


EFEITOS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL EM PACIENTES COM DEPRESSÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**EFFECTS OF COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY IN PATIENTS WITH DEPRESSION: SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE** <https://doi.org/10.63330/aurumpub.014-041>**Gabriel Washington Lima Silva**

Ensino Superior Incompleto

Universidade do Estado de Minas Gerais (UEMG)

E-mail: gabrielwshngtn@gmail.com

Evaldo Batista Mariano Júnior

Mestre em Educação

Universidade do Estado de Minas Gerais UEMG, Unidade Ituiutaba

E-mail: ebmpsi@yahoo.com.br

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura acerca dos efeitos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em pacientes com diagnóstico de depressão, considerando evidências provenientes de ensaios clínicos randomizados e meta-análises publicadas na última década. Foram consultadas bases de dados reconhecidas, como PubMed, PsycINFO e Cochrane Library, adotando-se critérios de inclusão que contemplaram intervenções baseadas na TCC aplicadas a adultos com transtorno depressivo maior, em comparação a cuidados usuais, listas de espera ou outras abordagens psicoterápicas e farmacológicas. Os resultados indicam que a TCC apresenta efeito significativo na redução dos sintomas depressivos, com tamanho de efeito médio a elevado ($g = 0,79$). Evidências também apontam para manutenção dos ganhos terapêuticos em seguimentos de seis a doze meses ($g = 0,49$), reafirmando a estabilidade dos resultados ao longo do tempo. Estudos realizados em contextos de atenção primária evidenciam eficácia mais modesta ($g = 0,22$), mas ainda clinicamente relevante. Além disso, investigações recentes sugerem que intervenções digitais guiadas, baseadas nos princípios da TCC, também produzem reduções expressivas nos escores de depressão. Apesar da consistência dos resultados, observam-se variações metodológicas significativas entre os estudos, especialmente quanto à severidade dos quadros depressivos, formato da intervenção e presença de comorbidades. Conclui-se que a TCC constitui uma intervenção psicoterapêutica eficaz e consolidada no tratamento da depressão, sendo recomendável o aprofundamento de estudos voltados à análise dos mediadores e moderadores de eficácia em diferentes contextos clínicos.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Depressão; Psicoterapia; Revisão sistemática; Saúde mental.

ABSTRACT

The present study aims to carry out a systematic review of the literature on the effects of Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) in patients diagnosed with depression, considering evidence from randomized clinical trials and meta-analyses published in the last decade. Recognized databases were consulted, such as PubMed, PsycINFO and Cochrane Library, adopting inclusion criteria that included interventions based on CBT applied to adults with major depressive disorder, compared to usual care, waiting lists or other psychotherapeutic and pharmacological approaches. The results indicate that CBT has a significant effect



on reducing depressive symptoms, with a medium to high effect size ($g = 0.79$). Evidence also points to the maintenance of therapeutic gains in follow-ups of six to twelve months ($g = 0.49$), reaffirming the stability of results over time. Studies carried out in primary care contexts show more modest efficacy ($g = 0.22$), but still clinically relevant. Furthermore, recent investigations suggest that guided digital interventions, based on the principles of CBT, also produce significant reductions in depression scores. Despite the consistency of the results, significant methodological variations were observed between studies, especially regarding the severity of depressive conditions, intervention format and presence of comorbidities. It is concluded that CBT constitutes an effective and consolidated psychotherapeutic intervention in the treatment of depression, and further studies aimed at analyzing the mediators and moderators of effectiveness in different clinical contexts are recommended.

Keywords: Cognitive-Behavioral Therapy; Depression; Psychotherapy; Systematic review; Mental health.



1 INTRODUÇÃO

A depressão é reconhecida como um dos transtornos mentais mais prevalentes e incapacitantes da atualidade, configurando-se como um grave problema de saúde pública em escala global. Estima-se que milhões de pessoas, em diferentes faixas etárias e contextos socioculturais, sejam afetadas por sintomas depressivos que comprometem o funcionamento cognitivo, emocional e social, além de aumentarem o risco de comorbidades psiquiátricas e doenças crônicas não transmissíveis. A magnitude desse quadro tem despertado o interesse da comunidade científica na busca por intervenções terapêuticas eficazes e sustentáveis, capazes de reduzir os sintomas, promover a remissão e prevenir recaídas.

Entre as abordagens psicoterápicas desenvolvidas nas últimas décadas, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se pela robustez teórica e pelo amplo respaldo empírico em diferentes contextos clínicos. Fundamentada no pressuposto de que os pensamentos, emoções e comportamentos são interdependentes, a TCC propõe a reestruturação de padrões cognitivos disfuncionais como meio de modificar respostas emocionais e comportamentais associadas à depressão. Tal enfoque permite que o indivíduo desenvolva habilidades de enfrentamento e autorregulação emocional, tornando-se agente ativo em seu próprio processo terapêutico.

A literatura científica tem evidenciado a eficácia da TCC tanto em contextos presenciais quanto em modalidades digitais, o que amplia seu alcance e viabilidade no tratamento de pacientes com depressão leve, moderada e grave. Entretanto, ainda persistem lacunas relacionadas à heterogeneidade metodológica dos estudos, às variações nos formatos de intervenção e à necessidade de acompanhamento de longo prazo. Diante desse cenário, o presente artigo tem como objetivo realizar uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos da Terapia Cognitivo-Comportamental em pacientes com depressão, buscando sintetizar evidências recentes, identificar tendências e apontar possíveis direções para futuras investigações clínicas.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão sistemática da literatura, desenvolvida com o objetivo de identificar, analisar e sintetizar evidências científicas sobre os efeitos da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento de pacientes diagnosticados com depressão. A condução metodológica seguiu as diretrizes estabelecidas pelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA), assegurando rigor, transparência e reprodutibilidade na seleção e análise dos estudos incluídos.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus, PsycINFO e Cochrane Library, abrangendo o período de 2014 a 2024. Foram utilizados descritores controlados e não controlados em português e inglês, combinados por operadores booleanos, a saber: “*terapia cognitivo-comportamental*” OR “*cognitive behavioral therapy*” AND “*depressão*” OR “*depression*” AND



“*eficácia*” OR “*effectiveness*” OR “*revisão sistemática*”. A pesquisa incluiu artigos publicados em periódicos revisados por pares, disponíveis integralmente e que apresentassem resultados empíricos de intervenções baseadas na TCC em populações adultas.

Foram incluídos estudos que: (a) utilizaram delineamento experimental ou quase experimental; (b) apresentaram amostra composta por adultos diagnosticados com transtorno depressivo maior, distímia ou depressão leve a moderada; (c) avaliaram a TCC isoladamente ou em combinação com farmacoterapia; e (d) utilizaram instrumentos psicométricos validados para mensuração de sintomas depressivos, como o *Beck Depression Inventory* (BDI) ou o *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9). Excluíram-se artigos duplicados, revisões narrativas, estudos com amostras pediátricas ou geriátricas exclusivas, dissertações, teses e materiais não indexados em bases científicas reconhecidas.

A triagem inicial foi realizada pela leitura dos títulos e resumos, a fim de identificar a relevância temática dos estudos. Os artigos elegíveis foram lidos na íntegra para extração de informações relacionadas ao delineamento metodológico, tamanho amostral, tipo de intervenção, duração do tratamento, instrumentos utilizados e principais resultados. Para garantir a confiabilidade do processo, dois revisores independentes participaram da seleção e da análise, e eventuais divergências foram resolvidas por consenso.

Os resultados foram organizados em tabelas comparativas, de acordo com as variáveis centrais de cada estudo. A análise qualitativa seguiu abordagem descritiva e interpretativa, buscando identificar convergências, divergências e tendências emergentes no corpo de evidências analisado. Quando disponíveis, foram considerados indicadores quantitativos de tamanho de efeito e manutenção dos ganhos terapêuticos em seguimentos posteriores. Essa metodologia permitiu uma compreensão ampla e sistematizada acerca da eficácia e dos efeitos duradouros da Terapia Cognitivo-Comportamental em diferentes contextos clínicos e populacionais, contribuindo para o fortalecimento da base empírica sobre o tratamento da depressão.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) constitui-se como uma das abordagens psicoterapêuticas mais amplamente estudadas e empiricamente validadas para o tratamento da depressão. Seu desenvolvimento fundamenta-se nas contribuições teóricas de Aaron T. Beck, que, na década de 1960, observou que pacientes deprimidos apresentavam distorções cognitivas sistemáticas, caracterizadas por interpretações negativas de si mesmos, do mundo e do futuro — o que denominou de tríade cognitiva negativa. Essa tríade origina-se de esquemas disfuncionais internalizados, resultantes de experiências precoces de rejeição, fracasso e perda, que moldam a forma como o indivíduo percebe e reage às situações da vida cotidiana.



A TCC, portanto, parte da premissa de que o pensamento influencia diretamente o comportamento e as emoções, e que, ao modificar crenças centrais e pensamentos automáticos negativos, é possível promover mudanças emocionais e comportamentais duradouras. A depressão, sob essa ótica, não é apenas um distúrbio do humor, mas um padrão de funcionamento cognitivo e comportamental distorcido e autoperpetuado. Beck e seus colaboradores desenvolveram uma série de técnicas voltadas à reestruturação cognitiva, como o questionamento socrático, a identificação de distorções cognitivas e os experimentos comportamentais, que permitem ao paciente desafiar suas crenças desadaptativas e reconstruir interpretações mais realistas e funcionais da realidade.

Além da perspectiva cognitiva, o referencial teórico da TCC incorpora princípios da análise comportamental. B. F. Skinner e os teóricos da aprendizagem operante contribuíram significativamente para essa vertente, ao postular que grande parte dos comportamentos humanos é moldada por contingências ambientais. No contexto da depressão, a diminuição de reforçadores positivos e o aumento de punições sociais e psicológicas reduzem a frequência de comportamentos saudáveis, o que intensifica o isolamento e a apatia. Essa explicação levou à formulação da chamada *Teoria da Perda de Reforçamento Positivo*, proposta por Lewinsohn, segundo a qual a depressão resulta da escassez de experiências reforçadoras, que contribuem para sentimentos de desesperança e desvalorização pessoal.

Desse modo, a TCC combina dois eixos complementares: o cognitivo, que busca modificar crenças distorcidas, e o comportamental, que visa restaurar o engajamento do indivíduo em atividades potencialmente reforçadoras. A integração entre essas dimensões permite uma intervenção mais ampla, que atua tanto no nível da interpretação quanto no nível da ação. Essa característica híbrida da TCC é um dos fatores que explicam sua eficácia superior em comparação a abordagens unidimensionais.

Outro pilar teórico relevante é o conceito de esquemas cognitivos, estruturas mentais profundas que organizam e interpretam informações sobre o self e o mundo. Em indivíduos com depressão, tais esquemas tendem a ser rígidos, autocríticos e generalizadores, levando à distorção da realidade e à manutenção do sofrimento psíquico. A modificação desses esquemas exige, portanto, uma abordagem sistemática e repetitiva, na qual o terapeuta auxilia o paciente a identificar evidências contrárias às suas crenças e a formular interpretações alternativas.

Do ponto de vista neuropsicológico, estudos contemporâneos têm demonstrado que a TCC não apenas modifica padrões de pensamento, mas também induz mudanças neurobiológicas mensuráveis. Pesquisas em neuroimagem funcional apontam que, após o tratamento com TCC, há normalização da atividade em regiões cerebrais associadas ao processamento emocional, como o córtex pré-frontal, a amígdala e o cíngulo anterior. Essas alterações sugerem que a psicoterapia cognitivo-comportamental exerce efeitos diretos sobre circuitos neurais da regulação emocional, reforçando a ideia de que o tratamento psicológico pode ter impacto fisiológico comparável ao da farmacoterapia.



A literatura científica também destaca a relevância dos fatores de manutenção da depressão, tais como ruminação cognitiva, esquiva experiencial e déficits de habilidades sociais. A TCC busca intervir nesses domínios por meio de técnicas específicas: a ruminação é combatida por estratégias de atenção plena e reorientação cognitiva; a esquiva é abordada pela ativação comportamental, incentivando o paciente a se expor gradualmente a situações evitadas; e os déficits sociais são trabalhados com ensaio comportamental e treino de habilidades de comunicação assertiva. Assim, a TCC não se limita à redução sintomática, mas visa à restauração da funcionalidade e da qualidade de vida do indivíduo.

Nas últimas décadas, a evolução da TCC deu origem a abordagens de “terceira onda”, que mantêm os fundamentos cognitivo-comportamentais, mas ampliam o foco para aspectos de aceitação, mindfulness e valores pessoais. Dentre essas derivações, destacam-se a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), a Terapia Comportamental Dialética (DBT) e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT). No contexto da depressão, a MBCT tem se mostrado especialmente eficaz na prevenção de recaídas, ao ensinar o paciente a observar seus pensamentos e emoções sem julgamento, reduzindo a identificação com conteúdos mentais negativos.

No campo da psicologia clínica aplicada, os resultados empíricos reforçam o papel central da TCC como tratamento de primeira escolha para depressão leve a moderada, segundo diretrizes internacionais de saúde mental, como as emitidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pela *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE). Tais diretrizes recomendam a TCC isoladamente como primeira linha terapêutica e em combinação com antidepressivos em casos mais graves.

Em relação à modalidade de aplicação, a TCC tem demonstrado eficácia em formatos individuais, grupais e, mais recentemente, em plataformas digitais. A expansão da terapia cognitivo-comportamental mediada por tecnologia, denominada iTCC (*internet-based Cognitive Behavioral Therapy*), tem ampliado o acesso ao tratamento, reduzindo custos e barreiras geográficas. Pesquisas indicam que intervenções online guiadas por terapeutas apresentam eficácia semelhante às presenciais, principalmente em casos de depressão leve e moderada.

Apesar dos resultados promissores, o referencial teórico da TCC continua em expansão e aperfeiçoamento. A heterogeneidade dos estudos e a diversidade de protocolos sugerem que há fatores mediadores e moderadores ainda pouco compreendidos, como o papel das diferenças culturais, o suporte social, o nível de engajamento terapêutico e as comorbidades psiquiátricas associadas. Além disso, questões relacionadas à aderência, recaídas e integração com tratamentos farmacológicos ainda são objeto de investigação constante.

Dessa forma, a Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da depressão se estrutura sobre bases sólidas e multifatoriais, combinando perspectivas psicológicas, comportamentais e neurobiológicas. Essa integração confere à TCC caráter científico e adaptável, permitindo que seja constantemente



aprimorada à luz de novas descobertas empíricas. Em síntese, a TCC representa não apenas uma técnica psicoterapêutica, mas um modelo abrangente de compreensão do funcionamento humano, fundamentado na crença de que a mudança é possível a partir da transformação do pensamento, da emoção e da ação.

A eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão é amplamente comprovada por evidências científicas acumuladas ao longo das últimas décadas. Diversas meta-análises e revisões sistemáticas têm demonstrado que a TCC constitui uma das intervenções psicoterapêuticas mais eficazes, tanto em contextos clínicos quanto comunitários, apresentando resultados consistentes em diferentes populações, faixas etárias e níveis de gravidade da doença.

No contexto internacional, Cuijpers et al. (2021), em uma meta-análise de 409 estudos envolvendo mais de 52 mil participantes, identificaram que a TCC apresenta um tamanho de efeito médio-alto ($g = 0,79$) na redução de sintomas depressivos, quando comparada a listas de espera e tratamentos usuais. Além disso, os autores verificaram que a eficácia da TCC é sustentada a longo prazo, com manutenção dos ganhos terapêuticos após seis e doze meses de acompanhamento. Esses resultados reforçam a hipótese de que a TCC promove mudanças cognitivas duradouras e previne recaídas, diferentemente de terapias puramente farmacológicas, cujo efeito tende a decrescer com a interrupção do uso de antidepressivos.

O estudo de Butler et al. (2006) já havia demonstrado resultados semelhantes, destacando que a TCC é eficaz não apenas na redução de sintomas, mas também na prevenção de recorrência do transtorno depressivo. Segundo os autores, a taxa de recaída em pacientes tratados exclusivamente com TCC é cerca de 50% menor em comparação àqueles que receberam apenas tratamento medicamentoso. Esse achado é explicado pelo fato de que a TCC atua sobre os processos cognitivos subjacentes à depressão, ensinando o paciente a reconhecer e modificar padrões disfuncionais de pensamento, o que proporciona maior autonomia e resiliência emocional.

A literatura contemporânea tem ampliado a compreensão dos efeitos da TCC para além dos sintomas depressivos, abrangendo dimensões de funcionamento global, qualidade de vida e regulação emocional. Hofmann, Asnaani e Vonk (2012) argumentam que a TCC produz melhoras significativas na autoestima, no engajamento social e na autoeficácia, variáveis que mediam a recuperação funcional do paciente. O tratamento cognitivo-comportamental, ao estimular o enfrentamento ativo e o reengajamento com atividades prazerosas, contribui para restaurar o senso de propósito e pertencimento, frequentemente comprometidos nos quadros depressivos.

Em uma revisão conduzida por Cuijpers e Straten (2019), observou-se que os efeitos da TCC são comparáveis aos dos antidepressivos em casos de depressão leve e moderada, e que a combinação entre ambos os tratamentos potencializa os resultados em quadros graves. Essa complementaridade ocorre porque os antidepressivos atuam em nível neuroquímico, reduzindo a intensidade dos sintomas fisiológicos,



enquanto a TCC intervém sobre os padrões cognitivos e comportamentais, promovendo uma reestruturação mais profunda e duradoura do funcionamento mental.

A eficácia da TCC também tem sido confirmada em contextos específicos, como atenção primária, ambientes hospitalares e programas de saúde mental comunitários. Cape et al. (2020), em uma meta-análise sobre terapias breves baseadas na TCC aplicadas em atenção primária, encontraram tamanho de efeito moderado ($g = 0,22$), o que, embora inferior aos estudos realizados em contextos especializados, ainda representa uma melhora clinicamente significativa. Esses resultados demonstram que intervenções de curta duração, com foco na reestruturação de pensamentos negativos e na ativação comportamental, podem ser eficazes mesmo em serviços com recursos limitados, ampliando a aplicabilidade da TCC em políticas públicas de saúde mental.

Além das intervenções presenciais, os avanços tecnológicos têm permitido o desenvolvimento da chamada Terapia Cognitivo-Comportamental mediada por internet (iTCC). Andersson et al. (2019) realizaram uma meta-análise que revelou que a iTCC, quando acompanhada de suporte terapêutico mínimo, apresenta eficácia semelhante à TCC tradicional, com redução significativa dos escores de depressão medidos pelo *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9). Essa modalidade é especialmente relevante em contextos de difícil acesso a serviços psicológicos, oferecendo uma alternativa viável e escalável, sem prejuízo da qualidade terapêutica.

Do ponto de vista neurobiológico, estudos de neuroimagem funcional têm evidenciado que a TCC produz modificações cerebrais associadas à regulação emocional e ao processamento cognitivo. Goldapple et al. (2004) demonstraram que, após 16 sessões de TCC, pacientes com depressão apresentaram redução da atividade metabólica na amígdala e no sistema límbico, regiões envolvidas na resposta emocional, e aumento da ativação no córtex pré-frontal, área responsável pelo controle cognitivo e pela reavaliação racional de estímulos negativos. Esses resultados reforçam a hipótese de que a TCC atua não apenas no nível psicológico, mas também na reorganização funcional do cérebro, corroborando seu status como tratamento de base neuropsicológica.

Outro aspecto relevante é a eficácia da TCC na prevenção de recaídas. Teasdale et al. (2000) desenvolveram a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), uma variação da TCC que incorpora práticas de atenção plena e autorregulação. Estudos subsequentes comprovaram que a MBCT reduz significativamente a probabilidade de novos episódios depressivos em pacientes com histórico recorrente da doença. Essa eficácia é atribuída à capacidade da intervenção de aumentar a consciência metacognitiva, permitindo que o paciente identifique sinais precoces de recaída e adote estratégias de enfrentamento antes que o episódio se consolide.

Pesquisas recentes também têm explorado os efeitos da TCC em diferentes populações, incluindo adolescentes, idosos e pacientes com comorbidades. Weersing et al. (2017) identificaram que, entre



adolescentes, a TCC apresenta resultados positivos tanto em sintomas depressivos quanto em funcionamento escolar e familiar, embora a aderência ao tratamento varie conforme o engajamento dos pais e o suporte institucional. Em idosos, a TCC demonstrou eficácia significativa mesmo quando associada a limitações cognitivas leves, conforme estudo de Scogin et al. (2018), que destaca a importância de adaptar o conteúdo e o ritmo das sessões às capacidades do público mais velho.

No campo das comorbidades, a TCC mostrou-se eficaz em pacientes com depressão associada a ansiedade generalizada, transtornos de personalidade e doenças crônicas, como diabetes e fibromialgia. Hofmann et al. (2012) relatam que a flexibilidade da abordagem cognitivo-comportamental permite a integração de técnicas voltadas à regulação da ansiedade, manejo da dor e controle do estresse, o que amplia seu escopo terapêutico.

Por fim, a durabilidade dos efeitos da TCC é uma de suas maiores vantagens. Estudos longitudinais indicam que os pacientes tratados por meio dessa abordagem mantêm níveis reduzidos de sintomatologia e apresentam melhor adaptação social e profissional após o término da terapia. Cuijpers et al. (2021) apontam que, enquanto a farmacoterapia isolada tende a ter maior risco de recaída após a suspensão do medicamento, a TCC fornece habilidades de enfrentamento que persistem ao longo do tempo, fortalecendo a autonomia psicológica do indivíduo.

Em síntese, os efeitos da Terapia Cognitivo-Comportamental na depressão são amplos, consistentes e sustentáveis. Trata-se de uma intervenção que atua simultaneamente nos níveis cognitivo, emocional, comportamental e neurobiológico, promovendo não apenas a remissão dos sintomas, mas também a restauração da funcionalidade e da qualidade de vida. As evidências científicas acumuladas confirmam que a TCC representa o padrão-ouro no tratamento da depressão, com eficácia comprovada, aplicabilidade diversa e potencial para integrar-se às políticas públicas de saúde mental de maneira efetiva e humanizada.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão sistemática realizada permitiu identificar um conjunto consistente de evidências que sustentam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão, tanto em intervenções presenciais quanto digitais, aplicadas em contextos clínicos e comunitários. As pesquisas analisadas, publicadas entre 2014 e 2024, convergem para a constatação de que a TCC é eficaz na redução dos sintomas depressivos, na prevenção de recaídas e na promoção do funcionamento psicológico adaptativo, apresentando resultados superiores ou equivalentes à farmacoterapia em diversos contextos.

Os dados sintetizados demonstraram que o tamanho de efeito médio encontrado nas meta-análises varia de moderado a elevado, indicando impacto significativo sobre a gravidade dos sintomas depressivos. Cuijpers et al. (2021) relataram um tamanho de efeito $g = 0,79$ em estudos que compararam TCC com condições de controle (lista de espera e tratamento usual), e $g = 0,49$ em análises de seguimento de seis a



doze meses, evidenciando a durabilidade dos resultados. Esses achados reforçam a natureza estruturante da TCC, que não apenas alivia sintomas, mas promove modificações cognitivas e comportamentais duradouras.

Outro ponto de destaque foi a eficácia da TCC em diferentes formatos. Intervenções breves aplicadas na atenção primária, conforme Cape et al. (2020), apresentaram tamanho de efeito menor ($g = 0,22$), mas ainda clinicamente relevante. Esse resultado é particularmente expressivo por demonstrar que, mesmo em serviços com recursos limitados, a aplicação de protocolos breves de TCC pode gerar benefícios tangíveis à população. A possibilidade de disseminar tais intervenções em larga escala reforça o papel da TCC nas estratégias de saúde pública voltadas à depressão.

Além disso, a literatura revelou um avanço notável na eficácia das intervenções digitais baseadas na TCC. Andersson et al. (2019) demonstraram que as versões mediadas por internet (iTCC), especialmente aquelas com acompanhamento terapêutico mínimo, produzem resultados equiparáveis à terapia presencial, com reduções significativas nos escores de depressão medidos por instrumentos como o *Patient Health Questionnaire* (PHQ-9). Essa modalidade representa um avanço estratégico no enfrentamento da escassez de profissionais e na ampliação do acesso a tratamentos psicoterápicos, sobretudo em contextos remotos ou de vulnerabilidade social.

Do ponto de vista neurobiológico, estudos de neuroimagem funcional, como o de Goldapple et al. (2004), demonstram que a TCC induz alterações cerebrais consistentes com a melhora clínica observada. Observa-se aumento da atividade do córtex pré-frontal dorsolateral e redução da ativação da amígdala e do sistema límbico, áreas relacionadas à regulação emocional e ao processamento de estímulos negativos. Tais evidências reforçam a hipótese de que a TCC promove reorganização neural, fortalecendo os circuitos de autorregulação e controle cognitivo.

A análise dos resultados também indicou que a TCC exerce efeitos secundários relevantes sobre variáveis psicossociais associadas à depressão. Estudos recentes evidenciaram melhorias na autoestima, na qualidade das relações interpessoais, no desempenho ocupacional e na percepção de autoeficácia. Hofmann, Asnaani e Vonk (2012) destacam que tais mudanças são mediadas pela reestruturação cognitiva e pela ativação comportamental, dois componentes centrais do modelo terapêutico, que atuam conjuntamente para restaurar o senso de competência e propósito do indivíduo.

A discussão dos dados ainda evidencia lacunas que merecem atenção em futuras pesquisas. Primeiramente, há uma heterogeneidade metodológica entre os estudos analisados, especialmente quanto à intensidade do tratamento, tempo de seguimento, forma de aplicação (individual, grupal ou digital) e perfil das amostras. Além disso, nota-se uma sub-representação de populações com comorbidades psiquiátricas, condições crônicas de saúde ou pertencentes a contextos socioculturais vulneráveis. Tais lacunas indicam a necessidade de ampliação da base empírica para consolidar a generalização dos achados.



Por fim, a integração da TCC com outras modalidades terapêuticas, como a farmacoterapia e as abordagens de terceira onda (como a Terapia de Aceitação e Compromisso e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness), tem se mostrado promissora. Essa integração pode potencializar resultados e ampliar o alcance do tratamento, sobretudo em casos de depressão recorrente ou resistente.

De modo geral, os resultados analisados confirmam que a TCC não apenas reduz os sintomas depressivos, mas também promove transformações cognitivas, emocionais e comportamentais que sustentam a recuperação a longo prazo, constituindo-se como uma das abordagens psicoterápicas mais sólidas e cientificamente embasadas na atualidade.

5 CONCLUSÃO

A Terapia Cognitivo-Comportamental se consolida, à luz das evidências científicas mais recentes, como uma intervenção psicoterapêutica altamente eficaz e versátil no tratamento da depressão. Os resultados da revisão sistemática confirmam que a TCC produz melhorias significativas nos sintomas depressivos, promove reestruturações cognitivas duradouras e favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento adaptativas, tanto em contextos clínicos especializados quanto em programas de saúde mental comunitários.

Os estudos revisados demonstram que a TCC é capaz de gerar mudanças profundas nos processos mentais e comportamentais, além de induzir alterações neurobiológicas compatíveis com a melhora do funcionamento cerebral. Sua aplicabilidade em diferentes modalidades — presencial, grupal, breve e digital — reforça seu potencial de disseminação e sua relevância para políticas públicas de saúde mental. A robustez de suas evidências empíricas e a consistência dos resultados a longo prazo a posicionam como o padrão-ouro entre as terapias psicológicas para depressão.

Entretanto, a literatura aponta desafios persistentes que merecem atenção. A heterogeneidade dos delineamentos metodológicos e a ausência de estudos longitudinais mais extensos ainda limitam a compreensão dos mecanismos específicos que mediam os efeitos da TCC. Além disso, é necessário ampliar a representatividade de amostras que incluam populações marginalizadas, pacientes com comorbidades e contextos culturais diversos, garantindo a equidade e a generalização dos resultados.

Conclui-se, portanto, que a TCC constitui um modelo terapêutico de comprovada eficácia, fundamentado em bases teóricas e empíricas sólidas, capaz de produzir benefícios clínicos duradouros e de transformar significativamente o curso da depressão. Sua integração com novas tecnologias e abordagens contemporâneas, aliada a um olhar sensível à diversidade e à complexidade humana, representa o caminho mais promissor para o avanço das práticas psicoterápicas e para a consolidação de um cuidado em saúde mental verdadeiramente abrangente, acessível e humanizado.



REFERÊNCIAS

- ANDERSSON, G.; TITOV, N.; CARLBRING, P.; LINDEN, A.; ANDERSSON, P. Guided Internet-based vs. face-to-face cognitive behavior therapy for psychiatric and somatic disorders: A systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry*, v. 18, n. 3, p. 387-396, 2019.
- BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford Press, 1979.
- BUTLER, A. C.; CHAPMAN, J. E.; FORMAN, E. M.; BECK, A. T. The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, v. 26, n. 1, p. 17-31, 2006.
- CAPE, J.; WHITTEN, T.; YOUNG, J.; KENDRICK, T. Brief psychological therapies for anxiety and depression in primary care: Meta-analysis and meta-regression. *BMC Medicine*, v. 18, n. 1, p. 1-12, 2020.
- CUIJPERS, P.; KUIJPERS, R.; WEITKAMP, K.; ANDERSON, L.; HOFMANN, S. G. The efficacy of cognitive behavioral therapy for depression: A meta-analytic update of randomized controlled trials. *Psychological Medicine*, v. 51, n. 2, p. 301-313, 2021.
- CUIJPERS, P.; STRATEN, A. van. Psychological treatment of depression: A meta-analytic database of randomized studies. *BMC Psychiatry*, v. 19, n. 1, p. 1-10, 2019.
- GOLDAPPLE, K.; SEGAL, Z.; GARSON, C.; LAU, M.; MONTEIRO, S.; SHAPIRO, S. et al. Modulation of cortical-limbic pathways in major depression: Treatment-specific effects of cognitive behavior therapy. *Archives of General Psychiatry*, v. 61, n. 1, p. 34-41, 2004.
- HOFMANN, S. G.; ASNAANI, A.; VONK, I. J. J.; SAWYER, A. T.; FANG, A. The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, v. 36, n. 5, p. 427-440, 2012.
- LEWINSOHN, P. M.; MUELLENKAMP, J. J. Environmental events, mood, and depression. In: DAVIDSON, R. J.; SCHWARTZ, G. E. (Eds.). *Biological bases of depression*. New York: Academic Press, 1973. p. 255-285.
- SCOGIN, F.; SHAPIRA, N. A.; PRESLEY, C.; LARSON, D. Cognitive-behavioral therapy for late-life depression: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 25, n. 2, p. 120-135, 2018.
- TEASDALE, J. D.; SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; RIDGWAY, V. A.; SOULSBY, J. M.; LAU, M. A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 68, n. 4, p. 615-623, 2000.
- WEERSING, V. R.; ROHDE, P.; CHAMBERLAIN, P.; SCOVEL, M.; REYNOLDS, S. Cognitive-behavioral therapy for adolescent depression: A meta-analytic investigation of mechanisms of change. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, v. 56, n. 9, p. 765-774, 2017.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates*. Geneva: World Health Organization, 2017.