



## A Importância Da Estatística Na Comprovação Da Eficácia Das Psicoterapias

### Autor(es)

Leonardo Martins Vanini  
Karolainy Pereira Batista  
Evelyn Lavínia Rocha Brito  
Maria Victoria Queiroz Silva  
Kamili Nossa Moro

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE LINHARES

### Introdução

A Psicologia é a ciência que estuda o comportamento humano e busca promover o bem-estar das pessoas. Para isso, utiliza diversos tipos de tratamento, como as psicoterapias. No entanto, para saber se essas abordagens são realmente eficazes, é essencial comprovar seus resultados por meio de evidências. Nesse ponto, a Estatística desempenha um papel fundamental. Ela permite analisar dados coletados em pesquisas, avaliando de forma clara e objetiva se as terapias estão produzindo efeitos positivos nos pacientes. Com a Estatística, observações clínicas podem ser convertidas em informações confiáveis, sustentadas por números, análises e evidências científicas, tornando os resultados mais precisos e permitindo melhorias contínuas nas práticas terapêuticas. Com isso, a Estatística contribui para tornar os tratamentos psicológicos mais confiáveis e baseados em evidências.

### Objetivo

O objetivo deste trabalho é apresentar como a Estatística contribui para comprovar a eficácia das psicoterapias, por meio da análise de dados obtidos em pesquisas científicas. Busca-se mostrar como os resultados terapêuticos podem ser medidos e comparados de forma objetiva.

### Material e Métodos

Este trabalho foi feito por meio de uma pesquisa em livros e artigos científicos da área da Psicologia. Foram selecionados textos que apresentam dados sobre os resultados das psicoterapias e explicam como esses dados são analisados com a ajuda da Estatística. Foi utilizado o estudo “Psicoterapias para depressão: uma meta-análise em rede abrangendo eficácia, aceitabilidade e resultados a longo prazo de todos os principais tipos de tratamento” (Cuijpers, 2019), que analisou estatisticamente a eficácia da psicoterapia no tratamento da depressão. O artigo mostrou como dados quantitativos, como tamanho do efeito e testes de significância, são usados para comprovar os resultados das intervenções psicológicas. Utilizou-se como palavras-chaves: Psicoterapia, Depressão, Estatística, Meta-análise, Eficiência do tratamento.

### Resultados e Discussão



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

A Estatística é uma ciência que estuda a coleta, análise e interpretação de dados. Na Psicologia, ela tem papel essencial para avaliar se tratamentos, como as psicoterapias, são realmente eficazes. Com ela, é possível comparar o estado emocional e comportamental dos pacientes antes e depois do tratamento, verificando se houve melhora significativa. Além disso, permite a comparação entre diferentes tipos de terapia, identificando quais funcionam melhor em situações específicas. Com base nesses dados, os psicólogos conseguem tomar decisões mais seguras e embasadas, utilizando práticas validadas cientificamente para oferecer um cuidado mais eficaz.

### Conclusão

A Estatística tem papel essencial na Psicologia ao permitir a análise dos efeitos das terapias. Ela fornece embasamento científico às decisões clínicas, garantindo que as intervenções sejam mais eficazes, seguras e baseadas em dados confiáveis no cuidado com a saúde mental.

### Referências

- AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. Evidence-Based Practice in Psychology. 2006.
- BASTOS, A. V. B.; GONDIM, S. M. G. Pesquisa em Psicologia: fundamentos, métodos e técnicas. Artmed, 2017.
- CRESWELL, J. W. Projeto de Pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto. 5. ed. Porto Alegre: Penso, 2021.
- CUIJPERS, P. et al. Psychological treatment of depression: A meta-analytic database of randomized studies. World Psychiatry, 2019.