



## TERAPIA DO COGNITIVO COMPORTAMENTAL NO ENVELHECIMENTO: IMPACTOS NO DECLÍNIO COGNITIVO E EMOCIONAL

### COGNITIVE BEHAVIORIAL THERAPY IN AGING: IMPACTS ON COGNITIVE AND EMOTIONAL DECLINE

Marcos Rodrigues Carvalho<sup>1</sup>

Mariana Silva Amorim<sup>2</sup>

Maria Paula Santana Araujo<sup>3</sup>

Layanne Emanuelle Santos Guimarães<sup>4</sup>

Isadora Dourado Costa<sup>5</sup>

Vanessa Alves Pereira<sup>6</sup>

No decorrer do processo de envelhecimento, na mente humana podem ocorrer mudanças de comportamento, bem como a manifestação de transtornos de humor e quadros de ansiedade e depressão. O objetivo central desse trabalho é analisar o uso da Terapia do Cognitivo-Comportamental (TCC) em grupos de idosos com declínio cognitivo, e investigar as origens causadas por esse retrocesso. Esse estudo foi baseado em uma pesquisa bibliográfica que analisou trabalhos científicos encontrados no Google Acadêmico, Scielo e estudos de Rigoli. (2012), visando os artigos científicos dos últimos dez anos. Foram analisados dois artigos relevantes ao tema, com os seguintes descritores: Idosos com transtornos de ansiedade e depressão. Os resultados demonstram que o uso da TCC tem o objetivo de reduzir, transtornos emocionais e neurológicos, promovendo um envelhecimento ativo e a melhora na qualidade de vida, com o intuito de diminuir o índice de depressão durante a fase de envelhecimento normal e em condições patológicas. Os participantes tiveram o modelo de tratamento estruturado em grupo fechado, realizado com sete seções semanais durante uma hora e meia de duração. Comumente nesta fase tende-se a iniciar características de desregulação emocional, o que nos faz atentar a presença para ansiedade e depressão. Devemos nos atentar que essas causas, podem afetar o funcionamento da mente, o que pode se tornar obstrutivo, para o entendimento, de uma

<sup>1</sup>Discente do curso de psicologia no Centro Universitário de Mineiros – Unifimes  
[marcosrodrigues14789@outlook.com](mailto:marcosrodrigues14789@outlook.com)

<sup>2</sup> Discente do curso de psicologia no Centro Universitário de Mineiros – Unifimes

<sup>3</sup> Discente do curso de psicologia no Centro Universitário de Mineiros – Unifimes

<sup>4</sup> Discente do curso de psicologia no Centro Universitário de Mineiros – Unifimes

<sup>5</sup> Discente do curso de psicologia no Centro Universitário de Mineiros – Unifimes

<sup>6</sup> Docente do Curso de Psicologia. Centro Universitário de Mineiros - Unifimes



possível doença neurológica. Conclui-se que a TCC aplicada em idosos, possui um grande empenho no combate a esses transtornos emocionais, proporcionando uma melhora gradual em problemas cognitivo, pois ajuda o paciente a evitar de focar em pensamentos melancólicos. O tratamento em grupo atende de uma melhor ênfase, pois demonstra a troca de experiência e encontram o apoio social, o que ajudam a expressar e verbalizar seus problemas de uma forma mais leve, assim obtendo melhora em memórias e humor, devolvendo o bem-estar ao paciente.

**Palavras-chave:** Idosos. Ansiedade. Depressão. Terapia cognitivo-comportamental.

**Keywords:** Elderly. Anxiety. Depression. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT).