

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO  
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO  
CURSO DE MEDICINA

LAYRA GIOVANA CARVALHO CAMARA

**DEPRESSÃO E DOR CRÔNICA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS INTEGRADAS  
PARA O TRATAMENTO**

PINHEIRO - MA  
2025

LAYRA GIOVANA CARVALHO CAMARA

**DEPRESSÃO E DOR CRÔNICA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS INTEGRADAS  
PARA O TRATAMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), apresentado à Coordenação do Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão, UFMA, Campus Pinheiro, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Medicina.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Consuelo Penha Castro Marques.

PINHEIRO - MA  
2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).  
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Carvalho Camara, Layra Giovana.

DEPRESSÃO E DOR CRÔNICA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS  
INTEGRADAS PARA O TRATAMENTO / Layra Giovana Carvalho  
Camara. - 2025.

37 p.

Orientador(a): Consuelo Penha Castro Marques.

Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão,  
Pinheiro - Ma, 2025.

1. Depressão. 2. Dor Crônica. 3. Terapia Cognitivo-  
comportamental. 4. Terapias Integrativas. 5. Saúde  
Mental. I. Castro Marques, Consuelo Penha. II. Título.

LAYRA GIOVANA CARVALHO CAMARA

**DEPRESSÃO E DOR CRÔNICA: ABORDAGENS TERAPÊUTICAS INTEGRADAS  
PARA O TRATAMENTO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de medicina da Universidade Federal do Maranhão – UFMA, como requisito parcial à obtenção do Título de Médico.

Orientação: Prof.<sup>a</sup> Dra. Consuelo Penha Castro Marques

Aprovado em \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dra. Consuelo Penha Castro Marques (Orientadora)  
Universidade Federal do Maranhão

---

Prof. Jomar Diogo Costa Nunes  
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

---

Prof. Carla Carvalho Menezes  
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

---

Prof. Halinna Larissa Cruz Correia De Carvalho Buonocore  
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a todas as pessoas que, em algum momento, ouviram que não havia mais nada a ser feito por elas. Saibam que sempre existe uma possibilidade, um caminho, uma esperança — por menor que pareça. Um diagnóstico não deve ser encarado como um fim, mas como o ponto de partida para um novo começo.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por me conceder o dom da vida e a força necessária para transformar cada dificuldade do caminho em aprendizado — e, com isso, ser capaz de estender a mão a quem precisa.

À minha mãe, Geila, e à minha irmã, Layla, meu amor e gratidão eternos. Obrigada por caminharem ao meu lado, me sustentarem nos momentos difíceis e me lembrarem, sempre, que eu posso ir além.

Ao meu amor, Vicente, que me ensinou, com gestos e presença, que o amor verdadeiro é o mais potente remédio para a alma.

À professora Consuelo Penha Castro Marques, minha orientadora, que confiou no meu potencial, respeitou minha autonomia e me encorajou a seguir com liberdade e coragem no caminho da escrita.

Aos amigos que preenchem meus dias com leveza, risadas e cuidado: cada um de vocês foi essencial nesta jornada.

Meu sincero e profundo obrigada a todos.

*“O caminho é agora. Agora é tudo o que existe, ou jamais existirá. [...] Agora é o que temos, Fitz, e é agora que agimos para permanecer vivos.”*

*Bobo, em A Fúria do Assassino, 1997.*

## RESUMO

A depressão e a dor crônica são condições frequentemente interligadas, que afetam de forma significativa a funcionalidade, o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. A relação entre ambas é bidirecional, sendo mediada por mecanismos neurobiológicos compartilhados e fatores psicossociais como a catastrofização, o isolamento e a desesperança. Tal complexidade demanda abordagens terapêuticas que transcendam o modelo biomédico tradicional. Dessa forma, o principal objetivo do trabalho é analisar as principais estratégias terapêuticas utilizadas no manejo concomitante da dor crônica e da depressão, com ênfase em intervenções não farmacológicas que promovam a recuperação funcional e o bem-estar global do paciente. Assim, realizou-se uma revisão integrativa com busca nas bases de dados PubMed e SCIELO, considerando publicações entre 2019 e 2024. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, resultaram 18 artigos que foram inseridos e analisados. terapias mais recorrentes incluíram a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Mindfulness, Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), bem como programas integrados com fisioterapia e intervenções online. Os estudos mostraram reduções consistentes na intensidade da dor, na interferência funcional, nos sintomas depressivos, ansiosos e na catastrofização, com aumento da aceitação da dor e da autonomia dos pacientes. Os resultados reforçam que estratégias terapêuticas integradas promovem benefícios duradouros, especialmente quando adaptadas ao perfil psicológico e social do paciente. A TCC e as abordagens baseadas em mindfulness demonstraram eficácia tanto em formatos presenciais quanto virtuais, ampliando o acesso ao cuidado. A personalização da abordagem, a reestruturação cognitiva e o foco no engajamento ativo do paciente são fundamentais para o sucesso terapêutico. Dessa maneira, o manejo simultâneo da depressão e da dor crônica requer uma abordagem interdisciplinar e centrada no paciente. As terapêuticas não farmacológicas, especialmente as psicoterapêuticas, mostraram-se essenciais para promover a redução do sofrimento, a recuperação funcional e o resgate da autonomia. Este estudo contribui para a valorização de práticas clínicas mais integrativas, humanizadas e eficazes no cuidado em saúde mental e dor.

**Palavras-chave:** Depressão; Dor Crônica; Terapia Cognitivo-Comportamental; Terapias Integrativas; Saúde Mental.

## ABSTRACT

Depression and chronic pain are frequently interconnected conditions that significantly affect individuals' functionality, well-being, and quality of life. Their relationship is bidirectional, mediated by shared neurobiological mechanisms and psychosocial factors such as catastrophizing, isolation, and hopelessness. This complexity requires therapeutic approaches that transcend the traditional biomedical model. The main objective of this study is to analyze the principal therapeutic strategies used in the concomitant management of chronic pain and depression, with emphasis on non-pharmacological interventions that promote functional recovery and overall patient well-being. An integrative review was conducted through searches in the PubMed and SciELO databases, considering publications from 2019 to 2024. After applying inclusion and exclusion criteria, 18 articles were selected and analyzed. The most recurrent therapies included Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Mindfulness, Acceptance and Commitment Therapy (ACT), as well as integrated programs combining physiotherapy and online interventions. The studies consistently demonstrated reductions in pain intensity, functional interference, depressive and anxiety symptoms, and catastrophizing, alongside increased pain acceptance and patient autonomy. The findings reinforce that integrated therapeutic strategies promote long-term benefits, especially when adapted to the psychological and social profiles of patients. CBT and mindfulness-based approaches showed effectiveness in both in-person and online formats, broadening access to care. Personalization of the therapeutic plan, cognitive restructuring, and fostering active patient engagement are fundamental to therapeutic success. Thus, simultaneous management of depression and chronic pain requires an interdisciplinary, patient-centered approach. Non-pharmacological strategies, particularly psychotherapeutic interventions, proved essential in reducing suffering, restoring functionality, and enhancing autonomy. This study contributes to the promotion of more integrative, humanized, and effective clinical practices in mental health and pain care.

**Keywords:** Depression; Chronic Pain; Cognitive Behavioral Therapy; Integrative Therapies; Mental Health.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO .....</b>	<b>08</b>
<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>09</b>
<b>2 JUSTIFICATIVA .....</b>	<b>11</b>
<b>3 OBJETIVOS .....</b>	<b>11</b>
<b>4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....</b>	<b>12</b>
<b>4.1 Depressão .....</b>	<b>12</b>
<b>4.2 Dores Crônicas .....</b>	<b>13</b>
<b>4.3 Tratamentos Terapêuticos Eficazes .....</b>	<b>14</b>
<b>5 METODOLOGIA .....</b>	<b>14</b>
<b>6 RESULTADOS .....</b>	<b>16</b>
<b>7 DISCUSSÃO .....</b>	<b>24</b>
<b>8 CONCLUSÃO .....</b>	<b>31</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>32</b>