



CRENÇAS CENTRAIS E DISTORÇÕES COGNITIVAS NA DEPRESSÃO

Ana Paula Cardoso de Souza¹; Rosane Queiroz Duarte².

1-Estudante de Psicologia das Faculdades Integradas do Norte de Minas – FUNORTE.

2-Professora do curso de Psicologia das Faculdades Integradas do Norte de Minas – FUNORTE.

Objetivo: Orientar os indivíduos em aprender a identificar os pensamentos e crenças disfuncionais substituindo-as por outras crenças e ideias que possibilitem ao indivíduo experimentar novos comportamentos e emoções menos prejudiciais.

Método: Foi utilizada explicação argumentativa com base em revisões por livros e periódicos de bases acadêmicas reconhecidas e aceitas no meio científico.

Resultados: Os aspectos que mais produziram melhora nos quadros depressivos eram a identificação dos pensamentos disfuncionais e sua alteração focando nos aspectos realista e positivo, para que mudando a sua forma de pensar fosse possível melhorar o estado emocional e, conseqüentemente, os comportamentos.

Conclusão: O artigo apresentou como acontece o processo das crenças e distorções cognitivas na depressão e algumas das formas de passar por esse processo, buscando uma qualidade de vida dos indivíduos acometidos pela depressão.

Palavras-chave: Crenças. Cognição. Depressão.