

**Universidade São Judas**

**Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde Curso de Psicologia**

**A Depressão e Sua Relação à Ideação Suicida no Filme “Por Lugares Incríveis” a Partir  
da Teoria Cognitivo Comportamental**

**Douglas Sales Lopes**

**Lara Amaral Veraldi**

**Leonardo Sena Tizo**

**Nicolý Paula de Oliveira**

**Paulo Vinicio Dias**

**São Paulo**

**2023**

**Douglas Sales Lopes**

**Lara Amaral Veraldi**

**Leonardo Sena Tizo**

**Nicolly Paula de Oliveira**

**Paulo Vinicio Dias**

**A Depressão e Sua Relação à Ideação Suicida no Filme “Por Lugares Incríveis” a Partir da Teoria Cognitivo Comportamental**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade São Judas Tadeu (USJT) como parte dos requisitos para obtenção CRP.

Área de concentração: Teoria Cognitivo Comportamental.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Maria Rita Polo Gascón

**São Paulo**

**2023**

## AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossos sinceros agradecimentos, em nome de todos, Douglas Sales Lopes, Lara Amaral Veraldi, Leonardo Sena Tizo, Nicolay Paula de Oliveira e Paulo Vinicio Dias à todas as pessoas que contribuíram para a realização e conclusão bem-sucedida deste trabalho de conclusão de curso e fizeram parte de alguma etapa deste processo de formação acadêmica.

Primeiramente, agradecemos aos nossos familiares pelo amor, apoio e incentivo constantes ao longo dessa jornada acadêmica. Sem o apoio deles, não teríamos chegado até aqui.

Agradecemos também nossos amigos e colegas de classe, que compartilharam conosco conhecimentos, ideias e momentos de estudo. A troca de experiências foi fundamental para o nosso crescimento pessoal e acadêmico.

Não podemos deixar de mencionar o corpo docente do curso, que contribuiu com sua vasta experiência e conhecimento, fornecendo uma base sólida para a nossa formação acadêmica.

Por último gostaríamos de expressar a sincera gratidão à nossa orientadora, Maria Rita, por sua contribuição valiosa e apoio ao longo deste trabalho de conclusão de curso, sua orientação e expertise foram fundamentais para o desenvolvimento deste projeto. Sua dedicação, paciência e disposição em compartilhar seu conhecimento foram inestimáveis. Suas sugestões perspicazes e feedback construtivo ajudaram a moldar e aprimorar este trabalho.

Além disso, gostaríamos de agradecer por seu compromisso em nos incentivar e nos desafiar a alcançar um nível mais elevado de excelência. Sua confiança em nossa capacidade e seu encorajamento constante foram inspiradores e nos motivaram a dar o nosso melhor.

Somos gratos pela sua disponibilidade em ouvir nossas dúvidas, discutir ideias e fornecer orientações claras ao longo de todo o processo. Sua dedicação em acompanhar de perto o nosso progresso e oferecer suporte quando necessário foi fundamental para a conclusão deste trabalho.

Mais uma vez, Maria Rita, muito obrigado por sua orientação excepcional e por acreditar em nosso potencial. Sua contribuição foi fundamental para o sucesso deste trabalho.

Gratidão a todos!

## RESUMO

O trabalho teve como objetivo explorar a representação da depressão no filme "Por Lugares Incríveis" sob a perspectiva da **Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC)**. A pesquisa buscou examinar como os elementos cognitivos, comportamentais e emocionais relacionados à depressão são retratados no enredo do filme. Por meio de uma análise qualitativa, destacamos as principais cenas para evidenciar momentos entre os personagens principais Theodore Finch e Violet Markey que foram examinados à luz dos princípios da TCC. A pesquisa investigou as distorções cognitivas, os padrões comportamentais disfuncionais e as emoções associadas à depressão, conforme apresentados no filme. Os resultados revelaram que "Por Lugares Incríveis" oferece uma representação complexa da experiência da depressão, abordando tanto os aspectos cognitivos quanto comportamentais da condição. O filme retrata com sensibilidade as distorções cognitivas comuns, como a autocrítica excessiva e a visão negativa de si mesmo e do mundo, bem como os comportamentos de evitação e isolamento sociais frequentemente observados em indivíduos deprimidos. Essa análise à luz da TCC contribuiu para uma compreensão mais aprofundada da forma como a depressão é retratada no filme. Além disso, destacou a importância de abordagens terapêuticas baseadas nessa teoria, como a reestruturação cognitiva e a modificação de comportamentos disfuncionais, no tratamento da depressão. Este estudo amplia o conhecimento sobre a relação entre o cinema e a saúde mental, evidenciando a aplicação da TCC na análise de obras audiovisuais relacionadas à depressão. Também ofereceu insights relevantes para profissionais da área da saúde mental, cineastas e espectadores interessados em entender e abordar a depressão de maneira mais efetiva.

**Palavras-chave:** Teoria Cognitivo-Comportamental; representação; análise.

## ABSTRACT

The study aimed to explore the portrayal of depression in the movie "Por Lugares Incríveis" from the perspective of **Cognitive-Behavioral Theory (CBT)**. The research sought to examine how the cognitive, behavioral, and emotional elements related to depression are depicted in the film's storyline. Through a qualitative analysis, we focused on key scenes involving the main characters Theodore Finch and Violet Markey, examining them in light of the principles of CBT. The research investigated cognitive distortions, dysfunctional behavioral patterns, and the emotions associated with depression as presented in the movie. The findings reveal that "Por Lugares Incríveis" offers a complex representation of the experience of depression, addressing both the cognitive and behavioral aspects of the condition. The film sensitively portrays common cognitive distortions, such as excessive self-criticism and a negative view of oneself and the world, as well as the avoidance and social isolation behaviors often observed in individuals with depression. This analysis, in the context of CBT, contributes to a deeper understanding of how depression is depicted in the film. Furthermore, it highlights the importance of therapeutic approaches based on this theory, such as cognitive restructuring and modification of dysfunctional behaviors, in the treatment of depression.

This study expands knowledge on the relationship between cinema and mental health, showcasing the application of CBT in the analysis of audiovisual works related to depression. It also offers valuable insights for mental health professionals, filmmakers, and viewers interested in understanding and addressing depression more effectively.

**Keywords:** Cognitive-Behavioral Theory; representation; analysis.

## RESUMEN

Este estudio tuvo como objetivo explorar la representación de la depresión en la película "Por Lugares Incríveis" desde la perspectiva de la **Teoría Cognitivo-Conductual (TCC)**. La investigación buscó examinar cómo se representan los elementos cognitivos, conductuales y emocionales relacionados con la depresión en la trama de la película. Por medio de un análisis cualitativo, se destacaron las principales escenas que involucran a los personajes principales Theodore Finch y Violet Markey, examinándolas a la luz de los principios de la TCC. La investigación indagó en las distorsiones cognitivas, los patrones de comportamiento disfuncionales y las emociones asociadas con la depresión tal como se presentan en la película.

Los resultados revelan que "Por Lugares Incríveis" ofrece una representación compleja de la experiencia de la depresión, abordando tanto los aspectos cognitivos como los conductuales de la condición. La película retrata de manera sensible las distorsiones cognitivas comunes, como la autocrítica excesiva y la visión negativa de sí mismo y del mundo, así como los comportamientos de evitación y el aislamiento social frecuentemente observados en individuos con depresión. Este análisis, en el contexto de la TCC, contribuye a una comprensión más profunda de cómo se representa la depresión en la película. Además, destaca la importancia de enfoques terapéuticos basados en esta teoría, como la reestructuración cognitiva y la modificación de comportamientos disfuncionales, en el tratamiento de la depresión.

Este estudio amplía el conocimiento sobre la relación entre el cine y la salud mental, mostrando la aplicación de la TCC en el análisis de obras audiovisuales relacionadas con la depresión. También ofrece ideas valiosas para profesionales de la salud mental, cineastas y espectadores interesados en comprender y abordar la depresión de manera más efectiva.

**Palabras clave:** Teoría Cognitivo-Conductual; representación; análisis.

## 1. INTRODUÇÃO

O filme "Por Lugares Incríveis" é uma adaptação cinematográfica do aclamado romance de Jennifer Niven. Essa obra emocionante mergulha nas profundezas da mente e das emoções humanas, explorando a jornada de dois adolescentes, Theodore Finch e Violet Markey, que lutam contra a depressão e encontram conexão e esperança um no outro. Nesta análise, foram examinados os personagens e sua relação com a TCC, bem como exploradas as implicações e os insights oferecidos por obras relevantes da literatura especializada.

A depressão é um transtorno que promove sentimentos agudos e duradouros, como tristeza profunda e desalento, que podem ter um impacto significativo na saúde física e mental de um sujeito. A causa da depressão é múltipla, havendo fatores comportamentais, sociais, biológicos e psicológicos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou dados que revelam a depressão como um problema alarmante de saúde global, afetando 322 milhões de pessoas atualmente. Ela é reconhecida como o principal motivo de incapacidade em escala mundial. As estatísticas mostram um aumento relevante de mais de 18% na incidência do transtorno entre os anos de 2005 e 2015. Analisando o contexto do Brasil, é possível avaliar que 11,5 milhões de cidadãos brasileiros enfrentam essa condição (World Health Organization, 2017).

Se tratando de idade, em quase todas as regiões do mundo, as taxas de suicídio são mais altas em pessoas com idade acima dos 70 anos, de ambos os sexos. No entanto, os dados mostram que, em alguns países, os jovens lideram essas taxas, o que coloca o suicídio como a segunda principal causa de morte em pessoas com idades entre 15 e 29 anos no mundo (WHO, 2014).

A adolescência, ao longo do tempo, tem sido caracterizada tanto como uma fase tumultuosa, marcada pela rebeldia e problemas de comportamento, quanto como um estágio natural e comum no desenvolvimento individual (COSLIN, 2002; HABIGZANG et al., 2014). Durante esse período, um desequilíbrio psicológico pode se manifestar por meio de diversos sintomas, frequentemente confundidos com uma crise típica da adolescência (COSLIN, 2002).

Quando falamos de problemas psicopatológicos na adolescência, é notável a importância da depressão. Um estudo no qual foi realizada uma revisão sistemática da literatura (THIENGO; CAVALCANTE; LOVISI, 2014) teve como seu principal objetivo identificar os transtornos mais comuns entre crianças e adolescentes. Os resultados destacaram a depressão como o transtorno mais prevalente. Os dados utilizados no estudo foram obtidos de uma pesquisa de observação que envolveu uma amostra conveniente de 220 adolescentes com idades

entre 11 e 17 anos, todos alunos de uma escola da rede municipal de ensino em Salvador. Para coletar informações, foi empregado o Inventário de Depressão Infantil (CDI), um instrumento para avaliar sintomas de depressão, e um questionário sociodemográfico para conhecer características como idade, ano escolar, raça e sexo dos participantes. O CDI, originalmente desenvolvido nos Estados Unidos por Kovacs (1992), foi adaptado e validado para a população brasileira por Gouveia (1995) e colaboradores. Esse instrumento é uma escala de autoavaliação utilizada para identificar sintomas de depressão em indivíduos com idades entre 7 e 17 anos. A análise fatorial do CDI revelou cinco fatores moderadamente correlacionados, que representam diferentes aspectos da depressão: humor negativo, ineficácia, anedonia, problemas interpessoais e questões relacionadas à autoestima negativa (CRUVINEL; BORUCHOVITCH, 2004).

No que se diz respeito a cognição, a desesperança é uma crença de um futuro onde não há perspectivas, e tem uma relação íntima à intenção suicida. A desesperança pode ser compreendida como uma crença pertinente a um esquema de suicídio que, quando ativada, recorre a recursos cognitivos que o reforçam. Quanto maior o sentimento de desesperança, maior será a ideação suicida e conseqüentemente afetará na probabilidade de suicídio (Wenzel et al., 2010).

Segundo o DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013), os maiores sintomas do Transtorno Depressivo são: tristeza na maior parte do dia, quase todos os dias; perda de interesse ou prazer em atividades anteriormente apreciadas pelo indivíduo (Anedonia); alterações no peso ou apetite; dificuldades para dormir ou sono demasiado; agitação motora ou lentidão possível de ser observada por terceiros; fadiga; sentimento de culpa e inutilidade demasiada; complicação ao tentar se concentrar ou tomar decisões e pensamentos referentes à morte, ideação ou tentativas de suicídio.

A TCC é uma abordagem da Psicologia que sugere que a forma como interpretamos os eventos em nossas vidas influencia nossas emoções e comportamentos.

Distorções cognitivas podem ser explicadas como erros cognitivos que impactam a sucessão de informações e moldam o pensamento e comportamento de indivíduos depressivos. Pessoas depressivas, com frequência, se inclinam para pensamentos negativos, o que tem como resultado visões distorcidas sobre si mesmo, o ambiente e o futuro, o que se denomina Tríade Cognitiva (Beck, 1976; Wood, 2010).

Ao relacionar as experiências de Theodore Finch e Violet Markey com a TCC, foi possível compreender como os aspectos cognitivos e comportamentais estão presentes na

vivência da depressão retratada no filme. A TCC propõe que os pensamentos negativos e as crenças distorcidas desempenham um papel fundamental na perpetuação dos sintomas depressivos. Além disso, comportamentos como evitação e isolamento social, presentes tanto em Finch quanto em Violet, são considerados fatores que contribuem para a manutenção do ciclo depressivo. Partindo desse ponto, analisamos a depressão a partir de um personagem de cinema. O filme, além de ser uma forma de arte e entretenimento, é um meio de comunicação em massa que pode influenciar a opinião dos indivíduos no que diz respeito a doenças mentais. Considerando que personagens fictícios e doenças mentais no cinema podem propagar estereótipos infundados e ocasionar em informações erradas. O filme retrata um personagem com diagnósticos psiquiátricos e mostra as consequências da falta de intervenção profissional. Considerando as ideias suicidas abordadas no filme, aqui descrevemos os fatores de proteção associados à depressão e de risco sob a perspectiva da terapia cognitivo comportamental, uma abordagem que fornece tratamentos baseados em evidências para a depressão.

Em suma, o filme “Por Lugares Incríveis” oferece uma visão profunda e complexa da experiência da depressão por meio da análise dos personagens Theodore Finch e Violet Markey. Ao relacionar suas experiências com os princípios da TCC, podemos ampliar nossa compreensão dos aspectos cognitivos e comportamentais dessa condição. A análise desses personagens também destacou a importância da conscientização e do apoio emocional na superação da depressão. O estudo dessas representações cinematográficas pode fornecer insights valiosos para profissionais da saúde mental e para aqueles que buscam uma compreensão mais profunda dessa condição complexa, e por fim, destacou a relevância social do estudo documental realizado. Ao explorar um tema tão delicado e atual como a saúde mental dos jovens, portanto, o objetivo do estudo foi analisar a depressão em adolescentes por meio da análise do filme, e assim contribuir para ampliar a conscientização e estimular discussões sobre a importância de cuidar da saúde mental e combater o estigma associado à depressão e ao suicídio na adolescência, além de examinar como os elementos cognitivos, comportamentais e emocionais relacionados à depressão são retratados no enredo do filme; identificar a importância de abordagens terapêuticas baseadas nessa teoria, como a reestruturação cognitiva e a modificação de comportamentos disfuncionais, no tratamento da depressão; e refletir sobre a relação entre cinema e a saúde mental, evidenciando a aplicação da TCC na análise de obras audiovisuais relacionadas à depressão e entender e abordar a depressão de maneira mais efetiva.

## 2. MÉTODO

Este estudo documental utilizou o filme “Por Lugares Incríveis”, lançado em 28 de fevereiro de 2020 e dirigido por Brett Haley. A produção foi realizada por Robert Salerno, da Echo Lake Entertainment, em colaboração com a plataforma Netflix.

Um estudo documental refere-se a uma abordagem de pesquisa que se concentra na análise e interpretação de documentos já existentes. Esses documentos podem incluir uma variedade de fontes, como textos escritos, registros oficiais, cartas, diários, jornais, fotografias, vídeos e qualquer outra forma de registro documentado.

A escolha desse filme foi motivada por sua abordagem da depressão na adolescência e do suicídio, bem como por retratar o ambiente escolar e familiar e suas possíveis influências no comportamento dos personagens.

Sendo direcionado a um público jovem, o filme emprega uma linguagem acessível, permitindo a visualização dos pensamentos, sentimentos e comportamentos dos personagens principais. Esses aspectos são relevantes para a análise dentro do contexto da TCC e facilitam a compreensão para qualquer leitor.

Para realizar uma análise aprofundada do filme, foram selecionadas 11 cenas específicas, descritas ao longo do trabalho. Essas cenas foram relacionadas à conceituação cognitiva e à revisão de literatura, com o objetivo de conectar o filme à teoria escolhida. Para garantir a consistência na análise das cenas selecionadas, foram estabelecidos critérios claros e objetivos, levando em conta tanto a conceituação cognitiva da TCC quanto a revisão de literatura realizada.

Para embasar teoricamente essa análise, este estudo recorre a obras importantes da literatura especializada. Entre elas, destacam-se "Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think" de Dennis Greenberger e Christine A. Padesky, que explora as bases da Terapia Cognitiva Comportamental e sua aplicação no tratamento da depressão; e "Feeling Good: The New Mood Therapy" de David D. Burns, que oferece insights sobre a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos na experiência depressiva. Essas obras fornecem fundamentos teóricos e práticos para a compreensão das experiências dos personagens e a relação com os princípios da TCC.

Essa abordagem metodológica permitiu uma avaliação aprofundada das representações dos pensamentos, sentimentos e comportamentos dos personagens no contexto da depressão e do suicídio na adolescência. Vale ressaltar que a metodologia de pesquisa adotada neste estudo documental buscou garantir a confiabilidade e a validade dos resultados obtidos. Para isso,

foram empregadas técnicas de análise qualitativa, como a categorização das cenas e a identificação de padrões recorrentes com as teorias e conceitos estudados.

## 2.1 PONTOS EXPLORADOS NAS CENAS PELA ÓTICA DA TCC:

1- A Importância da exposição gradual; Distorções cognitivas (tudo ou nada e catastrofização); Aspectos cognitivos e comportamentais da cena; Depressão e autocídio/luto por um ente querido; Modificação comportamental; Reestruturação cognitiva e Generalização exagerada.

2- Falta de interesse e motivação na depressão e desempenho escolar afetado. Depressão e julgamento positivo sobre a escola; Pensamentos negativos automáticos e crenças disfuncionais.

3- Desesperança, reestruturação.

4- Emoções e sentimentos dolorosos no processo de terapia na TCC; Questionamento socrático; Abstração seletiva, Filtro negativo e importância do apoio emocional e conexão interpessoal.

5- TCC e o papel do profissional da saúde; Invalidação emocional; Consequências da violência familiar; Incidência de depressão em adolescentes e suicídio.

6- Importância da construção de vínculos; Depressão em adolescentes, terapia em grupo, importância de entender que não está sozinho.

7- Depressão e bullying; Esquema de isolamento social e alienação; Crença de desamparo, catastrofização, Isolamento Social/Alienação.

8- Cartões de enfrentamento; A desesperança e o suicídio.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a apresentação dos resultados, é importante a ambientação nas questões que tangem as vivências dos personagens principais, que foram utilizados como parâmetro para a exemplificação da teoria, ferramentas e discussões na TCC, para que assim fosse atingido o objetivo do estudo.

Theodore Finch é um jovem complexo e intrigante, cuja personalidade oscila entre momentos de euforia e tristeza profunda. Finch retrata a luta interna e a batalha constante contra a depressão; os sintomas depressivos causam prejuízos para além da saúde mental, em diversas áreas da vida, englobando a saúde física, social, financeira e profissional, tais manifestações são enfrentadas diariamente por pessoas que sofrem com esse transtorno (OPAS, 2022). Theodore exibe padrões comportamentais autodestrutivos, como buscar situações de risco e se isolar socialmente. Esses comportamentos podem ser entendidos à luz da TCC, que destaca a interação entre os pensamentos disfuncionais e as respostas comportamentais negativas. Como observado por Burns (1980) comumente, as ações dos indivíduos são influenciadas por distorções nas crenças e percepções, tanto em relação a si, como em relação ao ambiente. Essas distorções cognitivas influenciam a forma como Finch interpreta os eventos em sua vida, perpetuando seu ciclo depressivo.

Violet Markey, por sua vez, é uma jovem talentosa e promissora que enfrenta sua própria batalha emocional após perder a irmã em um acidente de carro. Ela experimenta um sentimento de perda e uma visão pessimista do futuro, o que afeta sua autoestima e sua interação com o mundo ao seu redor. Por meio da representação de Violet, o filme aborda as dificuldades emocionais e os desafios comportamentais enfrentados por indivíduos que vivenciam a depressão após a perda de um familiar próximo. Violet apresenta uma série de distorções cognitivas, como a visão negativa do futuro e a baixa autoestima. É possível afirmar que os nossos pensamentos exercem uma influência significativa sobre as nossas emoções e a forma como agimos. Essas distorções cognitivas contribuem para sua luta contra a depressão e afetam seu processo de cura e recuperação (Greenberger & Padesky, 1995).

Uma atividade em dupla foi proposta pelo professor dos personagens Violet e Finch, e o desafio foi visitar as maravilhas do estado de Indiana, nos Estados Unidos, e registrar por escrito suas impressões sobre os lugares. Assim começa a jornada dos jovens Violet e Finch, que vão entrar em contato com seus sentimentos mais intensos e íntimos, em um percurso cheio de transformações.

### 3.1 CENAS

#### 3.1.1 Cena 1: Primeira aparição dos personagens principais Theodore Finch e Violet Markey



**Figura 1 (Ponte)**

A primeira cena do filme “Por Lugares Incríveis”, na qual os personagens Theodore Finch e Violet Markey se encontram na ponte, é um momento significativo que estabelece as bases para a relação entre os protagonistas e nos permite explorar como essa cena pode ser relacionada à depressão na perspectiva da TCC.

Nessa cena, Finch encontra Violet no parapeito da ponte, onde ela está paralisada pelo medo de altura. Ele a encoraja a se afastar do perigo iminente, estabelecendo um vínculo emocional e criando um ambiente de segurança. Essa abordagem comportamental de Finch reflete a importância da exposição gradual a situações temidas, essa técnica é um componente-chave da TCC para tratar ansiedade e fobias, permitindo que os indivíduos enfrentem seus medos e desafiem seus padrões comportamentais disfuncionais (Antony, 2008).

Além disso, a cena na ponte também revela a presença de distorções cognitivas, por Violet, está vivenciando pensamentos de tudo ou nada (que ocorre quando um indivíduo adota uma perspectiva simplista, dividindo situações ou pessoas em apenas duas categorias, tudo ou nada, interpretando de modo absoluto), e de catastrofização (que reflete um padrão de pensamento disfuncional que tem como consequência a amplificação ou minimização da importância, significado ou até probabilidade de certos eventos), que foi possível verificar entendendo o contexto do luto que a personagem Violet está vivendo. O pensamento de tudo ou nada se dá pelo sofrimento causado pela perda da irmã, e a análise de que não seria mais feliz após sua partida, pois ou estaria feliz com ela, ou estaria sem a irmã e não teria mais nada;

e a conclusão catastrófica seria a amplificação do pensamento de que nada mais valeria a pena após a morte da irmã (Beck 1997).

Seu pensamento dicotômico (que atribui uma situação a apenas duas categorias, em vez de reconhecer a sua natureza contínua), oscilando entre o desejo de se jogar e a vontade de se afastar do perigo, ilustra uma visão distorcida da realidade, característica comum na depressão. A possibilidade de suicídio em adolescentes é substancialmente elevada quando existem antecedentes de tentativas de autocídio ou após a perda de uma pessoa amada (Toro et al., 2009). Nesse contexto, destaca-se a importância de identificar e desafiar essas distorções cognitivas para promover uma visão mais realista e adaptativa (Beck 1979).

Ao relacionar essa cena com a TCC, podemos entender que a depressão envolve tanto aspectos cognitivos quanto comportamentais. O pensamento disfuncional de que nada mais vale a pena tem como consequência sentimentos como tristeza, ansiedade, desespero; e esses sentimentos, causados pelo pensamento disfuncional já citado, afeta diretamente o comportamento da personagem, que subiu em uma ponte, demonstrando uma percepção distorcida da realidade. A modificação comportamental e a reestruturação cognitiva são estratégias terapêuticas eficazes na abordagem da depressão. A modificação comportamental é realizada após serem identificados comportamentos negativos e disfuncionais; com o intuito de modificá-los, é realizada uma análise funcional, pois, uma vez identificados os comportamentos, é necessário compreender as funções e recompensas por trás desses comportamentos, que fazem com que o paciente os reproduza (Beck, 1995).

A reestruturação cognitiva se refere à habilidade de interpretar ocorrências externas, e como essa habilidade tem impacto direto nas respostas emocionais a esses eventos. Basicamente, é a capacidade de reformular os pensamentos e crenças tendo em vista as situações vivenciadas pelos indivíduos. A TCC emprega diversas ferramentas juntamente com a reestruturação cognitiva, como: questionamento socrático, registro de pensamentos, identificação de pensamentos automáticos e diversos outros métodos. A reestruturação cognitiva tem suma importância no processo terapêutico para tratamento da depressão por impedir que circuito prejudicial, repleto de pensamentos que desencadeiam emoções negativas sejam retroalimentados (Beck, 1963; Knapp & Beck, 2008).

Portanto, a cena na ponte no filme "Por Lugares Incríveis" exemplifica a interação entre os aspectos comportamentais e cognitivos da depressão. Finch e Violet enfrentam seus medos, desafiam suas distorções cognitivas como, a catastrofização, generalização exagerada (que ocorre quando o indivíduo extrai conclusões gerais com resultados negativos e faz

generalizações), e tudo ou nada, de modo que encontram apoio mútuo em sua jornada de recuperação, refletindo a importância de uma abordagem integrada no tratamento da depressão (Beck, 1979).

### 3.1.2 Cena 2: Apresentação do ambiente escolar



**Figura 2 (O orientador Embry)**

A segunda cena importante do filme é quando Finch tem uma conversa com o senhor Embry, um dos professores da escola, que revela seu histórico de mal desempenho acadêmico e evidencia alguns pensamentos disfuncionais comuns na depressão. O senhor Embry representa de forma sucinta o lado profissional criando um espaço onde Finch poderia identificar um espaço que trouxesse a ideia de prevenção, proteção e desenvolvimento da autonomia do adolescente em questão, tentando a todo momento fazer com que Finch se sentisse seguro e acolhido em suas angústias, e favorecendo o desenvolvimento de outras formas de lidar com o sofrimento que Finch se recusava citar, guardando essas feridas para si mesmo.

Apesar de Embry tentar a todo momento constituir um fator de proteção, uma vez que muitas vezes tais profissionais passam a ser figuras de referência para o adolescente. Embry buscava trazer o que acontecia com Finch no seu cotidiano e tentando ressignificar as suas percepções em relação às dificuldades nas situações afetivas e comportamentais que Embry via em Finch. Durante a conversa, Finch demonstra desinteresse e motivação para se envolver nas atividades escolares. Essa atitude pode ser associada a distorções cognitivas, como a visão negativa de si como um aluno incapaz ou inapto, que acabam por impactar seu desempenho acadêmico, além de, em paralelo, outros sintomas relacionados à depressão que acabam por

impactar no desempenho escolar individual de Finch. De acordo com Baptista, Lima, Capovilla & Melo (2006), após uma pesquisa realizada em 62 estudantes do ensino médio, 33% apresentaram sintomas depressivos entre os níveis leve e grave, tendo esta porcentagem de alunos desempenho escolar inferior e déficit de atenção em comparação à outra parcela. Constatou-se por meio desta pesquisa que a depressão tem impacto direto com a atenção, interesse e desempenho escolar dos alunos. Sendo assim, além das distorções cognitivas sobre si, os sintomas depressivos impactaram diretamente no desempenho de Finch na escola.

Além disso, essa cena também evidencia a influência dos fatores sociais no comportamento de Finch. A interação com o senhor Embry reflete a importância das interações sociais e do ambiente escolar na manifestação e manutenção dos sintomas depressivos. Essa perspectiva é explorada por Hammen & Gotlib (2008), e em um estudo conduzido por Benevides, Sousa, Carvalho e Caldeira em 2015, abrangendo adolescentes do ensino secundário; foi possível identificar diferenças expressivas diante de sintomas depressivos e o julgamento positivo sobre a escola, amigos da escola, turma, professores e performance acadêmica. O estudo concluiu que a depressão em maiores níveis de gravidade estava relacionada a uma performance acadêmica abaixo da média. Os estudantes que estavam mais satisfeitos em relação à vida acadêmica, amigos da escola, turma e professores mostraram uma propensão a apresentar sintomas depressivos menos intensos. As referências citadas destacam como eventos estressantes no ambiente escolar e dificuldades acadêmicas, podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento da depressão.

A abordagem da TCC destaca a necessidade de identificar os pensamentos negativos automáticos (que são ideias que aparecem de maneira breve e espontânea em nossa mente, sem reflexão prévia) e as crenças disfuncionais (que são estados que resultam em desconforto físico e/ou emocional para o indivíduo, evidenciando-se por meio de modelos de pensamento que o conduzem a perceber a realidade de maneira distorcida, pessimista e prejudicial a si mesmo) que influenciam o comportamento do indivíduo. Nesse contexto, a TCC, oferece estratégias terapêuticas eficazes para abordar esses pensamentos e crenças, promovendo mudanças comportamentais e cognitivas positivas, e, com isso, melhor qualidade de vida (Beck, 1979).

A cena em que Finch conversa com o senhor Embry destaca a importância de considerar os fatores cognitivos, comportamentais e ambientais no contexto do mal desempenho escolar e da depressão.

### 3.1.3 Cena 3: Visitas aos locais incríveis de Indiana



**Figura 3 (Ponto mais alto de Indiana)**

O primeiro local visitado por Violet Markey e Theodore Finch é o ponto mais alto de Indiana, sendo a colina Hoosier Hill. Essa visita representa um momento significativo na história, simbolizando o desejo de superação e a busca por uma perspectiva mais ampla e esperançosa em suas vidas, partindo do ponto da estruturação cognitiva, visto que os pensamentos disfuncionais ou mal adaptativos de Violet e Theodore tem como produto problemas emocionais que, a partir desta cena, simbolicamente, são reestruturados pela concepção de atingir um ponto alto após uma longa trajetória, sendo esta ação uma promoção de pensamentos adaptativos sobre a situação de vida que ambos estão passando (Knapp & Beck, 2008).

Ao alcançar o ponto mais alto de Indiana, Violet e Finch experimentam uma sensação de conquista e liberdade. Eles têm a oportunidade de contemplar a paisagem ao seu redor e apreciar a vastidão do mundo. A colina Hoosier Hill serve como um símbolo visual da superação de desafios e da capacidade de alcançar alturas maiores, tendo em vista que ambos os personagens chegam no ambiente desesperançosos, e a partir da conexão entre eles e a vontade de atingir o objetivo de concluir aquela tarefa, transformam a visão pessimista em um encontro com um novo paradigma, com a substituição da desesperança pela esperança, e encontro com o começo de uma reestruturação cognitiva (que trabalha a identificação, contestação e modificação de pensamentos disfuncionais dentro e fora do ambiente clínico, com

a finalidade de substituir pensamentos inapropriados por aqueles capazes de promover comportamentos saudáveis e funcionais) (Beck, 1976).

Ao relacionar a atividade proposta pelo professor de Finch e Violet que os desafiaram a visitar locais em Indiana, podemos verificar que, durante o tratamento na TCC, os pacientes são estimulados a fazer tarefas de casa para praticar habilidades discutidas em terapia. Essas lições de casa ajudam com a promoção da autonomia, tendo em vista que o paciente terá que lidar com adversidades e adaptar pensamentos que, com o tempo, moldam e reforçam comportamentos mais adaptativos. (WRIGHT; SUDAK; THASE, 2012). Essa visita representa um momento de conexão significativa entre os personagens, que enquanto estão no topo da colina, compartilham suas histórias, medos e esperanças. Eles encontram conforto e apoio um no outro, fortalecendo sua ligação emocional. Do ponto de vista da TCC, a visita ao ponto mais alto de Indiana pode ser relacionada à mudança de perspectiva e ao desafio de pensamentos negativos. Ao estar em um local elevado, Violet e Finch têm a oportunidade de observar as coisas de uma perspectiva diferente, expandindo suas visões e desafiando seus pensamentos disfuncionais, como “tudo ou nada”, catastrofização, generalização exagerada, abstração seletiva, filtro negativo, além de comportamento de esquiva, crença de desamparo e desesperança.

A visita ao ponto mais alto de Indiana representa a busca por esperança, perspectiva e superação. Ela simboliza a capacidade de encontrar beleza e significado em meio às lutas internas e aos obstáculos da vida. Esse momento inspirador destaca a importância de encontrar "lugares incríveis" em nossa jornada e de aproveitar as oportunidades de crescimento e cura.

#### 3.1.4 Cena 4: A antiga fábrica abandonada



**Figura 4 (A antiga fábrica abandonada)**

A antiga fábrica abandonada é retratada como um ambiente decadente e desolado, sendo compreendida como um local que evoca sentimentos de solidão, perda e desesperança, e ao explorarem a fábrica juntos, Violet e Finch confrontam seus próprios sentimentos de angústia e tristeza, compartilhando suas experiências e vulnerabilidades. O TCC sugere que os ambientes físicos podem influenciar o estado emocional e os pensamentos das pessoas. No caso da fábrica abandonada, ela reflete os sentimentos internos dos personagens e suas batalhas emocionais. Dentro da fábrica, Violet e Finch têm uma conversa profunda sobre suas lutas internas e a dor que carregam, eles compartilham suas histórias, seus medos e suas esperanças, encontrando conforto e compreensão um no outro.

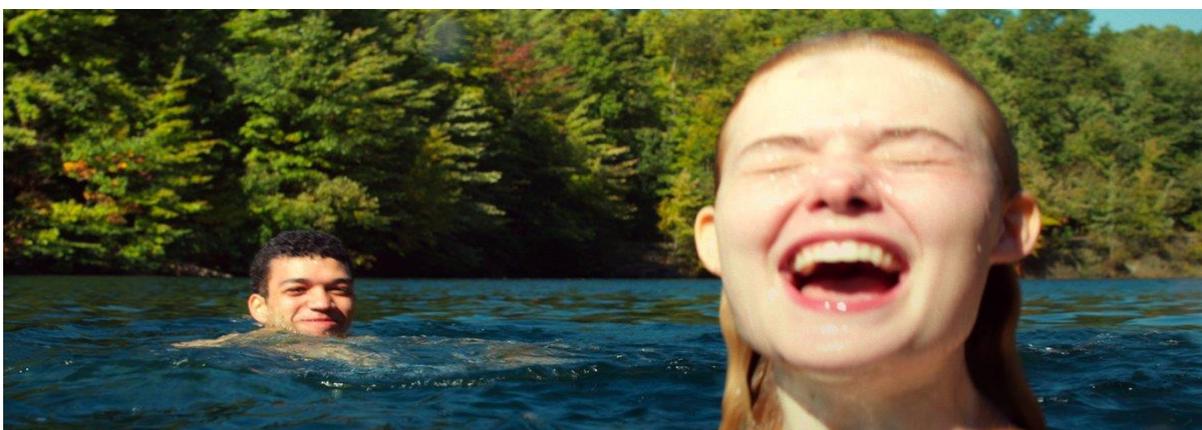
Tendo em vista o processo terapêutico na TCC, as emoções têm extrema importância, e esse contato com sentimentos desafiadores e, em certa medida, dolorosos, são primordiais. A meta principal da terapia é aliviar os sintomas e reduzir a angústia do indivíduo que busca o atendimento clínico psicológico, à proporção que o mesmo ajusta seus pensamentos disfuncionais. É possível compreender que a fábrica abandonada simboliza esse passo do processo terapêutico na TCC, que ensina o paciente a lidar melhor com a atribuição de significado às emoções, e assim lidar melhor com elas, sem dicotimizá-las e invalidá-las (Beck 1997). O uso do Questionamento Socrático, que implica na formulação de perguntas ao paciente com o propósito de estimular o seu pensamento autônomo e incentivar a exploração pessoal, é uma técnica da TCC que auxilia no processo de atribuir significados mais realistas, e reestruturar pensamentos disfuncionais, trazendo, conseqüentemente, a redução da angústia (WRIGHT e cols. 2008).

Theodore e Violet deparam-se com uma parede onde está escrito "Antes de morrer..." e usam giz para preencher o espaço adjacente, revelando os anseios que desejam realizar antes de suas vidas chegarem ao fim. Theodore expressa o desejo de permanecer desperto, uma vez que sua condição de saúde o faz sofrer apagões frequentes, podendo ser este desejo relacionado a Abstração Seletiva como distorção cognitiva, onde em todo o contexto que está sendo vivido por Theodore, muitos aspectos que poderiam ser até mesmo mais impactantes são deixados de lado e o foco neste momento é dado a apenas seus apagões, podendo ainda nesta escolha ser identificada outra distorção cognitiva: o Filtro Negativo, visto que em meio a inúmeras possibilidades de desejos positivos e talvez mais benéficos, o foco é dado quase que exclusivamente a uma característica negativa do personagem (ROUBUSTE & LUDTKE, 2015). A cena na fábrica também destaca a importância do apoio emocional e da conexão interpessoal na jornada de cura e superação dos personagens. Relações interpessoais seguras

desempenham um papel de extrema importância, por fornecerem suporte em momentos desafiadores, possibilitando a resiliência e a superação durante situações de dificuldade (BARUDY; DARTAGNAN, 2007; BRITO; KOLLER, 1999; TAYLOR, 2002).

Além disso, a visita à fábrica abandonada também ilustra a realidade da vida, que nem sempre é perfeita e pode ser marcada por experiências dolorosas. A cena ressalta a necessidade de enfrentar as emoções e as dificuldades de frente, ao invés de evitá-las, como parte do processo de crescimento e recuperação. A visita à antiga fábrica abandonada é um momento de introspecção, compartilhamento e conexão entre Violet e Finch. Essa cena retrata a importância de enfrentar os desafios emocionais, buscar apoio e encontrar lugares de compreensão e aceitação em meio às adversidades da vida.

### 3.1.5 Cena 5: Lago



**Figura 5 (Lago)**

O lago retratado no filme é um local isolado e simbólico, ele representa a vulnerabilidade emocional dos personagens e sua luta interna contra pensamentos negativos e autodestrutivos, tendo em vista que, segundo (Beck, Freeman, 1990) pessoas depressivas possuem facilidade em ver os aspectos negativos, e dificuldade em ver os positivos. O penhasco é um reflexo visual das profundezas emocionais em que Violet e Finch se encontram. Essa visita pode ser relacionada à TCC, que enfoca a relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, visto que durante esta cena Theodore menciona que há uma força no meio do lago que pode te sugar para outro mundo, e após isso rapidamente começa a se aprontar para pular no lago, convidando Violet para fazer o mesmo. Após ser questionada pelo aparente medo e receio em pular, Finch a convence e o que antes parecia assustador fez com que Violet ficasse entusiasmada em enfrentar esta situação para não ser “comum”, algo que a personagem menciona ter medo de poder ser. Este momento onde os pensamentos negativos frente a

imensidão do penhasco e profundidade do lago são ressignificados por meio dos comportamentos apresentados acabam por alterar as emoções dos personagens para sentimentos positivos sobre a situação, ressaltando para ambos que nesses momentos em específico outros motivos para viver através da relação entre eles.

A invalidação emocional é algo que ocorre com frequência, às vezes de forma sutil, mas podendo gerar implicações significativas no desenvolvimento dos adolescentes. Quando não é dada a devida importância aos sentimentos, isso pode afetar negativamente a maneira como eles crescem e amadurecem. Isso é bastante comum entre crianças e adolescentes, pois, às vezes, eles sentem medo, tristeza ou ansiedade por motivos que os adultos consideram pequenos ou insignificantes. O problema consiste na seguinte questão: esse tipo de resposta aos sentimentos compromete o desenvolvimento de competências para lidar com as próprias emoções, uma vez que a criança ou adolescente se sente pressionado em reprimi-las.

Em determinado momento da cena, quando Violet pergunta para Finch, como ele conseguiu a cicatriz que tem no abdômen, a pergunta é ignorada por ele, e ele diz “Vou procurar o fundo”, se referindo ao lago. Em sequência, por demorar para chegar à superfície, Violet entra em desespero e mergulha para procurá-lo. Após mergulhar, Finch fica submerso por tempo excessivo, deixando um sinal de alerta, em relação ao que viria a fazer em outra oportunidade. Quando Finch volta para a superfície, Violet ameaça ir embora caso ele não diga nada real sobre si, nesse momento o personagem revela o passado violento pelo qual passou. Conforme a Organização Mundial da Saúde (2002), no "World report on violence and health", é possível que a cada ano, nos Estados Unidos, cerca de 10 milhões de residências americanas sejam impactadas pela violência familiar. Tendo em vista a vivência de Finch na infância, é possível afirmar que adolescentes do sexo masculino, ao atravessarem o período de amadurecimento em um contexto permeado por ansiedades e vulnerabilidades, podem manifestar comportamentos agressivos e/ou defensivos, e até mesmo desenvolver a depressão. É relevante destacar, também, um aumento significativo na incidência de depressão entre os adolescentes, atualmente classificada como a condição mais prevalente, incluindo registros de tentativas de suicídio (Oliveira, 2018).

A importância dos vínculos familiares e amizades consistentes são imprescindíveis relacionados a um contexto como esse. Violet desempenha um papel fundamental ao tentar ajudar Finch a enxergar a importância da vida, encontrar motivos para acreditar em si e buscar ajuda profissional. A cena no penhasco também destaca a importância das relações interpessoais na TCC. O apoio emocional e a conexão entre Violet e Finch são evidentes nesse

momento crítico, mostrando o quando é consistente o vínculo quase que familiar, que então pouco tempo criaram. Com isso compreendemos, que conexões de nível familiar, podem proporcionar o primeiro e mais importante contexto social, emocional, interpessoal, econômico e cultural para o desenvolvimento humano, Caballo e Simon (2004).

A visita ao penhasco à beira do lago representa a luta interna dos personagens contra a ideação suicida e a depressão, provenientes do pensamento de “Tudo ou nada”, também denominado pensamento polarizado, dicotômico ou em preto e branco, onde as personagens enxergam uma situação em apenas duas categorias e não em um continuum (Beck, 2022), destaca-se a importância de identificar e desafiar pensamentos negativos, bem como a influência das relações interpessoais na saúde mental. A cena enfatiza a necessidade de buscar apoio profissional, desenvolver habilidades de enfrentamento saudáveis e construir conexões significativas para superar os desafios emocionais.

### 3.1.6 Cena 6: Árvore com sapatos pendurados



**Figura 6 (Árvore com sapatos pendurados)**

A árvore é um local onde as pessoas penduram sapatos como uma forma de expressão e homenagem. É um espaço único e peculiar, que atrai a atenção de Violet e Finch. Ao explorar essa árvore, eles encontram uma variedade de sapatos, cada um com sua própria história e significado. Essa visita à Árvore com Sapatos é uma representação da busca de Violet e Finch por algo significativo e maior do que eles mesmos. A árvore serve como um símbolo de superação, resiliência e conexão humana. Os sapatos representam as vidas e histórias das pessoas que estiveram lá antes, criando uma sensação de união e compreensão compartilhada. Tendo em vista os estudos de Brito e Koller (1999), o desenvolvimento na área emocional e

social do sujeito, e obtenção de mecanismos para a sua saúde mental, são possibilitados pela construção de vínculos, o cumprimento de papéis e a manutenção de relações.

Do ponto de vista da TCC, a visita à árvore pode ser relacionada à mudança de perspectiva e ao poder da conexão interpessoal. Violet e Finch encontram conforto e compreensão ao compartilhar suas próprias histórias e ao se relacionarem com as histórias simbolizadas pelos sapatos. Essa conexão fortalece sua relação e oferece um senso de pertencimento e esperança. Além disso, a visita à árvore também ressalta a importância de enfrentar a dor e encontrar beleza mesmo nas experiências mais difíceis. Os protagonistas testemunham como os sapatos representam os desafios e as superações de outras pessoas, o que pode inspirá-los a encontrar força e coragem para enfrentar suas próprias batalhas emocionais.

A interação do ser humano com os seus diversos ambientes vem sendo investigada pela psicologia ambiental, que tem como objeto a influência mútua de fatores ambientais e comportamentais (Corral-Verdugo, 2005). O Ambiente tem realmente o poder de influenciar o nosso comportamento. A visita à árvore com sapatos é um momento de conexão emocional, reflexão e esperança. Ela destaca a capacidade humana de transformar a dor em algo significativo, encontrar conforto nas histórias compartilhadas e buscar resiliência em meio à adversidade. A cena na árvore enfatiza a importância de compartilhar experiências e encontrar força em comunidade durante a jornada de cura e crescimento.

A terapia de grupo é uma técnica terapêutica que visa lidar com pensamentos e comportamentos disfuncionais por meio da interação entre os membros do grupo. O psicólogo desempenha o papel de mediador nesse processo. De acordo com Mackenzi (1996, citado por Guanaes & Jupur, 2001), a terapia em grupo pode ser realizada de maneira breve, empregando técnicas aplicáveis a grupos em geral. Nesse contexto, é possível observar que a experiência dos personagens na Árvore de sapatos desempenhou o papel de uma terapia em grupo, tendo em vista a psicoterapia na TCC.

Tratando-se de terapia em grupo, é notável o quanto a troca de experiências proporciona benefícios consistentes para cada indivíduo, que durante uma sessão pode enxergar claramente realidades e experiências de vida diferentes do que já vivenciou. Essa vivência reproduz uma visão mais positiva do “Quem sou eu” conforme a visão de mundo e crenças do paciente. Nesse contexto, é natural e de certa forma até saudável que comparações sejam feitas, como “Isso não acontece apenas comigo” ou “Eu não via as coisas dessa forma”. A oportunidade de observar pode gerar aprendizado interior e estimular o paciente a testar novo comportamento, Bechelli e Santos (2005)

Por consequência, quando o paciente se coloca nessa posição, acaba por praticar a escuta, o que é muito positivo, pois, quando escuto o outro, consigo me compreender melhor. Essa necessidade de escuta pode passar despercebida pelo indivíduo que passa um longo tempo aprisionado em seus próprios pensamentos, carregando crenças de incapacidade, impotência e futuro desesperançoso. A desesperança traz essa crença de que nada dará certo, como antecipação do futuro, um dos fatores que compõem a tríade cognitiva do paciente desesperançoso é a propensão a analisar negativamente suas atuais experiências, Beck (1997).

### 3.1.7 Cena 4: *Bullying* no corredor



**Figura 7 (Briga)**

Podemos colocar essa cena no pódio de uma das mais importantes de todo o filme, pois gatilhos emocionais são gerados a partir dela, que promovem a desorganização emocional de Finch. Quando falamos sobre esses gatilhos, é preciso compreendermos que cada um deles, olhados por meio da narrativa do personagem, nos remete a uma clara exposição de pelo o que, de fato, Finch estava passando. Nessa cena, Roamer, sendo o ex-namorado de Violet, está tentando se reaproximar dela no corredor da escola, quando Finch a toma pelos braços e a tira daquele cenário. Nesse momento, Roamer apela por um lado mais pesado, cometendo um ato de *bullying*, chamando Finch de “Aberração”. O *bullying* engloba uma diversidade de manifestações violentas, incluindo comportamentos agressivos e ofensivos, muitas vezes repetidos, com resultados graves, como depressão e perda de controle pessoal (Barbosa, Soares e Pereira, 2017). De acordo com o dicionário Oxford Languages, publicado em 1989, o termo “Aberração” pode ser definido como “1. desvio do que é considerado padrão. 2. qualidade, condição ou estado de irregularidade que resulta desse desvio”, e tendo em vista essa definição,

o apelido foi atribuído devido à Finch ser um jovem com uma história de vida e comportamento diferente de todos os outros da sua escola, com a intenção clara de insultá-lo.

Finch é considerado pelos alunos uma pessoa agressiva, que afasta a todos que estão à sua volta, e Roamer dentro de toda essa história cumpriu bem o seu papel, e acaba se tornando a ponta do iceberg e o estopim para a continuação dessa trágica história. Após ser chamado de “Aberração”, diversos gatilhos são gerados em Finch, por essa palavra não condizer com quem ele realmente é, e acima de tudo, por mexer completamente com suas emoções e sentimentos. Os pacientes que se encontram em um quadro depressivo, vivenciam uma fragilidade emocional muito grande, palavras e ações acabam sendo sentidas de forma muito estrondosa, de modo que, os pensamentos fiquem completamente concentrados naquela experiência vivenciada, e as ações provenientes disso, normalmente podem ser catastróficas (Leahy, 2002).

O esquema inicial desadaptativo de Isolamento Social/Alienação compreende o sentimento de estar a parte do mundo, de ser muito diferente dos outros sujeitos, e não fazer parte de nenhum grupo (Jeffrey E. Young, 1999). Tendo em vista essa questão do personagem, os gatilhos são como botões, que uma vez apertados, fazem com que alguma ação indesejada aconteça, e podem fazer com que o indivíduo cometa automutilação ou até mesmo suicídio.

Por meio dessa palavra, Finch reviveu todos os sentimentos e pensamentos disfuncionais, pelos quais tem lutado contra diariamente. O seu comportamento é uma expressão natural dos seus pensamentos, que quando estão funcionando desorganizadamente, fazem com que as suas ações funcionem da mesma forma, reproduzindo um comportamento fora do padrão social. Esse comportamento, quando aplicado em um grupo, gera uma resposta aversiva por parte dos outros indivíduos.

Os pensamentos disfuncionais de Finch, de que, “A culpa é minha”, “Sou uma aberração”, “Eu sou maluco”, faziam com que ele tivesse a percepção que tudo de ruim que acontecesse em sua vida, era sua culpa. Podemos traduzir essa forma de pensamento como proveniente da catastrofização, que acontece quando o paciente interpreta todas as situações que ocorrem no seu dia de modo exagerado e catastrófico. A catastrofização é constantemente associada a problemas de saúde mental, e está normalmente atrelada a um conjunto de sintomas, como ansiedade, depressão e transtorno do pânico. Ela foi desenvolvida por Beck (2008), sendo considerada um padrão de pensamento disfuncional. É a prática de concentrar os pensamentos voltados para o lado negativo, acreditando que as coisas vão dar errado da pior maneira possível, podendo até mesmo fazer com que o paciente antecipe e preveja cada situação antes mesmo que ocorram.

Explorando o abandono materno e paterno de Finch, compreendemos que era algo que aumentava todos os seus sintomas, pois convivia praticamente apenas com sua irmã mais velha Kate, que por muitas vezes agia como se fosse a sua mãe e pai ao mesmo tempo. Sempre que ele não se sentia bem emocionalmente, tinha o seu auxílio. O Abandono é algo completamente catastrófico, ao reproduzir uma crença de desamparo, devido a essa idealização de estar sozinho e quando o indivíduo se encontra em um processo depressivo, acaba aumentando ainda mais o sintoma. Todo sujeito está sempre na dependência e ligado ao outro, e o desamparo visto pela perspectiva das condições de vida de Finch atua como um alimento para esse sentimento de solidão e angústia, por ser a fonte de todos os motivos morais (Freud, 1996).

Enquanto nos sentimos sozinhos acabamos colocando esse sentimento como uma situação ainda mais real, nos afastando das pessoas e diminuindo relações. Essa prática nos leva a um condicionamento depressivo, que, por meio de, uma série de fatores que reforçam ainda mais essa condição. Ficar sozinho, produz a falta de relação social, perda de comunicação e aceitação dessa condição solitária e a solidão é um fator de risco para a depressão, ideação e comportamento suicida, bem como para uma variedade de outros resultados psicológicos e fisiológicos negativos (Hackett, Hamer, Endrighi, Brydon, & Steptoe, 2012; Oliveira & Silva, 2014).

### 3.1.8 Cena 5: O último mergulho



**Figura 8 (O fim)**

Após se desentender com Violet, Finch demonstra estar com o seu emocional completamente abalado, ao agir com ela de uma forma que nunca agiu antes, demonstrando toda a raiva e ira que estava guardada dentro de si. Ao ser questionado por ela sobre o que está acontecendo, ele responde dizendo ser uma aberração e uma pessoa maluca, e pede para que ela que vá embora de sua casa.

O seu comportamento ainda demonstra resquícios de uma pessoa bipolar para Violet, que o conheceu sendo uma pessoa que se demonstrava ser amiga, companheira e gentil, fazendo com que ela passasse repentinamente a presenciar um comportamento agressivo e contraditório. Todo esse comportamento é apenas uma máscara usada para esconder as fraquezas de alguém que dá indícios de estar passando por uma depressão, o que, podemos compreender como, na verdade, um grito de socorro por ajuda. Vemos que, os episódios depressivos podem dar-se no contexto do transtorno bipolar do humor. Este se caracteriza por um ou mais episódios maníacos, ou hipomaníacos, geralmente alternados com um ou mais episódios depressivos. (Vania Bitencourt Powell; Neander Abreu; Irismar Reis de Oliveira; Donna Sudak, 2008).

Ao ser questionado por Violet sobre os seus papéis na parede, Finch diz estar tentando focar, pois, aqueles papéis são uma forma que utiliza para organizar os seus pensamentos. Em terapia é possível utilizar diferentes ferramentas com cada paciente, uma vez que são analisadas as que serão mais eficazes para tornar o tratamento mais dinâmico e produtivo. Os cartões mencionados por Violet podem ser denominados como Cartões de enfrentamento, sendo muito utilizados em terapia. Os Cartões de enfrentamento são uma técnica utilizada em terapia para diversas situações, como para a reestruturação cognitiva. Por meio desse método, o paciente pode visualizar os seus pensamentos disfuncionais com maior clareza, podendo refletir e buscar estratégias para mudar a sua resposta ao pensamento e mudando, assim, o seu comportamento. Essa ferramenta tem como objetivo criar uma forma que os pacientes enfrentem os seus problemas de forma mais saudável (Beck, 1995).

Nesse momento Violet decide se afastar de Finch e devido a tudo o que aconteceu entre os dois, ele também se afasta dela e de todos, o que era algo que ele já havia feito algumas vezes. Conforme os dias passaram, Violet decide procurá-lo e após fazer uma série de buscas, decide ir até o lago onde viveram momentos incríveis, e ao chegar lá e encontrar as suas roupas jogadas pelo chão, no entanto, ao chamar por ele, sente desespero após um período por não ouvir nenhuma resposta. Nesse momento é possível compreender como “O fim da vida de Finch”, pois ele decidiu pular no lago por uma última vez, mas dessa vez, decidiu não voltar. O fim pode significar muitas coisas, mas diferente de quando a irmã de Violet morreu, dessa vez,

ela estava diferente, o evento traumatizante de luto era o mesmo, mas a pessoa que estava vivenciando já não era mais a mesma.

O suicídio é o ápice de uma carga extensiva de pensamentos movidos pela desesperança, quando o paciente chega nesse estágio, compreendemos que as suas perspectivas de vida estão sendo criadas em torno de uma visão de futuro vazio. Finch chegou a esse estágio, no entanto, no dia em que cometeu o ato, foi apenas a concretização de um desejo que rodeava os seus pensamentos há muito tempo. Cometer o suicídio não é um ato de coragem e nem de covardia, é um ato de desespero. Por se tratar de uma ação completamente voluntária e definida após reflexão e aceitação do desfecho desse ato, ou seja, a morte. (Assumpção Jr. 2018; Solomon, 2018).

Podemos compreender que a desesperança é o estado emocional que descreve bem esse momento, por ser o estado emocional pelo qual Finch vivenciava em segredo em quase todo o filme. Proveniente de uma distorção cognitiva, a desesperança reflete esse momento vazio e de pensamentos completamente disfuncionais, que impossibilitam uma visão de futuro e expectativas para o amanhã. Ela se configura como um dos principais sintomas da depressão, por gerar essa falta de motivação e desejo de viver (Beck, 1997).

De acordo com Borges e Werlang (2006), sendo um momento intenso por conta de várias mudanças e conflitos internos, a adolescência pode se tornar uma fase conturbada e, como demonstrado por Finch, buscando lidar com estes conflitos, podem ocorrer comportamentos agressivos, impulsivos e até mesmo suicidas. A busca por uma maneira de lidar com estes conflitos, somada a desesperança já presente no personagem resulta na dificuldade em se relacionar com os demais e até mesmo ter discernimento correto sobre suas ações, gerando dor e sofrimento, e como uma forma de alívio para estes sentimentos há a ideação ou tentativa de suicídio.

A ação de Finch não foi uma ação provinda de apenas um gatilho, mas de uma série de eventos traumáticos que produziram pensamentos negativos, somados a uma narrativa familiar, social e pessoal caótica, que o levou mesmo que lentamente para uma estagnação em sua vida. Compreendemos que quando tais pensamentos se associam à idealização suicida, a desesperança torna-os mais intensos. A morte pode ser compreendida pelos pacientes depressivos como alívio para a dor ou sofrimento psicológico, ou como uma saída, diante da percepção de uma situação vista como impossível de ser suportada, Powell, Abreu, Oliveira. Sudak, 2008).

### 3.1.9 Cena 6: A capela



**Figura 9 (Por um último lugar incrível)**

Os ambientes em que vivemos tem papéis fundamentais para as nossas vidas, pois quando vivemos no local gerador da nossa queixa, não conseguimos eliminar os comportamentos operantes que nos aprisionam nessa realidade, nos impossibilitando de promover a extinção do sofrimento ou queixa. Voltado para o contexto dessa cena final, é visível, que, tudo o que aconteceu com Finch, fez com que Violet pensasse em tudo o que viveram juntos e na mensagem que ele deixou com a sua morte. Cada lugar que Finch apresentou para Violet, nada mais era do que o seu espaço de terapia, pois ali, ele podia encontrar tudo e muito mais além do que apenas um lugar bonito. Contudo, a única coisa que ele era incapaz de encontrar naqueles lugares, eram com suas próprias queixas, dores e sofrimentos. Mas isso, com toda a certeza, era o que lhe restava em dias de sofrimento.

Toda a narrativa que construímos ou situações pelas quais passamos, ainda que pareçam algo muito concreto, são incapazes de definir quem somos ou o que podemos ser. Um ambiente tem a capacidade não só de nos fazer sentirmos pertencentes a ele, mas de fazer com que tenhamos a liberdade de ser, quem realmente temos potencial para ser. Para Finch, isso não diferia, pois em todos os momentos que passava com Violet em cada um daqueles lugares, era sempre como se fosse a primeira vez que estavam se encontrando. O que aqueles lugares proporcionam, além de beleza, era a possibilidade de enxergarem ali, tudo aquilo que podiam esperar um do outro, mas sem as cobranças das outras pessoas e de suas realidades fora daquele ambiente. Quando retornavam para as suas realidades, era aí que tudo se perdia e para Finch, ainda mais, pois a sua realidade era de retornar para o seu quarto e junto a isso, se fechar dentro da sua própria mente, com todas as suas crenças e pensamentos limitantes.

É importante compreendermos o quanto que algumas ações, que por mais que pareçam não produzirem resultados, sendo praticadas repetidamente, podem servir de grande auxílio na

redução da queixa. Pois Violet no início, assim como Finch, enfrentava toda essa questão conflitante de vida ou morte, mas Finch se dedicou a ajudá-la de uma forma diferente de todos, até porque ele foi o único, capaz de perceber que o sentimento que ela estava sentindo, estava além de apenas um luto. Então decidiu se dedicar a ajuda-la todos os dias a sair de casa e se permitir conhecer uma nova realidade. Outro aspecto relevante ao pensar no tratamento da depressão diz respeito à identificação dos ciclos de manutenção de determinado problema, ou seja, quais os processos psicológicos do paciente que, ao se retroalimentam, impedem que ele melhore, podendo até agravar a situação (Westbrook, Kennerley, & Kirk, 2011).

Por fim, Violet decide terminar o trabalho da escola que começaram juntos e vai até o último lugar incrível a ser visitado. Nesse lugar, ela se depara com uma capela conhecida como “Capela dos Viajantes”. Finch pretendia levá-la até esta capela, mas o mais importante é que vemos nesta cena os estímulos que ele criava para se manter presente, mesmo passando por situações difíceis e tendo em vista todo o momento que estava sendo vivido por ele. Esses estímulos eram o que naquele momento estavam fazendo com que ele se mantivesse vivo, para ela.

O luto reproduz respostas que representam uma espécie de estágio pela qual o indivíduo se encontra durante o processo, como uma falsa aceitação, sentimento de segurança e distrações que escondem a dor. O estágio de negação e isolamento, são os primeiros e funcionam como uma espécie de mecanismo de defesa temporário, basicamente agem como um filtro para a situação poder ser melhor digerida. Violet reage inicialmente negativamente a perda, mas em seguida passa agir, como se a presença de Finch fosse real, ao transparecer a necessidade de fazer algo por ele, alimentando o seu mecanismo de defesa ao luto. Seu comportamento se enquadra no estágio inicial da perda, que visa promover ações para tornarem a experiência mais tolerável. Mesmo possuindo estágios, compreendemos que o luto não seguirá necessariamente um padrão (Ross, 2005).

A morte repentina tende a causar diversas alterações no comportamento de uma pessoa, muito devido à falta de compreensão da perda ou a aceitação do fato ocorrido. É comum ser desenvolvido em situações como essa, respostas de enfrentamento desadaptativas, ou seja, as pessoas criam formas variadas de lidar com o seu evento traumático. Dentro desse contexto, em algum momento os Esquemas Iniciais Disfuncionais (EIDs) latentes, caracterizados por um conjunto de crenças globais e enraizadas, com pressuposições e regras acerca do mundo, podem ser ativados devido a uma situação, alterando e predominando sobre humor bem como sobre o comportamento de um indivíduo (Young, Klosko e Weishaar, 2008).

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo explorar a relação entre a depressão e a ideação suicida no filme “Por Lugares Incríveis” a partir da perspectiva da TCC. Ao longo da análise, foi possível identificar como a trama do filme aborda de maneira sensível e realista os temas delicados da saúde mental e do suicídio. Por meio da TCC, observamos como os personagens Violet Markey e Theodore Finch enfrentam desafios psicológicos profundos, cada um lidando com suas próprias distorções cognitivas, crenças limitantes e comportamentos autodestrutivos. O filme nos permite examinar a interação entre os processos cognitivos, as emoções e os comportamentos desses personagens, oferecendo uma visão rica sobre a complexidade da experiência humana. Ao longo da narrativa, Violet e Finch vivenciam diferentes ambientes e lugares que desempenham um papel significativo na sua jornada de cura e crescimento emocional. A TCC fornece uma estrutura valiosa para entendermos como as distorções cognitivas, como o pensamento negativo automático, a autodepreciação e a falta de autoestima, podem contribuir para o desenvolvimento e a manutenção da depressão e da ideação suicida.

A depressão na adolescência se mostra cada vez mais frequente, duradoura e causadora de diversos danos psicossociais, envolvendo um alto grau de mortalidade. Os danos psicossociais são decorrentes do humor irritado, apatia, desinteresse, desesperança e culpa, sendo estes sintomas retratados e analisados durante a obra, visto que o filme destaca a importância da identificação e discussão deste transtorno nesta fase da vida, visto que ainda frequentemente não é rapidamente reconhecida quando ocorre e nem tratada adequadamente, resultando em medidas ou ideias extremas do paciente, como o suicídio (BARROS, COUTINHO, ARAÚJO e CASTANHA, 2006). Ao longo do filme, vemos como Violet e Finch desafiam esses padrões de pensamento disfuncionais e trabalham para reconstruir suas crenças e perspectivas de mundo lidando com este transtorno.

Devido ao rápido crescimento e desenvolvimento durante a adolescência, essa fase se torna crítica quando o assunto é saúde mental. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), globalmente, um em cada sete indivíduos com idades entre 10 e 19 anos enfrenta algum tipo de transtorno mental. Ao falar sobre suicídio e principalmente se tratando de adolescência é comum surgirem questionamentos referentes ao motivo dessa ação ser praticada. É possível verificar que o suicídio é uma manifestação na qual as decisões pessoais e influências sociais estão intimamente entrelaçadas (WENZEL; BROWN; BECK, 2010).

A narrativa também nos alerta para a importância da busca por ajuda profissional e do apoio social na superação da depressão e da ideação suicida. É evidente que a intervenção de

profissionais de saúde mental, como terapeutas, e o suporte de amigos e familiares desempenham um papel crucial no processo de recuperação e na prevenção do suicídio. É fundamental ressaltar que o filme “Por Lugares Incríveis” tem o mérito de abordar de maneira responsável e cuidadosa, temas tão sensíveis como a depressão e o suicídio, ao mesmo tempo, em que oferece uma mensagem de esperança e resiliência. Por meio da narrativa, somos lembrados de que é possível encontrar beleza, conexão e força mesmo nos lugares mais sombrios.

Em suma, este estudo destacou a importância de entender e abordar a depressão e a ideação suicida a partir de uma perspectiva da TCC. O filme “Por Lugares Incríveis” nos proporcionou uma oportunidade única de explorar esses temas complexos de maneira sensível e reflexiva. Por fim, destaca-se a relevância social do estudo documental realizado. Ao explorar um tema tão delicado e atual como a saúde mental dos jovens, o trabalho contribuiu para ampliar a conscientização e estimular discussões sobre a importância de cuidar da saúde mental e combater o estigma associado à depressão e ao suicídio na adolescência. A TCC oferece um arcabouço teórico valioso para entender e abordar esses aspectos, visando a recuperação e o bem-estar emocional.

## 5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2008). *The Anti-Anxiety Workbook: Proven Strategies to Overcome Worry, Phobias, Panic, and Obsessions*.
- BAPTISTA, Maklin Nunes; LIMA, Ricardo Franco; CAPOVILLA, Alessandra Gotuzo Seabra; MELO, Liana Lins (2006). Sintomatologia depressiva, atenção sustentada e desempenho escolar em estudantes do ensino médio. *Psicologia Escolar e Educacional*, 10, 99-108.
- BARBOSA, Andrea Aparecida Dionízio; SOARES, Marianne Silva; PEREIRA, Janeide Mendes. Características associadas a vítimas de bullying nas escolas brasileiras. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde, Três Corações*, 15(2):791-799, 2017.
- Barros, A. P. D. R., Coutinho, M. D. P. D. L., Araújo, L. F., & Castanha, A. R. (2006). As representações sociais da depressão em adolescentes no contexto do ensino médio. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 23, 19-28.
- BARUDY, Jorge; DANTAGNAN, Maryorie. *Los Buenos tratos a la Infancia. Parentalidad, apego y resiliência*. 3ª Ed. Barcelona: Gedisa Editorial, 2007. 254p
- Benevides, J., Sousa, M., Carvalho, C. B., & Caldeira, S. N. (2015). Sintomatologia Depressiva e (In)satisfação Escolar. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, Extra, A5-014.  
<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/46790/1/11%20Sintomatologia%20Depressiva%20e%20%28In%29satisfa%20a7%20a3o%20Escolar.pdf>
- Beck, A.T. (1963). Thinking and depression - I - Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4),324-333. doi: 10.1001/archpsyc.1963.01720160014002.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*.
- Beck, A. T., Freeman, A., & colaboradores. (1990). *Cognitive therapy of personality disorders*. New York: Guilford Press
- Beck, J. S.(1997). *Terapia cognitivo: Teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Therapy of Depression*.
- BORGES, Vivian Roxo; WERLANG, Bianca Susana Guevara (2006). Estudo de ideação suicida em adolescentes de 15 a 19 anos. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 11, 345-351.

BRANDÃO, Maria Zilah da Silva (1999). Terapia comportamental e análise funcional da relação terapêutica: estratégias clínicas para lidar com comportamento de esquivia. Rev. bras. ter. comport. cogn. vol.1 no.2 São Paulo dez. 1999.

BRITO, R. C.; KOLLER, S. H. Desenvolvimento humano e redes de apoio social e afetivo. In: CARVALHO, Alysson Massote (org.). O mundo social da criança: natureza e cultura em ação. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.

Burns, D. D. (1999). Feeling Good: The New Mood Therapy.

Caballo, V. E., & Simon, M. A. (2004). Manual de psicologia clínica infantil e do adolescente: transtornos específicos. São Paulo: Livraria e Editora Santos.

Couto, I. S. L., Reis, D. M. L., & Oliveira, I. R. D. (2016). Prevalência de sintomas de depressão em estudantes de 11 a 17 anos da rede pública de ensino de Salvador.

Elizabeth Kübler- Ross ; Estágios de reação à perda, 2005.

Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). Mind Over Mood: Change How You Feel by Changing the Way You Think.

Hackett, Hamer, Endrighi, Brydon, & Steptoe, 2012; Oliveira & Silva, 2014. Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários

Hammen, C., & Gotlib, I. H. (2002). Stress Generation in Depression: Reflections on Origins, Research, and Future Directions.

Knapp P. & Beck A. (2008). Cognitive therapy: foundations, conceptual models, applications and research. Revista Brasileira de Psiquiatria, 30(Supl II),S54-64. doi: 10.1590/s1516-44462008000600002.

Luiz Paulo de C. Bechelli; Manoel Antônio dos Santos II O paciente na psicoterapia de grupo, 2005.

OLIVEIRA, Wanderlei Abadio de et al. Modos de explicar o bullying: análise dimensional das concepções de adolescentes. Ciência & Saúde Coletiva, Ribeirão Preto, 23(3):751-761, mar. 2018.

Organização Pan-Americana da Saúde. (2022). Relatório sobre Saúde Mental nas Américas. <https://www.paho.org/>

ROUBUSTE, L. D. S., & LÜDTKE, L (2015). Distorções cognitivas: revisão de literatura sobre falhas de processamento segundo teorias cognitivo-comportamentais.

Salters-Pedneault, K. (2022). What Is Emotional Validation?. Very Wellmind. <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-validation-425336>

TAYLOR, Shelley. Lazos Vitales: De Cómo El cuidado y El afecto son esenciales para nuestras vidas. Madrid: Taurus/Pensamiento, 2002. 382p

TORO, D.C.; PANIAGUA, R.E.; GONZÁLEZ, C.M.; MONTOYA, B. 2009. Caracterización de adolescentes escolarizados con riesgo de suicidio, Medellín, 2006. Revista da Facultad Nacional de Salud Pública.

Vania Bitencourt PowellII; Neander AbreuII; Irismar Reis de OliveiraIII; Donna Sudak Terapia cognitivo-comportamental da depressão, 2008.

Wenzel, A., Brown, G. K., & Beck, A. T. (2010). Terapia cognitivo-comportamental para pacientes suicidas. Porto Alegre: Artmed.

World Health Organization. (2002). World report on violence and health. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (WHO). (2014). Preventing suicide: A global imperative. Geneva: WHO. Recuperado de [http://www.who.int/about/licensing/copyright\\_form/en/index.html](http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html)

World Health Organization (WHO) (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates report. Geneva: WHO.

Wright, J. H., Brown, G. K., Thase, M. E., & Basco, M. R. (2018). *Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental-: Um Guia Ilustrado*. Artmed Editora.

WRIGHT, Jesse H.; BROWN, Gregory K.; THASE, Michael E. et al. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2019.

Young, J. E. (1999). Cognitive Therapy for personality disorders: A schema-focused approach (3rd ed.). Sarasota, FL: Professional Resource Exchange. (Original work published 1990)

Young, Klosko e Weishaar; Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportame, 2008).

