



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.AO12>

Intervenções cognitivo-comportamentais em grupo para depressão na adolescência: uma revisão rápida

*Group Cognitive-behavioral interventions for depression in adolescence: a rapid
review*

*Intervenciones cognitivo-conductuales grupales para la depresión en la adolescencia:
una revisión rápida*

Sarah Aline Roza
Universidade Tuiuti do Paraná
<https://orcid.org/0000-0002-7777-7155>
sarah.a.roza@gmail.com

Thiago Henrique Roza
Universidade Federal do Paraná
<https://orcid.org/0000-0002-3379-2206>

Resumo

Este estudo teve como objetivo investigar os principais achados reportados por pesquisas desenvolvidas na última década acerca de intervenções de TCC em grupo para o tratamento da depressão em adolescentes. Realizou-se uma revisão por meio das bases de dados *PubMed*, *PsychoINFO* e *BVS-Brasil*, no período de 17 a 20 de junho de 2023. Após a análise dos critérios de inclusão e exclusão, um total de 11 artigos completos constituíram a amostra final. Técnicas terapêuticas como a reestruturação cognitiva, a psicoeducação e a regulação emocional demonstraram ser importantes para a redução ou remissão de sintomas depressivos em adolescentes. Além disso, novos programas incluindo o suporte colaborativo de professores também parecerem efetivos no tratamento para adolescentes com depressão. Conclui-se que, em comparação com outros tratamentos terapêuticos ou farmacológicos, as intervenções em TCC, frequentemente, apresentam potencial benéfico para o tratamento da depressão em adolescentes. **Palavras-chaves:** Depressão, Adolescência, Terapia Cognitivo-Comportamental, Intervenções.

Abstract

This study aimed to investigate the main findings reported by research carried out in the last decade about group CBT interventions for the treatment of depression in adolescents. A review was carried out using the PubMed, PsychoINFO and BVS-Brasil databases, from June 17 to 20, 2023. After analyzing the inclusion and exclusion criteria, a total of 11 complete papers constituted the final sample. Therapeutic techniques such as cognitive restructuring, psychoeducation and emotional regulation have proven to be important for the reduction or remission of depressive symptoms in adolescents. In addition, new programs including collaborative teacher support also appear to be effective to adolescents with depression. Therefore, compared to other therapeutic or pharmacological treatments, CBT interventions often have beneficial potential for the treatment of depression in adolescents.

Keywords: *Depression, Adolescence, Cognitive-Behavioral Therapy, Interventions.*

Resumen

Este estudio tuvo como objetivo investigar los principales hallazgos reportados por investigaciones realizadas en la última década sobre intervenciones de TCC grupal para el tratamiento de la depresión en adolescentes. Se realizó una revisión utilizando las bases de datos PubMed, PsychoINFO y BVS-Brasil, del 17 al 20 de junio de 2023. Después de analizar los criterios de inclusión y exclusión, un total de 11 artículos completos constituyeron la muestra final. Técnicas terapéuticas como la reestructuración cognitiva, la psicoeducación y la regulación emocional han demostrado ser importantes para la reducción o remisión de los síntomas depresivos en adolescentes. Además, los nuevos programas que incluyen el apoyo docente colaborativo parecen ser efectivos para los adolescentes con depresión. Se concluye que, en comparación con otros tratamientos terapéuticos o farmacológicos, las intervenciones de TCC suelen tener un potencial beneficioso para el tratamiento de la depresión en adolescentes.

Palabras clave: *Depresión, Adolescencia, Terapia Cognitivo-Conductual, Intervenciones.*

Introdução

A adolescência começa no início da puberdade e tende a ser finalizada quando há

um compromisso estável com o papel de jovem adulto (Lerner, 2019). De acordo com a Organização Mundial da saúde [OMS] (2016), esta fase corresponde aproximadamente ao período entre 10 e 19 anos. A adolescência tem sido frequentemente avaliada por teóricos do desenvolvimento como um período de tempestade e estresse (Branje, Moor, Spitzer & Becht, 2021; França, Fernandes, Santana & Dunningham, 2022; Lerner, 2019; Steinberg, 2019). Isso se deve, em parte, às mudanças biológicas, físicas, cognitivas e químicas que ocorrem no cérebro desde o início da adolescência, que resultam em uma incompatibilidade neural, em que a emotividade é aumentada em resposta a estressores reais ou percebidos (Bailen, Green & Thompson, 2019). Nesse contexto, essa etapa se torna uma fase na qual há um aumento no risco de desenvolvimento de problemas emocionais (Acar, Avçılar, Yazıcı & Bostancı, 2022; Rapee et al., 2019).

Outra característica definidora da adolescência é o aumento acentuado da sensibilidade social e a importância dos pares, pois o cérebro do adolescente é mais sensível à avaliação social (Somerville, 2013; Veenstra & Laninga-Wijnen, 2022). Durante esse período, à medida que os adolescentes passam mais tempo com seus pares, as normas e características destas redes tornam-se agentes socializadores cada vez mais importantes, afetando seu engajamento com a escola e níveis de bem-estar (Wang, Kiuru, Degol & Salmela-Aro, 2018). Além disso, nesta fase há uma importante transição cognitiva, que permite ao adolescente pensar de forma mais sofisticada e a compreender as múltiplas dimensões de sua realidade (Steinberg, 2019; Weil et al., 2013). As mudanças biológicas, cognitivas, psicológicas e sociais da adolescência tornam essa transição de vida um período de alto risco para o desenvolvimento da depressão (Gautam, Tripathi, Deshmukh & Gaur, 2020; Thapar, Collishaw, Pine & Thapar, 2012).

A depressão durante a adolescência está associada a prejuízos nos relacionamentos com amigos, pares e familiares (Herman et al., 2022; Lerner, 2019), bem como baixo engajamento e desempenho acadêmicos (Arango et al., 2018; Wang et al., 2018). Ademais, nessa fase há um aumento significativo do risco de mortalidade precoce vinculada ao suicídio em decorrência de formas disfuncionais de lidar com pensamentos e preocupações (Alaie et al., 2021; França et al., 2022). Os transtornos depressivos estão entre as principais causas de carga de doença em todo o mundo (Alaie et al., 2021). Embora a prevalência de depressão em crianças seja baixa, esse número aumenta significativamente ao longo da adolescência (Kessler, Avenevoli & Ries-Merikangas, 2001), podendo se tornar um dos problemas de saúde mental mais

prevalentes para esta população (Herman et al., 2022; Thapar et al., 2012).

Os transtornos depressivos podem se desenvolver como condições heterogêneas que vão desde sintomas transitórios menores até quadros clínicos graves e recorrentes (Gautam et al., 2020), levando a prejuízos emocionais, comportamentais, fisiológicos, interpessoais, sociais e ocupacionais (Thapar et al., 2012). O conceito de depressão também é aplicado para reconhecer e designar algumas condições psiquiátricas, como o Transtorno Depressivo Maior (TDM) ou o Episódio Depressivo Maior (EDM) (Avenevoli, Swendsen, He, Burstein & Merikangas, 2015). O TDM, por exemplo, é uma condição que se manifesta clinicamente por meio de alterações no humor e na cognição, bem como na perda de interesse ou prazer com duração de pelo menos duas semanas (Associação Americana de Psiquiatria [APA], 2014). A depressão também é altamente comórbida com várias doenças psiquiátricas e médicas, como transtornos de ansiedade, uso de substâncias, transtorno obsessivo-compulsivo, diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares (Thapar et al., 2012).

Uma gama de opções de tratamento psicoterapêutico e farmacológico está disponível para adolescentes deprimidos (Strawn, Vaughn & Ramsey, 2022). A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) está entre as intervenções mais empiricamente apoiadas (Weersing, Jeffreys, Do, Schwartz & Bolano, 2017). Uma meta-análise de 115 estudos mostrou que a TCC é uma estratégia de tratamento eficaz para a depressão e o tratamento combinado com farmacoterapia é significativamente mais eficaz do que a farmacoterapia isolada (Fenell, 2012). A TCC foi definida como uma intervenção terapêutica que promove mudanças emocionais e comportamentais, ensinando os jovens a modificar pensamentos e seus processos, e comportamentos de maneira aberta, ativa e orientada para o problema (Beck, 2013; Sheybani, Mikaeili & Narimani, 2020). Intervenções baseadas em TCC têm demonstrado efeitos positivos em adolescentes com depressão, abordando principalmente a reestruturação cognitiva para o pensamento irreal, contribuindo para o humor deprimido e aumentando as atividades prazerosas (Fenell, 2012; Serafini et al., 2023).

Nos últimos anos, a vida social dos adolescentes em todo o mundo, passou a ocorrer em grande medida por meio de smartphones repletos de amigos e pares com os quais estão constantemente conectados (Blakemore, & Mills, 2014; Crone, & Konijn, 2018). Neste contexto, uma nova geração de adolescentes é monitorada ao mesmo tempo em que monitora o status de seus pares, verificam feedbacks de aceitação ou rejeição e se

comparam com imagens idealizadas em aplicativos em uma proporção inimaginável (Nesi, & Prinstein, 2015; Veldhuis, Konijn & Seidell, 2014). Essas mudanças geracionais trazem consigo uma nova perspectiva de desenvolvimento para a adolescência, com consequências comportamentais, emocionais e neurais para esta população (Crone, & Konijn, 2018; Wartella et al., 2016), contribuindo para uma nova concepção de autoimagem e autopercepção (Van der Meulen et al., 2017). Somando-se a esse quadro, a pandemia causada pelo COVID-19 também trouxe importantes mudanças para a saúde mental em adolescentes, especialmente para aqueles com vulnerabilidades anteriores (Vacaru, Beijers & de Weerth, 2022).

Embora as taxas de depressão aumentem de forma consistente durante a adolescência, grande parte dessa população não recebe tratamento adequado para sua condição (Avenevoli et al., 2015). Tomadas em conjunto, essas características da doença depressiva tornam evidente a necessidade de intervenção precoce e eficaz para tratar a depressão durante a adolescência. Dada a eficácia das intervenções em TCC para tratar quadros depressivos (Dobson, 1989), é importante investigar os achados nessa área para a depressão durante a adolescência, pois esses resultados podem contribuir para o desenvolvimento de práticas mais efetivas para esse público.

Diante das contínuas atualizações científicas sobre o tema aqui destacado, torna-se imprescindível revisar a literatura atual com o propósito de identificar como as intervenções baseadas em TCC podem ser eficientes no tratamento para depressão em adolescentes. As estimativas da eficácia das intervenções clínicas mudam com o acúmulo de dados de resultados e mudanças na conjuntura social (Ioannidis & Lau, 2001), sendo fundamental revisitar constantemente a literatura relacionada ao resultado de intervenções desenvolvidas.

Objetivo

O objetivo principal dessa revisão rápida foi identificar e analisar pesquisas desenvolvidas na última década envolvendo intervenções cognitivo-comportamentais em grupo para o tratamento da depressão em adolescentes. E o objetivo secundário desta revisão foi examinar as novas práticas propostas para atender esta população, destacando os principais achados dessas intervenções.

Método

Para a realização desta revisão rápida de literatura optou-se pelas diretrizes atuais do PRISMA (Page et al., 2021). Nesse contexto, foram realizadas as seguintes etapas: a) planejamento do protocolo de revisão, partindo da formulação do problema com o modelo PICOS (ver tabela 1); b) busca sistemática por estudos primários e extração dos dados; c) análise crítica dos artigos selecionados; e d) síntese dos achados e das evidências reportadas pelos estudos.

Tabela 1

Critérios PICOS para a inclusão dos estudos desta revisão de literatura

Acrônimo	Definição	Aplicação do critério nesta revisão
P	População	Adolescentes dentro do critério da OMS
I	Intervenção	Utilização de técnicas referentes à TCC em quadros depressivos ou programas visando a prevenção à depressão em adolescentes
C	Comparador	Grupos controle sem passar por intervenções terapêuticas da TCC
O	Desfecho (<i>Outcome</i>)	Eficácia das práticas de TCC diante de quadros depressivos
S	Tipo de estudo (<i>Study</i>)	Estudos experimentais de intervenção terapêutica

Foi realizada uma busca abrangente, durante o período de 17 a 20 de junho de 2023, de forma direta, nas seguintes bases de dados eletrônicas: *BVS* (Biblioteca Virtual em Saúde – Brasil), *PubMed* (Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos) e *PsycINFO* (Base de dados no campo da Psicologia, e desenvolvido pela Sociedade Americana de Psicologia). A opção por tais bases ocorreu em virtude de elas recuperarem a maior parte das publicações realizadas envolvendo estudos com adolescentes diagnosticados com depressão e vinculá-los à TCC no enfoque da psicologia.

Durante as buscas, foram empregados os descritores: “Terapia Cognitivo Comportamental”, “Adolescente”, “Intervenção” e “Depressão” em português. E seus correspondentes em língua inglesa: “Cognitive Behavioral Therapy”, “Adolescent”, “Intervention” e “Depression”. Uma das exigências desta revisão era a de que ao menos um dos termos fosse encontrado em algum dos seguintes campos de busca: palavras-chave, título ou resumo. Para isso, o *string* utilizado foi “Cognitive Behavioral Therapy” *AND* “Depression” *AND* “Intervention”, *AND* “Adolescent”, sendo a mesma organização para as buscas em português. Ademais, foi incluído um filtro para publicações efetivadas

no período dos últimos 10 anos (2012-2022). Optou-se por este recorte por traçar um panorama mais recente e ao mesmo tempo abrangente. Os descritores escolhidos e suas combinações foram utilizados em um acesso anterior ao Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH), que aponta os melhores descritores em ciências da saúde. A busca foi realizada por dois pesquisadores de forma independente. A literatura cinzenta não foi considerada.

Foram incluídos: a) estudos originais publicados em periódicos revisados por pares; b) artigos indexados acerca do tema, publicados em português e inglês e veiculados entre 2012 e 2022; c) estudos que incluíram em sua amostra adolescentes com transtornos depressivos (diagnóstico estabelecido por um clínico ou por meio de questionários) ou sintomas depressivos (avaliados por um psiquiatra ou por meio de questionário); e d) pesquisas que testaram intervenções baseadas em TCC em adolescentes com transtornos/sintomas depressivos, oferecendo resultados sobre a eficácia e/ou viabilidade de tais intervenções realizadas em grupos. Considerou-se efetividade em qualquer área significativa, como redução dos sintomas, aumento da qualidade de vida, aumento da funcionalidade e melhor prognóstico.

Os critérios de exclusão foram: a) estudos em forma de teses de doutorado, dissertações de mestrado e monografias de curso de graduação; b) pesquisas publicadas em livros ou capítulos de livro; c) artigos de revisões teóricas ou bibliográficas.

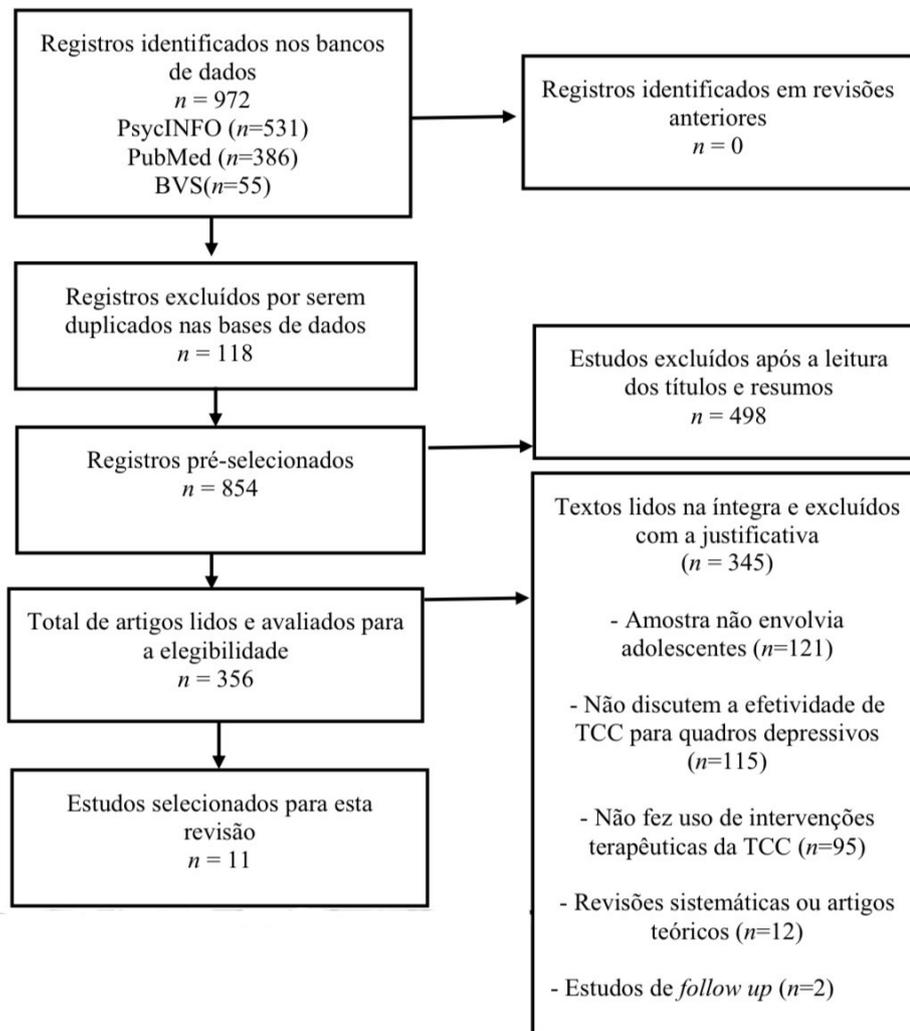
Com base nas buscas empreendidas (ver figura 1) foram selecionados, inicialmente, um total de 972 registros. A maioria dos resultados foi encontrado na *PsycINFO* (n=531), seguido pela *PubMed* (n=386) e, finalmente, *BVS* (n=55). A Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) é um portal que traz as principais bases de dados em saúde, por essa razão ela foi escolhida para acessar os artigos que não estavam indexados na *PubMed* e na *PsycINFO*. Após a eliminação de 118 estudos duplicados, 854 textos foram pré-selecionados para análise quanto a elegibilidade dos estudos para esta revisão.

Após a leitura dos resumos, 356 estudos foram selecionados para leitura na íntegra. Durante a leitura, foi possível perceber os artigos que não se encaixavam nessa revisão de acordo com os critérios de inclusão (n=345). Os artigos foram excluídos por diferentes motivos: a amostra não envolvia a população de adolescentes (n=121), não discutia a efetividade da TCC para quadros/sintomas depressivos (n=115), não utilizou intervenção terapêuticas em grupo baseada em TCC (n=95) e eram outras revisões sistemáticas ou artigos teóricos (n=12), estudos de follow up (n=2). O que resultou na

seleção final de 11 artigos. Os artigos analisados foram publicados entre os anos de 2012 e 2022.

Figura 1

Fluxograma do processo de revisão



Os artigos selecionados foram organizados em um arquivo do Excel para análise aprofundada. Os principais elementos analisados foram: o ano de publicação, os autores, o país de realização da pesquisa, o tipo de estudo, a amostra, os instrumentos, os objetivos e os resultados principais dos estudos. Considerando os resultados das buscas empreendidas, após a análise dos elementos já mencionados anteriormente, esta revisão sistemática optou por descrever e apresentar seus dados por meio de uma discussão textual (Siddaway, Wood & Hedges, 2019).

Resultados

Em relação aos estudos analisados, alguns detalhes devem ser destacados (ver tabela 2). A maioria foi realizado em países da América do Norte, três estudos nos Estados Unidos (Pössel et al., 2013; Rohde et al., 2012; Scott et al., 2019) e um no Canadá (Klim-Conforti et al., 2021). Em relação ao continente Europeu, três estudos foram realizados na Inglaterra (Aitken et al., 2020; Cirasola et al., 2021; Wright et al., 2017), um na Noruega (Idsoe et al., 2019) e um na Suécia (Mechler et al., 2022). No Oriente Médio, um estudo foi realizado no Irã (Charkhandeh, Talib & Hunt, 2016), e no continente africano, um estudo foi produzido na Nigéria (Are, Olisah, Bella-Awusah & Ani, 2022).

Tabela 2

Características das intervenções incluídas: Autoria, país, tipo de intervenção desenvolvida, técnicas TCC utilizadas e principais achados

Autores e país	Amostra	Tipo de intervenção	Técnicas de TCC utilizadas	Principais resultados
Aitken et al., 2020; Inglaterra	Adolescentes diagnosticados com TDM (n=465)	Testar estudo controlado comparando terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia psicanalítica de curto prazo e intervenção psicossocial breve.	As técnicas de TCC focalizaram na ativação comportamental, na reestruturação cognitiva e na identificação e modificação de vieses de pensamentos e informações por meio da psicoeducação.	Os tratamentos psicossociais para a depressão do adolescente não tiveram diferenças significativas na psicopatologia geral e específica, mas abordagem psicoeducacional focada em objetivos (TCC) foi mais indicada para adolescentes com problemas de conduta e outras comorbidades.
Are et al., 2022; Nigéria	Adolescentes com transtorno depressivo diagnosticado clinicamente (n=40)	Este estudo avaliou um programa de TCC aplicado por professores treinados para adolescentes deprimidos na Nigéria. Uma escola foi escolhida como intervenção e a outra como controle.	As técnicas de TCC foram: exercícios de relaxamento, reestruturação cognitiva e ativação emocional. A intervenção foi contextualizada para incluir metáforas locais e encorajamento de estratégias religiosas pré-existentis úteis usadas por cristãos e muçulmanos na Nigéria.	O grupo de intervenção com TCC teve sintomas depressivos pós-intervenção significativamente mais baixos. Oitenta por cento do grupo de intervenção alcançou remissão em comparação com apenas 15,8% dos controles ($p < 0,0001$).
Charkhandeh et al., 2016; Irã	Adolescentes com sintomas depressivos (n=188).	Investigar a eficácia de duas abordagens psicoterapêuticas, TCC e um método terapêutico alternativo: Reiki, para a redução de sintomas depressivos.	As sessões de terapia em TCC forneceram técnicas psicoeducacionais, ativação emocional, reestruturação cognitiva, respiração diafragmática e desenvolvimento de objetivos alcançáveis.	Tanto a TCC quanto o Reiki foram eficazes na redução dos sintomas de depressão durante o período de tratamento, com efeito significativamente maior para a TCC em comparação ao Reiki.
Cirasola et al., 2021; Inglaterra	Adolescentes diagnosticados com TDM (n=338) e terapeutas	Investigar se aliança e a trajetória ao longo do tempo diferiram entre três tratamentos psicológicos igualmente eficazes para a	A TCC se concentrou em identificar os comportamentos e os vieses cognitivos que mantêm os sintomas depressivos e teve	Os resultados mostraram que as classificações médias de alianças de adolescentes e terapeutas diferiram entre os tipos de tratamento, sendo mais altas na prática da TCC e mais

Intervenções cognitivo-comportamentais para depressão

	(159)	depressão adolescente, comparando TCC, psicoterapia psicanalítica de curto prazo e intervenção psicossocial breve	como objetivo corrigir esses vieses por meio de um processo de empirismo colaborativo entre terapeuta e paciente. Sessões focadas em trabalhar em objetivos explícitos, tangíveis e compartilhados, por meio da reestruturação cognitiva, ativação emocional e psicoeducação.	baixas para a psicoterapia psicanalítica de curto prazo em todos os momentos.
Idsoe et al., 2019; Noruega	Adolescentes com sintomas depressivos (n=228)	Testar uma intervenção de TCC em grupo nomeada curso de enfrentamento da depressão para adolescentes em comparação com um grupo controle.	As técnicas utilizadas em TCC foram: regulação emocional, reestruturação cognitiva, melhorar o contato com os outros, identificar e trabalhar sinais da depressão, lidar com o perfeccionismo e ruminação.	O estudo mostrou uma redução de pequena a média nos sintomas depressivos para o grupo de TCC em comparação ao controle. Mudanças no perfeccionismo e na ruminação a favor da intervenção também foram significativas.
Klim-Conforti et al., 2021; Canadá	Adolescentes com quadro de depressão (n=603)	Avaliar o impacto de um currículo de saúde mental baseado em Harry Potter, transmitindo habilidades de TCC, em sintomas de depressão e no bem-estar em alunos do ensino médio em comparação com grupo controle.	Intervenção em TCC em saúde mental incluiu: reestruturação cognitiva, intervenções comportamentais para melhorar o humor, regulação emocional, ativação emocional, habilidades de resolução de problemas e promoção de comportamento de busca de ajuda caso essas habilidades não funcionem.	Houve melhora significativa no grupo de intervenção em relação aos sintomas de depressão e ansiedade. Também houve uma melhora significativa no autorrelato de pensamentos e ideação suicida para os adolescentes do grupo de intervenção.
Mechler et al., 2022; Suécia	Adolescentes com diagnóstico de transtorno de depressão maior (n=272)	Testar duas intervenções psicológicas distintas. Um grupo de adolescentes tratado com técnicas de psicodinâmica baseadas na Internet com um grupo recebendo o tratamento de TCC baseada na Internet também. Verificar se há diferença no benefício do tratamento de adolescentes com transtorno de depressão maior.	Oito sessões de TCC para quadros de depressão maior, desenvolvidas na modalidade online. O programa de tratamento contém psicoeducação, ativação comportamental, reestruturação cognitiva, regulação do afeto, controle da ansiedade e prevenção de recaídas. Dois dos módulos contêm material parcialmente adaptado sobre ansiedade e problemas frequentemente associados à depressão (como procrastinação ou problemas de sono), que é escolhido pelo participante e seu terapeuta com base nas necessidades específicas dos participantes.	Nenhuma diferença de tratamento estatisticamente significativa foi encontrada na análise de intenção de tratamento entre as abordagens utilizadas. A não inferioridade da intervenção psicodinâmica online foi demonstrada para a mudança estimada na depressão durante o tratamento ($d=0.18$, 90% CI -0.49 a 0.13 ; $p=0.34$). Todos os desfechos secundários mostraram diferenças não significativas entre os grupos. Essa descoberta aumenta a gama de alternativas de tratamento acessíveis e eficazes para adolescentes com depressão.
Pössel et al., 2013; Estados Unidos.	Adolescentes com sintomas depressivos (n=518).	Testar a intervenção do programa de prevenção na escola LARS&LISA que usa diversas metodologias da TCC para prevenir a depressão em adolescentes e outro grupo que fez encontros semelhantes, mas sem TCC e um grupo controle.	(a) Quatro sessões cognitivas se concentram na compreensão das relações entre cognições, emoções e comportamentos e ensinar como identificar e desafiar cognições negativas; e (b) quatro sessões sociais treinam os participantes em habilidades de assertividade e competência social.	Após 4 meses de estudo, os adolescentes do grupo de intervenção em TCC demonstraram escores significativamente menores que os outros dois grupos no inventário de depressão aplicado nos participantes. Os resultados se mantiveram em 8 e 12 meses de acompanhamento.

Intervenções cognitivo-comportamentais para depressão

Rohde et al., 2012; Estados Unidos	Adolescentes com sintomas depressivos (n=341).	Testar um programa de prevenção a depressão (TCC), um de biblioterapia baseados na TCC, um de suporte social e um grupo controle.	Sessões focadas na construção de relacionamento em grupo, aumento de atividades prazerosas, aprendizado e prática de técnicas de reestruturação cognitiva, ativação comportamental e desenvolvimento de planos de resposta para futuros estressores da vida.	Os participantes do Grupo de prevenção a depressão tiveram taxas significativamente mais baixas de uso de substâncias como efeito indireto em comparação com participantes do grupo controle e outras intervenções; nenhuma outra diferença de condição foi significativa.
Scott et al., 2019; Estados Unidos	Adolescentes com TDM (n=439)	Comparar a eficácia de quatro tratamentos: TCC; fluoxetina; tratamento combinado cognitivo-comportamental e fluoxetina; e grupo controle.	A TCC envolveu 15 sessões de psicoterapia em toda a fase aguda do tratamento com foco na psicoeducação da depressão, reestruturação cognitiva e ativação comportamental.	O grupo de intervenção com o uso da TCC demonstrou mudança mais dramática dos sintomas iniciais durante a fase aguda do tratamento. Não houve diferenças significativas entre outros tratamentos.
Wright et al., 2017; Inglaterra	Adolescentes com sintomas depressivos (n=133)	Testar um programa de TCC Computadorizada (<i>Stressbusters</i>) para adolescentes com baixo humor/depressão em comparação com um controle acessando sites de autoajuda para melhorar o humor.	Cada sessão <i>Stressbusters</i> é uma apresentação interativa com vídeos, animações, gráficos e impressões. As práticas desenvolvidas são: introdução ao programa e definição de metas, reconhecimento emocional, reestruturação cognitiva, pensamentos desafiadores, resolução de problemas e desenvolvimento de habilidades sociais.	Da linha de base até 4 meses após a intervenção, as pontuações do Inventário de Depressão e do Questionário de humor de emoção diminuíram para o grupo de TCC <i>Stressbusters</i> , mas aumentaram no grupo que fez uso dos sites de autoajuda.

As amostras elegíveis dos estudos tiveram uma variação grande em relação ao número dos participantes, com um estudo composto por 40 adolescentes (Are et al., 2022), realizado na Nigéria, e outra pesquisa por 603 (Klim-Conforti et al., 2021), que foi feita no Canadá.

Os desfechos primários dos estudos foram bastante semelhantes, todos incluíram adolescentes com quadros depressivos acessados por meio de questionários, diagnóstico psiquiátrico, escalas ou entrevista diagnóstica semiestruturada. Mas também houve uma intervenção verificando a depressão em conjunto com ansiedade, bem-estar e redução de pensamentos suicidas (Klim-Conforti et al., 2021); e outro em que a redução no uso de substância foi avaliado como um desfecho secundário a partir de um programa de redução da depressão em adolescentes (Rohde et al., 2012). No estudo de Wright et al. (2017) houve uma melhora no humor além de diminuição nos sintomas depressivos.

Com relação aos instrumentos, em sua maioria, foram escalas e questionários. Três estudos (Are et al., 2022; Rohde et al., 2012; Scott et al., 2019) utilizaram uma entrevista diagnóstica semiestruturada e adaptada, o *Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia for School-Age Children* (K-SADS; Kaufman, Birmaher, Brent, Rao &

Ryan, 1996). Nesse instrumento, o Módulo de Transtorno Depressivo Maior é utilizado para diagnosticar a depressão em adolescentes. O *Children's Depression Inventory* (CDI; Kovacs & Staff, 2003) foi utilizado em dois estudos (Charkhandeh et al., 2016; Pössel et al., 2013) para avaliar a gravidade dos sintomas depressivos. Outros dois estudos utilizaram o *Beck Depression Inventory* (BDI; Beck, 2012) adaptado para adolescentes (Are et al., 2021; Wright et al., 2017). Também foi utilizada a escala do *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale for adolescents* (CES-D; Radloff 1977) em outro estudo (Idsoe et al., 2019). Dois outros estudos aplicaram o *The Mood and Feeling Questionnaire* (MFQ; Angold et al., 1987) para mensurar os sintomas depressivos (Aitken et al., 2020; Cirasola et al., 2021). Cirasola et al., (2021) também incluíram uma medida de aliança com o terapeuta, o *The Working Alliance Inventory short form* (WAI-S; Horvath & Greenberg, 1989; Tracey & Kokotovic, 1989). Klim-Conforti et al., (2021) utilizaram a adaptação da *Child Anxiety and Depression Scale* (CADS; Chorpita, Moffitt, & Gray, 2005).

Todas as intervenções em grupo avaliadas foram baseadas majoritariamente em TCC. Alguns estudos compararam a eficácia da TCC em comparação com outros métodos terapêuticos alternativos, como o Reiki (Charkhandeh et al., 2017), sendo que a eficácia para a depressão foi maior por meio da TCC do que o Reiki. Além disso, houve intervenções que compararam a TCC de forma principal com outras formas abordagens como a psicodinâmica, a psicoterapia psicanalítica e intervenção psicossocial breve (Aitken et al., 2020; Cirasola et al., 2021; Mechler et al., 2022). E outro estudo, além da terapia principal baseada em TCC foi organizado outro grupo com biblioterapia baseada em TCC, cujo livro utilizado para a prática deste grupo foi *Feeling Good*, (Burns, 1980) que fornece práticas e informações relevantes dentro da TCC para prevenir e reduzir humores e pensamentos negativos (Rohde et al. 2012).

As intervenções foram realizadas majoritariamente por terapeutas com formação e treino para esse tipo de pesquisa (Mechler et al., 2022), com algumas exceções. Nesse contexto, dois estudos treinaram professores para guiarem as intervenções com adolescentes com depressão (Are et al., 2022; Klim-Conforti et al., 2021). Klim-Conforti et al., (2021) avaliaram o impacto de um currículo de saúde mental focalizando em diminuir sintomas depressivos e aumentar o bem-estar a partir de habilidades de TCC desenvolvidas com base na saga de livros do Harry Potter para estudantes do ensino médio.

Em relação aos domínios específicos da intervenção, o estudo nigeriano, de Are et al. (2022) apresentou algumas preocupações. Isso porque a escola onde ocorreu a intervenção não compartilhou com a equipe de pesquisa os critérios utilizados para nomear as professoras que foram treinadas para desenvolver a intervenção, foi apenas destacado que estas representavam o equilíbrio religioso no local, na Nigéria há uma tensão entre cristãos e muçulmanos e escolheram duas professoras, uma de cada uma das religiões listadas. Isso pode acarretar outras fontes de viés, pois torna difícil explicar quais características podem ser úteis na seleção de professores para futuros estudos.

Em outra pesquisa, Klim-Conforti et al. (2021) apontam que é complexo determinar se professores escolhidos foram selecionados por ter mais experiência em realizar intervenções ou se eram os disponíveis na província de estudo e também é incerto se resultados diferentes teriam sido observados em diferentes partes do Canadá. Além disso, embora o investigador principal tenha visitado cada sala de aula para avaliar a implementação e interagir com os alunos e professores que realizaram cada um dos principais conceitos descritos no manual protocolado, não foi verificado de forma sistemática.

Discussões

A presente revisão rápida teve como objetivo analisar as relações entre intervenções de grupo baseadas na TCC e a sua eficácia em amostra de adolescentes com sintomas e diagnóstico de depressão. Partiu-se do pressuposto de que práticas terapêuticas baseadas na TCC podem ser eficazes para adolescentes com depressão (Idsoe et al., 2019). A adolescência é a fase de desenvolvimento na qual, frequentemente, ocorre o primeiro EDM, sendo que muitos quadros de depressão que se iniciam nesse estágio também se estendem até a vida adulta (Thapar et al., 2012). Nesse contexto, torna-se importante atualizar o conhecimento acerca de práticas que sejam efetivas, bem como programas de prevenção (Rohde et al., 2012), redução e remissão de depressão durante a adolescência (Pössel et al., 2013).

Foram encontradas evidências significativas em relação à eficácia de intervenções em grupo para a diminuição e remissão de sintomas depressivos para adolescentes (Idsoe et al., 2019). Essas evidências se baseiam em uma análise dos seguintes critérios dos artigos selecionados: processo de randomização aleatória, ocultação de alocação,

cegamento dos participantes e profissionais, cegamento da avaliação de desfecho, desfechos incompletos, reporte seletivo dos resultados e outras fontes de vieses. Intervenções em grupo focadas em TCC também previram reduções no uso de substâncias como um resultado secundário, para além da diminuição de sintomas depressivos em adolescentes (Rohde et al., 2012), sendo mais eficiente do que o tratamento com biblioterapia. Grupos de intervenção com o uso da TCC também apontaram mudanças mais acentuadas nos sintomas iniciais de depressão durante a fase aguda em comparação com tratamentos envolvendo fluoxetina e TCC ou apenas fluoxetina (Scott et al., 2019).

Uma intervenção de TCC computadorizada para adolescentes com depressão e baixo humor também demonstrou eficácia na redução de sintomas depressivos e melhora no humor em comparação com grupo controle e sites de autoajuda (Wright et al., 2017). O mais interessante desse estudo é que os sintomas de depressão e baixo humor aumentaram no grupo que fez uso de sites de autoajuda. Essa informação destaca a importância do tipo de trabalho feito com adolescentes com depressão, especialmente em uma geração que tem acesso ilimitado à internet, pois a qualidade da informação e a forma como a intervenção é feita pode piorar os sintomas de depressão em adolescentes. No entanto, um estudo de intervenções desenvolvidas de forma online demonstrou melhoras compatíveis com o tratamento controle de abordagem psicodinâmica, destacando que outros tratamentos também podem ser eficazes diante de diagnósticos de depressão na adolescência (Mechler et al., 2022).

A psicoeducação apareceu como um elemento chave para instrumentalizar tanto os adolescentes, quanto os seus responsáveis em relação aos efeitos sintomatológicos, tendo impacto direto na relação que o adolescente estabelece com sua rede de apoio (Idsoe et al., 2019). No estudo de Are et al. (2022), por exemplo, o componente psicoeducacional foi usado para abordar equívocos comuns sobre a depressão. Os autores destacaram que ficou evidente durante as intervenções que um adolescente com um sintoma depressivo de letargia pode ser julgado por seus pais, professores ou amigos como sendo “preguiçoso”. A psicoeducação também abordou uma crença comum de que doenças mentais como a depressão não são tratáveis, desmistificar essa crença em adolescentes é fundamental para um tratamento eficaz (Klim-Conforti et al., 2021).

Os tratamentos de TCC para a depressão do adolescente colocam ênfase variável nos componentes cognitivos e comportamentais. O componente comportamental dos tratamentos para a depressão enfatiza vários déficits de habilidades nos domínios de

enfrentamento, relacionamentos interpessoais, resolução de problemas e participação em atividades prazerosas. O componente cognitivo, geralmente, parece se concentrar em identificar e desafiar esquemas, pensamentos automáticos e distorções cognitivas que moldam as experiências de maneira excessivamente negativa. Ao todo, a TCC para adolescentes deprimidos aborda as habilidades cognitivas e comportamentais que são essenciais para desenvolver e manter relacionamentos positivos de suporte social e práticas de regulação emocional (Cirasola et al., 2021).

Apesar dos resultados promissores, alguns estudos apresentaram qualidade metodológica que precisa ser revista e sistematizada. Por exemplo, dois estudos não explicitaram os critérios de seleção dos participantes e utilizaram um treinamento de outros profissionais que não psicólogos para aplicar o protocolo (Are et al., 2022; Klim-Conforti et al., 2021). Ainda assim, deve-se destacar que são estudos mais recentes e que trazem outros profissionais, que não psicólogos, psiquiatras ou profissionais da saúde mental como os responsáveis por realizar as intervenções. Os dois estudos trouxeram professores que foram treinados para realizar a intervenção e também reportaram um resultado positivo das práticas realizadas (Are et al., 2022; Klim-Conforti et al., 2021). Esses estudos foram desenvolvidos para avaliar se professores podem ser treinados para fornecer TCC de forma eficaz para adolescentes com transtorno depressivo diagnosticado clinicamente ou apenas com sintomas depressivos autorrelatados. Nesse contexto, destaca-se que o estudo de Are et al. (2022) buscou contextualizar a TCC para incluir metáforas locais e encorajamento de estratégias de enfrentamento culturais e religiosas utilizadas por mulçumanos e cristãos na Nigéria. A redução nos sintomas depressivos dos adolescentes participantes dessa intervenção tem implicações importantes, pois a maioria das evidências de intervenções psicológicas para depressão em adolescentes é de países de alta renda e realizada por profissionais de saúde mental qualificados (Patel et al., 2017).

Uma importante contribuição trazida por esses estudos é que os mesmos abordam a necessidade de capacitar professores, bem como outros profissionais da rede do adolescente, para que possam reconhecer e identificar sintomas depressivos por meio de uma prática de trabalho interdisciplinar (Klim-Conforti et al., 2021). Países em desenvolvimento e com altos índices de desigualdade social e violência, como é o caso do Brasil (Campello et al., 2018), carecem de uma aplicação efetiva de políticas públicas que poderiam viabilizar a construção de equipes multidisciplinares nas escolas, especialmente as públicas. Além disso, a atenção em rede na infância e na adolescência é

fundamental para garantia de direitos, inclusive o direito à saúde, seja ela física ou mental (Brasil, 1990). Embora no Brasil seja previsto por lei a obrigatoriedade de condições favoráveis para o desenvolvimento da criança e do adolescente, ainda há muito a ser melhorado e desenvolvido para essa população (Brasil, 1990).

Os estudos recuperados trazem como resultado a efetividade no decréscimo de sintomas depressivos com intervenções baseadas em TCC em comparação a outras práticas terapêuticas como a psicanálise e a terapia psicossocial breve (Aitken et al., 2020; Cirasola et al., 2021). Vale destacar que um dos estudos não encontrou diferenças significativas de abordagem entre TCC e psicodinâmica para melhora dos sintomas depressivos em adolescentes (Mechler et al., 2022). Contudo, a TCC, diante das análises efetuadas, figura como uma das práticas terapêuticas que pode contribuir de forma significativa para a redução da depressão em adolescentes (Are et al., 2022). Uma das razões para isso é que a TCC pode contribuir para que adolescentes participantes de intervenções possam avaliar de forma mais lógica e racional seus pensamentos, desenvolvendo habilidades de regulação emocional e metas que viabilizam o aumento de atividades prazerosas (Charkhandeh et al., 2017).

Em relação às limitações, deve-se apontar a necessidade de maior variedade cultural, no sentido de que mais estudos sejam desenvolvidos na América Latina com essa população na abordagem proposta por esta revisão. Outras revisões podem focalizar em trazer uma análise em forma de metanálise dos dados. Ademais, percebe-se a importância de capacitar professores e outros profissionais da escola para identificar, acolher, encaminhar e agir de forma multidisciplinar ao conviver com adolescentes. Em outras palavras, educadores também podem estar mais atentos às diferentes condições em saúde mental na população adolescente. Por fim, considerando que o acesso a profissionais de saúde nem sempre é viável para pessoas com baixo nível socioeconômico, levar protocolos de tratamento cientificamente efetivos, como é o caso da TCC, para espaços escolares e para os serviços de saúde do adolescente pode ser um campo fértil de pesquisa, além de uma excelente alternativa para melhorar a qualidade dos mesmos.

Considerações Finais

A depressão na adolescência é um fenômeno que impacta fortemente o desenvolvimento pleno de muitos indivíduos, afetando suas famílias e relacionamentos

sociais. Nesse contexto, compreender práticas que sejam efetivas nos tratamentos e enfrentamento desse quadro vem se tornando cada vez mais importante. Os estudos selecionados nessa revisão corroboram a efetividade da TCC para uma mudança nos sintomas depressivos de adolescentes.

Deste modo, esta revisão se soma aos demais estudos que destacam a efetividade da TCC diante de quadros de psicopatologia para adolescentes. Destaca-se que a presente revisão demonstra algumas limitações metodológicas a serem consideradas, como a exclusão de materiais de literatura cinzenta e a ausência de consulta com especialistas para reduzir possíveis perdas de materiais relevantes para o período listado. Ainda assim, a revisão sistemática aqui empreendida recuperou estudos bem delineados e que trouxeram importantes achados e evidências atuais para se pensar o tratamento da depressão em adolescentes por meio da TCC.

Ademais, os resultados e as discussões aqui descritos, apontam que, embora a TCC seja uma prática desenvolvida frequentemente por profissionais da saúde, atualmente, outros profissionais, como professores, podem trazer contribuições nessa área. Destaca-se que esse potencial suporte não deve ser feito de forma leviana ou irresponsável, mas deve ser conduzida de forma ordenada e orientada, no sentido de preservar a qualidade metodológica das intervenções em grupo.

Em suma, esta revisão sistemática fornece dados consistentes que podem fundamentar a prática profissional de psicólogos e outros profissionais da saúde. Podendo, inclusive, promover novas abordagens para o desenvolvimento de práticas de TCC dentro de escolas e especialmente para adolescentes, contando com o suporte de professores e outros profissionais treinados e que desejam contribuir para possíveis práticas de prevenção e tratamento para depressão.

Referências

- Acar, I. H., Avcılar, G., Yazıcı, G., & Bostancı, S. (2022). The roles of adolescents' emotional problems and social media addiction on their self-esteem. *Current Psychology*, 41(10), 6838-6847. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01174-5>
- Alaie, I., Ssegonja, R., Philipson, A., von Knorring, A. L., Möller, M., von Knorring, L., Ramklint, M., Bohman, H., Feldman, I., Hagberg, L., & Jonsson, U. (2021). Adolescent depression, early psychiatric comorbidities, and adulthood welfare burden: a 25-year longitudinal cohort study. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 56(11), 1993–2004. <https://doi.org/10.1007/s00127-021-02056-2>

- Angold, A., Costello, E. J., Pickles, A., Winder, F., & Silver, D. (1987). The development of a questionnaire for use in epidemiological studies of depression in children and adolescents. Medical Research Council Child Psychiatry Unit.
- Arango, A., Cole-Lewis, Y., Lindsay, R., Yeguez, C. E., Clark, M., & King, C. (2018). The protective role of connectedness on depression and suicidal ideation among bully victimized youth. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 48(5), 728-739, DOI: 10.1080/15374416.2018.1443456
- Are, A., Olisah, V., Bella-Awusah, T., & Ani, C. (2022). Controlled clinical trial of teacher-delivered cognitive behavioural therapy (CBT) for adolescents with clinically diagnosed depressive disorder in Nigeria. *International Journal of Mental Health*, 1-20. doi.org/10.1080/00207411.2021.1891361
- Aitken, M., Haltigan, J. D., Szatmari, P., Dubicka, B., Fonagy, P., Kelvin, R., & Goodyer, I. M. (2020). Toward precision therapeutics: general and specific factors differentiate symptom change in depressed adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(9), 998-1008.
- Associação Americana de Psiquiatria. (2014). DSM-V-TR: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais Artmed.
- Avenevoli, S., Swendsen, J., He, J. P., Burstein, M., & Merikangas, K. R. (2015). Major depression in the national comorbidity survey-adolescent supplement: prevalence, correlates, and treatment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 54(1), 37-44.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2014.10.010>
- Bailen, N. H., Green, L. M., & Thompson, R. J. (2019). Understanding emotion in adolescents: a review of emotional frequency, intensity, instability, and clarity. *Emotion Review*, 11(1), 63-73. <https://doi.org/10.1177/1754073918768878>
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (2012). BDI-II Inventário de Depressão de Beck (Vol. 1). São Paulo: Pearson/Casa do Psicólogo.
- Beck, J. S. (2013). *Terapia Cognitiva-Comportamental: Teoria e prática*. Porto Alegre. Artmed.
- Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual review of psychology*, 65, 187-207. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202>
- Branje, S., De Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908-927.

- Brasil (1990). Estatuto da Criança e do Adolescente. Lei 8.069/90, de 13 de julho de 1990.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good*. New York, NY: Guilford Press.
- Campello, T., Gentili, P., Rodrigues, M., & Hoewell, G. R. (2018). Faces da desigualdade no Brasil: um olhar sobre os que ficam para trás. *Saúde e Debate*, 42(3), 54-66. DOI: 10.1590/0103-11042018S305
- Cirasola, A., Midgley, N., Fonagy, P., IMPACT Consortium, & Martin, P. (2021). The alliance–outcome association in the treatment of adolescent depression. *Psychotherapy*, 58(1), 95–108. <https://doi.org/10.1037/pst0000366>
- Charkhandeh, M., Talib, M. A., & Hunt, C. J. (2016). The clinical effectiveness of cognitive behavior therapy and an alternative medicine approach in reducing symptoms of depression in adolescents. *Psychiatry research*, 239, 325-330. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.03.044>
- Chorpita, B. F., Moffitt, C. E., & Gray, J. (2005). Psychometric properties of the Revised Child Anxiety and Depression Scale in a clinical sample. *Behaviour research and therapy*, 43(3), 309–322. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.02.004>
- Crone, E. A., & Konijn, E. A. (2018). Media use and brain development during adolescence. *Nature Commun* 9, 588. <https://doi.org/10.1038/s41467-018-03126-x>
- Dobson, K. S. (1989). A meta-analysis of the efficacy of cognitive therapy for depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(3), 414–419. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.3.414>
- Fennell, M (2012). Cognitive behaviour therapy for depressive disorders. In: Gelder M, Andreasen N, Lopez-Ibor J, Geddes J, editors. *New Oxford Textbook of Psychiatry*. New York: Oxford University Press. pp. 1304–12.
- França, E. O., Fernandes, M. L. A., Santana, N. M. C., & Dunningham, W. A. (2022). Fatores de risco para depressão na adolescência: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria*, 26(1).
- Gautam, M., Tripathi, A., Deshmukh, D., & Gaur, M. (2020). Cognitive behavioral therapy for depression. *Indian journal of psychiatry*, 62(Suppl 2), S223.
- Herrman, H., Patel, V., Kieling, C., Berk, M., Buchweitz, C., Cuijpers, P., ... Wolpert, M. (2022). Time for united action on depression: a Lancet–World Psychiatric Association Commission. *The Lancet*, 399(10328), 957–1022. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(21\)02141-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(21)02141-3)
- Horvath, A. O., & Greenberg, L. S. (1989). Development and validation of the Working Alliance Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 223–233. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.2.223>

- Ioannidis, J. P., & Lau, J. (2001). Evolution of treatment effects over time: empirical insight from recursive cumulative meta-analyses. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 98(3), 831-836.
- Idsoe, T., Keles, S., Olseth, A. R., & Ogden, T. (2019). Cognitive behavioral treatment for depressed adolescents: results from a cluster randomized controlled trial of a group course. *BMC psychiatry*, 19(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2134-3>
- Kaufman, J., Birmaher, B., Brent, D., Rao, U., & Ryan, N. (1996). The schedule for affective disorders and schizophrenia for school-age children. Pittsburgh: University of Pittsburgh Medical Center.
- Kessler, R. C., Avenevoli, S., & Ries Merikangas, K. (2001). Mood disorders in children and adolescents: an epidemiologic perspective. *Biological psychiatry*, 49(12), 1002–1014. [https://doi.org/10.1016/s0006-3223\(01\)01129-5](https://doi.org/10.1016/s0006-3223(01)01129-5)
- Klim-Conforti, P., Zaheer, R., Levitt, A. J., Cheung, A. H., Schachar, R., Schaffer, A., & Sinyor, M. (2021). The impact of a Harry Potter-based cognitive-behavioral therapy skills curriculum on suicidality and well-being in middle schoolers: a randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 286, 134-141. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.028>
- Kovacs, M., & Staff, M. (2003). *Children's Depression Inventory (CDI): Technical Manual Update*. Multi-Health Systems. Inc.: North Tonawanda, NY, USA.
- Lerner, R. M. (2019). Frontiers in theory-predicated research in youth development: A commentary. *Journal of Youth Development*, 14(1), 1-23.
- Mechler, J., Lindqvist, K., Carlbring, P., Topooco, N., Falkenström, F., Lilliengren, P., ... & Philips, B. (2022). Therapist-guided internet-based psychodynamic therapy versus cognitive behavioural therapy for adolescent depression in Sweden: a randomised, clinical, non-inferiority trial. *The Lancet Digital Health*, 4(8), e594-e603.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427–1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Patel, V., Weobong, B., Weiss, H. A., Anand, A., Bhat, B., Katti, B., Dimidjian, S., Araya, R., Hollon, S. D., King, M., Vijayakumar, L., Park, A. L., McDaid, D., Wilson,

- T., Velleman, R., Kirkwood, B. R., & Fairburn, C. G. (2017). The Healthy Activity Program (HAP), a lay counsellor-delivered brief psychological treatment for severe depression, in primary care in India: a randomised controlled trial. *Lancet* (London, England), 389(10065), 176–185. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31589-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31589-6)
- Pössel, P., Rudasill, K. M., Sawyer, M. G., Spence, S. H., & Bjerg, A. C. (2013). Associations between teacher emotional support and depressive symptoms in Australian adolescents: A 5-year longitudinal study. *Developmental Psychology*, 49(11), 2135–2146. <https://doi.org/10.1037/a0031767>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A Self-Report Depression Scale for Research in the General Population. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Rapee, R. M., Oar, E. L., Johnco, C. J., Forbes, M. K., Fardouly, J., Magson, N. R., & Richardson, C. E. (2019). Adolescent development and risk for the onset of social-emotional disorders: a review and conceptual model. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103501. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103501>
- Rohde, P., Stice, E., Gau, J. M., & Marti, C. N. (2012). Reduced substance use as a secondary benefit of an indicated cognitive-behavioral adolescent depression prevention program. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(3), 599–608. <https://doi.org/10.1037/a0028269>
- Serafini, G., Costanza, A., Aguglia, A., Amerio, A., Placenti, V., Magnani, L., ... & Amore, M. (2023). Overall goal of cognitive-behavioral therapy in major psychiatric disorders and suicidality: a narrative review. *Medical Clinics*, 107(1), 143-167. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2022.05.006>
- Sheybani, H., Mikaeili, N., & Narimani, M. (2020). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy and emotion regulation training on irritability, depression, anxiety, and emotion regulation in adolescents with disruptive mood dysregulation disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 12(2), 41-50. <https://doi.org/10.22075/jcp.2020.19250.1778>
- Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses. *Annual Review of Psychology*, 70(1), 747-770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>
- Scott, K., Lewis, C. C., & Marti, C. N. (2019). Trajectories of symptom change in the treatment for adolescents with depression study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 58(3), 319-328. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2018.07.908>
- Somerville, L. H. (2013). The teenage brain: sensitivity to social evaluation. *Current Directions in Psychological Science*, 22(2), 121–127.

- Strawn, J. R., Vaughn, S., & Ramsey, L. B. (2022). Pediatric psychopharmacology for depressive and anxiety disorders. *Focus*, 20(2), 184-190. <https://doi.org/10.1176/appi.focus.20210036>
- Steinberg, L. (2019). *Adolescence*. Twelfth Ed New York: McGraw-Hill.
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, D. S., Thapar, A. K. (2012) Depression in adolescence. *Lancet* 379(9820):1056–1067. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60871-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60871-4)
- Tracey, T. J., & Kokotovic, A. M. (1989). Factor structure of the Working Alliance Inventory. *Psychological Assessment*, 1(3), 207–210. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.1.3.207>
- Van der Meulen, M., Veldhuis, J., Braams, B., Peters, S., Konijn, E. A., & Crone, E. (2017). Brain activation upon ideal-body media exposure and peer feedback in adolescent girls. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience*, 17(4), 712-723. DOI 10.3758/s13415-017-0507-y
- Vacaru, S. V., Beijers, R., & de Weerth, C. (2022). Internalizing symptoms and family functioning predict adolescent depressive symptoms during COVID-19: A longitudinal study in a community sample. *PloS one*, 17(3), e0264962. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264962>
- Veenstra, R., & Laninga-Wijnen, L. (2022). Peer network studies and interventions in adolescence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 157-163.
- Veldhuis, J., Konijn, E. A., Seidell, J. C. (2014). Negotiated Media Effects: Peer Feedback Modifies Effects of Media's Thin-body Ideal on Adolescent Girls. *Appetite*, 73, 172-182. DOI: 10.1016/j.appet.2013.10.023
- Wang, M. T., Kiuru, N., Degol, J. L., & Salmela-Aro, K. (2018). Friends, academic achievement, and school engagement during adolescence: A social network approach to peer influence and selection effects. *Learning and Instruction*, 58, 148-160. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2018.06.003>
- Wartella, E., Beaudoin-Ryan, L., Blackwell, C. K., Cingel, D. P., Hurwitz, L. B., & Lauricella, A. R. (2016). What kind of adults will our children become? The impact of growing up in a media-saturated world. *Journal of Children and Media*, 10(1), 13-20. <https://doi.org/10.1080/17482798.2015.1124796>
- Weersing, V. R., Jeffreys, M., Do, M. T., Schwartz, K. T., & Bolano, C. (2017). Evidence Base Update of Psychosocial Treatments for Child and Adolescent Depression. *Journal of clinical child and adolescent psychology: the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology*, American Psychological Association, Division 53, 46(1), 11–43. <https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1220310>
- Weil, L. G., Fleming, S. M., Dumontheil, I., Kilford, E. J., Weil, R. S., Rees, G., Dolan,

R. J., & Blakemore, S. J. (2013). The development of metacognitive ability in adolescence. *Consciousness and cognition*, 22(1), 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2013.01.004>

Wright, B., Tindall, L., Hargate, R., Allgar, V., Trépel, D., & Ali, S. (2019). Computerised cognitive-behavioural therapy for depression in adolescents: 12-month outcomes of a UK randomised controlled trial pilot study. *BJPsych open*, 6(1), e5. <https://doi.org/10.1192/bjo.2019.91>

World Health Organization (2016). *Global Strategy for women's, children's and adolescents' health, 2016-2030*.