

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE PÓS GRADUAÇÃO EM TERAPIA ANALÍTICO COMPORTAMENTAL**

YOLANDA SAMPAIO NEVES PEIXOTO

**A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO ENFRENTAMENTO À
DEPRESSÃO**

**JUAZEIRO DO NORTE
2024**

YOLANDA SAMPAIO NEVES PEIXOTO

**A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO ENFRENTAMENTO À
DEPRESSÃO**

Artigo produzido para obtenção do grau de especialista
em Terapia Cognitivo Comportamental.
Área de Concentração: Ciência da saúde.
Orientador: Esp. Silvia Morais de Santana Ferreira.

**JUAZEIRO DO NORTE
2024**

A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO ENFRENTAMENTO À DEPRESSÃO

Yolanda Sampaio Neves Peixoto¹
Silvia Morais de Santana Ferreira²

RESUMO

Este trabalho foca na apresentação de informações de cunho científico, bem como no incentivo ao debate acerca da atuação da Terapia Cognitivo Comportamental como modalidade terapêutica no enfrentamento à depressão enquanto sublinha suas respectivas possibilidades neste processo. Relevantemente necessário, esta pesquisa foi feita através da metodologia pesquisa bibliográfica, observando em fontes científicas materiais que corroborem a explanação do tema, sublinhando a necessidade de debate enquanto assertiva ferramenta de educação em saúde, bem como pontuação de um tema extremamente eficaz para a psicologia clínica contemporânea, considerando o grande número de casos de depressão na atualidade, que traz à luz a necessidade da Terapia Cognitivo Comportamental enquanto ferramenta de superação desta de maneira comprovadamente assertiva. Não obstante, para eficiência deste processo de pesquisa, esta corrobora-se com bibliografia minuciosamente selecionada para justificar as ideias aqui expostas e, ao mesmo passo, fomenta a intelectualidade da psicologia como ponto-chave nudesenvolvimento acadêmico. Concluindo com as inferências acerca da eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental, o presente trabalho enfatiza a necessidade de se falar em depressão de maneira responsável, uma vez que dar voz à saúde é dar voz à vida.

Palavras-chave: Terapia; Depressão; Saúde.

ABSTRACT

This work focuses on presenting scientific information, as well as encouraging debate about the role of Cognitive Behavioral Therapy as a therapeutic modality in coping with depression while highlighting its respective possibilities in this process. Relevantly necessary, this research was carried out using the bibliographical research methodology, observing materials in scientific sources that corroborate the explanation of the topic, highlighting the need for debate as an assertive health education tool, as well as scoring an extremely effective topic for clinical psychology. contemporary, considering the large number of cases of depression today, which brings to light the need for Cognitive Behavioral Therapy as a tool for overcoming depression in a demonstrably assertive way. However, for the efficiency of this research process, it is corroborated with carefully selected bibliography to justify the ideas presented here and, at the same time, it promotes the intellectuality of psychology as a key point in academic development. Concluding with the inferences about the effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy, this work emphasizes the need to talk about depression in a responsible way, since giving a voice to health is giving a voice to life.

Keywords: Therapy; Depression; Health.

¹ Pós Graduanda em Terapia Analítico Comportamental pelo Centro Universitário Doutor Leão Sampaio/Unileão
² Professora Orientadora do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, especialista em Terapia Cognitivo Comportamental

1 INTRODUÇÃO

Este artigo baseia-se na disseminação de conhecimento que favoreça o debate acerca da eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental - TCC no trato da depressão em suas mais diversas particularidades vistas no dia a dia da prática da psicologia clínica. Perpassando pelas técnicas necessária e contextualizadas da prática da TCC como tratamento da depressão, o debate aqui proposto mostra eficácia desta terapia como ferramenta útil de enfrentamento de um transtorno mental pandêmico e altamente prejudicial, incapacitante e que provoca na vida do paciente uma série de limitações: inclusive, em muitos casos, de viver.

Nesse contexto, e pautando-se na pesquisa bibliográfica qualitativa focada da disseminação de ideias, informações e favorecendo o debate acerca da eficácia da Terapia Cognitivo Comportamental no trato da depressão, frisa-se a necessidade de atenção, terapêutica aos pacientes por parte da família e sociedade como ferramenta de inclusão e que empodere este a aceitar a doença primeiramente para enfrentá-la, pautando-se no descarte dos juízos de valores sociais, julgamentos e falta de empatia social, humana e psicológica que não podem existir na sociedade contemporânea.

Objetivando o debate acerca da Terapia Cognitivo Comportamental no enfrentamento à depressão e abordando a necessidade de se falar em depressão e sociedade como interconexão do que é e do que deve ser feito, debate-se a evolução da psicologia como ciência para tratamento da deste transtorno de alto índice de adoecimento nas mais variadas esferas sociais a ponto de se perceber que tal patologia advém de problemas sociais diversos como trabalho, autoaceitação, alimentação irregular, condições sociais, financeiras, étnicas e não descartadamente questões genéticas passíveis de investigação, estudo e divulgação de resultados como ferramenta de educação em saúde.

Além disso, a pesquisa justifica-se pelo contexto social em que se insere, considerando a vivência da sociedade em plena pandemia de transtornos mentais em que a depressão está se disseminando de maneira extremamente agressiva. Não obstante, o debate, a contextualização e a educação em saúde, nesse cenário, se fazem ferramentas indispensáveis e de essencialidade vista nas entrelinhas da realidade de todos, uma vez que qualquer pessoa pode adquirir tal transtorno.

Nesse panorama, pauta-se que a TCC caminha, além desse olhar íntimo do humano para humano, pela aplicabilidade de técnicas assertivas para que a descoberta (de potencialidades) e aceite (de si mesmo e do que é capaz) de uma maneira em que se denote o porquê de algumas negações, pensamentos negativos e ansiedades para que possa ser traçado um plano de maneira

que, enquanto se valoriza o paciente em sua totalidade, se respeita seus limites, particularidades, dificuldades, desafios e a própria história, de maneira individual, assertiva e produtiva.

Não obstante, além disso, percebe-se a cientificidade da Terapia Cognitivo Comportamental no processo de reconhecimento da importância da psicologia para a saúde do homem de modo que a essencialidade do tratamento à depressão permite refletir a eficácia da psicologia no enfrentamento à problemas antigos, sim, mas aguçados agressivamente por uma contemporaneidade imparável e avassaladora, mostrando, afinal, que sempre é preciso, com ou sem correria, o homem parar para olhar para si, para sua mente, sua realidade e dela cuidar, melhorar, transformar e se superar de seus próprios problemas com a ciência de que a saúde mental é igualmente importante quanto à saúde física.

Ademais, os objetivos delimitam o percurso deste trabalho, seguindo a metodologia de pesquisa bibliográfica que permitiu a discussão pautadas nos arquivos que referenciam este artigo.

OBJETIVO GERAL:

- Possibilitar discussão acerca do papel da Terapia Cognitivo Comportamental no enfrentamento à depressão.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Debater acerca do processo de adoecimento da depressão
- Pontuar o papel da TCC no enfrentamento à essa patologia
- Sublinhar como o papel da substituição de pensamentos pode favorecer o tratamento através da TCC

2 METODOLOGIA

A metodologia usada para elaboração deste artigo foi a revisão bibliográfica em abordagem qualitativa. Foi feito um levantamento de fontes (artigos e sites) relevantemente contribuintes para a informação em saúde de maneira, clara, assertiva e pautada na

cientificidade da psicologia contemporânea com ênfase na Terapia Cognitivo Comportamental no enfrentamento a depressão e suas peculiaridades acerca da diversidade de casos com respeito à individualidade destes.

O material pesquisado foi selecionados (outros excluídos) com base na observação crítica do conteúdo que fosse essencialmente ligado ao tema da relação da TCC e depressão. A partir da leitura, foi observado a assertividade e clareza dos dados para uso nesse artigo de maneira eficaz e que corroborasse as ideias aqui apresentadas, com base nos critérios de aceite (cientificidade e coesão com o tema) e exclusão (distanciamento com o tema), pesquisados a partir das palavras chaves como TCC, psicologia e depressão.

Além dos artigos e dados oficiais (OMS) foi usado dados de sites para complemento das referências aqui usadas, do qual foi utilizado os dados estatísticos da Amafresp. Observando-se como complemento às referências de autores renomados (Basaglia, Beck e outros), estes dados serviram de comprovação para a interação das referências e ideias.

3 DISCUSSÃO

3.1 A DEPRESSÃO NA CONTEMPORANEIDADE

Nos dias atuais, a depressão, enquanto transtorno psiquiátrico que causa intensos sintomas que vão da tristeza absoluta crônica ao suicídio, é vista em todos os setores da sociedade. Advinda de motivos diversos, como estresse do trabalho ou até questões genéticas, essa patologia acometecada vez mais pessoas de maneira acelerada, despertando o olhar para o fato de não ser uma mera tristeza, mas uma doença grave que causa do isolamento ao suicídio. Segundo Carvalho e Assis (2016), a tristeza é a própria dor do ser, sem motivo ou aceção e sem probabilidade de compreensão.

Nisso, considera-se as etapas físicas da vida humana como um processo em que algumas fases são extremamente mais difíceis que outras, e vice-versa. Percebe-se, logo, a necessidade de se diferenciar a depressão (patologia) de tristeza (momentânea ou física, ainda que perdure muito tempo por motivos diversos). Nesse cenário, é preciso citar que, logo nos primórdios da sociedade, a “melancolia” era o termo usual e frequente para casos que hoje podem (ou não) ser necessariamente depressão.

Atualmente, a melancolia cede espaço para depressão, termo introduzido pela psiquiatria, o qual implica “diminuição”, “redução”. A expressão aplica-se a um estado de doença, diferentemente da melancolia, que seria uma forma de marcar a tristeza. Como a tristeza, agora vista como depressão, entra em cena no contexto do mal-estar contemporâneo? (Carvalho; Assis, 2016, p. 155).

Nesse cenário, é pontuado a cientificidade como ferramenta de diagnóstico e delimitação do que é tristeza e do que é depressão. Assim, é possível inferir que as semelhanças e diferenças dos termos são substancialmente corroboradas pela ciência da psicologia como divisor de águas do conhecimento empírico para o científico, do que parece para o que é, e do que é fase, e o que é doença propriamente dizendo, propriamente enfrentando.

É nesse sentido que o avanço da cientificidade propôs a diferenciação da depressão da tristeza no decorrer do tempo. Pela evolução dos estudos, pesquisas e delimitações clínicas observáveis e mensuráveis no decorrer do tempo, a depressão foi se conceituando enquanto doença divergente da tristeza momentânea ou duradoura em épocas da vida. “as novas modalidades do mal-estar começaram já a indicar suas diferenças nos anos de 1970 e 1980, e todos os seus signos, a partir dos anos 90, apresentaram-se com muita intensidade” (Carvalho; Assis, 2016, p. 156).

Nesse contexto, é observável que a depressão um transtorno que representa um grande número de pessoas em todo o mundo de maneira crescente e preocupante. Não obstante, a potencialidade agressiva desta patologia ao cérebro é extremamente prejudicial a todo um contexto em que o indivíduo depressivo se insere.

Nesse contexto, é visível a vastidão de possibilidades vivenciáveis que podem ocasionar a depressão nos seus mais variados contextos, particularidades e situações. Abras (2011) cita que, um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS) publicado em 2009, mostra que a depressão está entre as quatro doenças contemporâneas mais frequentes. Nesse contexto, é verossímil que o avanço da doença na sociedade perpassa por todas as classes, sendo uma patologia que tem potencial adoecedor grande e debilitante. Logo, salienta-se que, diante da grande quantidade de casos na contemporaneidade, é preciso mencionar que qualquer pessoa, em qualquer fase ou situação social pode ser acometido por este transtorno e, apesar de alguns grupos sociais serem potencialmente acometidos pela depressão, a pluralidade de possibilidades de desenvolvimento desta é um fator cientificamente considerável.

Outrossim, o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM-V-TR (APA, 2014) Apresenta que a partir da confirmação de cinco dos sintomas abaixo descritos, pode ser feito o diagnóstico da depressão:

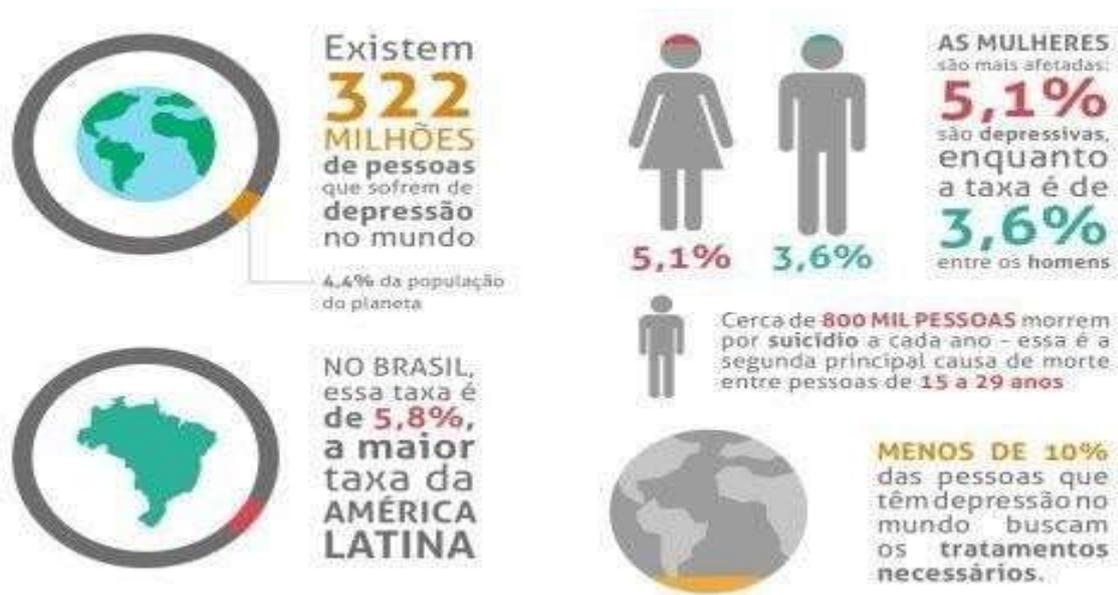
1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias
2. Interesse ou prazer marcadamente diminuídos em relação a todas ou quase

todas as atividades, quase todos os dias

3. Perda ou ganho de peso significativo
4. Insônia ou sono excessivo quase todos os dias
5. Agitação ou lentidão psicomotora quase todos os dias
6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias
7. Sentir-se sem valor ou com culpa excessiva, quase todos os dias
8. Habilidade reduzida de pensar ou se concentrar, quase todos os dias
9. Pensamentos recorrentes sobre morte, pensamentos suicidas sem um plano, tentativa de suicídio ou plano para cometer suicídio

Nesse sentido, Beck et al. (1997) traz à luz dois elementos em seu modelo cognitivo sobre a depressão, mencionando o primeiro, a Tríade Negativa sugere que a pessoa depressiva possui uma visão negativa de si e do contexto em que se insere. E o segundo, as distorções cognitivas, onde os erros de percepção ocasionam o favorecimento da vivência de experiências de uma maneira invariante.

Já estatisticamente falando, a amafresp (Serviço de Assistência à Saúde da Associação dos Auditores Fiscais da Receita Estadual de São Paulo) divulgou dados estatísticos referentes às questões quantitativas e qualitativas e de diversidade de pessoas portadoras da depressão no mundo, pontuando gênero e idade, como é visto a seguir:



Fonte: amafresp.org.

Pelos dados acima, é perceptível quantidade pessoas acometidas pela depressão denota que, enquanto há perceptivelmente uma pandemia das doenças mentais no mundo,

há ao mesmo tempo uma necessidade urgente de se lidar com esta enquanto transtorno. Além disso, é preciso pontuar que o tratamento necessário para esta é um direito adquirido da população no que diz respeito ao direito à saúde em sua totalidade.

Nesse sentido, a assistência psicoterápica e medicamentosa aos pacientes acometidos por depressão é uma necessidade explícita da sociedade contemporânea, uma vez que a desassistência, negligência e desconsideração do homem pelo próprio homem não podem ser toleráveis em uma sociedade problema de saúde pública na contemporaneidade, é possível salientar que esta acomete um de todos, para todos e que precisa ser por todos!

3.2 A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO ENFRENTAMENTO À DEPRESSÃO

No decorrer dos anos, observa-se que diversas possibilidades terapêuticas foram pautadas para o tratamento eficaz das patologias mentais focando no paciente enquanto sujeito de pesquisa e corroboradas pela cientificidade teórica e prática da psicologia contemporânea como ferramenta de acesso à saúde mental digna, participativa e de qualidade.

Nesse cenário, é verossímil que a Terapia Cognitivo comportamental, enquanto abordagem assertiva de enfrentamento à depressão, surge como importante alternativa no tratamento de uma doença agressiva e de potencial adoeedor a nível global.

Não obstante, ela não é apenas um somatório de técnicas específicas minuciosamente estudadas, testadas e aprovadas, mas é uma área da psicologia clínica altamente útil no que diz respeito ao que vai além de recuperar saúde, mas de entender, contextualizar, analisar e agir em todo o processo de adoecimento mental onde o respectivo papel social do psicólogo assume um protagonismo na promoção da saúde em sua totalidade. Nesse contexto, Rangé (2001) a define como:

Psicoterapia cognitivo-comportamental é uma prática de ajuda psicológica que se baseia em uma ciência e uma filosofia do comportamento caracterizada por uma concepção naturalista e determinista do comportamento humano, pela adesão a um empirismo e a uma metodologia experimental como suporte do conhecimento e por uma atitude pragmática quanto aos problemas psicológicos (Rangé, 2001a, p. 35).”

Outrossim, pode-se pontuar o pensamento de Cizil e Beluco (2019) sobre o processo terapêutico na Terapia Cognitivo Comportamental:

Os objetivos do terapeuta são de promover o alívio dos sintomas, facilitar a remissão do transtorno, ajudar o paciente a resolver seus problemas mais urgentes e ensinar habilidades para evitar a recaídas. As sessões de terapia cognitivo-comportamental são estruturadas. Nelas o terapeuta ensina os pacientes a identificar, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais ajuda o paciente a identificar as principais cognições e a adotar ponto de vistas mais realistas e

adaptáveis, levando o paciente a se sentir emocionalmente melhor, e se comportar de forma mais funcional (p.38).

Nesse contexto, é preciso pontuar que a Terapia Cognitivo comportamental atua nos quadros depressivos como uma forma de fazer o paciente olhar para a verdadeira realidade e as respectivas possibilidades de ser feliz de uma maneira natural, sadia, sem culpas ou autossabotagens, onde o terapeuta conduz o processo como mediador que faz o paciente ir da dor à descoberta destas. Assim, Hayes e Holmann (2020) afirmam que a TCC pauta-se pressuposto básico de que a atividade e avaliação cognitivo influencia o comportamento, sendo monitorada pelo terapeuta de maneira que as alterações do comportamento sejam efetivas, mensuráveis e perceptíveis.

Ademais, a Terapia Cognitivo Comportamental trabalha substituindo pensamentos negativos e críticos por pensamentos aceitáveis como ferramenta de mudar a maneira como o paciente enxerga mundo e, conseqüentemente, se enxerga neste, como cita Wallace (2016):

Muitas vezes, os pensamentos automáticos superestimam as ameaças e subestimam nossa capacidade de lidar com problemas. Às vezes, eles ficam distorcidos, mas continuamos a aceitá-los como verdadeiros. Esses pensamentos são o resultado de crenças disfuncionais sobre nós mesmos, os outros e o mundo, e podem ser exagerados pela depressão ou ansiedade. Esses pensamentos podem ser identificados, desafiados e substituídos por pensamentos mais razoáveis (Wallace, 2016).

Beck et al. (1997) ainda sugerem que a TCC possui elementos que fazem do olhar às próprias crenças como maneira de modificar pensamentos e comportamento. Os autores sublinham que o processamento das informações sobre si e sobre o mundo (inclusive o contexto em que vivem) o que possibilita a TCC intervir assertivamente.

Considerando a psicologia como ciência em movimento, e percebendo a evolução desta no processo de enfrentamento às doenças mentais com cunho científico, prático e pautado em resultados reais de casos clínicos corroborados pela literatura plausível de profissionais da área, este artigo possibilitou a percepção do contexto social em que esta ciência se insere na contemporaneidade com ênfase no processo terapêutico assertivo e decisivo para superação de transtornos mentais, focando na depressão como objeto de estudo, debate e consideração por se tratar de um transtorno que requer grande atenção diante do acentuado número de casos na atualidade.

Quando Carvalho e Assis (2016) discrepam a depressão da melancolia, é notado um ponto curioso que desperta a atenção: a patogenicidade da depressão é algo extremamente agressivo que não se deve ser reduzido ao estado melancólico. Já os dados estatísticos, além de apresentarem questões quantitativas e qualitativas da depressão, mostra que o aumento de casos e especificidades dos portadores vão de encontro com questões de gênero e faixa etária,

onde a variação possibilita a observação do ponto de vista epidemiológico.

Já especificamente no enfrentamento à depressão, é fato que na TCC a preocupação da Terapia na abordagem interventiva proposta por Beck (1964) onde Wallace (2016) sublinha a substituição desses pensamentos como estratégia assertiva propõe que essa abordagem possui um direcionamento específico para patologias diversas.

Nesse contexto, o psicólogo especialista em TCC, enquanto profissional capacitado para atuação nessa especialidade, vai do identificar até os passos posteriores ao fim do tratamento.

Em suma, é extremamente necessário debater a atuação consciente, necessária e específica da Terapia Cognitivo Comportamental para o tratamento eficaz da depressão pautado em ideias referenciadas que oportunizou a produção e disseminação de conhecimento como ferramenta de desenvolvimento acadêmico. Não obstante, trouxe à luz a pauta objetiva e necessária de se falar de uma terapia tão necessária para o enfrentamento desta patologia: do olhar ao paciente, para preceder o olhar para si.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pautar a Terapia Cognitivo Comportamental em ambiente acadêmico, é uma necessidade essencial para a sociedade. Seja da sua eficácia enquanto ferramenta psicológica assertiva, responsável e de eficiência comprovada clínica e cientificamente, denota-se que sua ênfase terapêutica no tratamento da depressão é uma realidade que requer total debate, acessibilidade e reconhecimento.

Não obstante, este trabalho oportunizou sublinhar o potencial terapêutico da TCC no cenário de se tratar a depressão, assim como enfatizar o papel do psicólogo nesse processo que vai da orientação ao favorecimento de superação de uma doença extremamente agressiva e debilitante que não pode ser desconsiderada, muito menos ser vista, pelo juízo de valor dispensável, como uma mera tristeza ou falta de coragem para enfrentar situações da vida.

Na verdade, considerando os pensamentos negativos do portador da depressão, é verossímil que a patologia nunca pode ser vista sob o olhar crítico que a inferiorize como doença e a reduza a simples tristeza momentânea, pois toda essa contextualização inferior ao que ela realmente é para o paciente pode tornar a patologia mais agressivamente destruidora para o portador, que, em suma, precisa de apoio, ajuda, compreensão e afeto.

Assim é exatamente perceptível que nesse contexto de enfrentamento à essa patologia começando pelo descarte de conceitos de simples e inofensiva tristeza que a

Terapia Cognitivo Comportamental trabalha para o despertar de que a depressão é uma doença severa, grande e altamente perigosa, que a faz um caso de saúde pública extremamente preocupante. Não obstante, esta pesquisa contribuiu assertivamente para esse sublinhar que como a TCC pode atuar para superação de um transtorno em que há cadavez mais casos no mundo inteiro.

Em linhas gerais, pontua-se, que além da oportunidade de debate e disseminação de conhecimento científico, esta pesquisa contribui para o desenvolvimento de um senso mais crítico necessário e observador para a formação acadêmica do psicólogo especialista em Terapia Cognitivo Comportamental para fomentar uma atuação eficiente, humana e pautada na cientificidade psicológica extremamente necessária para o lide com pessoas de maneira humanizada e competente de uma maneira em que o paciente se sinta suficientemente à vontade para o ouvir ao terapeuta, para posteriormente se descobrir em sua totalidade.

Além disso, frisa-se a contribuição desta pesquisa para a vivência acadêmica no qual o contato com o referencial teórico possibilita, enquanto crescimento acadêmico, humano, profissional e pessoal, oportunidade valiosa de estar pautando-se na oportunização de acúmulo, disseminação e uso do conhecimento para fins terapêuticos e possibilitando a ajuda a tantas pessoas que a depressão faz esquecerem de suas próprias qualidades, potencialidades e restringe a vivência social em sua totalidade.

Logo, conclui-se que este artigo, enquanto pesquisa respaldada pelas fontes referenciadas, conhecimento disseminado, prática acadêmica plausível e aquisição de contato com a vivência da realidade da prática clínica em Terapia Cognitivo Comportamental possibilitou ao debate importante da importância desta enquanto terapia de tratamento à depressão como um divisor de águas na vida acadêmica, extremamente necessário para a qualificação de especialista. Ao passo em que se pauta pela cientificidade das referências e favorece o construir do especialista, este artigo favoreceu, além de tudo, o fomento ao tratamento humanizado na prática clínica enquanto psicóloga que foca no homem em sua totalidade.

Não obstante, e favorecendo a especialização de um psicólogo qualificado e responsável, conclui-se que a pesquisa vai de encontro ao fazer psicologia na contemporaneidade: um olhar do homem, para o próprio homem, e assim, contribuir para o fortalecimento da mente e da vida.

REFERÊNCIAS

ABRAS, Rosa Maria Gouvêa. “A vida se engole a seco”: reflexões sobre a depressão na

contemporaneidade. **Estudos de Psicanálise**, Belo Horizonte: n. 35, p. 109-114, 2011.

Amafresp. **Como entender e vender um dos principais problemas de saúde da atualidade**. Disponível em: <http://amafresp.org>. Acesso em: 25 jul. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. Porto Alegre: Artmed, 2014. v. 5.

OMS. **Atlas da saúde mental**. 2017.

BASAGLIA, Franco. **A Instituição Negada**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1985.

BECK, A. Thinking and depression: **II Theory and therapy**. *Archives of General Psychiatry*. **Belmont**: JAMA & Archives, v.10, n.6, p.561-571. 1964.

BECK, A. T; RUSH, A., SHAW, B., E EMERY, G. **Terapia cognitiva da depressão**. **Porto Alegre**: Artes Médicas, 1997.

CARVALHO, Daura Cândida Pereira; ASSIS, Maria de Fátima Pessoa de. A depressão na clínica psicanalítica: ressonâncias da atualidade. **Perspectivas em Psicologia**, Uberlândia: vol. 20, n. 2, p. 153- 71, jul. 2016.

CIZIL, M.; BELUCO, A. **As contribuições da terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão**. Revista UNINGÁ, v. 56, p. 10, 2019.

HAYES, Steven C; HOFMANN, G. **Terapia Cognitivo Comportamental baseada em evidências**. Artmed. 2020.

LAWRENCE, Wallace. **Terapia Cognitivo-Comportamental: 7 maneiras de se libertar da ansiedade, depressão e pensamentos intrusivos** (Cognitive Behavioural Therapy: 7 ways to freedom from anxiety, depression, and intrusive Thoughts — livro ainda sem edição brasileira).

RANGÉ, Bernard (Org). **Psicoterapia Comportamental e Cognitiva: Pesquisa, Prática, Aplicações e Problemas**. Vol. 1. São Paulo: Editoria Livro Pleno, 2001^a.