

RESUMO- MODELO 1 - PROMOÇÃO À VIDA, AMBIENTE E BEM ESTAR

**A EFICÁCIA DA ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DO
TRANSTORNO DEPRESSIVO**

Vitor Mascarenha (vmascarenhas17@unijorge.pro.br)

Alessandro Sousa Chaves (alessandrosousachaves@gmail.com)

A depressão é um transtorno que tem aumentado sua ocorrência com o passar dos anos, é uma psicopatologia multicausal em que uma série de variáveis podem contribuir para sua ocorrência e permanência, sendo de diagnóstico relativamente simples, porém de difícil tratamento. Nesse sentido a ciência da psicologia tem buscado desenvolver tratamentos eficazes e que tenham fácil aplicabilidade e maiores perspectivas de engajamento do paciente no tratamento, pois um dos maiores desafios no tratamento da depressão é o envolvimento ativo do paciente. A ativação comportamental é uma resposta eficaz para esse problema que tem se delineado como problema de saúde pública que atinge uma parcela significativa da população mundial, o presente trabalho busca descrever como essa ferramenta da psicologia atua no manejo do transtorno depressivo, o conceito de ativação comportamental, os instrumentos usados dentro dessa técnica, bem como apresenta os resultados de outros estudos que avaliaram a eficácia da ativação comportamental e da Terapia cognitiva-comportamental no tratamento do transtorno depressivo. O objetivo é apresentar a validação científica demonstrando que o tratamento é viável e eficiente. A metodologia usada foi a revisão integrativa de literatura, analisando o atual panorama da ativação comportamental no tratamento da depressão. Os artigos descreviam o conceito de ativação comportamental, sua

aplicabilidade e como implementá-la na prática clínica, alguns achados descreviam as alterações neurofisiológicas e neuroquímicas das intervenções da TCC após submeter indivíduos com os transtornos depressivos ao tratamento psicoterapêutico, bem como as mudanças comportamentais e de humor decorrentes dessas alterações. Concluiu-se que a ativação comportamental tem eficácia comprovada, tem resultados superiores ao tratamento farmacológico e não exige anos de treinamento pelo terapeuta.

Palavras-chave: transtorno depressivo maior; depressão; ativação comportamental; terapia cognitivo comportamental.