

## **EFICÁCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL NO TRATAMENTO DE DEPRESSÃO EM IDOSOS: REVISÃO INTEGRATIVA**

Dara Guaitolini

Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC/ES)

Daniel Avancini Sobreira

Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC/ES)

Janaina Silva

Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC/ES)

# RESUMO

Com o progresso da sociedade e o aumento da longevidade da população, pesquisas relacionadas ao fenômeno do envelhecimento tornaram-se de relevância primordial, visando otimizar a qualidade de vida dos idosos. Esse segmento populacional tanto coexiste como também é caracterizada pela alta prevalência de transtornos depressivos. Neste contexto, a Terapia cognitiva-comportamental emerge como uma importante ferramenta para auxiliar no processo de envelhecimento saudável, com ênfase na redução da incidência de depressão nessa faixa etária e na promoção do bem-estar almejado pelos idosos. Portanto, para avaliar a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da depressão em idosos, realizou-se uma revisão integrativa da literatura científica, abrangendo o período de 2013 a 2024, mediante a consulta nas bases de dados BVS, PubMed e SciELO. Os termos utilizados na pesquisa compreendem: depressão, idosos, psicologia, terapia cognitivo-comportamental, envelhecimento em português e inglês. Foram encontrados 4.201 artigos e 7 foram selecionados para análise, por meio dos critérios de inclusão e exclusão. Os dados acolhidos apontaram ser a Terapia Cognitivo-Comportamental uma abordagem promissora no que se refere a técnicas e instrumentos voltados para o tratamento da depressão em pacientes idosos. Além disso, no que se refere ao envelhecimento saudável a literatura comprova a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental como uma importante ferramenta a ser utilizada.

**Palavras-chave:** Psicologia, Envelhecimento, Depressão, Terapia Cognitivo-Comportamental, Idosos.

## INTRODUÇÃO

Com o advento do século XX, houve um aumento da longevidade da população decorrente das melhores condições de vida, resultando em um maior número de idosos ativos e preocupados com a saúde (Albuquerque; Silva, 2015). De acordo com os dados divulgados na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNAD, realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no intervalo de dez anos a população de pessoas com 60 anos ou mais saiu de 11,3% para 14,7% da população o que demonstra um aumento significativo de idosos (PNAD, 2022). Assim, ocorre um crescimento de estudos sobre o comportamento voltados para este fenômeno social, a fim de entender e auxiliar no novo contexto vivenciado pelo envelhecimento (Albuquerque; Silva, 2015).

As percepções negativas sobre a velhice, enraizadas ao longo dos tempos, persistem na sociedade contemporânea, e é por meio das concepções sociais que o entendimento do envelhecimento é moldado (Aragão, 2023). Entretanto, percebe-se uma mudança da imagem tradicional do envelhecimento, evoluindo para uma nova perspectiva. Atualmente a população de terceira idade tem cada vez mais buscado qualidade de vida, abandonando uma imagem relacionada à tristeza e às doenças. Além disso, enfatiza-se a necessidade do cuidado com a saúde mental, pois desempenha papel fundamental na promoção do envelhecimento saudável almejado, contribuindo para reduzir a prevalência de patologias psicológicas comuns nessa faixa etária, como a depressão e a ansiedade (DIAS *et al.*, 2020). Portanto, a psicologia buscou compreender melhor essas especificidades devido à crescente demanda do público afim de elucidar sobre o movimento da sociedade e buscar melhorias no entendimento e tratamento. Foi a partir de 1960 que a psicologia procurou o aprimoramento na explicação dos fenômenos do envelhecimento e buscou elucidar sobre a velhice de acordo com os critérios estabelecidos pela sociedade (Neri, 2004; Albuquerque; Silva, 2015).

Com o início da terceira idade, observa-se também um aumento da prevalência de doenças psiquiátricas. Cada vez mais é comum se deparar com estudos em que os idosos apresentem alguma complicação psiquiátrica, principalmente se tratando de depressão, onde cerca de 10% dos idosos da população possui esse tipo de complicação, contudo, esse número pode ser aumentado para 40% em idosos que se encontram institucionalizados (Wannmacher, 2016). Essas

condições não só estão relacionadas a fatores hereditários, mas assim como ao processo natural do envelhecimento, influência ambiental e ao estilo de vida do indivíduo, sendo, portanto, de natureza multifatorial (Silva *et al.*, 2012).

É normal que com o passar do tempo o idoso perca a energia e a força, saia de uma rotina cheia de tarefas, passe a ter tempo de sobra e atividade de menos. Esse enfraquecimento dificulta até mesmo a realização de trabalhos diários como limpar a casa e passar um café. É exatamente essa diminuição de autonomia que desencadeia a tristeza no indivíduo, que, futuramente, pode desenvolver-se para um estado depressivo. Cabe ressaltar a depressão como um relevante transtorno mental em vista de sua alta incidência na população idosa. Trata-se de uma enfermidade mental caracterizada por distúrbios na esfera afetiva que afetam o funcionamento esperado do indivíduo e resultam em prejuízos significativos, manifestando-se por sentimentos de angústia e tristeza (Benedetti *et al.*, 2008).

Uma pesquisa realizada pela Secretaria Nacional da Família - SNF (2022), mostra uma análise comparativa entre os anos de 2013 e 2019 e foi constatado um notável aumento na quantidade de pessoas diagnosticadas com depressão no Brasil, sendo que os idosos apresentaram uma taxa mais alta de prevalência dessa condição. Dentre os idosos, a faixa etária de 60 e 64 anos foram as mais impactadas pelo diagnóstico, sendo que 13,2% possuem depressão. Além disso, com as análises comparativas constatou-se haver um aumento de 48% no relato de diagnóstico em idosos de 75 anos ou mais.

Em estudos conduzidos por Andrade (2024) e Rodrigues (2024), no qual foram realizados a coleta de dados nos diferentes públicos de interesse, utilizando-se do Inventário de Depressão de Beck (IDB), juntamente com outras ferramentas, foi relevante para analisar a incidência de sintomas depressivos, como em docentes da área da saúde e médicos que atuam nas Unidades da Família de Aracaju, respectivamente. Entre as descobertas, foi notável a persistência de sintomas depressivos, os quais estavam associados a uma baixa qualidade de vida, o que corrobora para insatisfações com o trabalho, problemas com o sono e preconização da realização de atividades relacionadas ao lazer. Estes achados, elucidam a prevalência de sintomas depressivos na atualidade dentre as diferentes faixas etárias.

A depressão é uma doença psíquica que de maneira discreta, resulta em um sofrimento significativo, levando o indivíduo à incapacitação e a deterioração

de sua funcionalidade (Grinberg, 2006). Para Wannmache (2016), a depressão em idosos pode se diferenciar se comparado com indivíduos mais novos. Suas manifestações e condições relacionadas a depressão e ao envelhecimento podem causar uma piora significativa dos sintomas depressivos e declínio da qualidade de vida. A depressão em idosos pode manifestar devido as comorbidades, doenças relacionadas a idade, como cardiovasculares, uso contínuo de medicamentos, dificuldades psicológicas acarretadas por eventos externos, como o abandono e a incapacidade funcional, e mudanças relacionadas ao cotidiano, como necessitar do auxílio de outras pessoas para realizar atividades básicas (Wannmacher, 2016).

Desta forma, é necessário o acompanhamento psicológico com os idosos, a fim de avaliar suas particularidades em relação aos seus objetivos, bem como as suas condições cognitivas e físicas, por meio de instrumentos adequados e métodos baseados em evidências científicas sólidas para garantir êxito no tratamento terapêutico. Mediante a isso, a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), é uma abordagem amplamente empregada ao público da terceira idade, a qual possui facilidade de adaptação e flexibilidade para atender todas as demandas (Silva *et al.*, 2021).

A TCC é uma abordagem terapêutica idealizada por Aaron Beck em 1960, por meio do desenvolvimento de experimentos próprios que identificaram a existência de cognições negativas e distorcidas em pacientes depressivos. O modelo cognitivo parte da ideia de que pensamentos, comportamentos, emoções e as reações fisiológicas são moldadas pelas percepções que a pessoa possui em relação aos eventos que experienciam. Assim, a TCC busca reconhecer e mostrar ao indivíduo a existência de um padrão disfuncional de pensamentos que tendem a gerar emoções e comportamentos desagradáveis para ele. A partir deste movimento torna-se possível construir novas percepções a respeito da vida e de si mesmo que sejam mais adaptativas e funcionais (Beck, 2013).

Como elucidado, a depressão constitui em um problema de saúde relevante em toda a população, porém o envelhecimento pode predispor o seu surgimento. Desse modo, este trabalho tem por objetivo apresentar em forma de revisão integrativa a eficácia da TCC no tratamento da depressão em idosos. Além disso, busca-se retratar as diversas suscetibilidades que este público está exposto, ressaltando a importância de uma atenção mais ampliada em razão de sua vulnerabilidade, ao mesmo tempo em que busca promover uma maior

produção de estudos relacionados ao tema, dado o nível limitado de discussões existentes. Para isso, busca-se a priori responder a seguinte questão: “A TCC possui eficácia no tratamento depressão em idosos?”. Dessa maneira, oportuniza-se por meio da compreensão do tratamento mais eficiente, contribuir para a melhoria dos resultados, garantindo que otimize e maximize os benefícios e proporcione eficiência na terapia, além de que as explorações do estudo sobre o tema auxilie no seu desenvolvimento.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, que se compreende em um método que tem como objetivo agrupar os resultados sobre o tema de interesse, de modo metódico e abrangente (Mendes *et al.*, 2008). Este estudo busca produções científicas que se relacionam com o manejo da terapia cognitiva-comportamental e sua eficácia nos transtornos depressivos em idosos. Foi realizado um levantamento de artigos publicados nas bases de dados Biblioteca Virtual para a Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e PubMed. Foram utilizados os descritores “Depressão”, “Deprimido”, “Desanimo”, “Melancolia”, “Tristeza”, “Ansiedade”, “Idosos”, “Terceira Idade”, “Velhos”, “TCC”, “Terapia Cognitiva”, “Terapia de Terceira Onda”, “Psicoterapia Baseada no Modelo Cognitivo” e “Terapia Cognitivo-Comportamental” em português e “Depression”, “Depressed”, “Despondency”, “Melancholy”, “Sadness”, “Anxiety”, “Elderly”, “Third Age”, “Old People”, “CBT”, “Cognitive Therapy”, “Third Wave Therapy”, “Psychotherapy Based on the Cognitive Model” e “Cognitive-Behavioral Therapy” em inglês, com o uso do operador booleano AND e OR, de forma conjunta ou separada e com o uso da ferramenta de busca avançada. A busca foi realizada entre os meses de junho e agosto de 2024.

Como parte do método adotado, foram estabelecidos parâmetros estritos para a seleção e eliminação dos artigos sujeitos a revisão. Os critérios de inclusão utilizados, determinaram que apenas os trabalhos que respondam rigorosamente à questão orientadora fossem considerados, sendo aceitos estudos de natureza quantitativa. Além disso, somente textos completos datados entre os anos de 2013 e 2024 foram considerados para inclusão, justificado pela relevância desse intervalo temporal, o qual representa um período recente e significativo em termos

de desenvolvimento na área em questão, escrito nos idiomas inglês, português ou espanhol. No que diz respeito aos critérios de exclusão, foram devidamente considerados artigos de revisão, uma vez que esses tipos de estudos não se alinhavam com o escopo deste trabalho, pois não forneceriam informações originais relevantes para os objetivos delineados.

Para tanto, é necessário o seguimento de seis etapas para a construção desta revisão integrativa, no qual foi baseado nos descritos de Mendes *et al.*, (2008) e Whittemore e Knafl (2005) possibilitando a compreensão efetiva do tema de interesse. Esses seis passos incluem: 1) formulação do tema e hipóteses; 2) estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão das buscas; 3) categorizar os materiais; 4) avaliar a qualidade dos estudos incluídos; 5) interpretar os resultados; e 6) apresentar os resultados.

A seleção de artigos foi conduzida em duas etapas. Na primeira etapa, todos os títulos dos artigos disponíveis foram revisados, com o objetivo de identificar aqueles relacionados à temática do estudo. Na segunda etapa, foi realizada uma análise detalhada dos resumos dos artigos selecionados na primeira etapa. Apenas os artigos que respondiam à questão norteadora do estudo foram selecionados para leitura na íntegra. Finalmente, foram selecionados os estudos primários que atendiam aos critérios de inclusão previamente estabelecidos.

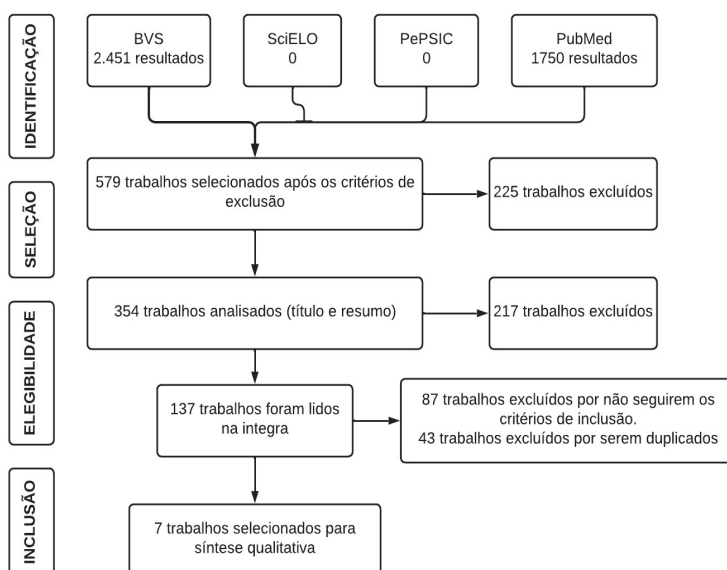
## RESULTADOS

A partir da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão definidos e dos descritores utilizados por meio de uma ferramenta de busca avançada, foi possível identificar um total de 2451 registros na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nenhum na Scientific Electronic Library *On-line* (SciELO), nenhum na Biblioteca Virtual de Psicologia (PePSIC) e 1750 na PubMed. Dentre esses registros, 579 foram submetidos à leitura de seus títulos, havendo a exclusão de 225 trabalhos por se tratar de revisões narrativas. Posteriormente, 354 trabalhos foram submetidos à análise de seus títulos e resumos, resultando na exclusão de 217 deles por não estarem alinhados com o objetivo proposto neste estudo.

Após um rigoroso processo de seleção, 137 trabalhos foram minuciosamente analisados para atender aos critérios estabelecidos. Destes, 87 não cumpriram os requisitos de inclusão, principalmente devido à sua data de publicação, situada, em

sua maioria, fora do intervalo dos últimos 10 anos, enquanto 43 foram identificados como duplicatas. Como resultado desse processo, apenas 7 artigos preencheram integralmente os critérios determinados e foram escolhidos para integrar este estudo (ver Figura 1). É crucial destacar que a seleção dos trabalhos considerou não somente os parâmetros de inclusão e exclusão, mas também a relevância das pesquisas para a investigação em questão. Isso assegurou a consistência e a pertinência dos materiais selecionados para análise e posterior referência neste estudo específico, fortalecendo assim a robustez da análise conduzida.

**Figura 1** - Fluxograma da estrutura metodológica de seleção dos artigos.



Para a condução desta revisão integrativa, a análise dos dados foi executada por meio de um quadro sinóptico detalhado (Tabela 1), o qual foi estruturado para contemplar variáveis significativas visando responder à indagação primordial desta pesquisa. As áreas de enfoque abrangeram aspectos como a identificação do autor, ano de publicação, delineamento metodológico adotado, tamanho da amostra, contexto geográfico onde o estudo foi conduzido e os desfechos referentes à eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em pacientes idosos diagnosticados com depressão.

É essencial ressaltar que a elaboração do quadro sinóptico considerou não somente os parâmetros mencionados, mas também a importância e a relevância de cada variável na compreensão abrangente dos estudos selecionados. Essa abordagem estruturada permitirá uma análise minuciosa e sistemática dos dados obtidos, fornecendo um panorama detalhado das informações relevantes para este estudo sobre a eficácia da TCC no tratamento de depressão em idosos.

Tabela 1 - Resultados detalhados dos artigos selecionados.

| Autor/ano/país                                             | Método                                 | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alves, 2017 // Brasil                                      | Relato de caso                         | Estudo de relato de um caso de uma idosa subsequente a uma queda que resultou em fratura de um membro superior, e que, após esse incidente, experimentou uma gradual deterioração de sua vida social, além de ser diagnosticada com depressão e transtorno do pânico. Durante a primeira sessão de tratamento, empregou-se a estratégia de desconstrução dos pensamentos automáticos de catastrofização, encontrando resistência por parte da paciente, que nutria a crença de que sua antiga rotina não poderia ser recuperada. Em resposta a essa situação, a técnica de reestruturação cognitiva foi aplicada, focalizando nos pensamentos disfuncionais ocorrentes antes, durante e após as situações fóbicas desencadeadoras, com o intuito de levar a paciente a realizar uma análise crítica de seu comportamento passado, que se manifestava de forma patológica. Ao término da primeira sessão, a técnica de exposição imaginária foi implementada, resultando na paciente visualizando-se saindo de casa. Em sessões subsequentes, introduziu-se a técnica de treino de exposição ao vivo, envolvendo a paciente diretamente com as situações temidas. Na terceira sessão, a paciente relatou uma redução significativa na intensidade do medo relacionado a sair de casa e ao risco de quedas, demonstrando uma aceitação progressiva da possibilidade de eventos semelhantes no futuro. Além disso, ela começou a utilizar o transporte público de forma independente duas vezes por semana e expressou pensamentos proativos em relação à sua recuperação. |
| Thompson <i>et al.</i> , 2015 // Estados Unidos da América | Estudo de coorte clínica, quantitativo | A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) empregada na pesquisa consiste em um protocolo de intervenção individual composto por um conjunto de 12 sessões, com ênfase voltada para o aprimoramento de habilidades cognitivas, o estímulo à modificação de comportamentos disfuncionais e a capacitação das habilidades sociais dos participantes. Como critérios de inclusão, participaram do presente estudo 44 indivíduos, com idade igual ou superior a 60 anos. Em síntese, o presente estudo apresenta os resultados iniciais que corroboram a premissa de que padrões específicos de ativação e desativação de regiões cerebrais frontais, tal como observados através da ressonância magnética funcional (fMRI), durante a execução de tarefas de natureza executiva em idosos diagnosticados com depressão, podem servir como uma métrica substancialmente relevante no que concerne à avaliação da resposta terapêutica à TCC. Em um contexto de pesquisa de coorte clínica, foi identificado que aproximadamente 67% dos pacientes idosos em regime ambulatorial, portadores de diagnóstico de depressão, apresentaram uma resposta favorável à aplicação da TCC, sendo que a atividade observada no córtex pré-frontal durante a realização de tarefas executivas antecipou de maneira preditiva a mencionada resposta terapêutica em indivíduos idosos.                                                                                                                                                                                                      |

| Autor/ano/país                                           | Método                               | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wuthrich e Rapee, 2013 // Estados Unidos da América      | Ensaio controlado randomizado        | <p>Um total de 66 adultos participantes, com idade igual ou superior a 60 anos, diagnosticados com comorbidade de ansiedade e depressão, foram recrutados e submetidos a uma alocação aleatória no estudo. Foram conduzidas avaliações tanto imediatamente após o término do tratamento quanto após um período de três meses.</p> <p>Os resultados obtidos indicam que a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) em grupo apresenta eficácia notável na redução dos sintomas comórbidos de ansiedade e depressão em populações geriátricas. É relevante salientar que os benefícios alcançados se mantiveram estáveis por um período mínimo de três meses após o término do tratamento. Além disso, é importante destacar que o programa de TCC evidenciou resultados semelhantes na atenuação dos sintomas de ansiedade e depressão. Este achado corrobora com os objetivos iniciais do estudo, sugerindo que o programa foi efetivo na abordagem abrangente de ambas as condições dentro desta população específica.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Sadler <i>et al.</i> , 2018 // Estados Unidos da América | Ensaio controlado randomizado        | <p>O estudo incluiu 72 idosos portadores de diagnóstico simultâneo de insônia e depressão. Dessa forma, apresentou que o emprego da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) demonstrou ser eficaz no que tange à diminuição da severidade dos sintomas de insônia e depressão nesse grupo populacional. Adicionalmente, observou-se que a aplicação da TCC acarretou uma notável redução estatisticamente significativa nos níveis de gravidade associados à insônia e depressão, quando comparados com os indivíduos do grupo controle.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Shah <i>et al.</i> , 2018 // Estados Unidos da América   | Ensaio piloto controlado randomizado | <p>Um ensaio clínico randomizado e controlado de 8 semanas foi conduzido em serviços comunitários de saúde mental, Victoria, Austrália. Participaram 72 idosos, divididos em dois tipos de programas: áudio e vídeo. O programa de áudio consistia em 8 CDs e uma apostila, enquanto o programa de computador consistia em 11 módulos de duração semelhante fornecidos em um tablet PC. Ambas as intervenções consistiram nos seguintes tópicos: identificação e mudança de pensamentos inúteis, abordagem de sentimentos, relaxamento, envolvimento em eventos agradáveis, assertividade e resolução de problemas. Cinquenta e um idosos foram recrutados em ambientes médicos e comunidades rurais. Os participantes foram designados aleatoriamente para tratamento imediato ou condição de controle de tratamento tardio. Análises foram conduzidas para examinar mudanças na depressão baseada em entrevistadores e autorrelatada. Um efeito significativo de interação entre tempo e condição foi encontrado na escala de depressão baseada no entrevistador. Isto sugere que ambos os tipos de tratamento diminuíram os sintomas depressivos ao longo do tempo, quando comparados com um tratamento de controle tardio. Tratamentos cognitivo-comportamentais baseados em computador e áudio podem ser modalidades valiosas e de baixo custo para fornecer psicoterapia a idosos com sintomas depressivos.</p> |
| Xie <i>et al.</i> , 2019 // Estados Unidos da América    | Ensaio controlado randomizado        | <p>Participaram 88 idosos. Houve um total de 73 participantes que completaram a intervenção. Os escores de depressão diminuíram significativamente, após a intervenção terapêutica. A redução dos sintomas de depressão após a intervenção foi mantida no acompanhamento de 3 meses. Uma psicoterapia de ativação comportamental modificada pode reduzir significativamente a recorrência e a gravidade dos sintomas de depressão em idosos com depressão leve a moderada.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

| Autor/ano/país                                                   | Método                | Resultados                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Marquett <i>et al.</i> ,<br>2013 // Estados<br>Unidos da América | Estudo<br>transversal | Foram avaliados 60 idosos com a presença de transtornos depressivos. Verificou-se a eficácia da intervenção breve da TCC em indivíduos idosos e deprimidos, visto a melhora nos resultados referentes ao teste aplicado. Os indivíduos que apresentaram maior melhora foram: (a) mais abertos a novas experiências; (b) menos afetado negativamente por estressores passados; (c) menos inclinados a ter um locus de controle externo, entretanto, propensos a citar outros como responsáveis pelo estresse negativo em suas vidas; e (d) eram mais propensos a procurar apoio emocional quando sintomáticos. O nível de escolaridade mais baixo e o uso relatado de estratégias ativas de enfrentamento no início do estudo foram associados a menos melhorias. |

## DISCUSSÃO

O presente estudo permitiu a identificação de sete trabalhos de caráter internacional que abordam de forma específica a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da depressão em idosos. Esta constatação sublinha a escassez de investigações e registros nesta área, o que implica a necessidade de mais estudos sobre o tema. Entretanto, é relevante apontar que os estudos identificados revelam uma marcante magnitude no tocante à eficácia da TCC nesse contexto populacional, o que corrobora sua recomendação como abordagem terapêutica preeminente no tratamento da depressão em indivíduos idosos.

Segundo Costa (2019), é de grande importância pesquisas sobre a aplicação da TCC em diferentes faixas etárias, visto que em cada etapa do desenvolvimento humano, as respostas cognitivas interagem com o ambiente de maneira singular e se manifestam de maneira diferente. Como no envelhecimento, existem situações específicas dessa fase no qual o psicólogo deve estar atento para auxiliar no seu manejo, como luto, abandono, preconceito social (etarismo) e o processo de aposentadoria. O envelhecimento pode se manifestar de maneira única e subjetiva, e não implica, necessariamente na perda da capacidade funcional ou independência, e mesmo o indivíduo que percorra esses processos, ainda assim é capaz de vivenciar a terceira idade com êxito (Vieira; Lima; Albuquerque, 2016).

O quadro clínico de depressão tem ganhado ênfase em pesquisas devido sua maior prevalência na sociedade atual. Os fatores de risco da população idosa para a incidência da depressão são relacionados a situações de perdas, diminuição da capacidade para realizar atividades anteriormente satisfatórias, bem como, funcionalidades básicas, como se locomover e se alimentar, nesta

etapa da vida pode ocorrer perda do apoio familiar, diminuição do ciclo social, declínio no potencial econômico e principalmente a solidão (Benedetti *et al.*, 2008). Além disso, perturbações no humor, como irritabilidade, tristeza e a perda de capacidade de sentir prazer, são problemas comuns acarretados pela perda de autonomia, o que gera agravamento de quadros patológicos (Benedetti *et al.*, 2008). De acordo com as pesquisas de Wannmache (2016) e Rabelo (2009), a depressão é aumentada a partir de 85 anos, devido a fatores relacionados ao funcionamento de maneira geral, como diminuição da visão, prejuízo cognitivo e perda de memória ocasionando elevado sofrimento psíquico.

Os transtornos depressivos de acordo com o texto revisado da 5ª edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR (Apa, 2023), são caracterizados pela presença do humor triste, vazio ou irritável, trazem prejuízos relacionados ao funcionamento, sofrimento clinicamente significativo, que podem ser relacionados a mudanças de afeto, cognição, interesse e prazer, mudanças de peso e no sono, com duração mínima de duas semanas. Dentre os transtornos depressivos se inclui o transtorno disruptivo da desregulação do humor, transtornos depressivo persistente, transtorno depressivo maior, transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substâncias/medicamentos entre outros.

Assim, a TCC tem se destacado como uma abordagem terapêutica altamente eficaz no tratamento da depressão em idosos, como indicado por Alves (2017), Thompson *et al.* (2015), Wuthrich e Rapee (2013), Sadler *et al.* (2018), Shah *et al.* (2018), Xie *et al.* (2019) e Marquett *et al.* (2013). Contudo, a escassez de pesquisas específicas nesse campo ressalta a necessidade premente de mais investigações. No entanto, os estudos identificados (Alves, 2017; Thompson *et al.*, 2015; Wuthrich; Rapee 2013; Sadler *et al.*, 2018; Shah *et al.*, 2018; Xie *et al.*, 2019; Marquett *et al.*, 2013) reforçam a eficácia marcante da TCC nesse contexto populacional, corroborando sua recomendação como uma abordagem terapêutica de destaque no tratamento da depressão em idosos.

Mediante aos estudos de Beck e Alford (2016), observou-se que o humor e o comportamento negativo são advindos de pensamentos e crenças distorcidas. Dessa forma a depressão poderia ser mais bem explicada como consequente das próprias cognições e esquemas cognitivos disfuncionais. Assim, pacientes deprimidos interpretam os eventos de maneira negativa e elaboram resultados

desadaptativos para os seus problemas. As distorções cognitivas desempenham papel fundamental na depressão, identificadas como a maximização das compreensões negativas, assim, pessoas deprimidas tendem a entender suas experiências de forma inflexível e absoluta, julgando de forma negativa, nas quais são advindas de padrões estáveis adquiridos ao longo da vida (Beck, 2013).

Destaca-se também a TCC como uma modalidade terapêutica altamente adaptável e versátil, capaz de atender às exigências individuais de variadas pessoas. Exemplo disso é o estudo realizado por Shah *et al.* (2018) que enfatizam a utilização de dispositivos eletrônicos e recursos de áudio para implementação da TCC, demonstrando a sua versatilidade de aplicação. Esse estudo enfoca a eficácia da TCC no tratamento da depressão em idosos, evidenciando a sua adaptabilidade para atender às diversas necessidades dessa demografia. A bem-sucedida integração da TCC em formatos de áudio e plataformas computacionais realça a sua eficácia ao alcançar idosos em distintos cenários, sejam eles ambientes clínicos ou comunidades rurais, proporcionando flexibilidade e acessibilidade no tratamento. Esta abordagem não só confirma a eficácia da TCC na redução de sintomas depressivos, mas também reforça a sua capacidade de adaptação a diferentes contextos, oferecendo uma terapia acessível e eficaz para uma parte considerável da população idosa.

Wuthrich e Rapee (2013) e Sadler *et al.* (2018) ressaltam, adicionalmente, a aplicação do processo terapêutico em ambiente grupal, alinhado aos princípios fundamentais da TCC que enfatiza a eficácia e adaptabilidade do método. Os desdobramentos obtidos por meio dessa abordagem indicam uma notável eficácia da terapia em grupo na redução de sintomas comórbidos de ansiedade e depressão em indivíduos idosos. Além disso, o estudo conduzido por Alves (2023) oferece contribuições significativas ao recontextualizar pensamentos automáticos de catastrofização e crenças preexistentes entre a população idosa. Este estudo também abordou a aplicação da dessensibilização sistemática para reconfigurar fobias específicas, resultando na redução de sintomas depressivos e do medo associado a situações temidas. Adicionalmente, os participantes expressaram uma mudança para pensamentos proativos em relação ao seu processo de recuperação, evidenciando a eficácia dessas estratégias no contexto terapêutico geriátrico.

Destacam-se estudos mais avançados, como o realizado por Thompson *et al.* (2015) que empregaram técnicas avançadas na aplicação da TCC. Além da

implementação convencional, a pesquisa envolveu o uso de métodos de neuroimagem, incluindo a ressonância magnética funcional (RMf), para obter resultados mais detalhados e substanciais. Essa abordagem permitiu uma análise mais profunda dos efeitos terapêuticos da TCC no tratamento da depressão em idosos.

Além disso, a pesquisa de Thompson *et al.* (2015) não apenas se concentrou na eficácia imediata da TCC, mas também explorou os efeitos a longo prazo dessa terapia. A utilização da ressonância magnética funcional permitiu não apenas observar as mudanças imediatas nas áreas cerebrais associadas à depressão, mas também analisar possíveis adaptações estruturais e funcionais ao longo do tempo. Isso proporcionou uma compreensão mais abrangente dos mecanismos neurobiológicos subjacentes à eficácia contínua da TCC no tratamento da depressão em idosos, abrindo portas para estratégias terapêuticas mais personalizadas e sustentáveis. Essas descobertas representam um avanço significativo no entendimento da interação entre intervenções psicológicas e processos neurais, fortalecendo ainda mais a posição da TCC como uma abordagem terapêutica de alto impacto e potencial transformador.

Em suma, a análise crítica da literatura disponível destaca a eficácia e a relevância da TCC no tratamento da depressão em idosos, além de apontar a escassez de estudos específicos nessa área e ressaltando a importância de mais investigações. No entanto, os estudos identificados demonstram uma clara eficácia da TCC nesse contexto populacional, corroborando sua recomendação como uma abordagem terapêutica de destaque. Essa eficácia é evidenciada pela redução dos sintomas depressivos e pela promoção de um envelhecimento saudável e resiliente, fundamentada na minuciosa identificação dos danos psicológicos e na prevenção de recaídas.

Além disso, é notável a versatilidade da TCC como uma modalidade terapêutica adaptável às diversas necessidades dos idosos. Exemplifica-se isso com o uso de dispositivos eletrônicos e recursos de áudio para implementação da TCC, mostrando sua capacidade de alcançar idosos em diferentes cenários e proporcionar flexibilidade e acessibilidade no tratamento. Além das evidências de eficácia, é notado em estudos mais avançados que empregaram técnicas de neuroimagem, como a ressonância magnética funcional, para investigar os efeitos da TCC no cérebro de idosos. Essa abordagem permitiu uma compreensão mais profunda dos mecanismos neurobiológicos subjacentes à eficácia da TCC, tanto

imediate quanto a longo prazo, no tratamento da depressão em idosos. Essas descobertas representam um avanço significativo no entendimento da interação entre intervenções psicológicas e processos neurais, fortalecendo a posição da TCC como uma abordagem terapêutica de alto impacto e potencial transformador (Silva *et al.*, 2021; Thompson *et al.*, 2015).

Não obstante, profissionais que atuam com idosos, têm como ponto de interesse adaptá-los ao processo de envelhecimento, para que assim consiga reduzir estes sintomas depressivos, auxiliar na obtenção de vínculos sociais, promover autonomia dentre outros fatores que auxiliarão para o bem-estar nesta fase (Silva, 2021). Dessa forma, D'Araújo *et al.* (2015), complementa analisando a necessidade da promoção da qualidade de vida no envelhecimento, como estratégia significativa para a sua eficácia tem se a construção do sentimento de esperança, aumento da percepção de autoeficácia e estímulo a capacidade de buscarem por realizações. A efetivação da qualidade de vida durante o envelhecimento é um importante fator protetivo, principalmente para idosos em situações de vulnerabilidade (Martins; Mestre, 2014).

## CONCLUSÃO

Diante deste panorama, os resultados elucidam que a TCC possui eficácia no tratamento e intervenção na depressão de idosos. As estratégias terapêuticas enfatizam a manutenção do bem-estar para um envelhecimento saudável e obtenção da qualidade de vida almejada. Dessa forma, a TCC utiliza de tratamentos que auxiliam na obtenção de habilidades para regulação emocional e estratégias adaptativas para perdas, o psicólogo comportamental também promove o fortalecimento de crenças de autoeficácia e treinamento de habilidades para o bom funcionamento no cotidiano, o que ajuda na remissão da depressão, bem como, evita com que o idoso tenha sintomas depressivos.

## REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, F. R. P. C.; SILVA, L. G. C. Tendências dos níveis e padrões de mortalidade e seus diferenciais regionais no período 2000-2030: Brasil, Grandes Regiões e Unidades da Federação. In: EVARTTI, L. G.; BORGES, G. M.; JARDIM, A. P. (Orgs.). **Mudança demográfica no Brasil no início do século XXI subsídios para as projeções da população**. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, 2015. p. 49-86.
- ALVES, R. M. A importância da psicoterapia na terceira idade com enfoque na terapia cognitivo-comportamental (TCC): relato de experiência. **Anais... V CIEH...** Campina Grande: Realize Editora, 2017. Disponível em: <<https://www.editorarealize.com.br/index.php/artigo/visualizar/34008>>. Acesso em: 6 jul. 2023.
- ANDRADE, V. G. F. *et al.* Quality of life and depression in professors in the health área. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Year 9, Ed. 2, v. 1, p. 124-140, fev. 2024. DOI: <10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/health/quality-of-life>.
- ARAGÃO, J. A.; MOLIN, R. S. D.; ZAGO, M. C. **Envelhecimento humano e contemporaneidade**: tópicos atuais em pesquisa. Guarujá: Científica Digital, 2023. v. 2. DOI <10.37885/978-65-5360-438-4>.
- APA, American Psychiatric Association. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**: DSM-5-TR. 5. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2023.
- BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2013.
- BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **Depressão**: causas e tratamento. Porto Alegre: Artmed Editora, 2016.
- BENEDETTI, T. R. *et al.* Atividade física e estado de saúde mental de idosos. **Revista de Saúde Pública**, v. 42, p. 302-307, 2008.
- COSTA, E. P. S. Intervenção do psicólogo clínico com ênfase na terapia cognitivo comportamental com idosos. **Anais VI Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**, Campina Grande: Realize Editora, 2019.
- D'ARAÚJO, M. A. *et al.* Possibilidades para envelhecer positivamente: Um estudo de caso com base na psicologia positiva. **Revista E-Psi**, v. 5, n. 1, p. 40-75, 2015.
- DIAS, J. S. *et al.* Intervenção do Psicólogo Clínico com Ênfase Na Terapia Cognitivo Comportamental Com Idosos. **Envelhecimento Humano: Desafios Contemporâneos**, v. 1, n. 1, p. 412-420, 2020.
- GRINBERG, Luiz Paulo. Depressão em idosos-desafios no diagnóstico e tratamento. **RBM Rev. Bras. Med**, p. 317-330, 2006.
- MARTINS, R.; MESTRE, M. Esperança e qualidade de vida em idosos. **Millenium**, n. 47, p. 153-162, 2014.
- MARINHO, Lara Mota *et al.* Grau de dependência de idosos residentes em instituições de longa permanência. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 34, p. 104-110, 2013.
- MARQUETT, Renee M. *et al.* Psychosocial predictors of treatment response to cognitive-behavior therapy for late-life depression: an exploratory study. **Aging & Mental Health**, v. 17, n. 7, p. 830-838, 2013.
- MENDES, K. D. S. *et al.* Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.
- NERI, A. L. Contribuições da psicologia ao estudo e à intervenção no campo da velhice. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 1, n. 1, 2004.

PNAD — Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua. **População cresce, mas número de pessoas com menos de 30 anos cai 5,4% de 2012 a 2021**. 2022. Disponível em: <<https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/34438-populacao-cresce-mas-numero-de-pessoas-com-menos-de-30-anos-cai-5-4-de-2012-a-2021>>. Acesso em: 30 jul. 2023.

RABELO, Doris Firmino. Comprometimento Cognitivo Leve em Idosos: avaliação, fatores associados e possibilidades de intervenção. **Revista Kairós-Gerontologia**, v. 12, n. 2, 2009.

RODRIGUES, S. M. S. S. *et al.* Correlation between quality of life and depression during the work of nurses in public hospitals in the State of Sergipe. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, Year 9, ed. 1, v. 3, p. 45-56, jan. 2024.

SADLER, P. *et al.* Cognitive behavior therapy for older adults with insomnia and depression: a randomized controlled trial in community mental health services. **Sleep**, v. 41, n. 8, 2018.

SHAH, A. *et al.* Audio and Computer Cognitive Behavioral Therapy for Depressive Symptoms in Older Adults: A Pilot Randomized Controlled Trial. **Behav Ther**, v. 49, n. 6, p. 904-916, 2018.

SILVA, Elisa Roesler *et al.* Prevalence and factors associated with depression among institutionalized elderly individuals: nursing care support. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, p. 1387-1393, 2012.

SILVA, A. C. G. *et al.* **Qualidade de vida e envelhecimento a partir da terapia cognitiva comportamental**. 2021. Disponível em: <<https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/26732/1/QUALIDADE%20DE%20VIDA%20E%20ENVELHECIMENTO%20A%20PARTIR%20DA%20TERAPIA%20COGNITIVA%20COMPORTAMENTAL%20.pdf>>. Acesso em: 7 ago. 2023.

SNF, Secretaria Nacional da Família. **Boletim Fatos e Números**. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/observatorio-nacional-da-familia/fatos-e-numeros/5.SADEMENTALLTIMAVERSO10.10.22.pdf>>. Acesso em: 5 ago. 2023.

THOMPSON, D. G. *et al.* fMRI activation during executive function predicts response to cognitive behavioral therapy in older, depressed adults. **Am J Geriatr Psychiatry**, v. 23, n. 1, p. 13-22, 2015.

VIEIRA, K. F. L.; LIMA, M. P. C.; ALBUQUERQUE, E. R. S. A sexualidade na velhice: representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 36, n. 1, p. 196-209, 2016.

WANNMACHE, L. Abordagem da depressão maior em idosos: medidas não medicamentosas e medicamentosas. In: ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Uso Racional de Medicamentos: fundamentação em condutas terapêuticas e nos macroprocessos da Assistência Farmacêutica**. Brasília: All Type Assessoria Editorial, 2016.

WHITTEMORE, R.; KNAFL, K. The integrative review: updated methodology. **J. Adv Nurs**, v. 52, n. 5, p. 546-553, dez. 2005.

WUTHRICH, V. M.; RAPEE, R. M. Randomised controlled trial of group cognitive behavioural therapy for comorbid anxiety and depression in older adults. **Behav Res Ther**, v. 51, n. 12, p. 779-786, 2013.

XIE, J. *et al.* A randomized study on the effect of modified behavioral activation treatment for depressive symptoms in rural left-behind elderly. **Psychother Res**, v. 29, n. 3, p. 372-382, 2019.