

## TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL: DEPRESSÃO NA ADOLESCÊNCIA

**Emiliane Pinto de Souza Miranda**<sup>1</sup>  
**Simone Benfica Fialho Queiroz**<sup>1</sup>  
**Fernanda Bicalho**<sup>2</sup>  
**Cíntia Mendes de Assis**<sup>3</sup>  
cintiamendesassis@hotmail.com

**Área de conhecimento:** Ciências Humanas

**PALAVRAS-CHAVES:** adolescente; depressão; família; conflitos psicológicos.

### INTRODUÇÃO

A adolescência em todos os contextos é um período de muitos conflitos psicológicos e insegurança, portanto há uma grande porcentagem existente entre qualidade de vida e depressão na sua formação acadêmica, sendo que nessa fase eles são expostos ao preconceito, exclusão, fatores estressores e pressão psicológica, no qual os adolescentes vivenciam por estar determinados a alcançar seus objetivos, que podem estar relacionados a uma nota almejada ou um status adequado para satisfazer seu meio social do qual faz parte nesse momento, entretanto o ambiente familiar apresenta como um reforçador, podendo ser positivo ou negativo na vida do adolescente, que é uma fase marcada por muitas transformações (COUTINHO. M. 2016). O horário que o adolescente frequenta o ambiente escolar pode contribuir para o aparecimento de sintomas depressivos, identificamos que os alunos diurnos são menos afetados, pelo fato que o seu psicológico no período da manhã estar mais tranquilo, sem alterações acometidas pelos estresses diários, e os noturnos estão mais sujeitos a apresentar sintomas de ansiedade e depressão, pois ao chegar à escola já passaram por um dia cheios de turbulências diárias (GROLLI; V; WAGNER; M.F; DALBOSCO; S.N.P. 2017). Os sintomas depressivos em adolescentes vêm se tornando um fenômeno cada vez mais crescente, os temas avaliados demonstram que ainda existe muito a pesquisar sobre o que leva o adolescente ao adoecer, em virtude de possuir vários processos que constituem essa patologia (MELO A.K; SIEBRA, A.J; MOREIRA, V. 2017). Nessa fase entre 12 a 18 anos, o público feminino se destaca com mais probabilidade de desenvolver sinais depressivos, insatisfação com a vida e sentimentos afetivos contribuem para um estado de depressão (PINTO, A.V.L. 2018). Um adolescente em uma fase depressiva afeta e é afetado em suas relações familiares, prejudicando assim sua convivência em seu ambiente familiar, para que o adolescente tenha um bom desempenho em sua vida, a família deve oferecer exemplos favoráveis como diálogo diário, um ambiente de paz, segurança e apoio para que o mesmo possa ter uma base para seguir seu caminho sem problemas futuros, auxiliando como uma

<sup>1</sup> Alunas do curso de Psicologia da Faculdade Univertix.

<sup>2</sup> Psicóloga. Mestre em Saúde e Enfermagem. Professora dos cursos de Psicologia e Enfermagem da Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

<sup>3</sup> Mestranda em Psicologia Clínica e da Saúde. Especializando em Terapia Cognitiva Comportamental. Especialista em Perícia Examinadora de Trânsito. Pós-graduada em Docência do Ensino Superior e em Educação Especial, Graduada em Psicologia e Pedagogia. Professora do Curso de Psicologia Faculdade Vértice – UNIVÉRTIX – Matipó.

precaução de possíveis problemas futuros, mas isso não isenta o adolescente de ter problemas depressivos, pois são inúmeros os fatos que levam o adolescente a desenvolver uma depressão (SILVA. I.R; CASTRO, J.A. D; CUNHA. R.D.T. 2019). Diante disso, o objetivo desse trabalho é identificar a o que diz a literatura sobre adolescentes e depressão.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, onde foram utilizados artigos pesquisados nas plataformas de busca Pepsic, Scielo, Psicologado e Revista da psicologia da IMED. Os narradores utilizados foram: adolescente, depressão e terapia comportamental.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

De acordo com Silva (2019), o adolescente com sinais depressivos tem mais contato com esse tipo de violência, vivenciando mais sentimento de rejeição, medo, raiva e ansiedade em relação a seus pares, e o bullying está cada vez mais presente nas consequências que acarreta às vítimas, bem como àquelas que assistem à violência e o próprio agressor. Segundo Germain e Mascotte (2016), as meninas apresentam mais sintomas depressivos e de ansiedade do que os meninos nessa fase do ensino médio, bem como uma associação entre uma percepção mais negativa do apoio dos amigos e da família. Nesse tempo o adolescente transita por um período de oscilações intensas e um dos meios para compreender de que forma essa experiência da depressão se constitui, é permitir um espaço onde ele possa descrever o seu mundo e seus significados (MOREIRA, 2019). Erse *et al.* (2016) acreditam que é possível investir, no contexto escolar, em pesquisas e intervenções que reúnam informações acerca da elaboração de estratégias de promoção da qualidade de vida e bem estar subjetivo, ações que promovem o desenvolvimento de habilidades individuais atitudes positivas prevenindo o surgimento de doenças como a depressão. A família é um suporte que relaciona os aspectos de carinho, atenção, afeto, amor, e que deixa claro a importância da influência dessas estruturas na vida do adolescente desde seu nascimento até a fase adulta, por isso é de extrema importância os responsáveis prestarem atenção no comportamento dos adolescentes que que vai proporcionar uma boa experiência de vida ao adolescente e à criança. E se o sujeito apresentar sinais de depressão na fase da infância seja levado a um acompanhamento psicológico ou médico para amenizar a doença promovendo uma vida melhor na fase adolescente (SILVA. I.R; CASTRO, J.A. D; CUNHA. R.D.T. 2019).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Consideramos assim, a importância de um desenvolvimento na vida das pessoas depressivas para que as medidas de tratamentos sejam melhores formas dentro do convívio familiar tendo consciência que a depressão é algo sério que precisa ser combatido com empatia e não com intolerância e julgamento. Quando não tratados, os sintomas depressivos ou de ansiedade podem trazer diversos prejuízos para a vida dos sujeitos estabelecendo estratégias de enfrentamento e métodos de intervenção efetivos, pois a depressão, apesar de ser um adoecimento bastante discutido e estudado, é um fato ascendente da sociedade contemporânea, principalmente entre os adolescentes, tornando, uma das principais causas de morte

podendo levar ao suicídio. Observa-se uma maior dificuldade no que diz respeito à permissão para a realização dos estudos com os alunos da rede privada de ensino, onde o próprio conceito de qualidade de vida engloba diferentes perspectivas e possui significado subjetivo, sendo que o estudo tenha contribuído para a compreensão da relação entre depressão e qualidade de vida no contexto da adolescência, fornecendo informações para elaboração de políticas nas áreas sociais e saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COUTINHO, Maria da Penha de Lima *et al.* Relação entre depressão e qualidade de vida de adolescentes no contexto escolar. **Psic., Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 17, n. 3, p. 338-351, dez. 2016. Disponível em <[http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1645-00862016000300003&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862016000300003&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 16 de ago. de 2020.

ERSE, M. P. Q. A., SIMÕES, R. M. P., FAÇANHA, J. D. N., MARQUES, L. A. F. A., LOUREIRO, C. R. E. C., MATOS, M. E. T. S., SANTOS, J. C. P. (2016). **Adolescent depression in schools: + Contigo Project**. *Journal of Nursing*, 4(9), 37-44. Disponível em: <https://doi.org/10.12707/RIV15026>. Acesso em: 21 de ago. de 2020.

GERMAIN, F., & MARCOTTE, D. (2016). **Sintomas de depressão e ansiedade na transição do ensino secundário ao ensino médio: evolução e fatores influentes**. *Adolescência e Saúde*, 13, 19-28. Disponível em: <https://seer.imes.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/2123/1338>. Acesso em: 21 de ago. de 2020.

GROLLI, Verônica; WAGNER, Marcia Fortes; DALBOSCO, Simone Nenê Portela. Sintomas Depressivos e de Ansiedade em Adolescentes do Ensino Médio. **Rev. Psicol. IMED**, Passo Fundo, v. 9, n. 1, p. 87-103, jun. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272017000100007&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 19 ago. de 2020.

MELO, Anna Karynne; SIEBRA, Adolfo Jesiel; MOREIRA, Virginia. Depressão em Adolescentes: Revisão da Literatura e o Lugar da Pesquisa Fenomenológica. **Psicol. Cienc. Prof.**, Brasília, v. 37, n. 1, p. 18-34, Jan. 2017. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932017000100018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932017000100018&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 16 de ago. de 2020.

PINTO, Adrielle Vieira de Lima et al. Depressão e adolescência: relação com qualidade de vida e bem-estar subjetivo. **Rev. Psicol. IMED, Passo Fundo**, v. 10, n. 2, p. 6-21, dez. 2018. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2175-50272018000200002&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-50272018000200002&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 19 de ago. de 2020.

SILVA, Itamyres Renny; CASTRO, José Ackson Dino de; CUNHA, Rocelly Dayane Teotônio da. **A Depressão do Adolescente no Meio Familiar**. *Psicologado, [S.l.]*. (2019). Disponível em <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-da-familia/a-depressao-do-adolescente-no-meio-familiar>. Acesso em: 19 de ago. de 2020.

