

A TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL COMO INTERVENÇÃO NO TRANSTORNO DA ANSIEDADE FRENTE AO PROCESSO DE ENVELHECER

Jamilli Lopes Silva ¹
Sheny Álida Coriolano Aleixo ²
Ana Flávia de Paiva Freitas ³

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento progride gradativamente e é determinado por diversos fatores biológicos, do qual abrange o aumento das doenças resultantes da diminuição de vitalidade e limitação da mobilidade física. Também é definido por demandas psicológicas, consequentes da necessidade encarar o declínio da vida e da readaptação à nova rotina após perdas em diversos âmbitos da saúde física, autonomia e independência, além disto, a necessidade de lidar com a perda de pessoas próximas, como cônjuges e sobretudo redução das relações interpessoais de modo geral (DANIEL et al., 2018 apud SILVA et al., 2021; FREIRE et al., 2022).

Ressalta-se que nessa etapa da vida traz consigo o aumento de morbidades e surgimento de transtornos psiquiátricos, dentre eles o Transtorno de Ansiedade, que tem seus sintomas subnotificados nos idosos devido à similaridade com outras condições pré-existentes (STERNIERI et al., 2022). Contudo, a prevalência dessa patologia causam prejuízos no desempenho cognitivo, sendo observado que intervenções utilizadas pela abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) trazem resultados positivos no manejo da ansiedade, aumentando o repertório de apropriação da realidade vivida e engajamento do autocuidado, corroborando para a promoção do envelhecer saudável e ativo.

Para Portela et al. (2021, apud QUEIROZ, 2022), o nível patológico da ansiedade é caracterizado por emoções negativas como o medo, que surge pela interpretação de uma situação como extremamente ameaçadora e excessiva preocupação com o futuro, o que faz a intensidade das emoções desencadearem sensações fisiológicas acentuadas, a exemplo disso,

¹ Psicóloga Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental pelo INSA/CESAC - RN, jamillilopes1@gmail.com;

² Psicóloga Especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar pelo INSA/CESAC – RN, shenyaleixopsi@gmail.com;

³ Orientadora e Psicóloga Especialista em Neuropsicologia pela UNP - RN, aflaviapfreitas@gmail.com;

podemos perceber a frequência cardíaca elevada, falta de ar, irritabilidade e dificuldade para dormir. Frente a isso, o Brasil se apresenta com elevado índice de idosos com Transtorno de Ansiedade (BELORA et al., 2021), sendo muito comum entre esse público, por apresentar características com preocupações extremas de situações cotidianas (KITAMURA et al., 2022).

Segundo Silva et al. (2021) desenvolvemos nossas crenças a partir das experiências, ou seja nossas verdades absolutas por toda a vida e que estas acabam por influenciar nossas emoções, escolhas e percepções. E que de acordo com Netto (2021), essas crenças chamadas nucleares, são os pensamentos mais enraizados, os quais refletem a compreensão do sujeito sobre si, sobre o outro e sobre o futuro ou o mundo. E é apoiado nessas crenças que o indivíduo interpreta os eventos ocorridos, que diante dessas crenças se originam pensamentos automáticos, emoções, sensações fisiológicas e os comportamentos que podem ser disfuncionais e produzir adoecimento ao idoso, a partir das distorções cognitivas da percepção deste.

A Terapia Cognitivo Comportamental é uma abordagem da Psicologia que tem demonstrado eficácia no trabalho dos aspectos emocionais, condições médicas e também psiquiátricas. É uma aliada no processo de cuidado à pessoa idosa, pois visa promover o bem-estar psicológico, qualidade de vida e saúde no processo de readaptação à nova realidade (SILVA, 2022). Tal abordagem por meio de suas técnicas, busca o desenvolvimento de um processo de facilitação ao idoso na identificação de suas emoções, pensamentos e comportamentos de forma a favorecer uma melhor vivência no envelhecer. (SILVA et al, 2021).

Nessa perspectiva, o presente estudo teve por objetivo identificar as principais intervenções utilizadas pela abordagem psicoterapêutica da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC), como também os seus resultados no manejo da Ansiedade em idosos, possibilitando a clarificação de informações e estratégia de tratamento frente a esse transtorno.

METODOLOGIA (OU MATERIAIS E MÉTODOS)

O estudo foi realizado a partir de uma revisão integrativa de literatura de cunho qualitativo, que de acordo com Mendes et al (2008 apud Santana, 2021) com este tipo de pesquisa é possível responder questões sobre um assunto específico, a partir da reunião de dados de estudos que possibilitam chegar a um entendimento geral acerca do tema buscado, levando em consideração o objetivo e as questões que motivam a busca para assim, reunir as informações pertinentes à busca desejada.

A pesquisa realizada teve por critério de inclusão a seleção de artigos de revisão, dispondo tais estudos com acesso na íntegra e em português, bem como descritores: TCC em idosos; Ansiedade; Envelhecimento; Psicologia, sendo estes artigos presentes nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google acadêmico e Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e análise exploratória dos resumos, títulos e resultados no período de 2021 a 2023. E por critérios de exclusão estudos duplicados, teses de mestrados e doutorados, como também referencial que não tivesse correlação com a temática estudada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através das pesquisas realizadas frente ao referencial teórico selecionado, evidenciou-se que o envelhecer requer dos indivíduos que encontram-se nessa fase a superação de grandes desafios no que tange às várias instâncias, de forma a facilitar o processo de envelhecimento saudável por cada idoso (SILVA, et al., 2021).

Além disso, os estudos trazem que a utilização de um manejo por meio de técnicas efetivas, podem corroborar na minoração das perdas advindas da fase de envelhecimento esperadas e sentidas pelos idosos, como afirma Silva (2022) que a abordagem da Terapia Cognitivo Comportamental apresenta evidências positivas no que se refere ao manejo de circunstâncias psiquiátricas e psicológicas surgidas nestes, tendo em vista que o Brasil se apresenta com elevado índice de idosos com Transtorno de Ansiedade, ocorrendo principalmente em mulheres com faixa etária 60 a 69 anos, com baixa condição socioeconômica e escolaridade (BELORA et al., 2021).

Como também, que a TCC é uma abordagem psicoterapêutica educativa e focal, da qual o terapeuta assume postura diretiva e colaborativa por meio de técnicas cognitivas e comportamentais, podendo ser adaptada a indivíduos de todas as classes sociais e faixas etárias, na clínica individual, grupal, família e de casais (BECK, 1997 apud MEIRELLES, 2021). E que segundo Silva et al. (2021) tal abordagem atua como facilitador para a pessoa idosa na percepção da compreensão total de vida e ampliação de possibilidades frente às adversidades.

O psicólogo da TCC utiliza em seu fazer profissional intervenções terapêuticas, do qual Neufeld e Rangé (2017 apud SILVA, 2022) traz que partir de protocolos de planejamento com cronogramas individualizado que podem ser flexibilizados frente a demanda, coadjuvantes com as técnicas da presente abordagem, promovem a minimização de tais prejuízos funcionais e cognitivos decorrentes do processo de envelhecer, a partir da reestruturação de forma adaptativa

de pensamentos disfuncionais, promovendo assim bem-estar emocional aos indivíduos (BECK, 2014 apud SILVA, 2022), sendo tais pensamentos um dos responsáveis pelo desequilíbrio da ansiedade e surgimento do Transtorno. Colaborando com essa análise, Sternieri et al. (2022) traz que a ansiedade promove grandes prejuízos para cognição do idoso.

Como também, os estudos apontam, a necessidade do uso de estratégias de enfrentamento que ajudem os idosos a lidarem melhor com os sintomas da ansiedade e as consequências desse transtorno desencadeados nessa fase da vida, que de acordo com Durgante et al. (2020 apud TINOCO, ISTOE e MIRANDA, 2022) com a apropriação das técnicas interventivas da TCC por parte do público idoso, no que se refere à mudança de foco nas situações negativas do cotidiano por um olhar positivo, com base em evidências que sustentem o pensamento realista, juntamente a técnica da Psicoeducação, do qual afirma Ramos et al. (2021) que esta é responsável por embasar toda a intervenção, de forma a proporcionar a base para o conhecimento do próprio transtorno e auto manejo dos sintomas, corroborando assim em maior autocontrole e conhecimento sobre si, que em conjunto com outras técnicas cognitivas e comportamentais permitem a diminuição dos sintomas ansiosos manifestos.

Nesse sentido é importante ressaltar a utilização de técnicas da TCC direcionadas no manejo do Transtorno de Ansiedade vivenciados pelos idosos, cujo Knapp (2018, apud Espindula et al., 2023) traz que a Reestruturação Cognitiva, é uma importante técnica que tem seu enfoque na modificação dos pensamentos disfuncionais, de forma a promover mudanças com soluções realísticas e melhora em seus aspectos emocionais, coadjuvante com a técnica de Ativação Comportamental, do qual busca o desenvolvimento de repertório no enfrentamento de problemas nas atividades de vida diária que se mostram de extrema importância nesta fase de vida, de forma a desenvolver assim autonomia e independência do idoso em seu contexto, proporcionando assim o enfrentamento de desequilíbrios socioemocionais, como observado no Transtorno de Ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi percebido ao longo da pesquisa, que o processo de envelhecer traz consigo grandes modificações em variados âmbitos, dos quais requerem adaptações por parte da população idosa, podendo assim acarretar o surgimento de disfunções psicológicas nestes, como observado o Transtorno de Ansiedade, fazendo-se necessária a utilização de estratégias de enfrentamento, como as técnicas da TCC que tem seu enfoque na minimização sintomática e

manejo desse transtorno, do qual possibilita a mudança de pensamentos disfuncionais, que são provocadores de comportamentos desadaptativos e adoecimento.

Dessa forma, compreende-se que as técnicas interventivas utilizadas pela TCC, reduzem significativamente os sintomas patológicos da ansiedade nos idosos, promovendo resultados positivos na capacidade funcional e ofertando qualidade de vida, frente à ampliação do repertório de pensamentos funcionais, ajudando-os na adaptação das situações cotidianas.

Palavras chaves: TCC em idosos; Ansiedade; Envelhecimento; Psicologia.

REFERENCIAS

BELLORA, R. M. et al. **Transtornos de Ansiedade em Idosos: Prevalência, perfil e fatores associados em um ambulatório de Psiquiatria Geriátrica de Porto Alegre, Brasil.** PAJAR - Pan-American Journal of Aging Research, [S. l.], v. 9, n. 1, p. e40528, 2021. DOI: 10.15448/2357-9641.2021.1.40528. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/pajar/article/view/40528>. Acesso em: 10 dez. 2023.

ESPÍNDULA, B. C. et al. **A PSICOTERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL NO TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA (TAG).** Revista Saúde Dos Vales, [S. l.], v. 4, n. 1, 2023. Disponível em: <https://revista.unipacto.com.br/index.php/rsv/article/view/1557>. Acesso em: 10 dez. 2023.

FIRMO, I. D. R. et al. **HIDROGINASTICA: UMA AVALIAÇÃO DE SEUS BENEFÍCIOS SOBRE OS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE EM IDOSOS.** CIPEEX, v. 3, p. 1-5, 2022. Disponível em: <http://anais.unievangelica.edu.br/index.php/CIPEEX/article/view/8688/4598>. Acesso em: 29 set. 2023.

KITAMURA, E. S. et al. **Depressão e transtorno de ansiedade generalizada em idosos pela infodemia de COVID-19.** Acta Paul Enferm, v. 35, :eAPE03177, Outubro de 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO3177?> Acesso em: 23 set. 2023.

MEIRELLES, F., M. **O Envelhecimento como processo: Aspectos relacionados à Gerontofobia.** Conhecendo Online, [S. l.], v. 7, n. 1, p. 183–204, 2022. Disponível em: <https://conhecendoonline.emnuvens.com.br/revista/article/view/119>. Acesso em: 10 dez. 2023.

NETO, Vanessa Pedroso. **O IMPACTO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO NA SAÚDE MENTAL DOS IDOSOS.** 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação) - Curso de Psicologia - Centro Universitário UNIFAAT, Atibaia, 2021.

QUEIROZ, C. S.. **A INFLUÊNCIA DO MÉTODO PILATES NA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM IDOSOS.** Escola de Ciências Sociais e da Saúde, p. 1- 24, 2022.

Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/5578>. Acesso: 05 set 2023.

RAMOS, A. R. DE SOUSA, et al. **Aliança Terapêutica na Terapia Cognitivo Comportamental: uma análise cienciométrica.** *Psicologia em Ênfase*, v. 2 n. 2, p. 108-122, set. 2021. Disponível em: <https://ojs.unialfa.com.br/index.php/psicologiaemfase/article/view/136/92>. Acesso em: 08 out 2023.

SANTANA, L. F. et al. **Atuação do enfermeiro na urgência e emergência: revisão integrativa da literatura/** Nurse's performance in urgency and emergency: integrative literature review. *Brazilian Journal of Development*, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 35994–36006, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n4-184. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/27870>. Acesso em: 18 nov. 2023.

SILVA, T. V. DA. **Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupo para cuidadores de idosos com Transtorno Neurocognitivo Maior: um estudo de revisão.** *Mundo Livre: Revista Multidisciplinar*, v. 8, n. 2, p. 104-124, 27 dez. 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/mundolivres/article/view/54954/33596>. Acesso em: 15 set 2023.

SILVA, A. C. G. et al. **QUALIDADE DE VIDA E ENVELHECIMENTO A PARTIR DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL.** *Repositório Universitário da Ânima (RUNA)*, p. 1-15, 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/26732>. Acesso em: 15 set 2023.

STERNIERI, C. C. et al. **Efeitos cognitivos da ansiedade em idosos: um estudo de revisão.** *ULAKES JOURNAL OF MEDICINE*, v. 2, n. 3, 2022. Disponível em: <https://revistas.unilago.edu.br/index.php/ulakes/article/view/737>. Acesso em: 15 set 2023.

TINOCO, D. L.; ISTOÉ, R. S. C.; MIRANDA, V. A.. **A PSICOLOGIA NO CUIDADO COM OS IDOSOS.** *InterSciencePlace*, [S. l.], v. 5, 2023. Disponível em: <http://www.interscienceplace.org/index.php/isp/article/view/407>. Acesso em: 18 nov. 2023