

CAPÍTULO 4

A EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DA DEPRESSÃO: UMA ABORDAGEM CLÁSSICA COM RESULTADOS COMPROVADOS

**Ianica Alves Sobrinho
Erik Nobuyoshi Ishida
Maitê Duarte Moraes
Maria Helena da Silva Santos**

A depressão maior é responsável por elevada carga mundial de doença, afetando cerca de 5 % da população adulta e constituindo importante fator de incapacidade funcional. Embora antidepressivos sejam eficazes, até 40 % dos pacientes apresentam resposta parcial ou intolerância medicamentosa. Desde os trabalhos pioneiros de Aaron Beck na década de 1970, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) firmou-se como intervenção psicoterápica de primeira linha, baseada no modelo de que distorções cognitivas sustentam sintomas depressivos e podem ser reestruturadas por meio de técnicas específicas (monitoramento de pensamentos automáticos, experimentos comportamentais e ativação comportamental).

Metanálises recentes reforçam a robustez da TCC, mas questões sobre magnitude do efeito, durabilidade dos ganhos e comparabilidade com farmacoterapia justificam análise atualizada de sua eficácia. Foi realizada revisão narrativa da literatura (2012-2024) nas bases PubMed, PsycINFO e Cochrane Library. A Terapia Cognitivo-Comportamental mantém-se como intervenção psicoterápica de eficácia comprovada para depressão, exibindo magnitude de efeito comparável a medicamentos, vantagens de manutenção de ganhos e perfil de segurança superior (ausência de efeitos adversos farmacológicos).

A integração de TCC em modelos de cuidado escalonado, o uso combinado com farmacoterapia em casos graves e a expansão de plataformas digitais representam caminhos promissores para ampliar cobertura e reduzir o impacto global da depressão.

PALAVRAS-CHAVE: depressão; terapia cognitivo-comportamental; intervenções psicoterápicas; evidências clínicas

REFERÊNCIAS

BECK, A. T. et al. Cognitive therapy of depression. New York: Guilford Press, 1979.

CUIJPERS, P. et al. A meta-analysis of cognitive-behavioural therapy for adult depression: Updated evidence on the overall efficacy. *World Psychiatry*, Geneva, v. 20, n. 2, p. 283-293, 2021.

DERUBEIS, R. J.; HOLLON, S. D.; AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Treatment of adults with major depressive disorder: A meta-analysis comparing response to cognitive therapy and pharmacotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Washington, v. 73, n. 5, p. 668-677, 2005.

HOLLON, S. D. et al. Effect of cognitive therapy with or without antidepressant medications in preventing relapse of major depression. *Archives of General Psychiatry*, Chicago, v. 71, n. 10, p. 1107-1114, 2014.

NATIONAL INSTITUTE FOR HEALTH AND CARE EXCELLENCE. Depression in adults: treatment and management. London, 2022.