



A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E A DEPRESSÃO NA PESSOA IDOSA

Elane Souza do Nascimento¹

João Raimundo dos Santos Silva Júnior²

Antônio Erisson Monteiro Quintino³

RESUMO: A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem se mostrado eficaz no que diz respeito ao tratamento da depressão em pessoas idosas. A depressão é predominante nessa faixa etária devido a fatores como perdas pessoais, isolamento social e problema de saúde. A Terapia Cognitiva-Comportamental (TCC) é mais indicada como a abordagem terapêutica, já que possui procedimentos, métodos e técnicas, que favorecem a intervenção nos quadros clínicos, como: depressão e ansiedade, muito frequentes nos senis. Nesse contexto, desencadeou a motivação para desenvolver uma pesquisa bibliográfica, balizada na epistemologia qualitativa, guiada pelo enfoque descritivo, com o objetivo de analisar as contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a intervenção da saúde mental do idoso. Para isso, executou-se um levantamento de capítulos de livros e artigos científicos. As informações coletadas foram apreciadas pelo método de análise de conteúdo. Os resultados indicaram que a TCC apresenta excelentes benefícios na promoção da saúde do senil, na redução dos sintomas depressivos, no fortalecimento dos recursos emocionais e comportamentais, tornando-se uma estratégia valiosa para o bem-estar psicológico na pessoa idosa.

Palavras-chave: Idoso. Depressão. Terapia Cognitiva-comportamental.

ABSTRACT: The Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) has been shown to be effective in the treatment of depression in elderly individuals. Depression is prevalent in this age group due to factors such as personal losses, social isolation and health problems. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is the most recommended therapeutically approach, because it includes procedures, methods and techniques that supports intervention in clinical conditions such as depression and anxiety, which are very common in the elderly. This context has motivated the development of bibliographic research guided by qualitative epistemology and a descriptive approach with the aim of analyzing the contributions of cognitive-behavioral therapy to mental health intervention for elderly. A survey of book chapters and scientific articles was conducted for this purpose. The collected information was analyzed using content analysis method. The results indicated that CBT provides excellent benefits in promoting the health of the elderly, reducing depressive symptoms, strengthening emotional and behavioral resources, making it a valuable strategy for psychological well-being for the elderly.

Keywords: Elderly. Depression. Cognitive-Behavioral Therapy.

¹Acadêmica do Curso de Psicologia da Faculdade Boas Novas - FBN, E-mail: elane.nascimento@aluno.fbnovas.com.edu.br

²Orientador do Trabalho. Doutor em Psicologia da Educação. Professor do Curso de Psicologia. E-mail: joao.silva@fbnovas.edu.br

³Coorientador do Trabalho. Especialista em: Avaliação Psicológica. Professor do Curso de Psicologia. E-mail: antonio.quintino@fbnovas.edu.br

1 INTRODUÇÃO

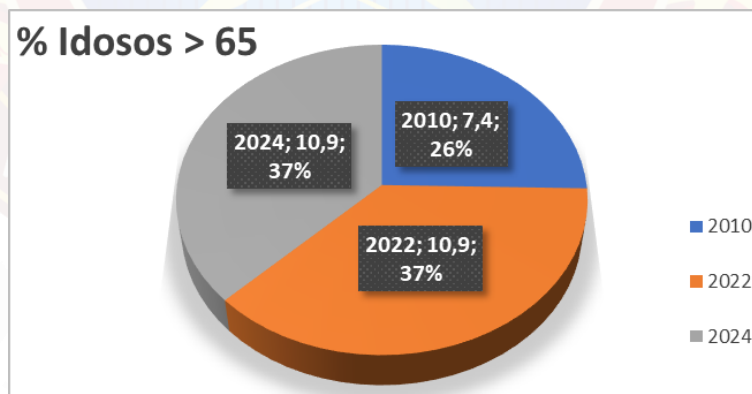
No cenário atual, o envelhecimento populacional é um fato cada vez mais presente na realidade da sociedade Brasileira. Nesta fase do ciclo vital suscita-se grandes desafios diários à pessoa idosa, especialmente no que diz respeito à saúde mental. O adoecimento psicológico é muito preocupante, uma vez que a senilidade³ pode enfrentar situações corriqueiras e delicadas, como: separação conjugal, viuvez, conflitos familiares, problemas econômicos e doenças crônicas. Desta forma, faz-se necessário adotar algumas precauções e cuidados peculiares com a pessoa idosa.

Nesse contexto brasileiro, o censo populacional evidencia o crescimento do segmento senil em nosso país.

Tabela I – Dados Oficiais do Envelhecimento no Brasil

| Ano | Percentual de Idosos (65+ anos) | Índice de Envelhecimento | Idade Mediana da População | Observação |
|------|---------------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| 2010 | 7,4% | 30,7 | 29 anos | Dados do Censo 2010 |
| 2022 | 10,9% | 55,2 | 35 anos | Dados do Censo 2022 |
| 2024 | Estimativa >10,9% | Estimativa > 55,2 | Estimativa > 35 anos | Projeções baseadas em tendências |

Gráfico I do Índice do Crescimento da População de Idosos no Brasil



Índice Atual de Idosos no Brasil 15,6%, Pesquisa 22 de Agosto

Fonte: IBGE, 2022.

O envelhecimento é um processo inerente ao desenvolvimento humano, porém possui vários conceitos que o definem de formas distintas. Para BRÊTAS (2006):

³ Senilidade é um termo que se refere a um conjunto de alterações físicas e mentais que podem ocorrer com o envelhecimento, mas que são causados por doenças ou hábitos inadequados.



O envelhecimento é um fenômeno natural, com início do período da fecundação e término com a morte. O processo do envelhecimento é entendido como o processo de vida, que contém a fase da velhice, mas não se esgota nela. [...] o processo do envelhecimento contém a fase da velhice, mas não somente ela, visto que a qualidade da vida é o próprio processo de envelhecimento se encontra aos fatores sociais econômicos (BRÉTAS, 2006).

No processo de envelhecimento, o corpo assume um papel preponderante, uma vez que é nele que ocorrem as principais mudanças, como: na fisionomia, no vigor, na virilidade, na potencialidade e na sexualidade, o que resulta em uma fase da vida temida pelos indivíduos, que consiste em um sentimento de ambivalência com o corpo. Por um lado, ele representa a vida e suas possibilidades, e por outro, suscita o temor da proximidade da morte e o fim da existência (BLESSMANN, 2004). Dessarte, esses fatores contribuem para o surgimento de demandas de múltiplas naturezas.

Ao envelhecer, o indivíduo e sua família podem se deparar com algumas adversidades, tais como: perda de memória, acidente vascular cerebral, demências, sequelas de um acidente doméstico, entre outras. Guimarães; et al. (2023) mencionam que grande parte das pessoas preferem envelhecer junto às suas referências de amizades, serviços, familiares e outros locais que frequentam; no entanto, algumas limitações surgem durante o processo do envelhecimento, principalmente as que exigem cuidados específicos, que podem conduzir a família e o idoso a refletirem sobre outras formas de cuidar, como a internação em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

Esse contexto biopsicossocial fomenta a adoção de práticas de promoção e prevenção de saúde do idoso. Tais ações podem ser desenvolvidas juntamente a prática de atividades físicas, acompanhamento psicológico e provimento emocional, que contribuem para a manutenção das capacidades neuropsicomotoras, funcionamento exitoso do musculoesquelético, ganho na mobilidade, redução de quadro algico, diminuição do risco de quedas e fraturas, preservação e melhoramento da estabilidade emocional e da independência desse indivíduo (SCHNEIDER, 2010). Dessa maneira, as medidas preventivas promovem o bem-estar e a qualidade de vida do ancião.

A partir dessa realidade, o acompanhamento psicológico é uma alternativa na prevenção e no tratamento da saúde da pessoa idosa. Por conseguinte, a terapia cognitiva-comportamental (TCC) é mais indicada como a abordagem terapêutica, já que possui procedimentos, métodos e técnicas, que favorecem a intervenção nos quadros clínicos, como a depressão e a ansiedade



muito frequente no senil (HOFMANN, 2008). Desse modo, a abordagem terapêutica viabiliza gradativamente a redução ou desaparecimento dos sintomas, que alivia o sofrimento.

Para o tratamento de depressão, Beck concebeu uma psicoterapia estruturada, de curta duração, voltada para o presente, direcionadas para a solução de problemas atuais e a modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (inadequados e/ou inúteis) (Beck, 1964).

Nesse sentido, originou-se a motivação para desenvolver uma pesquisa bibliográfica, balizada na epistemologia qualitativa guiada pelo enfoque descritivo (GIL, 2010), com o objetivo de analisar as contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a promoção e prevenção da saúde mental do idoso. Para isso, executou-se um levantamento de capítulos de livros e artigos científicos, as informações coletadas foram apreciadas pelo método de análise de conteúdo de Bardin (1979). Os resultados indicavam que a TCC manifesta benefícios excelentes na promoção da saúde da melhor idade.

A execução deste estudo colabora com a difusão dos subsídios proporcionados pela TCC. Por um lado, os futuros profissionais da saúde mental podem aprender e aplicar os métodos e técnicas da abordagem terapêutica aos seus pacientes, especialmente aos idosos. Por outro, disponibiliza à população brasileira o conhecimento teórico-prático para os cuidados preventivos voltados aos aspectos psicológicos. Portanto, a pesquisa se configura mais um subsídio de informações sobre a promoção da qualidade de vida da pessoa idosa.

2 A TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E A DEPRESSÃO NA PESSOA IDOSA

A realização do estudo bibliográfico favoreceu a coleta de informações e a criação de três categorias de análise, sendo: a primeira, as causas da depressão na pessoa idosa; a segunda, a terapia cognitiva comportamental usada na depressão; e a última, os benefícios da terapia cognitiva comportamental na depressão de idosos, as quais serão expostas a seguir.

2.1 As Causas da Depressão na Pessoa Idosa

Segundo Antunes; et al. (2023), à medida que o ser humano envelhece, enfrenta mudanças significativas na vida que podem aumentar o risco de depressão. Nesse sentido,



temos os fatores físicos como alteração na autoimagem, fragilidade musculoesquelética, dificuldade na mobilidade, comprometimento do campo visual, surdez adquirida, baixa resistência imunológica, pressão alta, diabetes, doenças cardíacas, artrite, osteoporose, impotência sexual e outras. Dessa forma, as alterações fisiológicas e biológicas deixam marcas na dimensão orgânica do corpo humano, quando não manejadas de forma adequada podem desencadear o aparecimento de quadros depressivos na pessoa idosa.

O processo de envelhecimento favorece o idoso reviver inúmeras vezes a experiência de diferentes lutos provocados pela morte ou encerramento de uma fase do ciclo vital. Nessa direção, por um lado, o falecimento de amigos, familiares, cônjuges, parceiros e animais de estimação, são perdas, muitas vezes, abruptas, que deixam a sensação de ausência ou vazio em sua vida. Por outro lado, a saída dos filhos de casa, o divórcio, a mudança de residência, a aposentadoria, a venda de um objeto de apego e outras, suscitam sentimentos de apreensão e estresse nos idosos (COCENTINO; et al, 2011). Destarte, a má gestão dos aspectos emocionais contribui diretamente com o desenvolvimento das perturbações psíquicas nos idosos.

Os quadros depressivos em geriátrico podem ser causados por interferência de ação Farmacológica. Secoli (2010) enfatiza que os idosos são muito sensíveis aos efeitos colaterais dos fármacos e vulneráveis às interações medicamentosas com outros tomados simultaneamente. Pois, à medida que envelhecemos, nossos corpos se tornam menos eficientes em metabolizar e processar os medicamentos. Contudo, em alguns casos, as adequações na terapêutica podem colaborar para minimizar possível surgimento de quadro depressivos como efeito adverso.

Nesse contexto, identificamos os fatores psicossociais que podem emergir durante a velhice, são eles: a redução círculo social, perda do privilégio de dirigir, aposentadoria não planejada, perda do status sociais, problemas financeiros e insônia. Esses elementos desencadeiam crenças ou pensamentos disfuncionais para sua autonomia em sua vida, no seu grupo familiar e da sua comunidade de pertencimento (LOBO; et al.; 2012). Em análise, esses elementos que contribuem para instalação de quadros depressivos no segmento senil da população brasileira.

Dentro de uma ótica econômica temos os aspectos financeiros que podem afetar diretamente a saúde mental dos idosos. Nessa direção, a vida financeira pode ser comprometida por despesas médicas, empréstimo pessoais ou a terceiros, falta de poupança, custo de vida pessoal, imposto e taxas nacionais e regionais, fraudes e exploração financeira por familiares



ou terceiros. Portanto, esses fatores destacam a necessidade de apoio e políticas que protejam a saúde financeira dos idosos (SILVA; et al, 2022).

A população idosa brasileira enfrenta inúmeros fatores de natureza ambiental para atender suas necessidades. Nesse sentido, os idosos relatam que as calçadas são más conservadas, pouca rampa de acesso nos prédios públicos e privados, poucos assentos no transporte público e a sinalização de trânsito precária. Esses fatores ambientais dificultam a sua mobilidade na área urbana e sua acessibilidade aos serviços públicos. Dessa maneira, os idosos sentem-se excluídos da sociedade em que vivem, colaborando para o seu isolamento social (FRANÇA; MURTA, 2014).

2.2 A Terapia Cognitiva Comportamental Usada na Depressão

Na década de 1960, Aaron Beck, deu início a uma revolução no campo da saúde mental. Ele acreditava que para a Psicanálise ser aceita pela comunidade médica suas teorias precisam ter demonstração de validação empírica. No final da década de 1960 e início dos anos de 1970, Beck se dedicou a uma série de experimentos para comprovar essa validação, os resultados de seus experimentos não comprovaram essa validação e o elevaram a busca de outras explicações para a depressão. Ele identificou cognições negativas e distorcidas, pensamentos e crenças, como característica primária da depressão e desenvolveu um tratamento de curta duração (BECK, 2013).

O tratamento da depressão está baseado no entendimento de cada paciente na identificação de suas crenças específicas e padrões de comportamento. O terapeuta procura produzir de várias formas de mudança cognitiva. Para gerar uma mudança emocional e comportamental duradoura, é necessária uma reorganização no pensamento e no sistema de crenças do paciente (GUAITOLINI; SOBREIRA; SILVA, 2023). Dessa maneira, ele segue os princípios da terapia cognitivo-comportamental.

O relacionamento terapêutico empírico colaborativo na TCC é especialmente adequado às sessões breves, porque enfatiza o trabalho em equipe e uma abordagem à terapia orientada para a ação (BECK; et al. 1979; SUDAK 2006; WRIGHT et al. 2008).

As sessões de terapia cognitivo comportamental são estruturadas e limitadas, aproximadamente o terapeuta ensina os pacientes a identificarem, avaliar e responder aos seus pensamentos e crenças disfuncionais, adotando ponto de vistas mais realistas e adaptáveis,



levando o paciente a se sentir e comportar de forma mais funcional. Realizada por meio da descoberta guiada, usado o questionamento socrático para avaliar o pensamento. Dessa maneira, a TCC utiliza de várias técnicas para mudar o pensamento, o humor e o comportamento (MATOS; OLIVEIRA, 2013).

Conforme Wilson e Branch (2011) na TCC também é usada a técnica da psicoeducação com os pacientes, nas quais recebem várias informações sobre a psicopatologia para suscitar sua autonomia e seu protagonismo no tratamento, haja vista, a abordagem TCC tem como conceito central “você sente o que você pensa”, ou seja, o paciente pode modificar a maneira como sente, mudando o modo de pensar e de se comportar. Contudo, ela poderá ser utilizada em concomitante com outras.

A técnica da conceitualização de caso tem início no primeiro contato com o paciente. Ela contém informações importantes como o diagnóstico e sintomas, as contribuições de experiências da infância e do desenvolvimento do paciente, situações interpessoais, fatores biológicos, genéticos e médicos, os pontos fortes e as qualidades, pensamentos automáticos, emoções e comportamentos e os esquemas conforme (BECK; et al., 1997), ou seja, é um mapa de orientação para o seu trabalho com o paciente, fundamental para a formação de uma hipótese de trabalho. Desse modo, ela é um processo contínuo e sujeita a modificação à medida que o tratamento avança.

A conceitualização de caso deve estabelecer um plano bem estruturado e eficaz para cada intervenção da terapia. Conforme Matos e Oliveira (2013), algumas técnicas podem ser utilizadas com um cronograma, em que é solicitado ao paciente que elabore uma lista de coisas das quais gostava e fazia, gostava e não fazia, não gostava e fazia e não gostava e não fazia. O diário de atividades, ou seja, um registro da satisfação real e prevista é utilizado para avaliar as atividades executadas no decorrer do dia juntamente com o paciente, possibilitando incluir as atividades.

As avaliações de vantagens e desvantagens da balança decisória são utilizadas para auxiliar o paciente a tomar decisões no cotidiano do paciente que seja mais prazeroso a ele, é possível também criar metas de realização de atividade com a técnica do registro da satisfação real e prevista que possibilita avaliar a satisfação antes e depois de realizar alguma atividade. As avaliações de vantagens e desvantagens da balança decisória são utilizadas para auxiliar o paciente a tomar decisões (VELEDA; et al., 2019).



Nas sessões de terapia a reestruturação cognitiva auxilia a identificar os pensamentos automáticos, esquemas e habilidades para mudar a cognição. Ela ocorre por meio da seta descendente, que envolve uma série de perguntas que revelam níveis cada vez mais profundos de pensamento. As primeiras perguntas são dirigidas aos pensamentos automáticos, mas o terapeuta infere que está presente um esquema subjacente e constrói uma série encadeada de perguntas interligadas que desenvolvem um pressuposto (a ser testado e modificado posteriormente) de que as cognições do paciente estão mostrando uma representação precisa de si mesmo (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

Segundo Matos e Oliveira (2013), podemos utilizar a técnica dos registros de pensamentos pelo paciente, o qual escreve no papel ou digita no computador seus pensamentos. Ela é uma das técnicas mais úteis, pois o paciente ao ver seus pensamentos escritos tem o interesse em corrigi-los. Ela auxilia o indivíduo na questão de suas crenças, se utiliza a técnica de continuum cognitivo, onde se conduz as crenças em um modo de pensar mais funcional. Dessa forma, a TCC é dirigida para ajudar os pacientes a se tornarem seus próprios terapeutas.

A técnica do continuum cognitivo é utilizada para promover a prevenção da recaída. Um registro personalizado contendo um resumo dos sintomas, constando as mudanças que o paciente observou e sua família quando surgiram os primeiros sinais da depressão, para que o paciente possa identificar as mudanças de humor e de comportamento antes de ocorrer um episódio grave de depressão. O terapeuta ajuda o paciente a planejar estratégias cognitivas e comportamentais orientando em questões de limitação para não retornar os sintomas (WRIGHT, BASCO, THASE, 2008).

2.3 Os Benefícios da Terapia Cognitiva Comportamental na Depressão de Idosos

Desde as pesquisas realizadas por Beck, a TCC ganhou diversas ramificações, buscando se adaptar aos diferentes públicos e faixas etárias, bem como, no tratamento da multiplicidade de transtornos mentais e questões psicológicas, inclusive, no atendimento às pessoas acima de 60 anos. Pois, diante do aumento do número de pessoas idosas e suas vulnerabilidades, passaram a ser um grupo de risco para a depressão (FRANÇA; MURTA, 2014).

Nessa perspectiva, dentre as alternativas psicoterapêuticas, a TCC tem se destacado como sendo a abordagem mais indicada e pesquisada para o tratamento da depressão em adultos (FERREIRA; ALMEIDA, 2020). Posto que “[...] esta abordagem tem sido mais favorável por



se tratar de um modelo breve, passível de ser empiricamente testado, com diminuição dos sintomas evidenciados em curto prazo, além de apresentar menores índices de recaída” (VELEDA; et al., 2019, p. 325-326).

A TCC possui um formato estruturado, de curta duração, voltada para o presente, direcionada para a solução de problemas atuais e modificação de pensamentos e comportamentos disfuncionais (MELO; FARIA; PARDINI; 2021; NETTO, 2021). Tendo em vista que a TCC se configura como uma abordagem eficaz para a psicoterapia em idosos, apresentando resultados positivos frente aos transtornos mentais, como por exemplo, a depressão e a ansiedade (NETTO, 2021).

Tal paradigma promove a possibilidade de novas perspectivas para esta etapa da vida, aprimorando a visão funcional do idoso, visando promover potencialização das capacidades, e na prevenção de transtornos mentais (MEDEIROS; HARTMANN JUNIOR, 2019). Neste escopo, a psicoterapia auxilia ao idoso ao prover melhoria quanto à percepção de cada indivíduo diante do processo de envelhecimento, criando possibilidades mais adaptativas para o idoso, visando solucionar problemas em seu cotidiano.

Cada vez mais, tem-se desenvolvido pesquisas acerca do manejo da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em conformidade com cada faixa etária, tendo em vista que, “em cada uma delas, o indivíduo e a cognição respondem ao ambiente, e se comportam de formas totalmente distintas, do fato de também enfrentarem situações e apresentarem uma percepção social distintos” (COSTA; et al., 2019, p. 414). Como prova disso, estudos empíricos revelam que os idosos brasileiros não estão preocupados com a morte, e sim, com o sofrimento e dor diante deste acontecimento, o que acaba refletindo na percepção em relação à qualidade de vida (GATO; et al., 2018).

Nesse sentido, Vanessa Netto (2021) alerta sobre a necessidade para que a TCC se adeque ao tratamento do idoso, considerando as características e necessidades específicas ao envelhecimento, assim como, as adversidades relacionadas aos transtornos mentais desta população, visto que, com a chegada do envelhecimento, o idoso passa por várias situações específicas e estressantes, das quais, o terapeuta cognitivo-comportamental deverá se habituar ao identificá-las na vida dos idosos, tais como:

[...] vivência do luto, descaso por parte dos familiares, abandono, preconceito social e familiar, aposentadoria, patologias crônicas, perda do cônjuge, perda de autonomia tanto financeira como física (dependência de terceiros e perda da funcionalidade), solidão, mudança de status, mudanças na aparência física, dificuldade em entender e



se adequar às novas tecnologias, tentativas suicidas, pensamentos sobre morte, e muitas vezes, o processo de institucionalização (COSTA; et al., 2019, p. 414).

Deste modo, verifica-se os pensamentos distorcidos e os erros cognitivos, que podem ser comuns à população idosa diante situações específicas durante o desenvolvimento do envelhecimento. Cabe mencionar que os erros cognitivos são considerados como “[...] distorções disfuncionais observadas nos pensamentos automáticos sistemáticos que podem ser responsáveis por sofrimento pessoal” (MARTINS et al., 2021, p. 64). Fundamentalmente, a TCC tem como objetivo fornecer ao indivíduo uma nova perspectiva de pensar e de interpretar o contexto em que estão inseridos, por meio da reconstrução de suas crenças disfuncionais (MELO; FARIA; PARDINI, 2021). Desta forma, o psicoterapeuta poderá contribuir para a desconstrução dos pensamentos disfuncionais, na qual, conforme Costa et al. (2019) explicam:

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem como proposta a ideia de que o pensamento disfuncional (que influencia no humor e no pensamento) é comum em todos os transtornos e quando as pessoas conseguem avaliar esses pensamentos de forma adaptativa e funcional, e em conjunto com o terapeuta desconstruí-los e desconstruir as crenças disfuncionais, elas obtêm melhora em seu estado emocional e no comportamento (COSTA; et al., 2019, p. 414).

Sendo assim, durante a sessão terapêutica, as distorções cognitivas podem ser discutidos e trabalhados, quando o profissional solicitar ao idoso a identificação dos problemas, pensamentos e comportamentos decorrente da sua rotina diária, para que se possa oportunizar a melhor situação, conforme cada caso, uma vez que, quando as pessoas aprendem a avaliar seus pensamentos de forma mais funcional e adaptativa, elas obtêm uma melhora em seu estado emocional e no comportamento (MARTINS; et al., 2021). De modo geral, a atuação do psicólogo tem como especificidades, oferecer apoio aos pacientes, familiares e/ou cuidadores, auxiliando no enfrentamento do processo de perdas relativas ao envelhecimento e condições adversas à saúde, bem como, auxiliar na reorganização da dinâmica familiar diante das novas demandas de cuidado (BRAZ, 2020).

Vale lembrar que o tratamento psicoterápico em idosos pode ser realizado de várias formas, abrangendo os atendimentos individuais e/ou em grupos, assim como, também a domicílio (COSTA; et al., 2019). No entanto, recomenda-se que, para haver o desenvolvimento da qualidade de vida quanto ao enfrentamento de situações e patologias correlacionadas ao processo de envelhecimento, o psicólogo, com foco na TCC, precisa desenvolver maneiras de trabalho que melhor se adequem a cada indivíduo.



3 METODOLOGIA

O trabalho se configura como uma pesquisa bibliográfica, ancorada na epistemologia qualitativa, balizada um enfoque descritivo (GIL, 2010). Para isso, realizou-se a visita online ao endereço eletrônico da *Scielo*, *Pepsic* e *Lilacs*, tendo como descritores: idoso, depressão e terapia cognitiva-comportamental, em seguida, foram adotados os seguintes critérios como o estudo, abordando o tema, a produção de um relato de pesquisa e conseqüentemente a possibilidade de ser publicado no âmbito nacional, tal estratégia possibilitou a seleção de 10 artigos científicos relacionados na tabela abaixo.

Tabela 1 - Artigos Selecionados da Pesquisa

| Autores | Título do Trabalho | Tipos de Fontes | Local de Publicação | Ano |
|---|---|------------------------|---|------------|
| ANTUNES, R.; et al | Exercício Físico, bem-estar subjetivo, qualidade de vida e sintomatologia depressiva e ansiosa numa amostra de idosos portugueses. | Artigo | Revista Motricidade | 2023 |
| GUAITOLINI, D.; SOBREIRA, D. A.; SILVA, J. | Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Depressão em Idosos: Revisão Integrativa. Envelhecimento Humano: Diferentes Nuances E Estágios | Artigo | Editora Acadêmica São Paulo | 2023 |
| SILVA, C. K. A.; et al. | Depressão em idosos: um estudo de revisão bibliográfica de 2013 a 2020. | Artigo | Research, Society and Development | 2022 |
| MELO, F. S.; FARIA, M. A. F.; PARDINI, R. | Aplicações da terapia do esquema para uma velhice adaptativa. | Artigo | Faculdade UMA | 2021 |
| DARDENGO, C. F. R.; MAFRA, S. C. T. | Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? | Artigo | Revista de Ciências Humanas | 2019 |
| VELEDA, G. W.; et al. | Efeito da terapia cognitivo-comportamental um ano após tratamento para adultos com transtorno depressivo maior. | Artigo | Revista de Psicologia: Teoria e Prática | 2019 |
| MEDEIROS, A. G. A. P.; HARTMANN JUNIOR, J. A. S. | Terapia de aceitação e compromisso em idosos: revisão sistemática | Artigo | Rev. Bras. de Terapias Cognitivas, | 2019 |
| FRANÇA, C. L.; MURTA, S. G. | Prevenção e Promoção da Saúde Mental no Envelhecimento: Conceitos e Intervenções | Artigo | Universidade De Brasília | 2014 |



| | | | | |
|----------------------------------|---|--------|--|------|
| LOBO, B. O. M.; et al. | Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares. | Artigo | Revista de Psicologia: Teoria e Prática | 2012 |
| BECK, Judith S. | Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática.2. ed. | Livro | Porto Alegre: Artmed | 2013 |
| MATOS, A.C.S.; OLIVEIRA, I. R | Terapia cognitivo-comportamental da depressão: relato de caso | Artigo | Revista de Ciências Médicas e Biológicas | 2013 |

Fonte: Nascimento (2024).

O método de procedimento usado foi a Análise de Conteúdo estruturado por Bardin (1979), perfazendo a pré-análise, que consistiu na leitura prévia do material obtido nas visitas às fontes e a exploração do material, na qual realizou-se a leitura para a apropriação das informações contidas nos artigos e suas eventuais categorizações e o tratamento e interpretação dos dados, sendo executada a averiguação das informações e sua confrontação com a literatura da área científica pertinente, sendo os resultados alcançados expostos neste trabalho.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou investigar como a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) pode ser uma abordagem eficaz na redução de sintomas depressivos em idosos. Com base na formulação do problema, foram abordados aspectos relevantes que destacam a importância da TCC neste contexto específico. Durante a análise, foram identificadas diversas causas que podem contribuir para o surgimento da depressão na população idosa, incluindo a solidão, a perda de entes queridos, a deterioração da saúde física e a adaptação a novas circunstâncias de vida. Reconhecer esses fatores é fundamental para a implementação de intervenções terapêuticas mais eficazes, uma vez que a TCC pode ser adaptada para abordar essas especificidades.

A fase do desenvolvimento da pessoa idosa é marcada por mudanças físicas, sociais e emocionais, que exige um olhar atento para a complexidade dos processos psicológicos envolvidos. Os dados coletados demonstram que a TCC não apenas contribui para a redução dos sintomas depressivos, mas também melhora a qualidade de vida dos idosos. Intervenções focadas na cognição e comportamento geraram relatos de maior satisfação nas atividades diárias



e uma diminuição da sintomatologia depressiva, corroborando a eficácia da abordagem neste contexto.

Em conclusão, a TCC se apresenta como uma intervenção valiosa no tratamento da depressão em idosos, com evidências que sustentam sua capacidade de promover mudanças significativas na saúde mental desta população. Futuras pesquisas podem explorar mais a fundo a combinação da TCC com outras abordagens terapêuticas, bem como a eficácia de programas de prevenção voltados para idosos em risco. A promoção de uma saúde mental adequada na terceira idade é fundamental para garantir um envelhecimento ativo e saudável, e a TCC se destaca como uma aliada nesse processo.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, R. et al. Exercício Físico, bem-estar subjetivo, qualidade de vida e sintomatologia depressiva e ansiosa numa amostra de idosos portugueses. In: **Revista Motricidade**, v. 19, n. 2, p. 190-197, 2023. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/28728/22889>. Acesso em: 22 de out. de 2024.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1979.

BECK, A.T.; RUSH, A.J.; SHAW, B.F.; EMERY, G. **Terapia Cognitiva da Depressão**. Porto Alegre: Artmed, 1997.

BECK, A. T.; RUSH, A. J.; SHAW, B. F.; EMERY, G. **Terapia cognitiva da depressão**. New York: Guilford Press, 1979.

BECK, J. S. **Terapia Cognitiva-Comportamental: teoria e prática**. 2.ed. Porto Alegre. Artmed, 2013.

BLESSMANN, E. J. **Corporeidade e envelhecimento: o significado do corpo na velhice**, Porto Alegre, v. 6, 2004. p.21-39.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Censo demográfico 2010: características gerais da população, religião e pessoas com deficiência**. Rio de Janeiro: IBGE, 2012. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 nov. 2024.

_____. **Censo demográfico 2022: resultados preliminares**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 nov. 2024.

_____. **Projeções da população brasileira 2024**. Rio de Janeiro: IBGE, 2024. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br>. Acesso em: 15 nov. 2024.



BRAZ, T. G. P. Atendimento Psicológico Domiciliar: particularidades e contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. In: **Revista da Graduação em Psicologia**, PUC, Minas Gerais, v.5, n.9, 7 de set. 2020. p.179-194, Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24406>. Acesso em: 18 set. 2024.

BRÊTAS, J. R. O envelhecimento: Um desafio para a sociedade contemporânea. In: **Envelhecimento e saúde: desafios contemporâneos**. São Paulo: XYZ, 2006.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. de C. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. In: **Revista Brasileira de Geriatria Gerontol**, Rio de Janeiro, v.14, n.3, 2011. p.591- 599.

COSTA, E. P. S. et al. Intervenção do Psicólogo Clínico com ênfase na Terapia Cognitivo Comportamental com idosos. In: **Anais VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano (CIEH)**. Campina Grande: Realize, 2019. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.org/articles/200901337.pdf>. Acesso em: 21 fev. 2024.

DARDENGO, C. F. R.; MAFRA, S. C. T. Os conceitos de velhice e envelhecimento ao longo do tempo: contradição ou adaptação? In: **Revista de Ciências Humanas**, [S. l.], v. 18, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/8923>. Acesso em: 23 out. 2024.

FERREIRA, H. G.; ALMEIDA, L. R. Passos iniciais da adaptação ao Brasil de Intervenção Cognitivo-Comportamental para idosos depressivos. In: **Contextos Clínicos**, v.13, n.2, mai./ago. 2024. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.4013/ctc.2020.132.09>. Acesso em: 23 out. 2024.

FRANÇA, L. C.; MURTA, S. G. Prevenção e promoção da saúde mental no envelhecimento: Conceitos e intervenções. In: **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 34, n. 2, jun. de 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/GnQzV9V5t9GBYjwJxVyGYkH/>. Acesso em: 22 out. 2024.

GATO, J. M. et al. Saúde mental e qualidade de vida de pessoas idosas. In: **Avances em Enfermaria**, v. 36, n. 3, 2018. p.302-310.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GUAITOLINI, D.; SOBREIRA, D. A.; SILVA, J. Eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no Tratamento de Depressão em Idosos. In: **Revisão Integrativa**, v. 28, p. 199, 2023.

HOFMANN, Stefan G. **Cognitive processes during fear acquisition and extinction in animals and humans: Implications for exposure therapy of anxiety disorders**. *Clinical Psychology Review*, v. 28, n. 2, p. 199-210, 2008.

LOBO, B. de O. M. et al. Terapia cognitivo-comportamental em grupo para idosos com sintomas de ansiedade e depressão: resultados preliminares. In: **Revista de Psicologia: Teoria e Prática**, São Paulo, v. 14, n. 2, ago. 2012. Disponível em:



https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872012000200010.
Acesso em: 23 de out. 2024.

MARTINS, G. C. et al. Psicoterapia online para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma experiência. In: **Rev. Brasileira de Psicoterapia**, v.23, n.1, 2021. p. 59-72. Disponível em: DOI 10.5935/2318-0404.20210006. Acesso em: 23 out. 2024.

MATOS, A. C. S.; OLIVEIRA, I. R. 2013. Terapia Cognitivo-comportamental da depressão: relato de caso. **Rev. Ciênc. Méd. Biol.**, Salvador, v.12, n. especial, dez. 2013. p.512-519. Disponível em: <https://periodicos.ufba.br/index.php/cmbio/article/view/9203/6765>. Acesso em: 22 de out. 2024.

MEDEIROS, A. G. A. P. de; HARTMANN JUNIOR, J. A. S. **Terapia de aceitação e compromisso em idosos: revisão sistemática**. In: **Rev. Brasil de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v.15, n.2, dez. 2019. p.112-119, Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872019000200005. Acesso em: 22 out. 2024.

MELO, F. dá S.; FARIA, M. A. F.; PARDINI, R. Aplicações da terapia do esquema para uma velhice adaptativa. Repositório Anima Educação, [s.d.]. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/items/7ecc153e-1d0c-4342-826f-01942064e7e8>. Acesso em: 22 out. 2024.

NETTO, V. P. **O impacto do processo de envelhecimento na saúde mental dos idosos**. (Trabalho de Conclusão de Curso - Psicologia). Centro Universitário UNIFAAT, 2021. Disponível em: [http://186.251.225.226:8080/bitstream/handle/123456789/322/TCC%20FINAL_Vanessa Pedroso Netto%282%29.pdf?sequencia=1&isAllowed=y](http://186.251.225.226:8080/bitstream/handle/123456789/322/TCC%20FINAL_Vanessa%20Pedroso%20Netto%282%29.pdf?sequencia=1&isAllowed=y). Acesso em: 11 de ago. 2024.

OLIVEIRA, M. (Org.). **Envelhecimento Humano: Diferentes Nuances e Estágios**. São Paulo: Editora Acadêmica, p. 45-65, 2023.

SCHNEIDER, A. R. S. Envelhecimento e quedas: a fisioterapia na promoção e atenção à saúde do idoso. In: **RBCEH**, v. 7, n. 2, p. 296-303, 2010.

SECOLI, S. R. Polifarmácia: interações e reações adversas no uso de medicamentos por idosos. In: **Revista Brasileira de Enfermagem** [online], v.63, n.1, p.136-140, out. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000100023>. Pub. 15 Mar 2010. ISSN 1984-0446. <https://doi.org/10.1590/S0034-71672010000100023>. Acesso em: 27 out. 2024.

SILVA, C. K. A. et al. Depressão em idosos: um estudo de revisão bibliográfica de 2013 a 2020. In: **Research, Society and Development**, v. 11, n.7, p.1-12, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30429>. Acesso em: 23 de out. 2024.

SUDAK, D. M. **Manual de terapia cognitivo-comportamental: guia do clínico para esquemas e técnicas terapêuticas**. Porto Alegre: Artmed, 2006.



VELEDA, G. W.; et al. Efeito da terapia cognitivo-comportamental um ano após tratamento para adultos com transtorno depressivo maior. In: **Psicólogo Prática**. São Paulo, v. 21, n. 3, dez. 2019. p.345-365, Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/ptp/v21n3/v21n3a09.pdf>. Acesso em: 22 de out. de 2024.

WILSON, G. T.; BRANCH, S. **Cognitive Behavioral Therapy: A Comprehensive Guide**. [S.l]: [S.n.], 2011.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R.; THASE, M. E. **Princípios básicos da terapia cognitivo-comportamental. Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uninga/article/download/88/1857/7668>. Acesso em: 22 de out. 2024.

