

**ATIVAÇÃO COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DA DEPRESSÃO:  
UMAREVISÃO DE LITERATURA**

**Bruno Costa Azevedo<sup>1</sup>**  
**Adriane Lima da Silva Oliveira<sup>2</sup>**

**Resumo:** O tratamento para depressão é realizado a partir de intervenções que levam em consideração as dimensões biológicas, psicológicas e sociais, nas formas de tratamento variam de psicoterapia à farmacologia. Na psicoterapia, uma abordagem utilizada é a ativação comportamental, sendo esta, estruturada concentrando-se na mudança de comportamento da pessoa. Desta maneira, o objetivo deste estudo foi investigar na literatura, a eficácia da ativação comportamental, para o transtorno depressivo. A metodologia utilizada consiste na revisão bibliográfica. A busca ocorreu nas bases de dados, Pubmed e Periódico Capes. Os resultados apontaram que, existem altas possibilidades de eficácia na ativação comportamental para depressão em vários contextos, recomendando esta atividade, como relevante para este tratamento, sendo indicada como eficiente para todos os profissionais de Psicologia.

**Palavras-chave:** Behavioral Activation; Depression; Therapy.

**Introdução**

O tratamento para o transtorno depressivo vem sendo cada vez mais estudado durante décadas. Nos últimos dez anos a Associação Americana de Psicologia (APA, 2015), identificou a ativação comportamental como um dos tratamentos de melhor evidência disponível para depressão, e ainda apresenta eficácia aproximada com de algumas medicações antidepressivas (OATES et al., 2019).

A ativação comportamental é uma intervenção breve e estruturada que visam a modificação de comportamentos, buscando assim, melhorar o humor, a mesma, enfatiza atividades específicas alinhadas a valores ou que proporcionem bem-estar, favorecendo um ambiente para que os indivíduos com depressão, possam inserir em seu repertório atividade que anteriormente eram prazerosas (OATES et al., 2019). Estudos revelam que pacientes deprimidos têm a tendência em evitar situações sociais ou atividades que geram conforto e gratificação, ocasionando a persistência da depressão (LUOTO, 2018; SUGIYAMA, 2021). E ainda, ao se afastar das rotinas diárias do ambiente, as pessoas acabam dificultando as oportunidades de entrar em contato com experiências agradáveis, e conseqüentemente podem se sentir envergonhadas, desencorajadas e desesperançosas (PEPIN et al., 2020).

---

<sup>1</sup> Pesquisador em temáticas psicológicas

<sup>2</sup> Pesquisadora em temáticas psicológicas

Ao iniciar o tratamento, uma das intervenções propostas à pessoa com depressão é aumentar o contato com atividades que lhe proporcionem sentimentos de bem estar. Partindo da premissa de que, emoções como alegria, melhoram a auto-estima e favorecem um comportamento de mais proatividade, ocasionando assim, mais satisfação (LAUA et al., 2020). À guisa de exemplificação, quando uma pessoa recebe a psicoeducação concernentes à função das emoções e dos comportamentos, em seu funcionamento, é encorajado a realizar atividades básicas como, ler um livro, sair da cama, sair de casa e interagir socialmente, mesmo quando sentir-se desanimado. Vale ressaltar, ainda, no processo de tratamento da depressão, o profissional trabalha os aspectos inerentes à prevenção de recaída, identificando os pensamentos e os comportamentos automáticos, bem como, desenvolver habilidades de resolução de problemas (GRUDIN et al., 2023).

Para tanto, a ativação comportamental, vem sendo estudada, e comprovada como uma relevante intervenção no tratamento da depressão, e ainda, baseia-se em métodos que se apresentam de fácil compreensão à pessoa, e usa um conjunto de procedimentos diretos. Assim sendo, este estudo teve como objetivo, investigar a eficácia da ativação comportamental para o transtorno depressivo, à luz da literatura.

## Metodologia

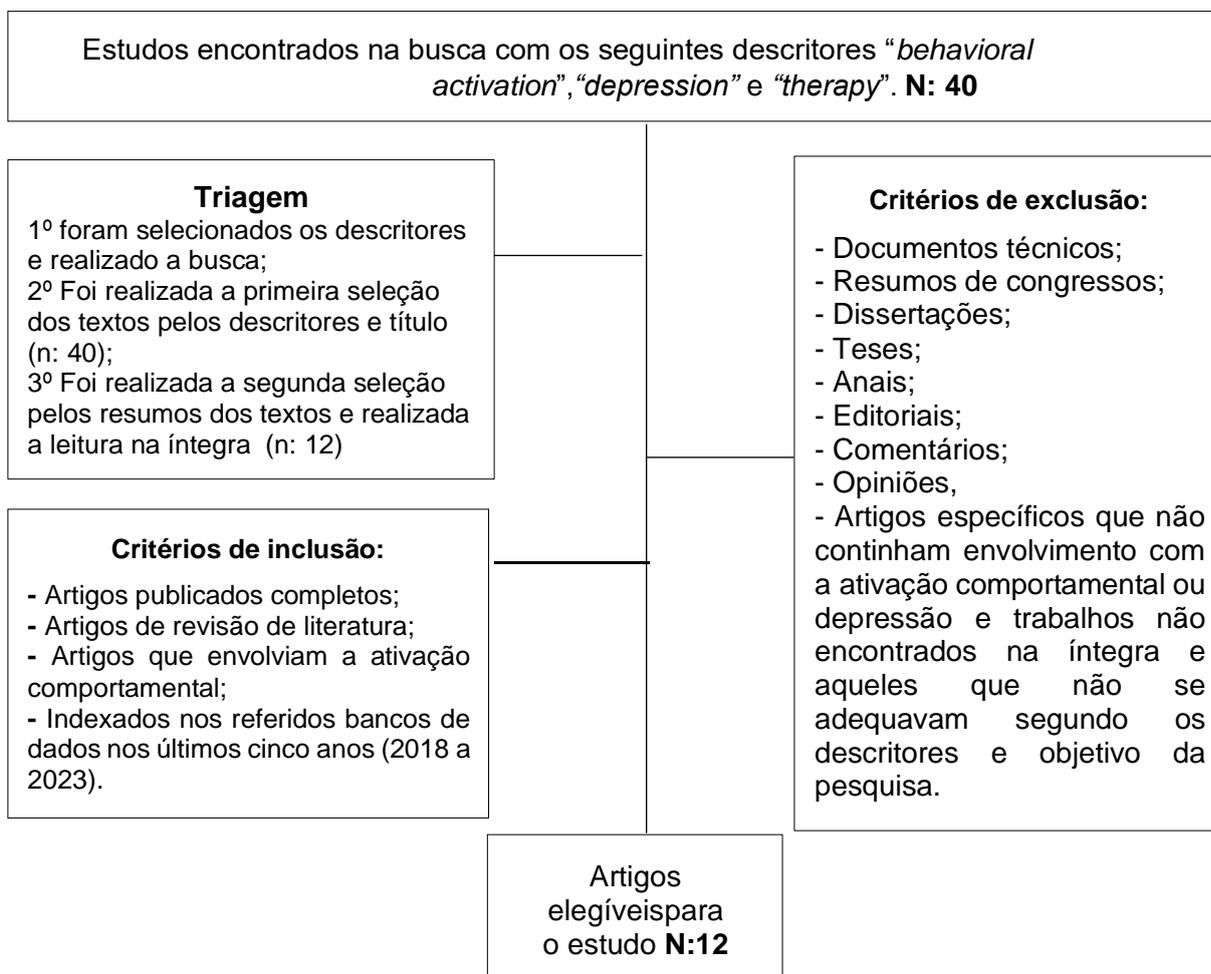
Trata-se de uma pesquisa do tipo revisão de literatura, com abordagem descritiva, no qual foram utilizados dados de bases bibliográficas.

As etapas da revisão da literatura estão alicerçadas numa estrutura de trabalho definidapor um protocolo previamente elaborado, as quais foram adotadas visando manter o rigor científico, a saber: 1) seleção da pergunta de pesquisa; 2) definição dos critérios de inclusão do estudo e seleção da amostra; 3) representação dos estudos selecionados em uma tabela, que representassem todas as características em comum dos estudos; 4) análise crítica dos achados que identificasse diferenças e conflitos; 5) interpretação dos resultados; 6) apresentação da síntese estabelecida e revisão dos conteúdos.

A pesquisa ocorreu no período de março de 2023. Para a delimitação do tema foram rastreados trabalhos nas plataformas de busca de dados, pubmed e periódico capes, inicialmente, foram utilizados descritores em Português, porém não foram rastreados trabalhos na língua vernácula, por esta razão, foram utilizados os seguintes descritores na língua Inglesa: “*behavioral activation*”, “*depression*” e “*therapy*”. No total foram rastreados 310 artigos publicados entre os anos de 2018 e 2023. Sendo 278 estudos no periódico capes e 32 no pubmed. Em seguida, foram selecionados pelo título 40 estudos, e após a leitura dos resumos, selecionou-se 12 textos que foram analisados para a discussão do estudo.

Nessa pesquisa houve a utilização somente de artigos on-line, com acesso gratuito. Os critérios de inclusão definidos para a seleção foram: artigos publicados completos, artigos de revisão de literatura, artigos que envolviam a ativação comportamental e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos cinco anos (2018 a 2023).

Foram excluídos documentos técnicos, resumos de congressos, dissertações, teses, anais, editoriais, comentários e opiniões, artigos específicos que envolviam outros campos de atuação e, que não continham envolvimento com a ativação comportamental ou depressão e trabalhos não encontrados na íntegra e aqueles que não se adequavam segundo os descritores e objetivo da pesquisa. Após realizada a busca sendo N de 40, e utilizando-se os critérios de inclusão e exclusão, analisou-se o N de 12 artigos, dos quais foram realizadas as discussões. A figura 1 representa o processo de triagem dos textos.



## Resultados e discussão

Os resultados do presente estudo revelam, que ativação comportamental na depressão é uma ferramenta podendo ser utilizada na psicoterapia, sendo, que sua atuação

compreende ativar atividades que estão desativadas na rotina do paciente, das quais geram sentimentos de prazer ou satisfação, gratidão e alegria. Conforme Vorkapic Ferreira et al. (2017), afirma que, os efeitos do exercício no cérebro do portador da depressão, estão relacionados ao aumento na liberação de serotonina, dopamina e noradrenalina, sendo capaz de prevenir e reduzir significativamente sintomas depressivos.

Outros achados encontrados, ressaltam alguns resultados da ativação comportamental nos sintomas depressivos, segundo Weidberg et al. (2020), foi identificado que homens que enfrentam o vício em tabagismo e que buscam tratamento para depressão, estão mais propensos a se engajarem em atividades físicas do que mulheres que também possuem o mesmo vício, por se tratar de disposição e alta performance, pode haver interferência nos resultados do tratamento, porém, Szuhany e Otto. (2019), afirmam que, independentemente do nível da intensidade de um exercício, todos os pacientes acabam obtendo resultados significativos no humor, possibilitando se beneficiar de qualquer grau de atividade, mesmo praticando por exemplo, apenas o alongamento. Contudo, entende-se que os resultados não convêm concluir a importância de quem mais se engaja, mas sim no processo em que todos se beneficiam. Entretanto, fatores relacionados ao vício, no tratamento da depressão para usuários de álcool e drogas, a ativação comportamental trouxe benefícios para a redução dos sintomas depressivos, e o estudo ainda reforça, que para a melhora de longo prazo, seria válido acrescentar a terapia em grupo, por se tratar de motivações e interações sociais (POTT et al., 2022).

Em outros casos, fortes traumas e estresse ocasionados por desastres, podem colocar em risco problemas de saúde mental na vida das pessoas. Em sua pesquisa, Sugiyama et al. (2021), relata que estudantes que foram afetados por um terremoto tiveram intervenções de ativação comportamental em um ambiente seguro e motivador, resultando em alta melhora na redução dos sintomas e proporcionando sentimentos agradáveis entre os alunos.

Em pacientes com condições neurológicas, a ativação comportamental foi benéfica para tratar a depressão e incentivar a continuidade no tratamento de pessoas com demência, doença de parkinson e lesão cerebral, e em pacientes com esclerose múltipla, o apoio dos terapeutas contribuiu para o incentivo de atividades físicas (OATES, 2019; TURNER, 2019).

Percebe-se que independente do contexto, existem possibilidades de eficácia no tratamento. Em terapia on-line, a ativação comportamental mostrou-se eficaz para adolescentes com depressão leve e moderada, o envolvimento dos pais foi primordial para o avanço do tratamento, pois os mesmos aprenderam como apoiar e fortalecer os relacionamentos com os filhos (GRUDIN et al., 2023).

Em outros estudos, Martin e Oliver. (2018), ressaltam que ainda não há evidências suficientes que concluem a eficácia da ativação comportamental para crianças e adolescentes, ainda assim é necessário realizar adaptações no modelo de ativação comportamental envolvendo considerar outras classes sociais e a cultura.

Com idosos durante a pandemia da COVID-19, o tratamento foi efetivo para tratar as relações sociais diante de casos de isolamento e solidão, diante disso, foi desenvolvido também um programa social, que tinha como intuito capacitar voluntários leigos para aplicar a intervenção nos idosos deprimidos, proporcionando a melhora clínica e a interação social, ainda assim, existe uma precariedade na maioria dos estabelecimentos de saúde, ocorrendo negligência em relação ao pouco ou nenhum cuidado para os sintomas psicológicos (RAUE, 2019; PEPIN, 2020; GILBODY, 2022).

Ainda no contexto da COVID-19, mulheres gestantes que apresentavam sintomas de ansiedade e depressão, iniciaram o tratamento com ativação comportamental e em meio a alta privação de interação social, tiveram que se dedicar em atividades seguras e alinhadas em valores, promovendo resultados de realização, prazer e propósito (SINGLA et al., 2022). Para tanto, no processo de tratamento, o esclarecimento sobre a intervenção, realizado pelo terapeuta, favorece tanto a adesão, como a eficácia para melhora clínica do paciente.

### **Conclusão ou considerações finais**

A depressão é um transtorno cada vez mais prevalente no mundo, o que desafia os profissionais a buscarem intervenções cada vez mais eficientes. No presente estudo, buscou-se responder o seguinte questionamento, se a ativação comportamental é eficaz no tratamento da depressão, o que diz a literatura? E, os achados mostraram, que o efeito desta intervenção, é equivalente a um tratamento baseado em evidências, auxiliando o paciente em baixa probabilidade de recaída na depressão em comparação com os tratamentos, somente, medicamentosos. Os resultados aqui apresentados não desconsideram formas de tratamento tradicionais, apenas, reconhece a relevância de favorecer um ambiente que modifique pensamentos, emoções e comportamentos do paciente, agregado ao acompanhamento multidisciplinar. Portanto, a ativação comportamental no manejo dos sintomas depressivos, funciona no sentido de intervir em emoções como, por exemplo, a tristeza, a perda de prazer, a sensação de culpa, reforçar as atividades físicas e conseqüentemente influenciar na cognição. Por fim, que esta pesquisa possa contribuir para o arsenal acadêmico e científico, bem como, para propagação de conhecimento concernente ao tratamento da depressão.

### **Referências**

GILBODY, S. Et al. Can We Prevent Depression in At-Risk Older Adults Using Self-Help? The UK SHARD Trial of Behavioral Activation. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 30, n. 2, p. 197-207, fev. 2022.

GRUDIN, R. et al. "Therapy without a therapist?" The experiences of adolescents and their parents of online behavioural activation for depression with and without therapist support. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 17, jan. 2023.

LAUA, C. et al. Cheerfulness and life satisfaction mediated by self-esteem and behavioral activation: A serial mediation model. **Personality and Individual Differences**, v. 166, p. 110175, 2020.

LUOTO, K. E. et al. Behavioral activation versus treatment as usual in naturalistic sample of psychiatric patients with depressive symptoms: a benchmark controlled trial. **BMC Psychiatry**, v. 18, n. 1, 27 jul. 2018.

MARTIN, F.; OLIVER, T. Behavioral activation for children and adolescents: a systematic review of progress and promise. **European Child & Adolescent Psychiatry**, v. 28, n. 4, p. 427–441, 23 fev. 2018.

OATES, L. L. et al. Behavioural activation treatment for depression in individuals with neurological conditions: a systematic review. **Clinical Rehabilitation**, v. 34, n. 3, p. 310–319, 26 dez. 2019.

PEPIN, R. et al. Modifying Behavioral Activation to Reduce Social Isolation and Loneliness Among Older Adults. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, set. 2020.

POTT, S. L. et al. Behavioral activation for depression delivered by drug and alcohol treatment workers: A pilot randomized controlled trial. **Journal of Substance Abuse Treatment**, p. 108769, mar. 2022.

RAUE, P. J. et al. Lay-delivered behavioral activation for depressed senior center clients: Pilot RCT. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 34, n. 11, p. 1715-1723, 2019.

SINGLA, D. R. et al. Adapting behavioral activation for perinatal depression and anxiety in response to the COVID-19 pandemic and racial injustice. **Journal of Affective Disorders**, v. 299, p. 180–187, fev. 2022.

SUGIYAMA, C. et al. Applied Improvisation Enhances the Effects of Behavioral Activation on Symptoms of Depression and PTSD in High School Students Affected by the Great East Japan Earthquake. **Frontiers in Psychology**, v. 12, 26 ago. 2021.

SZUHANY, K. L.; OTTO, M. W. Efficacy evaluation of exercise as an augmentation strategy to brief behavioral activation treatment for depression: a randomized pilot trial. **Cognitive Behaviour Therapy**, p. 1–14, 30 jul. 2019.

TURNER, A. P. et al. Physical activity and depression in MS: The mediating role of behavioral activation. **Disability and Health Journal**, v. 12, n. 4, p. 635-640, out. 2019.

VORKAPIC-FERREIRA, C et al. NASCIDOS PARA CORRER: A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO PARA A SAÚDE DO CERÉBRO. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 23, n. 6, p. 495-503, dez. 2017.

WEIDBERG, S. et al. Activation level as a mediator between behavioral activation, sex, and

depression among treatment-seeking smokers. **Addictive Behaviors**, p. 106715, out. 2020.

