



Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento

Sérgio Filipe da Silva Serrão

Nº 27567

Mudança em Terapia Cognitivo-Comportamental para a depressão: Eficácia da reestruturação cognitiva em casos de sucesso e de insucesso

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

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

Instituto Universitário da Maia

Setembro de 2018

## **Mudança em Terapia Cognitivo-Comportamental para a depressão: Eficácia das técnicas de reestruturação cognitiva em casos de sucesso e de insucesso terapêutico**

### **Resumo**

A investigação mostra que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma das terapias com maior eficácia no tratamento para a depressão, contudo, é ainda escasso o conhecimento sobre o modo como a mudança é promovida e emerge durante o processo terapêutico. O presente estudo pretende contribuir para o aumento da compreensão do processo de mudança em TCC, nomeadamente, para a depressão. Com o objetivo de avaliar a eficácia das técnicas de reestruturação cognitiva na mudança cognitiva durante a TCC, nove casos clínicos com diagnóstico de depressão major foram analisados, dois de insucesso e sete de sucesso terapêutico. Os instrumentos utilizados para avaliar a sintomatologia depressiva como medida de resultado foram o BDI e o OQ-45, e como medida de identificação das técnicas de reestruturação cognitiva e de avaliação da eficácia das mesmas foi utilizado o Sistema de Codificação das Técnicas de Reestruturação Cognitiva (SCRC). Os resultados obtidos mostram que nos casos de sucesso foram utilizadas mais técnicas de reestruturação cognitiva do que nos casos de insucesso. No que respeita à eficácia das técnicas, nos casos de sucesso registou-se um recurso maioritariamente a técnicas que desafiam os pensamentos e promovem a reestruturação das crenças centrais associados à mudança sintomatológica. Nos casos de insucesso as técnicas revelaram menos eficácia na mudança cognitiva e foram maioritariamente técnicas de evocação de pensamentos automáticos. Os resultados obtidos mostram que as técnicas identificadas ao longo das sessões não promovem a mudança cognitiva esperada, sobretudo quando se compara o caso de sucesso com o de insucesso. O que parece que podem existir diferentes fatores que podem contribuir para a promoção da mudança cognitiva, para além das técnicas de reestruturação cognitiva.

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