

TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL (TCC) NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM IDOSOS NO PERÍODO DA PANDEMIA DO COVID-19

José Wirving Araújo de Almeida ¹
Eudes Santos da Silva ²

RESUMO

A ansiedade pode ser compreendida como uma reação natural e necessária ao corpo humano, no entanto, quando em excesso, ocasiona consequências graves para a vida de qualquer pessoa. Na pandemia do Covid-19, em que a fragilidade do idoso foi colocada em evidência, situações como isolamento social, medo da morte, luto vivenciado em família, ou morte de pessoas conhecidas, insegurança, notícias aterrorizantes veiculadas a todo instante nos canais de comunicação, afetaram negativamente a saúde mental de muitos idosos, trazendo à tona o transtorno de ansiedade e agravando os diagnósticos já existentes. Essa realidade tem feito com que o apoio da psicoterapia, com resposta significativa, seja cada vez mais procurada. Esse estudo tem o objetivo de discutir a eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno de ansiedade em idosos no período da pandemia do Covid-19. Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter descritivo, com publicações nos últimos 2 anos (2020-2022), com buscas realizadas nas bibliotecas eletrônicas Scielo e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), nos idiomas inglês e português. Os principais resultados foram o aumento considerável do transtorno de ansiedade generalizada em idosos e a eficácia das intervenções cognitivo-comportamentais em quadros graves de ansiedade, através das técnicas de psicoeducação, da identificação dos pensamentos automáticos e emoções, a identificação das crenças centrais e intermediárias, a reestruturação cognitiva, a resolução de problemas e a avaliação do processo. Enquanto benefícios diretos destacam-se a capacidade para resolução dos problemas mais comuns, melhorando ainda sua capacidade de raciocínio, e de procrastinar as soluções dos problemas enfrentados. Conclui-se dessa forma que a Terapia Cognitivo Comportamental oferece uma gama de possibilidades terapêuticas eficazes no tratamento do Transtorno da Ansiedade Generalizada em idosos, contribuindo para a diminuição dos sintomas depressivos, o resgate da autonomia e da autoestima e a implicação da pessoa idosa no processo de cura, e no entendimento de sua patologia através do compromisso com o tratamento proposto.

Palavras chaves: Ansiedade. Pessoa Idosa. Transtorno de Ansiedade Generalizada. Covid-19.

¹ Psicólogo. Especialista em Neuropsicologia Clínica. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, wirving_7@hotmail.com;

² Psicólogo. Especialista em Neuropsicologia Clínica. Especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental, silva.eudes@gmail.com