

# PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL NO ENVELHECIMENTO: APLICAÇÕES DA TCC EM CASOS DE DEPRESSÃO E ANSIEDADE

Larissa Holzmeister de Araujo Bezerra<sup>1</sup>; Lucas França Garcia<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universidade Cesumar (Unicesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/9726207019011018>

<sup>2</sup>Universidade Cesumar (Unicesumar), Maringá, PR. <http://lattes.cnpq.br/8395454418735558>

**PALAVRAS-CHAVE:** Envelhecimento. Terapia Cognitivo Comportamental. Promoção da Saúde.

**DOI:** 10.47094/IICOBRAFIMES.2025/RE/20

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional traz consigo o aumento da prevalência de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, que impactam significativamente a qualidade de vida dos idosos. A identificação de estratégias terapêuticas eficazes para essa população é, portanto, uma demanda urgente no campo da saúde pública e da promoção da saúde.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) tem se consolidado como uma abordagem baseada em evidências no tratamento de transtornos emocionais em idosos, promovendo reestruturação cognitiva, ativação comportamental e estratégias de enfrentamento. Seu formato estruturado e flexível permite adaptações às necessidades cognitivas e funcionais da população idosa.

Além de visar a redução de sintomas, a TCC contribui para o fortalecimento da autonomia, a melhora do bem-estar subjetivo e a reintegração social dos idosos, aspectos centrais da promoção da saúde mental nessa faixa etária. O uso da TCC em contextos comunitários, institucionais e online amplia o alcance de suas aplicações.

A presente revisão narrativa tem como objetivo analisar evidências recentes sobre o uso da TCC no tratamento da depressão e da ansiedade em pessoas idosas, com foco nos efeitos terapêuticos, formatos de intervenção e contextos de aplicação.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, orientada pelas diretrizes metodológicas da Joanna Briggs Institute (JBI), voltada à síntese qualitativa de evidências em contextos diversos. Essa abordagem permite integrar resultados de estudos com diferentes delineamentos, populações e estratégias de intervenção.

A busca foi realizada na base PubMed em março de 2025, utilizando os descritores 'Cognitive Behavioral Therapy', 'elderly', 'depression' e 'anxiety'. Foram identificados 13 estudos publicados entre 2020 e 2025, após triagem por título, resumo e disponibilidade de texto completo.

Foram incluídos estudos com idosos que utilizaram a TCC como intervenção principal

para tratar sintomas de depressão e/ou ansiedade, em formatos individuais, em grupo ou mediados por tecnologia. Foram excluídos estudos cujo foco era exclusivo em outras comorbidades ou sem detalhamento metodológico da TCC aplicada.

Os dados foram organizados e analisados segundo os objetivos das intervenções, características da população idosa atendida, estrutura das sessões, desfechos clínicos e observações sobre adesão, limitações ou adaptações culturais.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maioria dos estudos demonstrou que a TCC, aplicada em grupo ou individualmente, contribuiu significativamente para a redução dos sintomas de depressão e ansiedade em idosos (Skosireva et al., 2025; Falshaw & Clatworthy, 2024). Os efeitos terapêuticos foram observados tanto em contextos presenciais quanto online, com boa aceitação pelos participantes.

Estudos com formatos de baixa intensidade e intervenções digitais mostraram-se promissores, especialmente para populações com acesso limitado a serviços presenciais (Wuthrich et al., 2024; Shaffer et al., 2022). A flexibilidade dos modelos de TCC facilitou sua aplicação em diferentes configurações de cuidado, incluindo instituições e residências.

A TCC também se mostrou eficaz na abordagem de sintomas associados, como distúrbios do sono e sentimentos de solidão, contribuindo para uma melhora global no bem-estar dos idosos (Bentham & Eaves, 2022; Smith et al., 2021). Esses efeitos ampliados evidenciam o caráter integrativo da abordagem na saúde mental do envelhecimento.

Alguns estudos enfatizaram o papel da TCC na promoção da participação social e no fortalecimento do senso de propósito e autoeficácia, aspectos frequentemente comprometidos no processo de envelhecimento (Chen et al., 2022; Chan et al., 2021).

Em contextos marcados pela pandemia de COVID-19, como apontado por Müller et al. (2025) e Yaffe et al. (2024), a TCC adaptada ao cuidado remoto auxiliou na mitigação dos efeitos do isolamento social, reforçando sua relevância em tempos de crise.

Apesar das diferenças metodológicas, os estudos convergem quanto à efetividade da TCC para idosos, recomendando sua adoção em serviços de atenção primária, saúde mental e programas comunitários de promoção do envelhecimento saudável.

Como limitações, destaca-se a heterogeneidade nos delineamentos e instrumentos utilizados, além da escassez de seguimento a longo prazo e de estudos com populações mais vulneráveis (como idosos com demência ou baixa escolaridade), o que aponta para a necessidade de futuras investigações.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Terapia Cognitivo-Comportamental mostra-se uma estratégia terapêutica eficaz e adaptável para o tratamento de transtornos depressivos e ansiosos em idosos, com impactos positivos na saúde mental e no bem-estar geral dessa população.

Sua aplicação em formatos variados e seu potencial integrativo com outras estratégias

de cuidado evidenciam a relevância da TCC como instrumento de promoção da saúde no envelhecimento, com possibilidades de ampliação em contextos clínicos, comunitários e tecnológicos.

## REFERÊNCIAS

- BENTHAM, C.; EAVES, L. The impact of cognitive-behavioral interventions on sleep disturbance in depressed and anxious community-dwelling older adults: a systematic review. *Behav Sleep Med*, v. 20, n. 4, p. 477–499, 2022. DOI: 10.1080/15402002.2021.1933488.
- BRENES, G. A. et al. Comparison of cognitive-behavioral therapy and yoga for the treatment of late-life worry: a randomized preference trial. *Depress Anxiety*, v. 37, n. 12, p. 1194–1207, 2020. DOI: 10.1002/da.23107.
- CHAN, P. et al. Characteristics and effectiveness of cognitive behavioral therapy for older adults living in residential care: a systematic review. *Aging Ment Health*, v. 25, n. 2, p. 187–205, 2021. DOI: 10.1080/13607863.2019.1686457.
- CHEN, J. T. et al. Improving mental health and social participation outcomes in older adults with depression and anxiety: study protocol for a randomised controlled trial. *PLoS One*, v. 17, n. 6, p. e0269981, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0269981.
- FALSHAW, L.; CLATWORTHY, L. Cognitive behavioural therapy for depression and anxiety in a carer for two family members with dementia: a single case experimental design study. *Behav Cogn Psychother*, v. 52, n. 2, p. 194–199, 2024. DOI: 10.1017/S135246582300053X.
- MEULDIIJK, D. et al. Translating evidence-based psychological interventions for older adults with depression and anxiety into public and private mental health settings using a stepped care framework: study protocol. *Contemp Clin Trials*, v. 104, p. 106360, 2021. DOI: 10.1016/j.cct.2021.106360.
- MUKHERJEE, U. et al. Mechanisms, consequences and role of interventions for sleep deprivation: focus on mild cognitive impairment and Alzheimer’s disease in elderly. *Ageing Res Rev*, v. 100, p. 102457, 2024. DOI: 10.1016/j.arr.2024.102457.
- MÜLLER, J. et al. The impact of loneliness on late-life depression and anxiety during the COVID-19 pandemic. *Am J Geriatr Psychiatry*, 2025. DOI: 10.1016/j.jagp.2025.01.003.
- SHAFFER, K. M. et al. Effects of an internet-delivered insomnia intervention for older adults: a secondary analysis on symptoms of depression and anxiety. *J Behav Med*, v. 45, n. 5, p. 728–738, 2022. DOI: 10.1007/s10865-022-00353-y.
- SKOSIREVA, A. et al. Effectiveness of enhanced group cognitive behaviour therapy for older adults (CBT-OA) with depression and anxiety: a replication study. *Int Psychogeriatr*, v. 37, n. 2, p. 100013, 2025. DOI: 10.1016/j.inpsyc.2024.100013.
- SMITH, R. et al. Effect of group cognitive behavioural therapy on loneliness in a community sample of older adults: a secondary analysis of a randomized controlled trial. *Clin Gerontol*, v. 44, n. 4, p. 439–449, 2021. DOI: 10.1080/07317115.2020.1836105.
- WUTHRICH, V. M. et al. Efficacy of low intensity interventions for geriatric depression and anxiety: a systematic review and meta-analysis. *J Affect Disord*, v. 344, p. 592–599, 2024.

DOI: 10.1016/j.jad.2023.10.093.

YAFFE, M. J. et al. Self-care interventions to assist family physicians with mental health care of older patients during the COVID-19 pandemic: feasibility, acceptability, and outcomes of a pilot randomized controlled trial. PLoS One, v. 19, n. 2, p. e0297937, 2024. DOI: 10.1371/journal.pone.0297937.