



Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento

Sílvia Catarina Ribeiro Macieira

Nº 25784

Eficácia das técnicas de reestruturação cognitiva ao longo da Terapia Cognitivo-  
Comportamental para a depressão

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Trabalho realizado sob a orientação da Prof.<sup>a</sup> Doutora Anita Santos e coorientação

Prof.<sup>a</sup> Doutora Liliana Meira

Instituto Universitário da Maia

Outubro de 2017

## **Eficácia das técnicas de reestruturação cognitiva ao longo da Terapia Cognitivo-Comportamental para a depressão**

### **Resumo**

A investigação tem demonstrado a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão, contudo, são ainda escassos os estudos que permitem compreender como é que a mudança ocorre ao longo do processo terapêutico em TCC. O presente estudo visa contribuir para colmatar esta lacuna, tendo por objetivos analisar a evolução da eficácia das técnicas de reestruturação cognitiva ao longo das sessões em TCC e a partir das problemáticas apresentadas pelos clientes. Para o efeito, foram analisados dois casos clínicos, um de sucesso e outro de insucesso terapêutico, diagnosticados com perturbação depressiva major, que beneficiaram de uma intervenção de 16 sessões de TCC. Como instrumentos recorreu-se ao de Sistema de Codificação das Técnicas de Reestruturação cognitiva (SCRC). Os resultados obtidos, para o caso de sucesso, indicaram que existiu uma maior utilização de técnicas de reestruturação cognitiva e um crescente número de técnicas aplicadas com sucesso. No caso de insucesso observou-se o contrário, ou seja, um menor número de técnicas aplicadas e um número superior de técnicas com insucesso. Assim, concluiu-se que no caso de sucesso as técnicas foram eficazes, devido a um maior uso de técnicas para desafiar os pensamentos e reestruturar as crenças centrais, promovendo assim uma mudança terapêutica. Ao passo que, no caso de insucesso as técnicas não foram empregues de forma eficaz, visto que, utilizaram maioritariamente técnicas de evocação de pensamentos automáticos e não para desafiar e reestruturar as crenças, impossibilitando a ocorrência de uma mudança terapêutica.

Palavras-chave: reestruturação cognitiva; mecanismos de mudança; perturbação depressiva major; terapia cognitivo-comportamental (TCC)