

## **A TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC) NA PRÁTICA CLÍNICA: UM ESTUDO DE CASO COM PACIENTE COM TRANSTORNO DEPRESSIVO**

Wilson Ruan Cordeiro<sup>1</sup>, Katia Toazza<sup>2</sup>

1. Discente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Videira, SC
2. Docente do curso de graduação em Psicologia, Unoesc, Videira, SC

**Autor correspondente:** Wilson Ruan Cordeiro, wruanc@gmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A Terapia Cognitivo-Comportamental, conhecida como TCC, é uma abordagem psicoterapêutica baseada na ideia de que os pensamentos, sentimentos e comportamentos estão interligados. Essa forma de terapia propõe que, ao modificar padrões de pensamento disfuncionais, é possível mudar também as emoções e os comportamentos que causam sofrimento. Portanto esse trabalho busca compreender como a depressão é uma condição de saúde mental complexa e debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracterizada por sentimentos persistentes de tristeza, desespero e perda de interesse em atividades anteriormente prazerosas, a depressão pode ter um impacto significativo na qualidade de vida e no bem-estar emocional de uma pessoa. Com uma combinação de fatores genéticos, ambientais e psicológicos contribuindo para seu desenvolvimento, a depressão é uma condição que requer atenção e tratamento adequados para ajudar os indivíduos a recuperar sua saúde mental e emocional. **Objetivo:** Identificar os fatores contribuintes para o desenvolvimento da depressão no paciente, Avaliar a gravidade dos sintomas depressivos e seu impacto na qualidade de vida do paciente, Desenvolver um plano de tratamento personalizado para ajudar o paciente a gerenciar os sintomas depressivos e melhorar sua saúde mental e emocional, Acompanhar o progresso do paciente e ajustar o plano de tratamento conforme necessário para garantir a melhor resposta possível. **Método:** A metodologia empregada consistiu em uma abordagem estruturada, envolvendo entrevistas de triagem para avaliação inicial, atendimentos clínicos supervisionados para acompanhamento contínuo, elaboração de hipóteses diagnósticas precisas e aplicação de técnicas específicas da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), incluindo registros de pensamento disfuncionais e reestruturação cognitiva, com o objetivo de promover mudanças positivas nos padrões de pensamento e comportamento do paciente. **Resultados:** Durante o processo terapêutico, foi realizada uma entrevista de anamnese para coletar informações detalhadas sobre a história do paciente e seus sintomas depressivos. Ao longo de 9 sessões, foram utilizadas técnicas de reestruturação cognitiva e ativação comportamental para ajudar o paciente a identificar e desafiar pensamentos automáticos negativos e a desenvolver habilidades para lidar com situações difíceis. Além disso, foi enfatizada a importância da identificação de pensamentos automáticos para promover a conscientização e o controle sobre os sintomas depressivos. O paciente demonstrou um bom desenvolvimento ao longo das sessões, estabelecendo um vínculo terapêutico forte e demonstrando comprometimento com o processo terapêutico. A relação terapêutica foi caracterizada por uma atmosfera de confiança e apoio, o que permitiu que o paciente se sentisse confortável em explorar suas emoções e pensamentos. As técnicas utilizadas foram eficazes em ajudar o paciente a desenvolver estratégias para gerenciar os sintomas depressivos e melhorar sua qualidade de vida. O paciente mostrou uma melhora significativa em sua capacidade de lidar com situações desafiadoras e de manter uma perspectiva mais positiva e realista. **Conclusão:** Com base nos resultados alcançados ao longo das 9 sessões de terapia, é possível concluir que o paciente apresentou uma melhora significativa em sua saúde mental e emocional. A combinação de técnicas de reestruturação cognitiva, ativação comportamental e identificação de pensamentos automáticos mostrou-se eficaz em ajudar o paciente a gerenciar os sintomas depressivos e a melhorar sua qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC); Psicologia Clínica; Depressão; Intervenção Clínica.