

Ativação comportamental no tratamento da depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos

Behavioral activation in the treatment of depression: a systematic review of clinical trials

Evellyn Mocchi da Silva^a e Flávio Theodoro da Silva^b

a: Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU/Brasil.

b: Psicólogo, Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU/Brasil.

RESUMO

A Ativação Comportamental (BA) é uma estratégia terapêutica de bastante relevância clínica. O presente estudo teve por objetivo analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre a eficácia dessa intervenção terapêutica para o tratamento da depressão. Método: o presente estudo constitui uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados e abertos (incluindo alguns estudos piloto). A busca por artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, Google Scholar e Science.gov. Resultados: doze artigos compuseram a amostra do presente estudo. Os resultados demonstraram consistentemente resultados positivos na eficácia da Ativação Comportamental no tratamento da depressão. Conclusões: a abordagem oferece uma alternativa complementar ou substituta às terapias tradicionais. Estudos futuros podem aprofundar nossa compreensão dos mecanismos subjacentes à Ativação Comportamental e refiná-la para atender às necessidades específicas de diferentes grupos de pacientes.

Descritores: ativação comportamental, sintomas depressivos, ensaios clínicos, intervenção terapêutica

ABSTRACT:

Behavioral Activation (BA) is a therapeutic strategy of great clinical relevance. The present study aimed to analyze and synthesize the available evidence on the effectiveness of this therapeutic intervention for the treatment of depression. Methods: The present study constitutes a systematic review of randomized and open clinical trials (including some pilot studies). The search for articles was carried out in PubMed, Google Scholar and Science.gov databases. Results: Twelve articles made up the sample of this study. Results have consistently demonstrated positive results in the effectiveness of Behavioral Activation in the treatment of depression. Conclusions: The approach offers a complementary or substitute alternative to traditional therapies. Future studies may deepen our understanding of the underlying mechanisms of Behavioral Activation and refine it to meet the specific needs of different patient groups.

Descriptors: behavioral activation, depressive symptoms, clinical trials, therapeutic intervention

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS)¹, estima-se que cerca de 300 milhões de pessoas sofram com a depressão, sendo considerado um dos transtornos mentais mais

comuns e prevalentes do mundo. Os transtornos depressivos, descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR)², abrangem o transtorno disruptivo de desregulação do humor, o transtorno depressivo maior, o transtorno depressivo persistente (distímia), o transtorno disfórico pré-menstrual, o transtorno depressivo induzido por substâncias/medicamentos, o transtorno depressivo associado a outra condição médica, outro transtorno depressivo especificado e o transtorno depressivo não especificado.

Esses transtornos compartilham a presença de humor triste, vazio ou irritável, acompanhado de mudanças somáticas e cognitivas que prejudicam significativamente a capacidade de funcionamento do indivíduo. O que os distingue são fatores como a duração, o momento de surgimento ou a etiologia presumida.

O transtorno depressivo maior (TDM) é a condição clássica dentro desse grupo. É caracterizado por episódios distintos de pelo menos duas semanas de duração (embora a maioria dure consideravelmente mais) que envolvem mudanças significativas no afeto, na cognição e nas funções neurovegetativas, com períodos de remissão entre os episódios. A causa geralmente resulta de uma combinação de fatores genéticos e fisiológicos, psicológicos, culturais e ambientais, que se interconectam.

Para o diagnóstico do TDM é necessário que cinco ou mais dos seguintes sintomas (sendo pelo menos um deles humor deprimido ou perda de interesse ou prazer) estejam presentes durante um período contínuo de duas semanas: Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias; Diminuição significativa de interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias; Mudança notável de peso sem estar fazendo dieta (ganho ou perda de mais de 5%) ou alteração no apetite (aumento ou diminuição); Insônia ou hipersonia quase todos os dias; Agitação ou lentidão psicomotora quase todos os dias, observada por outros; Fadiga ou falta de energia quase todos os dias; Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada quase todos os dias; Dificuldade de pensar ou se concentrar, ou indecisão, quase todos os dias; Pensamentos frequentes sobre morte, ideação suicida sem um plano específico, tentativa de suicídio ou elaboração de um plano específico para cometer suicídio.

O aumento crescente dessa psicopatologia traz a necessidade de buscas por tratamentos eficazes, adicionais ou alternativos. Intervenções psicoterapêuticas têm sido amplamente exploradas para complementar ou mesmo substituir tratamentos farmacológicos, e entre elas, por seus resultados e sustentação em uma base teórica sólida, destaca-se a abordagem da Ativação Comportamental, ou *Behavioral Activation* (BA) em inglês.

Ferster (1973)³ elaborou um trabalho sobre a análise funcional da depressão (“*A Functional Analysis of Depression*”) onde apresentou como o reforçamento e seus efeitos sobre o

comportamento poderiam explicar a depressão. Ele aponta dois impactos marcantes observados durante um episódio depressivo: a diminuição da frequência de comportamentos reforçados positivamente associada ao aumento da frequência de comportamentos menos reforçadores ou até mesmo aversivos. O que perpetua e intensifica o quadro depressivo, desenvolvendo um ciclo.

A teoria de Lewinsohn, Biglan e Zeiss (1976)⁴, autores do estudo “*Behavioral Treatment of Depression*”, expandiu a compreensão do papel do reforçamento positivo. Eles conceberam o termo taxa de respostas contingentes ao reforçamento positivo (RCPR) e analisaram três processos que poderiam ser responsáveis pela diminuição destas respostas na depressão, utilizando componentes que formam a contingência de reforçamento (o antecedente, o comportamento e a consequência).

Explicam que primeiramente, dando ênfase às consequências produzidas, poderia estar ocorrendo uma perda do efeito reforçador positivo sobre o comportamento não depressivo. Em segundo lugar, poderia ter ocorrido uma mudança no ambiente, dando ênfase ao antecedente, onde os reforçadores habituais não estariam mais disponíveis. E em terceiro, dando ênfase no comportamento, os reforçadores continuariam no ambiente, mas o indivíduo não conseguiria produzi-los.

A Ativação Comportamental (BA) é uma abordagem terapêutica empiricamente comprovada para o transtorno depressivo maior, tem suas raízes na teoria da RCPR proposta por Lewinsohn, Biglan e Zeiss (1976)⁴ e seu principal objetivo é planejar atividades que melhorem o humor do paciente. Essas atividades podem ser prazerosas, satisfatórias, relacionadas ao desempenho ou à resolução de problemas, visando restaurar o equilíbrio do reforçamento positivo e assim reduzir os sintomas depressivos.

Pacientes com depressão tendem a aumentar comportamentos de fuga, tanto externas quanto internas, quando estão estressados. Essa fuga pode se tornar tão intensa que passa a dominar todo o repertório comportamental do paciente ao longo do dia, limitando suas ações e, conseqüentemente, reduzindo o acesso a experiências prazerosas, o que agrava a depressão.

Pacientes com comportamentos de evitação passiva frequentemente enfrentam a perda de reforçadores, falta de habilidades para obtê-los, punição, extinção operante e exposição a estímulos aversivos não contingentes. Isso resulta em isolamento e inatividade, saturando suas ações com estímulos aversivos que reforçam comportamentos de evitação. Assim, é crucial incentivar o paciente a adotar comportamentos com alta probabilidade de produzir consequências positivas e quebrar esses padrões de esquiva, que embora proporcionem

alívio a curto prazo ao evitar possíveis situações aversivas, impedem o acesso a reforçadores positivos, levando a sentimentos de tristeza e anedonia a longo prazo.

Os manuais de ativação comportamental destacam o planejamento e o registro de atividades como estratégias principais. Na prática, o terapeuta enfrenta o desafio de fazer com que as atividades sejam realizadas e comecem a gerar os reforçadores que sustentarão o humor positivo do paciente. Para isso, é essencial determinar e utilizar os valores individuais do paciente, empregando reforçadores específicos ao invés de atividades gerais, para garantir uma fonte potente de reforço positivo a médio e longo prazo, movendo o paciente da esquiva a ação, e dando ênfase às habilidades sociais e interações positivas com o ambiente. A realização das atividades é gradual, começando com as mais simples e aumentando a complexidade conforme a melhora.

Estudos têm demonstrado que essa abordagem pode ser eficaz no tratamento da depressão em diversos locais e configurações clínicas. Assim, esse estudo teve por objetivo analisar e sintetizar as evidências disponíveis sobre a eficácia da Ativação Comportamental como intervenção terapêutica para a depressão, oferecendo uma visão panorâmica sobre o tema.

O artigo está estruturado da seguinte maneira: inicialmente, serão apresentados os critérios de seleção dos estudos e a metodologia adotada para a realização desta revisão sistemática. Em seguida, os principais resultados obtidos serão mostrados, assim como o fluxograma de seleção e estudos detalhados em tabela. Logo em seguida, esses resultados serão discutidos e analisados em relação ao corpo de conhecimento atual sobre a Ativação Comportamental no contexto da depressão. Por fim, a conclusão sintetizará as principais descobertas, apontando para as implicações clínicas e futuras perspectivas de pesquisa nessa área.

MÉTODOS

O presente estudo constitui uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados e abertos (incluindo alguns estudos piloto) que tiveram o objetivo de testar a eficácia da Ativação Comportamental como tratamento para a depressão e compará-la muitas vezes com outras intervenções terapêuticas. A busca por artigos foi realizada nas bases de dados *PubMed*, *Google Scholar* e *Science.gov* utilizando combinações de palavras-chave como “*behavioral activation*”, “*treatment for depression*”, “*randomized clinical trial*” e seus sinônimos.

Os resultados da busca foram analisados com base no título e resumo, e registrados em documento Word contendo informações como número de artigos identificados em cada banco de dados, número total de artigos encontrados, número de resumos selecionados, total de artigos avaliados para elegibilidade e total de artigos excluídos da amostra final com os

motivos para exclusão. Os dados extraídos dos artigos incluídos na amostra final foram padronizados em uma tabela em documento Word contendo informações detalhadas a respeito de cada estudo, incluindo autor e ano publicado, objetivo, método, principais resultados e conclusões e limitações de pesquisa.

Os critérios de inclusão foram: ensaios clínicos experimentais randomizados ou abertos que avaliaram a Ativação Comportamental como intervenção terapêutica em pacientes de todas as idades com diagnóstico de Transtorno Depressivo Maior (TDM) e sintomas depressivos recorrentes; publicações em inglês ou português. Os critérios de exclusão foram: artigos que utilizaram outra metodologia que não ensaios clínicos randomizados ou abertos; com foco em outra psicopatologia que não a depressão; com foco em outra intervenção que não a Ativação Comportamental; publicados em outras línguas que não inglês e português.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, 14 estudos foram incluídos na amostra final. Desses estudos, onze foram ensaios clínicos randomizados e três foram ensaios clínicos abertos, incluindo alguns estudos piloto. A figura 1 contém o fluxograma de identificação, seleção, elegibilidade e inclusão dos estudos. Um total de aproximadamente 11.235 artigos foi encontrado nas bases de dados *PubMed*, *Google Scholar* e *Science.gov*. Os 14 artigos incluídos na revisão foram: Jacobson *et al.*⁵, Dimidjian *et al.*⁶, Hopko *et al.*⁷, Porter *et al.*⁸, Hemanny *et al.*⁹, Gudmundsen *et al.*¹⁰, Wong *et al.*¹¹, Kellett *et al.*¹², Moradveisi *et al.*⁸, Solomonov *et al.*¹⁴, Gros *et al.*¹⁵, Averill *et al.*¹⁶, Fernández-Rodríguez *et al.*¹⁷ e Fu *et al.*¹⁸ (ver tabela 1 para descrição detalhada de cada artigo).

O objetivo de tais estudos foi, de maneira geral, avaliar a eficácia da Ativação Comportamental no tratamento da depressão. Alguns estudos compararam a BA com outras intervenções terapêuticas e consumo de antidepressivos, todas realizadas com pacientes deprimidos. Alterações significativas em avaliações dos sintomas depressivos foram notadas via instrumentos diversos e comparados com o pré e pós-tratamento.

No geral, os estudos incluídos relataram resultados significativamente positivos em relação à eficácia da Ativação Comportamental no tratamento da depressão. Entre os ensaios clínicos randomizados comparativos, seis estudos demonstraram que a Ativação Comportamental foi mais eficaz que outras abordagens terapêuticas, como psicoterapia de apoio, terapia cognitiva processual (TCP), prática baseada em evidências para depressão (EBP-D), terapia de aceitação e compromisso (ACT), terapia transdiagnóstica cognitivo-comportamental (TD-CBT), cuidados habituais ou tratamento medicamentoso.

Os outros quatro ensaios clínicos randomizados comparativos relataram que a BA é tão eficaz quanto algumas outras intervenções, como trabalho com pensamentos automáticos, terapia cognitiva completa e terapia comportamental transdiagnóstica (embora esta última tenha contemplado uma menor taxa de abandono que a Ativação Comportamental). E o último ensaio randomizado, este sem comparativo, relatou resultados significativos da BA. Embora alguns estudos não tenham tido grupos de controle para comparação, os resultados ainda sugerem que a Ativação Comportamental pode ser uma intervenção promissora mesmo em configurações menos controladas.

Argumentação

A análise dos estudos demonstrou consistentemente resultados positivos na eficácia da Ativação Comportamental no tratamento da depressão. Os estudos relataram reduções significativas nos sintomas depressivos entre os participantes submetidos à intervenção. Esses resultados corroboram as descobertas de revisões anteriores e fortalecem a evidência de que a Ativação Comportamental é uma abordagem adequada e promissora no tratamento da depressão maior.

Vários outros estudos analisados compararam a Ativação Comportamental com outras abordagens terapêuticas comportamentais. Embora alguns estudos não tenham encontrado diferenças significativas entre os grupos, a maioria indicou que a Ativação Comportamental pode ser tão eficaz quanto outras abordagens estabelecidas, e superior em alguns casos.

A inclusão de estudos pilotos e abertos, como os de Gudmundsen *et al.* (2016)¹⁰, Solomonov *et al.* (2019)¹⁴ e Averill *et al.* (2019)¹⁶, enriqueceu a análise ao considerar uma variedade de configurações de pesquisa. Embora esses estudos apresentem limitações inerentes, como a falta de grupos de controle principalmente, eles oferecem insights valiosos sobre a aplicabilidade e resultados preliminares da Ativação Comportamental em contextos clínicos práticos.

A partir desses achados, conclui-se que os componentes-chave da Ativação Comportamental, como a identificação e participação em atividades prazerosas e satisfatórias, estão consistentemente associados a melhora. Ao adotarem comportamentos com alta probabilidade de produzir consequências positivas e quebrarem padrões de esquiva, os pacientes tendem a apresentar a remissão de sintomas depressivos. Além disso, observa-se a sustentabilidade dos efeitos positivos da intervenção em longo prazo, apontando para seu potencial na prevenção de recaídas.

Além disso, estudos mais recentes incluídos reforçam a eficácia da BA no tratamento da depressão, destacando sua capacidade de produzir efeitos duradouros e mediados pelo aumento da atividade, como é proposto, e também fornecem informações valiosas sobre os mecanismos de ação e o tempo necessário para observar melhorias clinicamente significativas. O estudo de Fu *et.al* (2021)¹⁸ destacou ainda a relevância das intervenções baseadas na internet como uma alternativa viável para ampliar o acesso aos cuidados de saúde mental.

É importante reconhecer as limitações da ferramenta em relação às intervenções. Nenhuma quantidade de ativação comportamental individual, exposição ou treinamento de habilidades pode alterar a história pessoal do paciente. No entanto, observa-se que estes ficam melhor preparados para transformar suas circunstâncias presentes e futuras. Se eles conseguirem minimizar os agravamentos, reduzir sintomas e comportamentos disfuncionais, bem como aumentar suas habilidades em diversas áreas, estarão aptos a melhorar suas vidas e a exercer uma influência positiva em seus ambientes.

É evidente que, dependendo do quadro depressivo do paciente, a medicação se torna necessária. A decisão deve ser feita em conjunto por um psiquiatra e um psicoterapeuta, buscando melhorar os sintomas gerais por meio de uma abordagem multidisciplinar.

Por fim, deve-se considerar que a presente revisão enfrenta algumas limitações, como a heterogeneidade dos estudos incluídos em termos de desenho e populações, a inclusão de estudos piloto e abertos, que pode ter impactado a consistência dos resultados, e a falta de padronização nas medidas de resultados em alguns estudos, que dificultou uma análise quantitativa mais robusta.

Os resultados desta revisão sistemática têm implicações significativas para a prática clínica. A Ativação Comportamental emerge como uma opção terapêutica viável e bastante eficaz no tratamento da depressão, podendo ser considerada tanto como uma abordagem autônoma quanto como um componente integrativo em tratamentos multimodais. Ao mesmo tempo, esta revisão ressalta a necessidade contínua de investigar mais a fundo os mecanismos subjacentes à relação entre atividade, reforçamento e saúde mental geral, além de abordar as limitações identificadas.

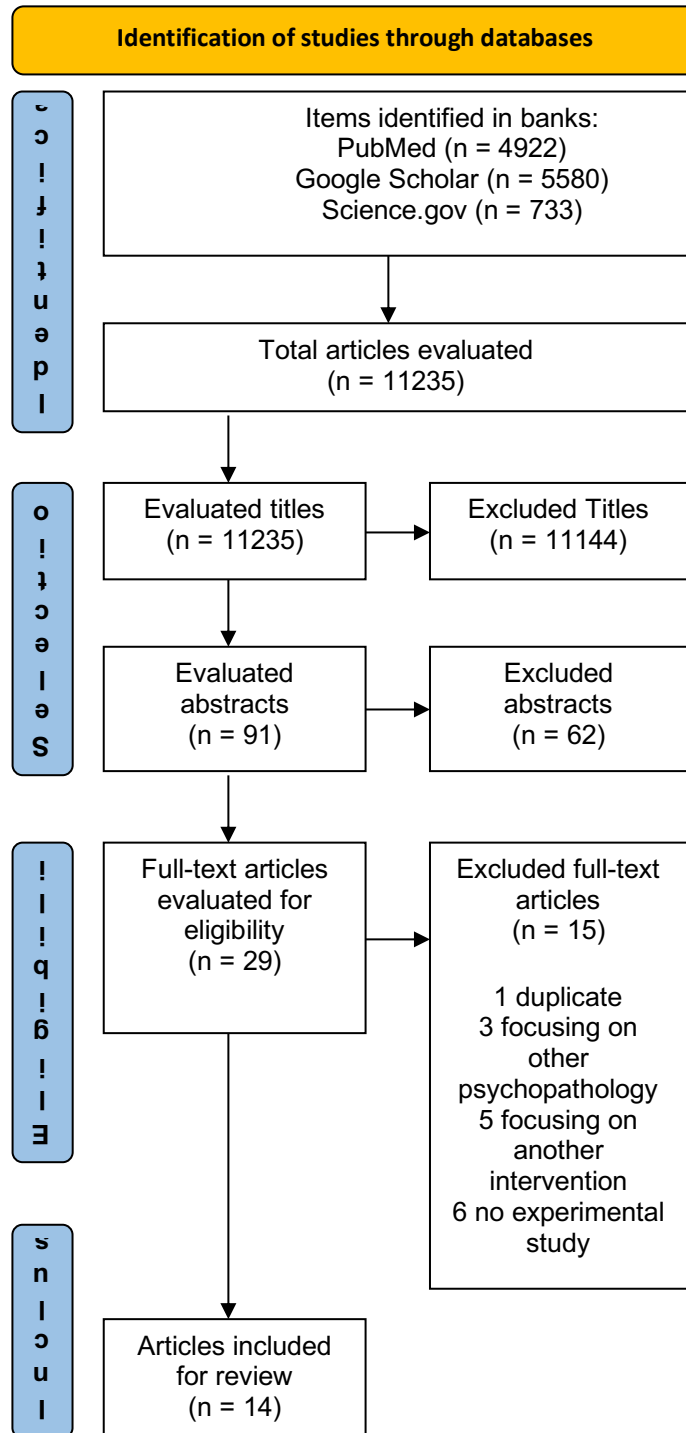


Figura 1. Fluxograma de seleção de artigos nas bases de dados.

Tabela 1. Ensaios Clínicos

Autor, ano	Objetivo	Método	Resultados/ Conclusões	Limitações
Jacobson <i>et al.</i> , 1996, Washington. ⁵	Fornecer um teste experimental da teoria da mudança apresentada por Beck, Rush, Shaw e Emery (1979) para explicar a eficácia da terapia cognitivo-comportamental (CT) para depressão, comparando tratamentos que incluem a Ativação Comportamental (BA).	Ensaio clínico randomizado; 150 pacientes com TDM atribuídos aleatoriamente a três tratamentos: um que incluía apenas BA, outro que incluía BA e trabalho com pensamentos automáticos (AT) e outro que incluía a terapia cognitiva completa da depressão (CT).	Os três tratamentos resultaram em melhorias significativas nos sintomas depressivos, pensamento disfuncional e estruturas cognitivas. O estudo sugere que a BA pode ser um componente chave da TCC para a depressão e que terapia cognitiva completa pode não ser necessária para alcançar resultados positivos.	Tamanho da amostra relativamente pequeno; exclusão de pacientes com certos transtornos psiquiátricos; falta de acompanhamento de longo prazo; limitações na capacidade de medir constructos direcionados para intervenção nos três tratamentos.
Dimidjian <i>et al.</i> , 2006, Washington. ⁶	Comparar a eficácia da Ativação Comportamental (BA), Terapia Cognitiva (CT) e medicação antidepressiva (ADM) no tratamento agudo da depressão maior; Testar se o tratamento psicossocial era uma alternativa viável ao ADM.	Ensaio clínico randomizado; 241 pacientes entre 18 e 60 anos com TDM submetidos a tratamentos com BA, CT, ADM ou placebo, foram realizadas avaliações médicas, avaliações de adesão, treinamento e supervisão dos avaliadores clínicos, análise de dados e registro contínuo do estado dos sintomas ao longo do tempo.	A BA e CT foram tão eficazes quanto a medicação continuada e com um custo menor, e ambas foram superiores ao placebo. A BA se mostrou mais eficaz que a ADM no tratamento de pacientes com depressão moderada a grave.	Possível influência da lealdade do investigador em favor da BA; tamanho da amostra limitado devido a concessão não ter sido renovada; falta de avaliações de competências para os terapeutas; taxa de desgate na ADM foi maior do que a relatada em outros estudos usando paroxetina.
Hopko <i>et al.</i> , 2003, Estados Unidos. ⁷	Avaliar a eficácia de um tratamento breve de Ativação Comportamental para depressão em pacientes internados em um hospital psiquiátrico.	Ensaio piloto randomizado; 25 pacientes hospitalizados aleatoriamente designados para o tratamento breve de ativação comportamental (BATD) ou para a psicoterapia de apoio. Todos os pacientes foram tratados simultaneamente com medicação antidepressiva.	Os pacientes que receberam BATD exibiram reduções significativas, sugerindo que é eficaz no tratamento da depressão. O tamanho do efeito para a amostra foi grande, a diferença entre os grupos de tratamento foi clinicamente significativa.	Tratamento de comparação de psicoterapia de apoio não foi padronizado; tamanho da amostra limitado; o estudo foi um ensaio piloto.
Porter <i>et al.</i> , 2004, Estados Unidos. ⁸	Avaliar a eficácia de um tratamento de grupo autônomo baseado em Ativação Comportamental para TDM em um ambiente de serviço de saúde do "mundo real" e avaliar a aceitabilidade dessa nova intervenção pelos clientes.	Ensaio clínico randomizado; 26 pacientes submetidos ao tratamento BA estilo Jacobson para TDM. As sessões de terapia ocorreram semanalmente durante 10 semanas, com cada sessão durando 95 minutos. Todos os participantes foram avaliados antes do tratamento, ao final do tratamento e aos 3 meses de acompanhamento.	Os participantes mudaram significativamente do pré-teste para o diagnóstico no pós-teste e no seguimento de três meses. A queda no número de pacientes diagnosticados com TDM ao longo dos períodos de avaliação foi estatisticamente significativa.	Tamanho da amostra pequeno; falta de um grupo de controle; estudo realizado em um ambiente clínico específico; número de sessões limitado.
Hemanny <i>et al.</i> , 2017, Salvador. ⁹	Comparar a eficácia da Terapia Cognitiva Processual (TCP) e da Ativação Comportamental (AC) associadas aos antidepressivos com o uso isolado destes, no tratamento do	Ensaio clínico randomizado, simples cego; 76 pacientes com TDM para as três intervenções, avaliados no momento inicial, após seis semanas e na semana 12. Foram utilizadas medidas	A TCP e a AC associadas aos antidepressivos foram mais eficazes do que o uso isolado de antidepressivos no tratamento do TDM. Além disso, a AC foi mais eficaz do que a	Alta taxa de abandono em todos os grupos de tratamento; amostra relativamente pequena, com dois terços do tamanho amostral necessário; estudo não estratificou os pacientes

	Transtorno Depressivo Maior (TDM).	primárias dos sintomas depressivos e medidas secundárias de incapacidade, distorções cognitivas e qualidade de vida.	TCP em algumas medidas secundárias.	de acordo com a gravidade do TDM.
Gudmundsen <i>et al.</i> , 2016, Seattle. ¹⁰	Avaliar a eficácia do Programa de Ativação Comportamental do Adolescente (A-BAP) como tratamento para a depressão em adolescentes, comparando-o com a prática baseada em evidências para depressão (EBP-D).	Estudo piloto randomizado; 60 adolescentes encaminhados clinicamente com transtorno depressivo, o estudo forneceu até 14 sessões de A-BAP ou EBP-D.	O A-BAP foi associado a reduções clinicamente significativas nos sintomas depressivos e melhorias no funcionamento global comparáveis à EBP-D.	Amostra pequena e majoritariamente branca e feminina; confiabilidade dos avaliadores se baseou apenas no treinamento inicial; mudanças no uso de medicamentos durante o estudo não foram controladas; baixa adesão ao seguimento observada no grupo EBP-D.
Wong <i>et al.</i> , 2018, Hong Kong. ¹¹	Avaliar a eficácia da Ativação Comportamental em grupo com um componente distinto de mindfulness (BAM) para o tratamento da depressão abaixo do limiar.	Ensaio clínico randomizado; 231 pacientes com 18 anos ou mais com depressão sublimiar distribuídos aleatoriamente para um grupo de intervenção BAM ou um grupo de cuidados habituais. A intervenção consistiu em sessões semanais de 2 horas por 8 semanas consecutivas.	Melhora significativa nos sintomas depressivos no final da intervenção e no seguimento de 12 meses no grupo BAM. A incidência de TDM foi menor com BAM, os grupos não diferiram significativamente em outros resultados secundários em 12 meses.	Possível efeito Hawthorne; grande parte dos pacientes se recusou a se inscrever no estudo devido a conflitos de tempo; taxa de aceitação relativamente baixa; taxa de acompanhamento mais baixa no grupo BAM em relação ao grupo de cuidados habituais.
Kellett <i>et al.</i> , 2017, Reino Unido. ¹²	Avaliar a eficácia da Ativação Comportamental em Grupo (BAG) para depressão, bem como sua aceitabilidade como tratamento.	Estudo clínico piloto aberto; 73 participantes foram encaminhados e tratados em nove grupos de BAG utilizados por psicoterapeutas cognitivo-comportamentais. As medidas de resultado (depressão, ansiedade e comprometimento funcional) foram tomadas em cada sessão.	BAG foi um tratamento eficaz e gerou uma baixa taxa de abandono. O estudo mostrou diferenças significativas do pré e pós-tratamento em todas as medidas com um melhor resultado.	Falta de um grupo controle e alocação aleatória; falta de medidas de competências validadas do BAG; autoavaliação dos pacientes; falta de especificação dos mecanismos e moderadores de mudança.
Moradveisi <i>et al.</i> , 2013, Irã. ¹³	Investigar se a Ativação Comportamental (BA) seria uma alternativa viável à medicação antidepressiva para pessoas com depressão no Irã.	Ensaio clínico randomizado; 100 pessoas com TDM designadas aleatoriamente para o grupo de Ativação Comportamental ou para o grupo de medicação antidepressiva (TAU). Mediram a depressão com 0, 4, 13 e 49 semanas.	A Ativação Comportamental foi mais eficaz do que a medicação antidepressiva (TAU). Em 13 semanas, o grupo de Ativação Comportamental teve uma redução significativamente maior nos sintomas depressivos do que o grupo TAU, e essa diferença foi mantida em 49 semanas.	Terapeutas não treinados por especialistas em BA; ausência de grupo placebo; participantes preferiam tratamento psicológico; maioria da amostra era feminina.
Solomonov <i>et al.</i> , 2019, Nova York. ¹⁴	Investigar se o envolvimento em atividades sociais e interpessoais prediz aumento na Ativação Comportamental e redução nos sintomas depressivos, aumentando a ativação do sistema de recompensa por meio da exposição a atividades gratificantes.	Ensaio aberto; 48 idosos sem comprometimento cognitivo e com depressão maior receberam nove sessões de psicoterapia "Engage". Os planos comportamentais semanais dos pacientes foram categorizados em três grupos (atividades solitárias; atividades de grupo social; e atividades individuais-interpessoais).	Modelos de efeitos mistos mostraram redução na gravidade da depressão e aumento na ativação comportamental ao longo do tempo. Em modelos de regressão linear, uma porcentagem maior de atividades interpessoais previu aumento na ativação comportamental e melhora da depressão.	Estudo aberto e não incluiu um grupo de controle; amostra foi relativamente pequena; não houve manipulação da exposição a recompensas sociais.

Gros <i>et al.</i> , 2022, Estados Unidos. ¹⁵	Comparar a eficácia da Terapia Comportamental Transdiagnóstica (TBT) e do tratamento de Ativação Comportamental (BATD) para depressão em veteranos com Transtorno Depressivo Maior (TDM).	Ensaio clínico randomizado; 40 veteranos com TDM randomizados em 12 sessões individuais de TBT ou BATD, com medidas de sintomas coletadas no início e pós-tratamento.	Tanto a TBT quanto o BATD demonstraram melhorias semelhantes nos sintomas de depressão, estresse, anedonia e comprometimento. No entanto, os participantes do grupo TBT concluíram o tratamento em uma taxa maior, comparecendo mais às sessões quando comparados ao grupo BATD.	A amostra foi pequena, limitada. O estudo se baseou em medidas pré e pós-tratamento, sem nenhuma medida coletada de participantes que descontinuaram o tratamento. Além disso, a amostra teve como alvos veteranos com características específicas.
Averill <i>et al.</i> , 2019, Nova Zelândia. ¹⁶	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade da Terapia de Ativação (TA) para o tratamento da depressão em pacientes internados e avaliar os dados preliminares de eficácia promissores para justificar proposta de estudo randomizado controlado.	Estudo piloto aberto; 24 pacientes recrutados e 19 completaram as medidas iniciais e de acompanhamento. Combinaram ativação cognitiva e ativação comportamental para criar a Terapia de Ativação (TA) e aplicaram sessões de terapia planejada e de prática AC online durante três semanas.	Mudanças nos níveis de atividade monitoradas por actigrafia indicou que a gradiente de atividade correlacionou-se intimamente com a mudança nas medidas da escala de classificação clínica e mudança no funcionamento. Todos os pacientes melhoraram significativamente.	Engajamento inicial/valores de definição de metas apareceu muito complexo e demorado para pacientes gravemente deprimidos, então este módulo foi simplificado; programa poderia ter sido mais intensivo com mais sessões por semanas.
Fernández-Rodríguez <i>et al.</i> , 2023, Espanha. ¹⁷	Avaliar a eficácia das terapias Ativação Comportamental (BA), Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e Terapia Transdiagnóstica Cognitivo-Comportamental (TD-CBT) na redução de sintomas emocionais em ansiedade e depressão.	Ensaio clínico randomizado; 128 pacientes randomizados em três tratamentos em grupo e um grupo controle, com acompanhamentos de 3 e 6 meses.	Todas as terapias incluídas reduziram a ansiedade e depressão, com a Ativação Comportamental sendo a mais eficaz e específica, especialmente na ativação emocional.	Generalização, necessidade de diferentes procedimentos de medição e avaliação, falta de variáveis, ausência de grupo controle com placebo, uso do formato de grupo.
Fu <i>et al.</i> , 2021, Holanda. ¹⁸	Comparar intervenções que utilizaram a Ativação Comportamental ou a Psicoeducação Online para determinar se uma mudança no nível de ativação mediou a eficácia do tratamento.	Ensaio clínico randomizado; 313 com Transtorno Depressivo Maior, medindo ativação e depressão quinzenalmente ao longo de 10 semanas.	A Ativação Comportamental Online reduziu significativamente os sintomas depressivos, mediada pelo aumento na ativação, com mediação após 4 semanas e redução de sintomas após 6 semanas. Sugere que a ativação mediou o efeito terapêutico da intervenção.	Possível influência de variáveis não medidas, inclusão de apenas um mediador, uso de auto-relatos subjetivos, ausência de avaliações objetivas por conselheiros leigos.

CONCLUSÃO

A presente revisão sistemática oferece uma síntese abrangente das evidências disponíveis sobre a eficácia da Ativação Comportamental no tratamento da depressão. Os resultados sustentam a teoria de Ferster (1973)³, que enfatizou a importância do reforçamento positivo e das atividades prazerosas para a saúde mental. A Ativação Comportamental, ao priorizar a identificação e a participação em atividades significativas, aborda a perda de reforçamento

social e a diminuição do interesse em atividades gratificantes, fatores cruciais no ciclo da depressão. A análise dos componentes chave da Ativação Comportamental, correlacionados com os estudos de Lewinsohn *et al.* (1976)⁴, revelou que a participação ativa em atividades prazerosas está associada a melhores resultados terapêuticos. Esse achado respalda a importância de abordagens centradas na atividade para combater os sintomas depressivos e fortalece a BA como uma estratégia terapêutica de relevância clínica. Dado o exposto, os resultados desta revisão fornecem uma base sólida para a prática clínica, mas também destacam a necessidade contínua de pesquisa. Estudos futuros podem aprofundar nossa compreensão dos mecanismos subjacentes à Ativação Comportamental e refiná-la para atender às necessidades específicas de diferentes grupos de pacientes. À medida que essa intervenção for investigada e aprimorada, ela continuará a contribuir significativamente para a melhoria da saúde mental e a qualidade de vida dos indivíduos que enfrentam essa condição desafiadora.

REFERÊNCIAS

1. Depressão. OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde. [acesso em 2023 ago]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/depressao#:~:text=Em%20todo%20o%20mundo,%20estima,são%20mais%20afetadas%20que%20homens>.
2. APA: American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders 2013, (5th Ed.).
3. Ferster CB. A functional analysis of depression. *The American psychologist*. 1973; 28(10), 857–870. <https://doi.org/10.1037/h0035605>
4. Lewinsohn PM, Biglan A, Zeiss AS. Behavioral treatment of depression, In: Davidson, P.O. (ed.) The behavioral management of anxiety, depression and pain. Brunner/Mazel, New York, 1976; pp. 91-146.
5. Jacobson NS, Dobson KS, Truax PA, Addis ME, Koerner K, Gollan JK, et al. A component analysis of cognitive-behavioral treatment for depression. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1996; 64(2), 295–304. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.64.2.295>
6. Dimidjian S, Hollon SD, Dobson KS, Schmaling KB, Kohlenberg RJ, Addis ME, et al. Randomized trial of behavioral activation, cognitive therapy, and antidepressant medication in the acute treatment of adults with major depression. *Journal of consulting and clinical psychology*. 2006; 74(4), 658–670. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.4.658>
7. Hopko DR, Lejuez CW, LePage JP, Hopko SD, McNeil DW. A brief behavioral activation treatment for depression. A randomized pilot trial within an inpatient psychiatric hospital. *Behavior modification*. 2003; 27(4), 458–469. <https://doi.org/10.1177/0145445503255489>
8. Porter JF, Spates CR, Smitham S. Behavioral Activation Group Therapy in Public Mental Health Settings: A Pilot Investigation. *Professional Psychology: Research and Practice*. 2004; 35(3), 297–301. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.35.3.297>

9. Hemanny C. Eficácia da Terapia Cognitiva Processual, Ativação Comportamental e Antidepressivos no Tratamento do Transtorno Depressivo Maior: Um ensaio clínico randomizado. Tese (Doutorado) – Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Federal da Bahia. 2017; 141 f. il.
10. McCauley E, Gudmundsen G, Schloretdt K, Martell C, Rhew I, Hubley S, et al. The Adolescent Behavioral Activation Program: Adapting Behavioral Activation as a Treatment for Depression in Adolescence. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*. 2016; 45(3), 291–304. <https://doi.org/10.1080/15374416.2014.979933>
11. Wong SY, Sun YY, Chan AT, Leung MK, Chao DV, Li CC, et al. Treating Subthreshold Depression in Primary Care: A Randomized Controlled Trial of Behavioral Activation With Mindfulness. *Annals of family medicine*. 2018; 16(2), 111–119. <https://doi.org/10.1370/afm.2206>
12. Kellett S, Simmonds-Buckley M, Bliss P, Waller G. Effectiveness of Group Behavioural Activation for Depression: A Pilot Study. *Behavioural and cognitive psychotherapy*. 2017; 45(4), 401–418. <https://doi.org/10.1017/S1352465816000540>
13. Moradveisi L, Huibers MJ, Renner F, Arasteh M, Arntz A. Behavioural activation v. antidepressant medication for treating depression in Iran: randomised trial. *The British journal of psychiatry : the journal of mental science*. 2013; 202(3), 204–211. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.113696>
14. Solomonov N, Bress JN, Sirey JA, Gunning FM, Flückiger C, Raue PJ, et al. Engagement in Socially and Interpersonally Rewarding Activities as a Predictor of Outcome in "Engage" Behavioral Activation Therapy for Late-Life Depression. *The American journal of geriatric psychiatry : official journal of the American Association for Geriatric Psychiatry*. 2019; 27(6), 571–578. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2018.12.033>
15. Gros DF, Coyne AE. A comparison of transdiagnostic behavior therapy (TBT) and behavioral activation treatment for depression (BATD) in veterans with major depressive disorder. *Journal of clinical psychology*. 2022; 78(6), 1009–1019. <https://doi.org/10.1002/jclp.23298>
16. Averill IR, Beaglehole B, Douglas KM, et al. Activation therapy for the treatment of inpatients with depression – protocol for a randomised control trial compared to treatment as usual. *BMC Psychiatry* 19. 2019; 52. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2038-2>
17. Fernández-Rodríguez C., Coto-Lesmes R., Martínez-Loredo V., González-Fernández S., Cuesta M. Is Activation the Active Ingredient of Transdiagnostic Therapies? A Randomized Clinical Trial of Behavioral Activation, Acceptance and Commitment Therapy, and Transdiagnostic Cognitive-Behavioral Therapy for Emotional Disorders. *Behavior modification*, 2023, 47(1), 3-45. <https://doi.org/10.1177/01454455221083309>
18. Fu Z., Burger H., Arjadi R., Nauta MH, Bockting CLH. Explaining the Efficacy of an Internet-Based Behavioral Activation Intervention for Major Depression: A Mechanistic Study of a Randomized-Controlled Trial. *Clinical psychology in Europe*, 2021, 3(3), e5467. <https://doi.org/10.32872/cpe.5467>

CONTATO

Evellyn Mocchi da Silva: evellynm47@gmail.com