RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

A Importância da Terapia no Tratamento da Depressão

RODRIGO ANDRADE

Rodrigo Andrade

A depressão é um transtorno mental comum, mas sério, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e não é algo tão distante de nossa realidade. Ela traz impactos no humor, nos pensamentos e no comportamento. Embora existam tratamentos medicamentosos eficazes, a terapia emerge como um pilar fundamental para a recuperação e o bem-estar duradouro.

Para compreendermos a depressão e a necessidade de cuidados integrais, precisamos entender e derrubar preconceitos de que a depressão é uma simples tristeza passageira. Trata-se, na verdade, de uma condição complexa que envolve alterações neuroquímicas no cérebro, fatores genéticos, experiências de vida e questões psicossociais. É necessário deixar de lado os julgamentos ou, talvez, a falta de conhecimento, e abordar a depressão de forma holística (visão do todo), considerando tanto os aspectos biológicos quanto os psicológicos e sociais.

Quando pensamos em um quadro de depressão, muitas vezes consideramos apenas o tratamento farmacológico. No entanto, em alguns casos, a combinação entre o tratamento farmacológico, ofertado por um médico psiquiatra, que alivia os sintomas, e a terapia, que oferece ferramentas essenciais para lidar com as causas, pode trazer respostas mais efetivas na diminuição dos pensamentos negativos e das dificuldades emocionais.

Mas então, por que fazer terapia?

A psicoterapia proporciona um espaço seguro para explorar os sentimentos, pensamentos e comportamentos, permitindo que o indivíduo compreenda melhor a sua própria experiência com a depressão. Vale ressaltar que identificar gatilhos, padrões de pensamento disfuncionais e crenças limitantes é crucial para a mudança e o sucesso do tratamento psicológico.

Cumpre ainda destacar que o psicólogo auxilia o paciente a desenvolver habilidades para lidar com os sintomas depressivos, como técnicas de relaxamento, resolução de problemas, regulação emocional, estratégias para lidar com o estresse, psicoeducação, entre outros.

Nesse contexto, a terapia cognitivo-comportamental (TCC), abordagem que sigo na minha linha profissional, é uma das mais eficazes para a depressão. Ela foca na identificação e modificação de pensamentos negativos e distorcidos que contribuem para o quadro depressivo. Além de tratar os sintomas atuais, a TCC ensina estratégias para prevenir recaídas, promovendo resiliência e bem-estar a médio e longo prazo.

Por fim, reconhecer a necessidade de ajuda é o primeiro passo para a recuperação. Buscar um profissional de saúde mental qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra, é fundamental para obter um diagnóstico preciso e um plano de tratamento individualizado.

O cuidado psicológico é um componente essencial no tratamento da depressão, oferecendo ferramentas valiosas para a compreensão, o enfrentamento e a superação da doença. É crucial desmistificar a busca por ajuda psicológica e incentivar o cuidado com a saúde mental como um investimento fundamental para uma vida plena.

Rodrigo Andrade é *Psicólogo - CRP 1802055*