

*LABEGALINI, Robson
*OLIVEIRA, Camila
*BATISTA, Paula
*GRASSI, Pedro

robsonlabegalini@gmail.com.br
camioliveira115@gmail.com
batista.paula@gmail.com
grassi.pedroh@gmail.com

Acadêmico Curso de Psicologia
Acadêmica Curso de Psicologia
Acadêmica curso de Psicologia
Docente Curso de Psicologia

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o transtorno Depressivo atinge atualmente 10,04% da população mundial. Neste mesmo estudo revelada uma projeção para o ano 2023 e coloca o Transtorno Depressivo como a patologia mais séria a ser cuidada no mundo e considerada hoje o Mal do Século. No Brasil a escalada desse transtorno pós pandemia (2023) atinge 15,5% da população dos quais 50% ou seja, 7,25% dos casos, tem seu início por volta dos 14 anos de idade na fase da adolescência. A relevância desse estudo está nos números atuais e principalmente na projeção futura. O objetivo geral deste trabalho é apresentar: Qual seria a contribuição da Terapia Cognitiva Comportamental de Aaron Beck para o tratamento da depressão?. A partir disto o objetivo específico do estudo será de avaliar os resultados da aplicação da TCC no público adolescente como proposta de amenizar as projeção e propor uma melhor condição de vida naquela fase.

DESENVOLVIMENTO

Segundo Beck (1976) a depressão surge nas experiências iniciais da vida e formam esquemas disfuncionais negativos e quando ativados por acontecimentos ao longo da vida, influenciam nas escolhas do indivíduo. De acordo com a CID-11, os sintomas serem observados na depressão incluem tristeza persistente, perda de interesse ou prazer, diminuição da energia, alterações no sono e no apetite, sentimentos de culpa ou baixa autoestima, dificuldade de concentração e pensamentos recorrentes de morte ou suicídio. Segundo Atkinson & Hilgard (2018) a depressão não caracteriza como um transtorno de humor, mas sim em um transtorno da pessoa como um todo, afetando pensamentos, comportamentos e funções físicas, sendo classificados em graus leve, moderado e grave onde o sexo feminino apresenta maior número de casos. Segundo Beatriz (2016), na adolescência o reconhecimento do Transtorno Depressivo é mais difícil, pela fase de desenvolvimento que se somam com as alterações hormonais. Os sintomas que mais se destacam em adolescentes diagnosticados com depressão são: isolamento social, cansaço, abandono de suas atividades preferidas, queda do rendimento escolar. A Teoria Cognitiva da Depressão de Aaron T. Beck propõe que pessoas suscetíveis a depressão desenvolvam crenças centrais imprecisas/inúteis sobre si mesmas, os outros e o mundo. Essas crenças podem ficar adormecidas por longos anos e são ativadas por eventos da vida que carregam um significado específico para essa pessoa. A TCC possui inúmeras técnicas para tratar a depressão com intervenções cognitivas, comportamentais e emocionais. A partir disto o terapeuta deve buscar as que mais se adequa aos seus pacientes, considerando suas diferenças, individualidades e

contextos. A Terapia Cognitiva Comportamental de Beck propõe a Reestruturação Cognitiva. E na explicação de Barbosa (2022) mostra o quanto é relevante visto que ao desafiar seus padrões de pensamentos, tom e conversa interna, o cliente aprende sobre possíveis distorções cognitivas e padrões de pensamentos que estejam sendo prejudiciais aumentando emoções depressivas e possibilitando gatilhos suicidas. A Reestruturação Cognitiva possibilita formar padrões mais saudáveis, reduzir erros cognitivos e praticar formas de racionalizar distorções.



A BASE DO MODELO COGNITIVO



CONSIDERAÇÕES FINAIS

A utilização da Terapia Cognitiva Comportamental tem se mostrado uma das mais eficazes abordagens para tratamento da Depressão. A TCC desenvolvida por Aaron Beck é indicada para qualquer transtorno mental. Sobretudo, muitos estudos em análises indicam que ela é efetiva no tratamento da depressão nos seus três graus leve, moderado e grave. A Terapia Cognitiva Comportamental mostra respostas mais duradouras em comparação com tratamento farmacológico, trazendo melhor qualidade de vida e melhora para os pacientes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, Kallila, Guia Prático para os trabalhos com Transtornos Mentais. 1 ed. Salvador/BA: Editora Sannar, 2022
- HOEKSEMA, Susan Noelen. Livro: Atkinson & Hilgard Introdução à psicologia. 2. ed.- São Paulo/SP: Editora Cengage, 2018
- LINHARES, Adriel, Livro: Terapia Cognitiva de Beck/Frank Wills, 1.ed.- Novo Hamburgo/RJ. Editora Sinopsys, 2021
- OPAS, Organização Pan- Americana da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.paho.gov>tópicos>saúde-mental-adolescência>. Acesso em: 03 de nov. de 2023
- SCIELO-BRASIL, c2023. Disponível em: <https://www.Scielo.br>rpb>. Acesso em: 03 de nov. de 2023
- SILVA, Ana Beatriz Barbosa. Livro: Mentess depressivas. 1ª ed.- São Paulo/SP: Editora Pricipium, 2016