

Terapia cognitivo-comportamental pode alterar a estrutura do cérebro e aumentar o volume da substância cinzenta, mostra estudo

Os resultados observados são semelhantes aos já conhecidos em estudos com medicamentos

Por O GLOBO — São Paulo

Pesquisadores da Universidade Martin Luther de Halle-Wittenberg (MLU) e da Universidade de Münster mostraram que a psicoterapia leva a mudanças mensuráveis na estrutura cerebral. A equipe analisou os cérebros de 30 pacientes que sofriam de depressão aguda. Após a terapia, a maioria deles apresentou melhorias e alterações em áreas responsáveis pelo processamento das emoções.

Os resultados observados são semelhantes aos já conhecidos em estudos com medicamentos. Na psicoterapia, a terapia cognitivo-comportamental (TCC) é um método consagrado para o tratamento da depressão.

"A TCC leva a mudanças positivas nos padrões de pensamento, emoções e comportamento. Presumimos que esse processo também esteja ligado a mudanças funcionais e estruturais no cérebro. O efeito já foi demonstrado com terapias envolvendo medicamentos ou eletroestimulação, mas ainda não foi comprovado para psicoterapia em geral", afirma Ronny Redlich, chefe do Departamento de Psicologia Biológica e Clínica da MLU.

Para o estudo, foram usadas ressonância magnética estrutural para examinar os cérebros dos participantes antes e depois de 20 sessões de terapia, entrevistas clínicas para analisar os sintomas da doença, como a dificuldade em identificar e descrever sentimentos. Além da participação de 30 indivíduos saudáveis, sem terapia, para fins de comparação.

O estudo forneceu resultados claros: 19 dos 30 pacientes apresentaram praticamente nenhum sintoma depressivo agudo após a terapia. Os pesquisadores também conseguiram, pela primeira vez, documentar alterações anatômicas específicas.

"Observamos um aumento significativo no volume de substância cinzenta na amígdala esquerda e no hipocampo anterior direito", diz a psicóloga Esther Zwiky, da MLU.

Os pesquisadores encontraram uma conexão clara com os sintomas: indivíduos com maior aumento de substância cinzenta na amígdala também apresentaram uma redução mais acentuada na desregulação emocional.

"A terapia cognitivo-comportamental já era conhecida por sua eficácia. Agora, pela primeira vez, temos um biomarcador confiável para o efeito da psicoterapia na estrutura cerebral. Simplificando, a psicoterapia muda o cérebro", explica Redlich

<https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2025/08/28/terapia-cognitivo-comportamental-pode-alterar-a-estrutura-do-cerebro-e-aumentar-o-volume-da-substancia-cinzenta-mostra-estudo.ghtml>

Veículo: Online -> Portal -> Portal O Globo - Rio de Janeiro/RJ