a junção entre a Terapia Cognitiva Comportamental e a Terapia Cognitiva Processual auxiliando no resultado eficaz em casos de transtorno distímico. Segundo Santos e Penido (2022), apenas a Teoria Cognitiva Comportamental clássica não obteve o resultado esperado fazendo-se necessário a adição de técnicas da Terapia Cognitiva Processual. Essa junção das abordagens durante as intervenções proporcionou a paciente alterações significativas em seu modo de pensar, em suas emoções e na maneira de comportar-se frente a suas atividades. Santos e Penido afirmam ainda que, a junção entre a TCC e a TCP mostrou-se eficiente para melhora sintomatológica do quadro distímico da paciente. O trabalho de Prates et. al. (2016), também foi identificado como artigo de resultado da presente pesquisa, sendo uma revisão sistemática de artigos dos últimos 10 anos em bases de dados, que teve como objetivo

identificar na literatura sobre técnicas da Teoria Cognitiva Comportamental, dando ênfase a transtornos relacionados a trauma, estressores de ansiedade e depressão aliadas a realidade virtual. Segundo Prates (2016), durante a busca de artigos para o trabalho notou-se que a realidade virtual vem colaborando para o desenvolvimento e inovação de técnicas da Teoria Cognitiva Comportamental nos transtornos relacionados a depressão, ansiedade e traumas. Essa junção de psicoterapia e tecnologia tem mostrado resultados promissores, no tratamento de alguns desses transtornos. Prates (2016) ainda afirma que, 41 como resultados a efetividade de técnicas e tarefas realizadas através de instrumentos no ambiente virtual, os estudos ressaltaram a redução da sintomatologia da depressão. Os pacientes mostraram-se mais motivados em seguir o modelo de tratamento, adequando-o ao seu cotidiano. De acordo com Prates (2016), foi possível notar que a realidade virtual tem colaborado para o aperfeiçoamento e inovação das técnicas de TCC, a associação da tecnologia e psicoterapia mostrou-se eficaz. Neste sentido, uma pesquisa comparou a Terapia Cognitivo Comportamental Online e Presencial no Transtorno Depressivo Maior, verificando que embora os ensaios clínicos randomizados (ECRs) tenham demonstrado a eficácia a TCC-M online, os autores salientam a falta de dados para comparações com a prática de consultório (Ritmo, et al.,2022).

A presente pesquisa também identificou o trabalho de caso múltiplos de Almeida et al (2020), que tem como objetivo considerar a aplicabilidade de um programa de 8 semanas de Terapia Cognitiva embasada em mindfulness adequando-o para um atendimento individual de pacientes com depressão, para este estudo foram submetidos a esta intervenção 11 casos de pacientes com diagnóstico de depressão leve a moderada. Segundo Almeida et al (2020), as junções entre a Teoria Cognitiva juntamente com o Mindfulness podem ser feitas em atendimento individual e grupal. Os resultados ressaltam que os participantes obtiveram uma melhora significativa dos sintomas, assim como uma redução nos níveis de estresse e ansiedade, assim como um aumento na prática de mindfulness, estando de acordo com dados verificados na literatura. Esses dados ainda estão em verificação pela literatura. Mas, em sentido a este achado, um artigo Canadense, que visou descrever acerca da contribuição da terapia cognitivo comportamental para tratamento de pacientes com depressão, afirmou verificar a contribuição da TCC para depressão e sua eficácia proeminente através de ensaios clínicos e revisões de metanálises. Além disso, a inovação inserindo ativação comportamental e mindfulness estão sendo amplamente discutidas (Quilty, Quigley, & Dobson, 2022).

Ferreira et al (2012) descreveram um relato de caso tendo como objetivo principal relatar a prática em um estágio de atendimento psicoterapêutico grupal na abordagem da Teoria

Cognitiva Comportamental em idosos com 42 sintomas depressivos. Para a presente pesquisa participaram três mulheres e um homem com idades entre 60 a 64 anos. Ferreira et al (2012) afirmaram que dois participantes não alcançaram o nível esperado, sendo necessário serem encaminhados para darem continuidade ao processo psicoterapêutico grupal. Os autores concluíram que o contexto grupal foi congruente para tratar quadros depressivos em idosos. Ferreira et al (2012), hipotetizam que o processo psicoterapêutico em TCC, em um número de sessões maior, mostra-se favorável, a resultados positivos, e na presente pesquisa indicou uma diminuição do quadro depressivo dos pacientes.

O artigo de resultado de Bianco et al (2021), trata de um estudo de caso de uma mulher de sessenta e dois anos, com queixas relacionada a situações traumáticas de abuso vivenciadas na infância, durante o processo a paciente apresentava um quadro acentuado de depressão. O presente trabalho fundamenta-se nos pressupostos psicanalíticos de Winnicott, Ferenczi e Masud Khan. De acordo com Bianco et al (2021), ao longo do processo foi possível notar melhora significativa dos sintomas depressivos, notou-se ainda que a paciente se mostrava com mais capacidade de aceitar, suportar e reconhecer alguns de seus impulsos. Todo esse progresso foi notado três meses antes da elaboração do estudo e mantendo-se posteriormente. Bianco et al (2021) afirma ainda que, esse progresso indicou a efetividade da abordagem psicanalítica, colaborando para que a paciente pudesse se desenvolver emocionalmente, conseguindo distinguir entre fatos e fantasias. Elaborando melhor acerca dos sentimentos inconscientes de culpa e melhor conhecimento acerca de sua própria sexualidade. Esse achado vai de acordo com a literatura onde foi verificado o trabalho de Lederrer et. al. (2017) onde verifica-se que a psicoterapia analítica vem se ampliando no tratamento da depressão na Alemanha. O artigo de resultado de Rós et al. (2020), refere-se a uma pesquisa exploratória com enfoque qualitativo, a amostra foi realizada com cerca de oito participantes, sendo sete do sexo feminino e um do sexo masculino com idades entre 22 a 67 anos, de um grupo terapêutico em uma Unidade básica da saúde. A psicoterapia de grupo partiu do pressuposto psicanalítico de Pichon-Riviére. Segundo Rós et al. (2020), a psicoterapia grupal mostrou-se eficaz nos determinados aspectos: maior externalização dos pacientes. 43 Identificação dos sintomas; maior orientação e conhecimentos acerca de tratamentos, e consumo de medicamentos. Rós et al (2020) ressalta que, a psicoterapia em grupo mostrou se favorável para o tratamento de transtornos como ansiedade e depressão, classificada como melhor custo-benefício para a saúde pública. Esses dados estão de acordo com a literatura psicanalítica, comparados com dados extraídos por Lederrer et. al. (2017). O presente artigo de resultado Jung et al. (2014), visou identificar características de pacientes que iniciam e

terminam na psicoterapia analítica em momentos diferentes, e por alguma razão interrompem seus tratamentos. Foi identificado algumas características dos grupos que abandonaram a psicoterapia. Os autores afirmam que, pacientes de abandono médio iniciam o tratamento com maior resistência buscando apoio, menor mudança positiva, queixas depressivas e sem expectativas por tratamentos sem sucesso anteriores e normalmente seguem indicação de terceiros. Os autores evidenciam que, os pacientes de abandono tardio em relação ao processo de mudança revelam-se com maior capacidade de aceitação e pouca resistência durante a psicoterapia, porém os aspectos na relação terapêutica foram semelhantes tanto nos pontos positivos e negativos. Os autores relatam que o abandono não está associado com a pior ou melhor relação terapêutica. Além disso, os autores verificaram-se que pacientes, dos grupos responderam positivamente aos tratamentos propostos em seus aspectos específicos e gerais. Assim o grupo de tratamento tardio teve maior resposta de avaliação positiva, tendo maior satisfação com a psicoterapia, entretanto ainda optam pelo rompimento com a terapia baseado na melhora. Os autores também observaram que o grupo de pacientes de abandono médio, resistem ao tratamento do início ao fim, não chegando à compreensão dos seus conflitos, levando ao abandono da psicoterapia. Diante destes resultados, evidenciou-se um trabalho realizado em instituição privada em Porto Alegre com adultos, na abordagem analítica em pacientes depressivos, e pode-se verificar que o abandono desses pacientes durante a terapia ocorre por conta que essa abordagem trata questões do aqui e o agora relacionando com o seu passado, fatores como a diferença de objetivos e expectativas do paciente e terapeuta precisam ser analisados também. Além disso, também evidencia-se essa congruência com a literatura, pois segundo Lederrer et.al (2017), 44 estudos realizados na Alemanha mostram o quanto as técnicas terapêuticas psicanalista vem ampliando no tratamento de depressão, psicólogos alemães tem o costume de usar a psicanalistas para trabalhar o processo de aceitação. Já segundo Machado e Aguiar (2016), a eficácia da psicanálise criou novos cenários na França onde contribuiu para uma demanda gerando melhorias para pacientes. O artigo de resultado de Bastos e Trentini (2013) em seu estudo, trabalha uma forma de observação na mudança de pacientes com sintomas de depressão, em duas modalidades: tratamento psicoterápico psicodinâmica e tratamento biológico com fluoxetina, no prazo de 12 meses. Para realização desta pesquisa, os autores estudaram acerca de diversas funções em seus pacientes acometidos: atenção, lembrança imediata, vastidão da informação, inteligência de julgamento, acepção cabimento e verbal, grau de composição de conceitos, sentido lógico, grau da inteligência de abstração, inteligência de decomposição e síntese, concentração, arte, matemática, lembrança auditiva, inteligência de aprendizagem,

lembança visual, imagem de detalhes, sociedade visual, inteligência de aceleração e entendimento de situações sociais, inteligência de metodização, temporariedade de condensação e raciocínio. Como conclusão Bastos e Trentini (2013) verificaram, que houve um bom reflexo, tanto em psicoterapia psicodinâmica, como biológica com fluoxetina possibilitando uma melhora cognitiva em pacientes deprimidos moderando significativamente os sintomas depressivos. Esse resultado vai de encontro com a literatura pois de acordo com a pesquisa de Pinheiro et. al. (2018), no que tange psicoterapia e farmacologia, a junção de ambos tratamentos se mostram eficaz na redução dos sintomas. A presente pesquisa verificou-se como artigo de resultado o trabalho de Souza e Fleck (2013), trata-se de uma revisão acerca da psicoterapia interpessoal (TIP) no tratamento da depressão, o intuito da TIP é auxiliar na redução dos sintomas e contribuir para que o paciente consiga lidar com situações de seu cotidiano, relacionadas ao início da depressão. Souza e Fleck (2013), afirmam que deram início com cerca de 10.487 estudos e chegaram a 38 que foram adicionados a revisão, totalizando cerca de 4356 pacientes, o modelo teórico da (TIP) colabora para a compreensão e 45 planejamentos no tratamento de pacientes com depressão. Souza e Fleck (2013) afirmam que, a depressão é entendida como um fenômeno multifacetado e suscetível a associar várias estratégias de tratamento de forma colaborativa. Os autores afirmam ainda que, a (TIP) é curta e focada, ressaltando os sintomas de humor as relações do paciente, tendo uma eficácia comprovada para o tratamento do transtorno depressivo. Estes dados estão de acordo com a literatura, comparados com dados extraídos de Pinheiro et. al. (2018). A seguinte pesquisa de resultado Lucas (2012), trata acerca da terapia interpessoal como um modelo rápido formulado com enfoque no tratamento do transtorno depressivo tem como precursores Gerald Klerman e Mirna Weissman. A terapia interpessoal tem como objetivo a redução dos sintomas relacionados a depressão, tratando de questões interpessoais que se prolongam ao longo da vida do indivíduo. A terapia interpessoal mostra-se eficaz e tem se expandido para tratar outros transtornos. Lucas (2012) afirma que, o objetivo da terapia interpessoal é reduzir os sintomas e ampliar a qualidade das relações interpessoais, os objetivos são conquistar ao longo das sessões a entender melhor sobre o seu quadro e quais formas de tratamento. Estes resultados estão de acordo com a literatura no que tange psicoterapia e farmacologia, pois evidencia-se que farmacologia associada a psicoterapia se mostra mais eficaz na redução dos sintomas depressivos. Segundo Pinheiro et. al (2018), devido algumas atualizações que o mundo apresentando, verifica-se o fármaco aliado da psicoterapia com resultados bastantes expressivos. Estudos apontam uma eficiência comparada a outras intervenções.

Limitação do Estudo

Verifica-se que a presente pesquisa compõe dados exclusivamente nacionais e em linguagem portuguesa, e este fato pode ser uma característica que diminuí a identificação e comparação entre estas e outras abordagens psicoterapêuticas em termos de eficácia no tratamento da depressão.

CONCLUSÃO

A presente pesquisa teve como objetivo identificar, na literatura, a efetividade das abordagens psicoterapêuticas e a mais eficaz no tratamento do transtorno da depressão. Na presente pesquisa, foram identificados vários trabalhos em diversas abordagens de psicoterapia, não sendo significativo apontar exclusivamente uma dessas abordagens. Pelo contrário, foram identificadas diversas abordagens e tipos de tratamentos psicoterapêuticos que trouxeram alívio ou diminuição dos sintomas depressivos entre os sujeitos estudados, bem como pesquisas avaliadas. Pontualmente, pode-se observar que a terapia Cognitiva Comportamental começa a ter um maior enfoque de resultados, advindo talvez de um maior número de trabalhos publicados. Chama-se a atenção para um número reduzido de publicações científicas nas demais abordagens. Sugere-se que seja realizada uma nova pesquisa de revisão bibliográfica a nível internacional, com a finalidade de mapear as diferentes metodologias psicoterapêuticas que estão a serem trabalhadas com indivíduos com a doença depressão, e a efetividade das mesmas em termos de devolver ao indivíduo maior qualidade de vida e brevidade em sua qualidade de vida diária.

1670

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALMEIDA, D. B., MOTA, S. C. B., DA SILVA MESQUITA, D., & JÚNIOR, J. E. R. H. (2021). A relação entre marcadores inflamatórios e depressão: uma revisão da literatura. **Scire Salutis**, 11(1), 84-97.

ALMEIDA, N. DE O.; DEMARZO, M.; NEUFELD, C. B. Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. **SMAD Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 55-63, 2020.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. (2014). DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. **Artmed Editora**.

BASTOS, A. G.; TRENTINI, C. M. Psicoterapia psicodinâmica e tratamento biológico com fluoxetina: comparação de resposta cognitiva em pacientes deprimidos. **Psicologia Teoria e Pesquisa**, v. 29, n. 4, p. 437-446, 2013.

DEL BIANCO, O. M.; TOSTA, R. M. Abuso sexual infantil, trauma e depressão na vida adulta: um estudo de caso. **Gerai**s, v. 14, n. 0, p. 1-25, 2021.

DALGALARRONDO, P. (2018). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. **Artmed Editora**.

FERREIRA, H. G.; LIMA, D. M. X. De S. E.; ZERBINATTI, R. Atendimento psicoterapêutico cognitivo-comportamental em grupo para idosos depressivos: um relato de experiência. **Revista da SPAGESP**, v. 13, n. 2, p. 86-101, 2012.

HARTMANN DE SOUZA, L.; PIO, M.; FLECK, A. Psicoterapia interpessoal no manejo da depressão. Disponível em <<https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v15n2ao8.pdf>>. Acesso em: 22 jan. 2023.

LUCAS, C. O. Psicoterapia interpessoal no tratamento da perturbação depressiva maior. **Fractal: revista de psicologia**, v. 24, n. 2, p. 217-226, 2012.

MARTINS, G. C. ET AL. Psicoterapia online para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma experiência. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021.

MARKOWITZ, JOHN C., ET AL. "The neglected role of psychotherapy for treatment-resistant depression." **American Journal of Psychiatry** 179.2 (2022): 90-93.

OMS. (s.d.). Depressão. PAHO.org. Retrieved October 3, 2022, from <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao>

1671

PEREZ-CABALLERO, L., TORRES-SANCHEZ, S., ROMERO-LÓPEZ-ALBERCA, C., GONZÁLEZ-SAIZ, F., MICO, J. A., & BERROCOSO, E. (2019). Monoaminergic system and depression. **Cell and tissue research**, 377(1), 107-113.

QUILTY, L. C, QUIGLEY, L., & DOBSON, K. S. (2022). Canadian contributions to cognitive behavioral therapy for depression. **Canadian Journal of Behavioral Science/Revue canadienne des sciences du comportement**, 54(2), 132.

RÓS, I. A., DE CARVALHO FERREIRA, C. A., & GARCIA, C. S. (2020). Avaliação da psicoterapia de grupo em pacientes com ansiedade e depressão. **Revista Psicologia e Saúde**, 12(1), 75-86.

SANTOS, T. C.; PENIDO, M. A. Transtorno distímico: uma ilustração clínica pela perspectiva da Terapia Cognitivo-Comportamental e Terapia Cognitiva Processual. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 24, n. 1, 2022.

TAVARES, A. C. D. S., LIMA, R. F. F., & TOKMARU, R. S. (2021). Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas. **Psicologia USP**, 32.

VARGAS, I. M., MARTINS, P. S., & DE OLIVEIRA MARQUEZ, C. (2022). A contribuição do farmacêutico no tratamento farmacológico da depressão: uma revisão. **Scire Salutis**, 12(1), 74-81.

VAN BRONSWIJK S, MOOPEN N, BEIJERS L, et al: Effectiveness of psychotherapy for treatment-resistant depression: a meta-analysis and meta-regression. **Psychol Med** 2019; 49:366–379