

# Terapia comportamental cognitiva (TCC)

A depressão é um grave problema de saúde pública

Antidepressivos são a principal estratégia de tratamento, mas muitos pacientes não respondem ou não gostam de usá-los.

A principal alternativa é a psicoterapia, e a terapia comportamental cognitiva (TCC) tem se mostrado tão eficaz quanto as drogas e talvez até mais eficaz quando se trata de recaída.

O problema é a disponibilidade – não existe profissionais capacitados em número suficiente para suprir a demanda e pouca perspectiva de mudança desta situação.

# TCC computadorizado

Modo alternativo de TCC: sistemas interativos que fazem uso de novas tecnologias computacionais.

Os princípios do TCC se adaptam razoavelmente bem à computação.

Os pacientes se adaptam bem e não parecem sentir tanta falta da presença física do terapeuta quanto se poderia imaginar.

# “Beat the Blues”

“Beat the Blues” (BtheB) é um programa de multimídia interativo criado para oferecer TCC a pacientes depressivos via um terminal de computador (Proudfoot et al, 2003)

A intervenção consiste de 9 sessões de multimídia (video vignettes), seguidas de 8 sessões de terapia, cada qual durando 50 min.

Enfermeiras explicam como o programa funciona, mas são instruídas a não gastar mais do que 5 min com cada paciente no início de cada sessão, e estão lá simplesmente para ajudar com a tecnologia.

# Beat the Blues

Num ensaio clínico controlado do programa, pacientes com depressão recrutados em postos de saúde foram aleatorizados ou ao BtheB, ou ao tratamento usual (TAU).

Pacientes do grupo BtheB também receberam medicamentos e/ou acesso a clínicos gerais e ajuda social, oferecidos como parte do tratamento usual, com exceção de qualquer conselho presencial ou intervenção psicológica.

# Ensaio clínico aleatorizado controlado

Pacientes alocados ao TAU receberam o tratamento prescrito pelo seu médico, ou seja, medicação, discussão de problemas com o médico, ajuda social/prática, conversas com um conselheiro, conversas com uma enfermeira prática, conversas com profissionais da saúde mental (psicólogos, psicanalistas, enfermeira psiquiatra comunitária, conselheiro), ou outros exames físicos.

# Resposta longitudinal

Várias medidas foram usadas no estudo, como por exemplo, o inventário de depressão de Beck II (BDI, Beck et al, 1996).

Medidas desta variável foram feitas em 5 ocasiões:

- Antes do tratamento
- 2, 4, 6 e 8 meses depois do início do tratamento

# Dados: Beat the Blues

drug	length	treatment	bdi.pre	bdi.2m	bdi.4m	bdi.6m	bdi.8m
No	>6m	TAU	29	2	2	NA	NA
Yes	>6m	BtheB	32	16	24	17	20
Yes	<6m	TAU	25	20	NA	NA	NA
No	>6m	BtheB	21	17	16	10	9
Yes	>6m	BtheB	26	23	NA	NA	NA
Yes	<6m	BtheB	7	0	0	0	0
Yes	<6m	TAU	17	7	7	3	7
No	>6m	TAU	20	20	21	19	13
Yes	<6m	BtheB	18	13	14	20	11
Yes	>6m	BtheB	20	5	5	8	12

# Análise descritiva

