

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ENVELHECIMENTO HUMANO

RAFAELA ANDRÉIA PEDOT

PSICOTERAPIA ONLINE EM
PESSOAS IDOSAS COM SINTOMAS
DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Passo Fundo

2023



UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
ENVELHECIMENTO HUMANO

UNIVERSIDADE DE PASSO FUNDO
INSTITUTO DA SAÚDE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENVELHECIMENTO HUMANO

RAFAELA ANDRÉIA PEDOT

PSICOTERAPIA ONLINE EM PESSOAS IDOSAS COM SINTOMAS DE
ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Dissertação apresentada como requisito para
obtenção do título de Mestre em
Envelhecimento Humano, do Instituto da Saúde
da Universidade de Passo Fundo.

Orientador(a): Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna
Coorientador(a): Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger

Passo Fundo

2023



FOLHA DE APROVAÇÃO



ATA DE DEFESA DE DISSERTAÇÃO

“PSICOTERAPIA ONLINE EM PESSOAS IDOSAS COM SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO”

Elaborada por

RAFAELA ANDRÉIA PEDOT

Como requisito parcial para a obtenção do grau de
“Mestre em Envelhecimento Humano”

Aprovada em: 04/04/2023
Pela Banca Examinadora

Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH
Orientadora e Presidente da Banca Examinadora

Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH
Coorientadora

Profa. Dra. Ana Luisa Sant'Anna Alves
Universidade de Passo Fundo – UPF/PPGEH
Avaliadora Interna
Coordenadora do PPGEH

Profa. Dra. Márcia Fortes Wagner
ATTIUS Educação
Avaliadora Externa

FICHA CATALOGRÁFICA

CIP – Catalogação na Publicação

- P371p Pedot, Rafaela Andréia
Psicoterapia online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e depressão [recurso eletrônico] / Rafaela Andréia Pedot – 2023.
1008 KB ; PDF.
- Orientadora: Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna.
Coorientadora: Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger.
Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) –
Universidade de Passo Fundo, 2023.
1. Envelhecimento. 2. Psicoterapia para idosos. 3. Internet na psicoterapia. 4. Ansiedade em idosos. 5. Depressão em idosos.
I. Scortegagna, Silvana Alba, orientadora. II. Wibelinger, Lia Mara, coorientadora. III. Título.

CDU: 613.98

Catálogo: Bibliotecária Juliana Langaro Silveira – CRB 10/2427

DEDICATÓRIA

Dedico este estudo a Deus.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento a Deus por me amparar nos momentos difíceis.

À CAPES pela bolsa.

À minha família pela educação, por me ensinar valores e princípios e me motivarem sempre a não desistir dos meus sonhos.

Agradeço a minha orientadora Profa. Dra. Silvana Alba Scortegagna por aceitar me orientar nesta trajetória que faz toda diferença e é um sonho. Por me proporcionar crescimento acadêmico e profissional. Por todos os aprendizados ao longo deste caminho.

À minha coorientadora Profa. Dra. Lia Mara Wibelinger por aceitar coorientar meu trabalho.

Aos membros da banca pelas contribuições no meu projeto, paciência e empatia.

Aos todos os Professores e os colegas pelos aprendizados.

Aos amigos que estiveram sempre ao meu lado e entenderam minha ausência. E a todas as pessoas que colaboraram e agregaram para que esta trajetória fosse possível e finalizasse.

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.

A todos muito obrigada.

EPÍGRAFE

**“Se nossos pensamentos forem limpos e claros, estaremos
melhor preparados para alcançar nossos objetivos”**

Aaron Beck

RESUMO

PEDOT, Rafaela Andréia. **Psicoterapia online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e depressão**. 2023. Dissertação (Mestrado em Envelhecimento Humano) - Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2023.

Na pandemia de COVID-19 as pessoas idosas que apresentaram sintomas de ansiedade e de depressão foram amplamente afetadas pelo isolamento e distanciamento social, o que motivou a busca de assistência em saúde mental na modalidade online. Neste contexto, houve incremento da oferta de serviços de intervenção com base na Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) online para a população idosa tornando-se necessário verificar os alcances e limites destes serviços. Este estudo teve como objetivo reunir evidências empíricas sobre os efeitos da TCC online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e depressão. Diante do objetivo proposto, foi conduzido um estudo intitulado “Terapia Cognitivo Comportamental Online para Idosos com Ansiedade e Depressão: Revisão Sistemática”, de acordo com as recomendações do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA), utilizando Descritores em Ciências da Saúde, nas bases de dados Biblioteca Virtual em Saúde BVS, PubMed, CAPES, Science Direct e na biblioteca SciELO. O processo de seleção de estudos foi realizado por três revisores. Os critérios de inclusão empregados foram: artigos publicados entre os anos de 2017 e 2022 com amostras que incluíram pessoas idosas com idades de 60 anos e mais, publicados em português, inglês e espanhol em revistas científicas revisadas por pares, e *open access* (acesso aberto). Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, estudos não concluídos, em andamento, revisões de literatura, teses, dissertações, comentários, capítulos de livros, resenhas, anais de congressos ou os que não tenham coerência com o tema, e que apresentem alto risco de viés. As estratégias de buscas resultaram em 26 artigos na BVS, 19 na PubMed, 17 na CAPES, 12 na Science Direct e zero na biblioteca SciELO. Somaram um total de 74 artigos encontrados, sendo que destes, excluíram-se 69 artigos por não atenderem aos critérios de inclusão ou por estarem duplicados, totalizando 5 artigos incluídos nesta RS. Todos os artigos foram realizados no âmbito internacional. O tamanho amostral pesquisado variou extensivamente, de 47 a 216 participantes. O uso da TCC por meio de recurso online (internet) apresentou resultados positivos e promissores, houve redução de sintomas de ansiedade e de depressão na população pesquisada. Quanto ao risco geral de viés dos artigos deste estudo, os resultados revelaram mínima possibilidade para este fator, uma vez que os escores apresentados são superiores a 20 e os estudos deixaram de completar apenas um item da escala na avaliação sobre cada item de risco de viés, o que aumenta a evidência desta RS. Os resultados demonstram o estado da arte sobre os efeitos positivos da TCC online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e depressão, até o momento. Por fim, há necessidade de se desenvolver pesquisas sobre o uso da TCC na modalidade online no âmbito brasileiro; de se examinar a eficácia dessa modalidade de intervenção a longo prazo e em diferentes condições de saúde de adultos idosos, uma vez que um maior envolvimento com programas de assistência online pode otimizar o atendimento a esta população e levar a redução da carga de problemas comuns de saúde mental.

Palavras-chave: distúrbios afetivos; envelhecimento; Psicoterapia do Idoso; Terapia online; depressão.

ABSTRACT

PEDOT, Rafaela Andréia. **Online psychotherapy in elderly people with symptoms of anxiety and depression**. 2023. Dissertation (Master in Human Aging) University of Passo Fundo, Passo Fundo, 2023.

In the COVID-19 pandemic, old people who had symptoms of anxiety and depression were largely affected by isolation and social distancing, which motivated the search for mental health care online. In this context, there was an increase in the offer of intervention services based on online Cognitive Behavioral Therapy (CBT) for the old population, making it necessary to verify the scope and limits of these services. This study aimed to gather empirical evidence on the effects of online CBT in older people with symptoms of anxiety and depression. In view of the proposed objective, a study entitled "Online Cognitive Behavioral Therapy for Older People with Anxiety and Depression: Systematic Review" was conducted, according to the recommendations of the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses PRISMA, using Health Sciences Descriptors, in the Virtual Health Library databases (BVS), PubMed, CAPES, Science Direct, and in the SciELO library. The study selection process was performed by three reviewers. The inclusion criteria used were articles published between 2017 and 2022 with samples that included old people aged 60 years and over, published in Portuguese, English, and Spanish in peer-reviewed scientific journals, and open access. Exclusion criteria were duplicate articles, unfinished studies, studies in progress, literature reviews, theses, dissertations, comments, book chapters, reviews, conference proceedings or those that are not consistent with the theme, and that present a high risk bias. The search strategies resulted in 26 articles in BVS, 19 in PubMed, 17 in CAPES, 12 in Science Direct, and zero in the SciELO library. A total of 74 articles were found, and of these, 69 articles were excluded for not meeting the inclusion criteria or for being duplicated, totaling 5 articles included in this SR. All articles were carried out internationally. The sample size surveyed varied extensively, from 47 to 216 participants. The use of CBT through an online resource (internet) showed positive and promising results, with a reduction in symptoms of anxiety and depression in the researched population. As for the general risk of bias of the articles in this study, the results revealed a minimal possibility for this factor, since the scores presented are greater than 20 and the studies failed to complete only one item of the scale in the evaluation of each item of risk of bias, which increases the evidence for this RS. The results of the present study demonstrate the state of the art on the positive effects of online CBT in old people with symptoms of anxiety and depression, so far. Finally, there is a need to develop research on the use of CBT in the online modality in Brazil; to examine the effectiveness of this modality of intervention in the long term and in different health conditions of older adults, since greater involvement with online assistance programs can optimize care for this population and lead to a reduction in the burden of common mental health problems.

Keywords: affective disorders; aging; geriatric psychotherapy; online therapy; depression.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 1** – Fluxograma do processo de seleção dos artigos. 27
- Figura 2** – Risco geral de viés dos artigos que compõem este estudo..... 33
- Figura 3** – Resumo da análise do risco de viés de cada estudo selecionado. 34

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Descrição dos artigos contemplando autores, ano e país da publicação, objetivo, instrumentos, resultados e viés individual.	29
--	----

LISTA DE SIGLAS

BAI	Inventário de Ansiedade de Beck
DeCS/MeSH	Descritores em Ciências da Saúde
BDI-II	Inventário de Depressão de Beck
DMHIs	Intervenções digitais de saúde mental
MICBT	Protocolo de intervenção transdiagnóstico de TCC integrada à atenção plena
NA	Afeto negativo
PA	Afeto positivo
PHQ-9	Instrumento Patient Health Questionnaire 9-item
PPGEH	Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano
PRISMA	Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
TAs	Transtornos emocionais
TCC	Terapia cognitivo-comportamental
TCC iCBT	TCC baseada na internet
TCCG	Terapia Cognitivo Comportamental em Grupos
TDM	Transtorno Depressivo Maior

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	12
2 REVISÃO DA LITERATURA	16
2.1 PANDEMIA DE CORONAVÍRUS E AVALIAÇÃO DOS SINTOMAS DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO EM PESSOAS IDOSAS.....	16
2.2 CONTRIBUIÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL EM IDOSOS COM SINTOMAS DE ANSIEDADE E DE DEPRESSÃO.....	19
3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA I	23
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

O confinamento imposto pela Covid-19, descrito como o maior experimento psicológico do mundo (VAN HOOFF, 2020), coloca à prova a capacidade humana de extrair sentido do sofrimento e desafia os indivíduos e as sociedades, no Brasil e em todo o planeta, a promoverem formas de coesão que amortecem o impacto de experiências limite na vida mental (LIMA, 2020). No caso da saúde mental, os possíveis impactos das restrições sociais estão previstos em estudos de organismos nacionais e internacionais publicados durante a pandemia. Eles apresentam recomendações e orientações para práticas de autocuidado e prevenção contra o sofrimento psíquico com possíveis agravamentos para doenças ou transtornos mentais comuns (GARRIDO; RODRIGUES, 2020).

No que se refere aos efeitos psicológicos do distanciamento social, a solidão e o tédio, agravados pela ansiedade e pelo pânico em massa gerados pelo desconhecimento da duração da pandemia, podem ser considerados efeitos mais frequentes (ALMEIDA *et al.*, 2021). Sentimentos de solidão, ansiedade e tristeza foram frequentes entre os idosos, especialmente entre as mulheres (ROMERO *et al.*, 2021). Entretanto, pessoas que vivem sozinhas, com doenças crônicas e as que apresentavam sintomas depressivos e/ou ansiosos prévios, foram igualmente afetadas (MOOLDJJK *et al.*, 2022), o que demandou a oferta de serviços de atendimento psicológico na modalidade online.

As intervenções digitais de saúde mental (DMHIs), fornecem suporte à saúde mental por meio de tecnologias como aplicativos móveis, de diversas abordagens teóricas, e podem ser um recurso a melhora dos sintomas. No caso das intervenções baseadas na Internet para depressão, se forem alcançados resultados positivos, podem ter um impacto importante ao fornecer um melhor conhecimento sobre os elementos centrais dos tratamentos baseados em evidências para a depressão (MIRA *et al.*, 2019).

Depressão e transtornos de ansiedade em pessoas idosas estão associados a um grande fardo (LAMOUREUX-LAMARCHE; BERBICHE; VASILADIS; 2022). A depressão é um transtorno psiquiátrico que afeta uma

proporção significativa de idosos, podendo passar despercebida, e que pode ter várias consequências negativas, incluindo diminuição da qualidade de vida, aumento da incapacidade e aumento do risco de mortalidade (CHEN *et al.*, 2020).

Como a depressão é um transtorno mental prevalente, um dos principais desafios contemporâneos é desenvolver novas formas de realizar intervenções psicológicas para maximizar sua eficiência e disseminação (MIRA *et al.*, 2019). As intervenções para reduzir a solidão, minimizar os sintomas depressivos e melhorar a saúde mental em idosos tradicionalmente consistem em intervenções em grupos e/ou individuais (HOANG *et al.*, 2021). A vivência do processo grupal possibilita a criação de um meio para acolhimento, permitindo o compartilhamento de experiências, funcionando como potencial importante de construção de sentidos frente a sentimentos de vazio e empobrecimento (SOUSA *et al.*, 2020).

As intervenções terapêuticas para a depressão em idosos incluem antidepressivos, tratamentos comportamentais, terapia cognitivo-comportamental (TCC), terapia de resolução de problemas, psicoterapia e terapia de revisão de vida/reminiscência, dentre outros. Alguns estudos demonstraram a eficácia da TCC no tratamento para depressão e outros quadros clínicos (EIMONTAS *et al.*, 2021; WRIGHT; BASCO; THASE; 2008).

Em termos de formato e conteúdo, este breve formato de TCC online apresenta vantagens no contexto atual: primeiro, programas semelhantes provaram melhorar a resiliência em situações altamente estressantes e prevenir o surgimento de distúrbios psicológicos (EIMONTAS *et al.*, 2021; WEINER *et al.*, 2020). Nessa perspectiva, embora tenha sido crescente o interesse na TCC baseada na internet (iCBT) para reduzir os sintomas depressivos em idosos nos últimos anos, o número, a qualidade e a heterogeneidade das pesquisas existentes sugerem a necessidade de pesquisas adicionais para avaliar a eficácia das intervenções (CHEN *et al.*, 2020; EIMONTAS *et al.*, 2021). Alguns resultados promissores revelam que quando as intervenções baseadas na Internet para depressão apresentam resultados positivos, podem ter um impacto

importante tanto na qualidade de vida do idoso e quanto do seu familiar (EIMONTAS *et al.*, 2021; SILVEIRA; PORTUGUEZ, 2017).

As experiências com intervenções de TCC baseada na iCBT mobilizam pensar alternativas para vencer os desafios que os participantes enfrentam devido ao envelhecimento e às dificuldades cognitivas. Em primeiro lugar, o apoio dos pares pode ser empregado como um mecanismo para facilitar a comunicação, o apoio e a resolução colaborativa de problemas entre os participantes de uma intervenção. Em segundo lugar, os problemas técnicos encontrados pelas pessoas idosas no contexto da intervenção podem exacerbar as inseguranças que eles experimentam na vida, e é importante considerar intervenções que possam mitigar esses problemas (CHEN *et al.*, 2020).

Adicionalmente, as intervenções apoiadas em tecnologias mostraram resultados variados na redução da solidão e na melhoria da saúde mental entre indivíduos idosos (HOANG *et al.*, 2021; SILVEIRA; PORTUGUEZ, 2019). Pessoas idosas que aprenderam a usar recursos tecnológicos, como o computador e a internet, mostraram uma melhora significativa nos aspectos psicológicos, como depressão, solidão e ansiedade, além de auxiliar no funcionamento cognitivo e preservação da autonomia e da independência (SILVEIRA; PORTUGUEZ, 2019). Entretanto, além de oportunizar melhoras na saúde e na qualidade de vida, as dificuldades no uso das tecnologias podem causar frustração, assim, ainda há muito a aprender sobre como os desafios do envelhecimento e a utilização de recursos tecnológicos (CHEN *et al.*, 2020).

Outra vantagem das intervenções baseadas na internet é a possibilidade de fazer avaliações online (MIRA *et al.*, 2019). Mas, tanto a avaliação quanto a intervenção psicológica em prol da saúde mental com o uso da tecnologia exigem que os idosos tenham um certo nível de alfabetização em tecnologia da informação e comunicação, que é definido como a capacidade de localizar, avaliar e comunicar informações usando uma plataforma digital (HOANG *et al.*, 2021).

Notadamente, nos últimos anos, tem havido interesse na TCC baseada na iCBT para reduzir os sintomas depressivos em adultos idosos; no entanto, o

número, a qualidade e a heterogeneidade das pesquisas existentes sugerem a necessidade de pesquisas adicionais para avaliar as contribuições das intervenções (CHEN *et al.*, 2020). Diante do exposto, questiona-se: Quais as evidências científicas da TCC online para saúde mental de idosos com sintomas de ansiedade e de depressão?

Para responder a problemática proposta esta dissertação tem como objetivo geral reunir evidências empíricas sobre os efeitos da TCC online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e de depressão. Como objetivos específicos buscou-se: a) Descrever o perfil dos participantes dos estudos, os materiais utilizados e os resultados alcançados; b) Identificar o delineamento dos estudos e os países de origem das pesquisas; c) Avaliar a qualidade metodológica dos estudos. Aliada a justificativa empírica, o desenvolvimento desta dissertação intitulada – “Psicoterapia online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e de depressão” - se encontra vinculada a linha de pesquisa gerontecnologia do Programa de Pós-Graduação em Envelhecimento Humano (PPGEH); e a um projeto de pesquisa mais amplo denominado “Coletivos on-line em saúde mental: Ação Transdisciplinar para grupos vulneráveis ao COVID-19”.

Para além da introdução do tema estudado, esta dissertação apresenta uma revisão da literatura contendo dois tópicos que abordam as temáticas: “Pandemia de Coronavírus e Avaliação dos Sintomas de Ansiedade e de Depressão em Pessoas Idosas”; e “Contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental em Idosos com Sintomas de Ansiedade e de Depressão”. Na sequência, consta a produção científica intitulada “Terapia Cognitivo Comportamental Online para Idosos com Ansiedade e Depressão: Revisão Sistemática”; considerações finais e referências.

2 REVISÃO DA LITERATURA

Esta revisão de literatura aborda inicialmente aspectos relacionados à pandemia do COVID-19 e a avaliação dos sintomas de ansiedade e de depressão em pessoas idosas. Na sequência, apresentam-se contribuições da terapia cognitivo comportamental nesta população.

2.1 Pandemia de coronavírus e avaliação dos sintomas de ansiedade e de depressão em pessoas idosas

Após o início da pandemia da COVID-19 em 2020, em razão das medidas protetivas de distanciamento social, os serviços de saúde mental presenciais precisaram ser restringidos ou mesmo interrompidos (PEDOT; LIMA; SCORTEGAGNA, 2022). Neste contexto restritivo, a pandemia COVID-19 alterou as modalidades presenciais de intervenção voltadas à saúde da população e motivou a busca de recursos de assistência por meio de tele saúde (SECCHI *et al.*, 2021) para prover assistência à saúde mental e atender as condições gerais de saúde da população minimizando os riscos de contaminação.

Os primeiros impactos na saúde mental da população foram relacionados à percepção de pertencimento a um grupo de risco para contrair o vírus ao mesmo tempo em que as pessoas idosas vivenciaram perdas de amigos e familiares próximos e maior tempo sem contato social, de forma presencial. A emergência de sentimentos de medo, sintomas de ansiedade, estresse e solidão, mostrou-se condizente com os estudos relatados tanto em nível nacional quanto internacional (CANALI; SCORTEGAGNA, 2021; GOODMAN-CASANOVA *et al.*, 2020).

Historicamente, observa-se que cerca de três anos após a quarentena decorrente de pandemias verificou-se um aumento de risco para o aparecimento de abuso de álcool, sintomas de perturbação de stress pós-traumático e depressão (AFONSO, 2020). A depressão é um dos transtornos de humor mais graves e prevalentes. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2017), a

depressão é um distúrbio mental caracterizado pela presença de tristeza persistente e falta de interesse ou prazer em atividades que eram consideradas pelo indivíduo como gratificantes anteriormente. Trata-se de uma das principais causas de incapacidade que vem se tornando cada vez mais frequente, chegando a afetar mais de 264 milhões de pessoas no mundo.

Considerada uma doença psiquiátrica, a depressão apresenta prevalência na população idosa expressiva. De acordo com estudos epidemiológicos, o Transtorno Depressivo Maior (TDM) em idosos, maiores de 65 anos, varia de 1-5% e a sua ocorrência aumenta substancialmente com a idade (VERITY *et al.*, 2020; ZHOU *et al.*, 2020), entre os pacientes com mais de 85 anos de idade, internados em hospitais e residindo em instituições de longa permanência (HELVIK; SKANCKE; SELBAEK, 2010; LUPPA *et al.*, 2012). Fatores associados à depressão em idades mais avançadas da vida incluem sexo feminino, doença somática crônica, comprometimento cognitivo, comprometimento funcional, falta de contatos sociais próximos, traços de personalidade, eventos de vida estressantes e uma história pregressa de depressão (DJERNES, 2006; VINK; AARTSEN; SCHOEVERS, 2008).

Mesmo na ausência de depressão maior, 10% a 15% dos idosos apresentam sintomas depressivos clinicamente significativos (KOK; REYNOLDS, 2017). Em contraste com os pacientes mais jovens, idosos com depressão apresentam mais comumente vários distúrbios médicos concomitantes e comprometimento cognitivo, o que sugere que há diferenças qualitativas na apresentação clínica da depressão em adultos jovens e pessoas idosas (RODDA; WALKER; CARTER, 2011).

Quando ocorre em pacientes mais velhos, a depressão é frequentemente não detectada ou inadequadamente avaliada e tratada. Isso porque, apesar de a ansiedade e depressão serem frequentes entre os idosos, estes transtornos são muitas vezes subdiagnosticados e por conseguinte subtratados (BROOKS *et al.*, 2020; KOK; REYNOLDS, 2017; VERITY *et al.*, 2019). Os sintomas são habitualmente mais difíceis de serem avaliados, os sintomas somáticos associados à depressão tendem a ser mais enfatizados por pacientes

deprimidos mais velhos enquanto os sintomas emocionais como disforia ou tristeza são menos relatados; e, além disso, os sintomas comumente são vistos como uma condição natural do envelhecimento, em vez de serem compreendidos como condições que contribuem para o declínio físico e alterações do humor das pessoas idosas (NIKOLICH-ZUGICH, 2020; VERITY *et al.*, 2020).

Resumidamente, na avaliação da depressão em adultos mais velhos deve-se considerar que esta população tem uma probabilidade significativamente menor de: 1) expressar verbalmente seu humor (SÖZERIVARMA, 2012); 2) reconhecer os sintomas de depressão (anedonia, perda de interesse, baixo humor) que atribuem ao processo normal de envelhecimento (JORM, 2001); 3) endossar sintomas cognitivo-afetivos da depressão, incluindo perda de prazer, disforia e inutilidade (FISKE; WETHERELL; GATZ, 2009); 4) declarar declínio no funcionamento sexual, porque sentem-se ofendidos por questões sobre sexualidade (MICHELA *et al.*, 2018). Para avaliar tanto a incidência quanto a gravidade dos sintomas depressivos em adultos mais velhos, as medidas de autorrelato são amplamente empregadas (GALLAGHER *et al.*, 1983).

Comumente os testes de autorrelato são administrados no formato papel e lápis, embora possam também ser preenchidos via computador, especialmente os questionários (MICHELA *et al.*, 2018). Os pacientes podem preencher o questionário fora do contexto médico e por ser relativamente breve, o tempo dispendido para responder o teste pode levar apenas 10 minutos. Com o auxílio da avaliação psicológica de pacientes que apresentam sintomatologia depressiva pode-se fazer encaminhamentos mais efetivos, focalizando a intervenção psicoterapêutica mais adequada.

A interação de fatores psicológicos, biológicos e sociais estão associados à depressão e a abordagem terapêutica inclui tratamento farmacológico e psicológico. A psicoterapia é recomendada para pacientes com depressão de gravidade leve a moderada; aliada a exercícios físicos, a psicoterapia também

pode ser indicada para pacientes que preferem tratamento não farmacológico (KOK; REYNOLDS, 2017).

O tratamento da depressão, geralmente, em pacientes idosos inclui antidepressivos e psicoterapias específicas, como a terapia cognitiva comportamental (HEGEMAN *et al.*, 2012; KOK; REYNOLDS, 2017) que pode ser desenvolvida tanto na modalidade individual quanto grupal e pode auxiliar na promoção e manutenção da qualidade de vida dos pacientes (TEIXEIRA, 2021). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) apresenta como singularidade ser estruturada, orientada as demandas psicológicas do presente, direcionada à resolução de problemas e à modificação de pensamentos, sentimentos e comportamentos conturbados. As pesquisas na área revelam que a psicoterapia contribui de forma eficaz no tratamento psicológico para os transtornos emocionais (TEIXEIRA, 2021).

2.2 Contribuições da terapia cognitivo comportamental em idosos com sintomas de ansiedade e de depressão

A terapia cognitiva, desenvolvida na década de 1960, é um tratamento psicológico organizado e sistemático que auxilia as pessoas a mudarem os pensamentos, crenças e atitudes que desempenham um papel importante em estados emocionais negativos como ansiedade ou depressão. A ideia básica na terapia cognitiva é que o modo do ser humano pensar influencia o seu modo de sentir (CLARK; BECK, 2014). A TCC está baseada no modelo cognitivo, o qual parte da hipótese de que as emoções, os comportamentos e a fisiologia de uma pessoa são influenciados pelas percepções que ela tem dos eventos (BECK, 2014). Assim, o modo como as pessoas se sentem emocionalmente está associado ao modo como elas interpretam e pensam sobre uma situação (BECK, 2007).

Como abordagem objetiva, breve e altamente estruturada, a TCC ocorre por meio da palavra e se concentra nas vivências cotidianas para ensinar as pessoas a mudarem suas ideias e crenças emocionais por meio de avaliação sistemática e de planos de ação comportamental – com o objetivo de reduzir

condições aflitivas como ansiedade e depressão (CLARK; BECK, 2014). De duração limitada, frequentemente consiste em não mais de 16 sessões e, em muitos casos, bem menos do que isso e inclui um processo de averiguação, formulação de problemas, intervenção, monitoramento e avaliação (STALLARD, 2009).

A estruturação e a educação são processos complementares na TCC. A estruturação pode gerar esperança, organizar o direcionamento da terapia, manter as sessões voltadas para atender as metas e promover a aprendizagem das habilidades da TCC. Está primordialmente voltada para o ensino dos conceitos fundamentais da TCC, mas também agrega à estrutura da terapia a utilização de métodos educacionais, como os cadernos de terapia, em cada sessão (WRIGHT; BASCO; THASE, 2008).

A psicoeducação se caracteriza como uma intervenção ou técnica psicoterapêutica que surgiu fortemente influenciada pela abordagem cognitivo comportamental. É uma técnica utilizada para auxiliar no tratamento de transtornos psiquiátricos, que consiste na transmissão de conhecimento sobre o quadro clínico associado a estratégias de acolhimento psicológico e promoção de insight sobre o estado de saúde do sujeito (MAIA; ARAÚJO; MAIA, 2018), que pode ser incluída em diferentes conjuntos de técnicas como forma de auxiliar na saúde do paciente (LEMES; ONDERE NETO, 2017) e que tem se mostrado eficaz no empoderamento quando se trata de indivíduos em sofrimento psíquico. Trata-se de uma intervenção que pode ser utilizada individualmente e em grupo, apresentando-se como um dispositivo favorável também ao fortalecimento de vínculos e à construção de redes de apoio e suporte social/interpessoal (MAIA; ARAÚJO; MAIA, 2020).

Além da TCC ser utilizada individualmente, pode ocorrer na abordagem do tratamento de grupos. Alguns estudos reuniram evidências científicas sobre a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental em Grupos (TCCG) online. Garcez, Antunes e Scortegagna (2021) realizaram uma revisão sistemática com base nas recomendações da Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) tendo como objetivo reunir evidências científicas

sobre a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental em Grupos (TCCG) online, durante a pandemia COVID-19, no período de 2020 a 2021. Dos 34 artigos encontrados, foram incluídos oito artigos que atenderam os objetivos deste estudo e os critérios de inclusão. A maioria dos estudos teve como objetivo a validação da TCCG online, tendo resultados favoráveis e eficazes neste contexto, com ressalvas de que o seguimento de estudos de adaptação de técnicas aplicadas presencialmente para o formato online é necessário, pois os resultados alcançados são ainda incipientes.

Van Order *et al.* (2020) realizaram um estudo com o objetivo de verificar como os médicos poderiam ajudar os pacientes mais velhos a manter a saúde durante as restrições de distanciamento social do COVID-19. As autoras justificam a realização do estudo no fato de que a idade avançada e as comorbidades médicas são fatores associados a doenças mais graves e risco de morte por infecção nesta população e que mesmo que o distanciamento social é uma importante estratégia de saúde pública para controlar a propagação do vírus, não está livre de trazer consequências danosas como, por exemplo, a emergência de sentimentos de solidão. Associada a resultados adversos à saúde, sentimentos de solidão podem contribuir para um funcionamento imunológico prejudicado, o que aumenta ainda mais o risco de infecção, complicações e morte por coronavírus (VAN ORDER *et al.*, 2020).

Indivíduos idosos, portanto, são alvo de prioridade para intervenção preventiva para que possam gerenciar eficazmente seus sentimentos de solidão. As autoras apresentam estratégias cognitivo-comportamentais para promover a conexão social para três exemplos de casos com pessoas idosas que permanecem em suas casas devido a restrições de distanciamento social, incluindo mudar suas perspectivas e buscar maneiras criativas de se conectar (por exemplo, chamadas de vídeo). Por meio da criação de um 'Plano de Conexões', as estratégias cognitivo-comportamentais mostraram-se úteis para ajudar os pacientes a manter conexões sociais durante a pandemia de COVID-19 e forneceram aos médicos a oportunidade de identificar as abordagens mais eficazes para promover a conexão na vida adulta (VAN ORDER *et al.*, 2020).

A psicoterapia, incorporada ou não ao tratamento médico (ou às práticas integrativas), pode ser feita de duas formas: individualmente ou em grupo (VITORINO; TARDIVO, 2019). Um maior envolvimento com programas psicossociais online pode levar a reduções significativas na carga de problemas comuns de saúde mental na comunidade (BATTERHAM *et al.*, 2019).

Em estudo recente, Eimontas *et al.* (2021) buscaram avaliar a eficácia da TCC baseada na Internet, tendo como participantes 60 idosos com diagnóstico de depressão. Os resultados demonstraram que a TCC baseada na Internet foi eficaz para uma variedade de problemas de saúde mental, incluindo depressão, quando comparada com intervenções equivalentes presenciais. Os pesquisadores sugerem que a análise pormenorizada dos resultados secundários e do comportamento dos participantes na intervenção pode ser útil para revelar potencialmente fatores moderadores da eficácia.

Portanto, considerando que a depressão é frequente em populações de idosos e que geralmente está associada à ansiedade e a grandes prejuízos; que os tratamentos disponíveis são, em sua maior parte, limitados a modalidade presencial, é necessário reunir evidências empíricas sobre os efeitos da TCC online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e de depressão. Sendo assim, e considerando os objetivos dessa dissertação, apresenta-se, a seguir, a produção científica intitulada “Terapia Cognitivo Comportamental Online para Idosos com Ansiedade e Depressão: Revisão Sistemática”.

3 PRODUÇÃO CIENTÍFICA I:

“capítulo omitido por questões de originalidade de produção científica”.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo empírico previsto pelo projeto inicial enfrentou algumas dificuldades em seu desenvolvimento, sendo necessário uma reorganização do projeto de pesquisa, voltado para uma Revisão Sistemática de literatura. Isso porque a recente pandemia da Covid-19, e a facilidade de contaminação do vírus, ao distanciamento físico social, o que, em uma avaliação prévia, dificultaria a realização da pesquisa de campo que seria realizada com pessoas idosas com depressão, em tempo hábil da conclusão do mestrado.

A realização desta Revisão Sistemática trouxe resultados positivos, contribuiu para ampliar o conhecimento a respeito da temática pesquisada, respondendo ao objetivo proposto. Além disso, respondeu as expectativas da realização do mestrado em envelhecimento humano, propiciando maior conhecimento e crescimento profissional nesta área. Por fim, vale ressaltar a importância do seguimento de estudos que contemplem os adultos idosos com depressão para que se possa ofertar serviços efetivos para beneficiar a saúde mental desta população.

Esta dissertação objetivou reunir evidências empíricas sobre os efeitos da TCC online em pessoas idosas com sintomas de ansiedade e de depressão. A revisão sistemática realizada, seguindo as recomendações do PRISMA, resultou na inclusão de 5 artigos e foi evidenciado um baixo risco de viés dos estudos que compõem a revisão. A revisão evidenciou que os estudos com o uso da TCC online em pessoas idosas são internacionais, com amostra que variaram entre 47 e 216 participantes com idade entre 18 e 75 anos, havendo uma carência nacional dessa área de estudo. Quanto aos instrumentos predominantemente utilizados nos estudos temos o Inventário de Depressão de Beck (BDI-II), o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Instrumento Patient Health Questionnaire 9 -item (PHQ-9). Os estudos convergem para resultados positivos

do uso da TCC online dos participantes, bem como a redução de sintomas de depressão e ansiedade.

Por mais que essa abordagem de psicoterapia seja recente, até o momento, os estudos apresentam resultados positivos, além de alguns protocolos de aplicabilidade da TCC online estejam em processo de validação. Enfatiza-se que há uma maior necessidade de pesquisas sobre o uso da TCC na modalidade online, especialmente no Brasil, para examinar a eficácia dessa modalidade em diferentes condições de saúde de pessoas idosas.

REFERÊNCIAS

AFONSO, P. O Impacto da Pandemia COVID-19 na Saúde Mental [The Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health]. **Acta Med Port.**, v. 33, n. 5, p. 356-357, 4 maio 2020. DOI 10.20344/amp.13877. Disponível em: <https://actamedicaportuguesa.com/revista/index.php/amp/article/viewFile/13877/5925>. Acesso em: 12 abr. 2022.

ALMEIDA, N. de O. *et al.* Uma intervenção de Terapia Focada na Compaixão em grupos online no contexto da pandemia por COVID-19. **Psico**, Porto Alegre, v. 52, n. 3, p. 41526, 2021.

BATTERHAM, P. J. *et al.* A brief intervention to increase uptake and adherence of an online program for depression and anxiety: Protocol for the Enhancing Engagement with Psychosocial Interventions (EEPI) Randomized Controlled Trial. **Contemp Clin Trials**, n. 78, p. 107-115, mar. 2019. DOI 10.1016/j.cct.2019.01.015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30711664/>. Acesso em: 14 abr. 2022.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva para desafios clínicos**: o que fazer quando o básico não funciona. Tradução Sandra Moreira de Carvalho. Porto Alegre: Artmed, 2007.

BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**: Teoria e prática. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BROOKS, S. K. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. **Lancet**, v. 395, n. 10227, p. 912-920, 14 mar. 2020.

CANALI, A. L. P.; SCORTEGAGNA, S. A. Agravos à saúde mental de pessoas idosas frente a COVID-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 7, p.e50210716947, 30 jun. 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16947>. Acesso em: 20 ago. 2021.

CHEN A. T. *et al.* Desafios e benefícios de uma intervenção baseada na Internet com um componente de apoio de pares para idosos com depressão: análise qualitativa de dados textuais. **J Med Internet Res**, v. 22, n. 6, e17586, 2020.

CLARK, D. A.; BECK, A. T. **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental**: manual do paciente. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DJERNES, J. K. Prevalence and predictors of depression in populations of elderly: a review. **Acta Psychiatr Scand.**, v. 113, n. 5, p. 372-387, 2006.

EIMONTAS, J. *et al.* Uma intervenção modular entregue pela Internet sob medida com base na terapia cognitivo-comportamental para idosos deprimidos: um protocolo de estudo para um estudo controlado randomizado. **Ensaio**, v. 22, n. 1, p. 925, 2021. DOI 10.1186/s13063-021-05903-4. Disponível em: <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-021-05903-4>. Acesso em: 20 abr. 2022.

FISKE, A.; WETHERELL, J. L.; GATZ, M. Depression in older adults. **Annu Rev Clin Psychol.**, v. 5, n. 1, p. 363-389, 2009.

GALLAGHER, D. *et al.* The Beck depression inventory and research diagnostic criteria: congruence in an older population. **J Consult Clin Psychol.**, v. 51, n. 6, p. 945-946, 1983.

GARRIDO, R. G.; RODRIGUES, R. C. Restrição de contato social e saúde mental na pandemia: possíveis impactos das condicionantes sociais. **J Health Biol Sci.**, v. 8, n. 1, p. 1-9, 2020.

GOODMAN-CASANOVA, J. M. *et al.* Telehealth Home Support During COVID-19 Confinement for Community-Dwelling Older Adults with Mild Cognitive Impairment or Mild Dementia: Survey Study. **J Med Internet Res.**, v. 22, n. 5, e19434, maio 2020. DOI 10.2196/19434. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32401215/>. Acesso em: 30 maio 2022.

HEGEMAN, J. M. *et al.* Phenomenology of depression in older compared with younger adults: meta-analysis. **Br J Psychiatry**, v. 200, n. 4, p. 275-281, abr. 2012.

HELVIK, A. S.; SKANCKE, R. H.; SELBAEK, G. Screening for depression in elderly medical inpatients from rural area of Norway: prevalence and associated factors. **Int J Geriatr Psychiatry.**, v. 25, n. 2, p. 150-159, 2010.

HOANG, P. *et al.* Avaliação de uma intervenção intergeracional e tecnológica para a solidão: protocolo para um estudo controlado randomizado de viabilidade. **JMIR Res Protoc**, v. 10, n. 2, e23767, 2021.

JORM, A. F. History of depression as a risk factor for dementia: an updated review. **Aust N Z J Psychiatry.**, v. 35, n. 6, p. 776-81, dez. 2001. DOI 10.1046/j.1440-1614.2001.00967.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11990888/>. Acesso em: 30 maio 2022.

KOK, R. M.; REYNOLDS, C. F. Management of Depression in Older Adults. **JAMA**, v. 317, n. 20, p. 2114, 2017.

LAMOUREUX-LAMARCHE, C.; BERBICHE, D.; VASILADIS, H. M. Custos do sistema de saúde e do paciente associados ao recebimento de tratamento minimamente adequado para depressão e transtornos de ansiedade em idosos. **BMC Psiquiatria**, v. 22, 175, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03759-9>. Acesso em: 20 maio 2022.

LEMES, C. B.; ONDERE NETO, J. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 17-28, mar. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 jun. 2022.

LIMA, R. C. Distanciamento e isolamento sociais pela Covid-19 no Brasil: impactos na saúde mental. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 30, n. 2, e300214, 2020. DOI 10.1590/S0103-73312020300214. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/nyq3wrt8qpWFsSNpbgYXLWG/?lang=pt>. Acesso em: 16 maio 2022.

LUPPA, M. *et al.* Age- and gender-specific prevalence of depression in latest-life-systematic review and meta-analysis. **J Affect Disord.**, v. 136, n. 3, p. 212-221, 2012.

MAIA, R. S.; ARAÚJO, T. C. S.; MAIA, E. M. C. Aplicação da psicoeducação na saúde: revisão integrativa. **Rev. bras. Psicoter.**, v. 20, n. 2, p. 53-63, 2018.

MICHELA, B. *et al.* Assessment of late-life depression via self-report measures: a review. **Clinical Interventions in Aging**, v. 13, p. 2021-2044, 2018.

MIRA, A. *et al.* Protocolo para um estudo de desmantelamento controlado randomizado de uma intervenção baseada na Internet para sintomas depressivos: explorando a contribuição da ativação comportamental e estratégias de psicoterapia positiva. **BMC Psiquiatria**, v. 133, 2019. DOI 10.1186/s12888-019-2099-2. Disponível em: <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2099-2>. Acesso em: 30 maio 2022.

MOOLDIJK, S. S. *et al.* Trajectories of depression and anxiety during the covid-19 pandemic in a population-based sample of middle-aged and older adults. **Journal of Psychiatric Research**, v. 149, p. 274-280, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.03.002>. Disponível em:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395622001248?via%3Di> hub. Acesso em: 30 maio 2022.

NIKOLICH-ZUGICH, J. *et al.* SARS-CoV-2 and COVID-19 in older adults: what we may expect regarding pathogenesis, immune responses, and outcomes. **Geroscience**, v. 42, n. 2, p. 505-514, abr. 2020. DOI 10.1007/s11357-020-00186-0. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11357-020-00186-0>. Acesso em: 30 maio 2022.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Depression: let's talk**. World Health Day: 2017, campaign. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/30-03-2017--depression-let-s-talk-says-who-as-depression-tops-list-ofcauses-of-ill-health>. Acesso em: 30 abr. 2022.

PEDOT, R. A.; LIMA, E. S.; SCORTEGAGNA, S. A. Acolhimento Psicológico de Pessoas Idosas e Oferta de Serviços de Saúde Mental Online no Âmbito da Pandemia de Covid-19. *In*: Editora UPF. **Envelhecimento Humano**. Passo Fundo: Editora UPF, 2022 (no prelo).

RODDA, J.; WALKER, Z.; CARTER, J. Depression in older adults. **BMJ**, 343, d5219, 2011.

ROMERO, D. E. *et al.* Idosos no contexto da pandemia da COVID-19 no Brasil: efeitos nas condições de saúde, renda e trabalho. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 3, e00216620, 2021. DOI 10.1590/0102-311X00216620. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/gXG5RYBXmdhc8ZtvKjt7kzc/?lang=pt>. Acesso em: 16 maio 2022.

SECCHI, A. *et al.* Online mental health interventions in COVID-19 times: Systematic review. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, p. 165-188, 2021. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1352604>. Acesso em: 14 maio 2022.

SILVEIRA, M. M. da; PORTUGUEZ, M. W. Efeitos do Uso do Computador na Cognição, Estado Emocional, Qualidade de Vida e Habilidade Manual de Idosos. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, e3522, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3522>. Acesso em: 22 set. 2022.

SILVEIRA, M. M.; PORTUGUEZ, M. W. Analysis of life quality and prevalence of cognitive impairment, anxiety and depressive symptoms in older adults. **Estudos de Psicologia**, v. 34, n. 2, p. 261-268, 2017.

SOUSA, J. M. *et al.* Effectiveness of therapeutic groups in psychosocial care: analysis in the light of yalom's therapeutic factors. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 73, suppl 1, e20200410, 2020. DOI 10.1590/0034-7167-2020-0410. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/Wz3VxKjcnfwCpngp8pCwvFn/?lang=en>. Acesso em: 31 maio 2022.

SÖZERI-VARMA, G. Depression in the elderly: clinical features and risk factors. **Aging dis.**, v. 3, n. 6, p. 465, 2012.

STALLARD, P. **Guia do terapeuta para os bons-pensamentos, bons-sentimentos**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

TEIXEIRA, P. T. F. A terapia cognitiva comportamental e a relevância no processo terapêutico. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, Ano 6, Ed. 3, v. 1, p. 86-97, mar. 2021. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/terapia-cognitiva>. Acesso em: 13 mar. 2022.

VAN HOOFF, E. **Lockdown is the world's biggest psychological experiment - and we will pay the price**. Disponível em: <https://www.weforum.org/agenda/2020/04/this-is-the-psychological-side-of-the-covid-19-pandemic-that-were-ignoring/>. Acesso em: 10 jan. 2022.

VAN ORDEN, K. A. *et al.* Strategies to Promote Social Connections Among Older Adults During 'Social Distancing' Restrictions. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, 2020. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2020-40972-001>. Acesso em: 15 mar. 2022.

VERITY, R. *et al.* Estimates of the severity of coronavirus disease 2019: a model-based analysis. **Lancet Infect Dis**, v. 20, n. 6, p. 669-677, jun. 2020. DOI 10.1016/s1473-3099(20)30243-7. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32240634/>. Acesso em: 20 maio 2022.

VINK, D.; AARTSEN, M. J.; SCHOEVERS, R. A. Risk factors for anxiety and depression in the older: a review. **J Affect Disord.**, v. 106, n. 1-2, p. 29-44, 2008.

VITORINO, S. dos S.; TARDIVO, L. S. de La P. C. Intervenção psicológica grupal em dor crônica publicadas na Psycinfo em 2018. **Vínculo**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 160-185, dez. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-24902019000200009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 abr. 2022.

WEINER, L. *et al.* Eficácia de um programa de terapia cognitivo-comportamental online desenvolvido para profissionais de saúde durante a pandemia de COVID-

19: o protocolo de estudo REduction of STress (REST) para um estudo controlado randomizado. **Julgamentos**, v. 21, p. 870, 2020. <https://doi.org/10.1186/s13063-020-04772-7>

WRIGHT, J. H.; BASCO, M. R; THASE, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental**: um guia ilustrado. Porto Alegre: Artmed, 2008.

ZHOU, X. *et al.* The role of telehealth in reducing the mental health burden from COVID-19. *Telemed J E-Health*, v. 26, n. 4, p. 377-9, abr. 2020. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/tmj.2020.0068>. Acesso em: 11 maio 2022.



UPF
UNIVERSIDADE
DE PASSO FUNDO

UPF Campus I - BR 285, São José
Passo Fundo - RS - CEP: 99052-900
(54) 3316 7000 - www.upf.br