

Intervenção terapêutica em saúde mental online para pessoas idosas com ansiedade e depressão

Online mental health therapeutic intervention for older people with anxiety and depression

<https://doi.org/10.29327/1108645.4-39>

Rafaela Andreia Pedot¹, Willian Roger Dullius¹, Silvana Alba Scortegagna¹

Resumo

O objetivo deste estudo foi reunir evidências científicas sobre as contribuições da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) em grupo, por meio de intervenção breve online, para pessoas idosas com ansiedade e depressão. Esta Revisão Sistemática seguiu as recomendações da Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses - PRISMA, realizada em bases de dados nacionais e internacionais entre os meses de janeiro/2017 e julho/2022. Foram identificados 74 artigos potencialmente relevantes publicados no idioma português, inglês e espanhol. Considerando os objetivos deste estudo e os critérios de inclusão resultaram 62 artigos que foram lidos na íntegra, sendo oito artigos selecionados para compor este estudo por cumprirem todos os critérios de inclusão. Todos os estudos que compõem esta RS foram realizados no âmbito internacional, não foram encontrados estudos realizados no Brasil. A Espanha foi o país que apresentou mais estudos (n=2). O tamanho amostral pesquisado variou de 47 a 693 participantes. Os estudos apresentaram resultados positivos consistentes para a abordagem em TCC na modalidade breve online reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. Entretanto, a modalidade de abordagem terapêutica online em TCC é recente, começou a ser empregue com maior intensidade após o início da pandemia do Covid-19, os protocolos para testar e verificar a eficácia desta técnica de intervenção via online estão em desenvolvimento, e ainda são poucos os estudos que demonstrem a sua eficácia. Portanto, estudos futuros são necessários para verificar a efetividade a longo prazo desta técnica de intervenção terapêutica e na modalidade online.

Palavras-chave: Terapia Cognitivo Comportamental; Idoso; Ansiedade; Depressão; Intervenção baseada na internet.



RBCEH

Revista Brasileira de Ciências
do Envelhecimento Humano



IV Congresso Brasileiro de
GERONTECNOLOGIA

¹Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, Brasil.

Introdução

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma técnica baseada no modelo cognitivo, um tratamento breve, focado e colaborativo que visa modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais, contribuindo positivamente para resultados efetivos no tratamento de pessoas idosas tanto na abordagem presencial quanto online (ARAÚJO; COSTA, 2021). Intervenções baseadas na Internet provaram ser eficazes para uma série de problemas de saúde mental (VILLEMAIRE-KRAJDEN; MYHR, 2022). Entretanto, os estudos sobre o uso da abordagem da TCC por meio da intervenção online ainda são restritos e pouco se sabe sobre a sua eficácia, uma vez que essa abordagem começou a ser empregue com maior intensidade após o início da pandemia do COVID-19. Com base no exposto, o objetivo deste estudo foi reunir evidências científicas sobre as contribuições da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) em grupo, por meio de intervenção breve online, para pessoas idosas com ansiedade e depressão

Materiais e métodos

Esta Revisão Sistemática (RS) integra um projeto de pesquisa multicêntrico denominado - Coletivos online em Saúde Mental: Ação Transdisciplinar para Grupos Vulneráveis ao Covid-19, que busca avaliar as contribuições de serviços transdisciplinares de saúde mental online para a população de idosos, com o uso de m-Health. O presente estudo de RS foi conduzido de acordo com as recomendações e método proposto pelo Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses PRISMA (PAGE et al., 2021). As buscas nos portais e bases de dados foram efetuadas pelos autores nos meses de junho a agosto de 2022. As estratégias de busca de artigos foram em portais/bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde BVS, PubMed, CAPES, Science Direct e na biblioteca SciELO. A estratégia de busca utilizada foi: “terapia cognitivo-comportamental” AND “terapia de grupo” AND “idoso” AND “ansiedade” AND “depressão” AND “intervenção online” e os respectivos descritores em inglês, as buscas foram realizadas com e sem a utilização das aspas nos descritores. A escolha das bases foi devido à pertinência quanto à área e ao tema pesquisado.

Os critérios de inclusão empregados neste estudo foram: artigos publicados entre 2017 e 2022, estudos com amostras nacionais e internacionais, idiomas português, inglês e espanhol, publicados em revistas científicas, revisadas por pares, e open access (acesso aberto). Os critérios de exclusão foram: trabalhos duplicados, revisões, teses, dissertações, comentários, capítulos de livros, resenhas, anais de congressos ou que não tenham coerência com o tema. A estratégia de busca empregada buscou atender ao objetivo proposto, considerando os últimos cinco anos, ou seja, de 2017 a 2022. No processo de seleção de estudos, realizada por três revisores, foram realizadas as buscas em bases de dados de acordo com as palavras-chave (identificação). Em seguida, os títulos e resumos dos trabalhos foram identificados e avaliados de acordo com os critérios de exclusão (triagem). Posteriormente, foi realizada a leitura na íntegra de todos os artigos científicos encontrados (elegibilidade).

Ainda foi realizado a análise de viés individual dos estudos por meio da escala Downs e Black (1998), uma lista de 27

perguntas que permite avaliar a qualidade metodológica do estudo. Cada pesquisa tem a possibilidade de adquirir uma pontuação de até 27. Estudos avaliados com pontuação igual ou abaixo de 15 é classificado como em alto risco de viés e foi excluído da pesquisa. Na avaliação individual dos estudos foi utilizada a ferramenta Rob com uso da RevMan 5.3.

Resultados e discussão

As estratégias de buscas resultaram em 26 artigos na BVS, 19 na PubMed, 17 na CAPES, 12 na Science Direct e 0 (zero) na biblioteca SciELO. Somaram um total de 74 artigos encontrados, sendo que 62 artigos foram lidos na íntegra e, destes, 8 artigos foram incluídos nesta RS. Excluíram-se 66 artigos por não atenderem aos critérios de inclusão ou por estarem duplicados.

Todos os estudos que compõem esta RS foram realizados no âmbito internacional, não foram encontrados estudos realizados no Brasil. A Espanha foi o país que apresentou mais estudos (n=2). O tamanho amostral pesquisado variou de 47 a 693 participantes. O uso da TCC por meio de recurso online (internet) apresentou resultados positivos e promissores, houve redução de sintomas de ansiedade e depressão. Embora seja recente o desenvolvimento de protocolos para testar e verificar a eficácia desta técnica de intervenção via online, a maior parte dos estudos demonstrou resultados favoráveis. 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, evidenciando um baixo índice de viés.

Conclusão

As evidências científicas convergem com resultados positivos para o uso da TCC na modalidade online para pessoas idosas com ansiedade e depressão. É importante destacar que somente a inclusão de artigos de acesso aberto pode ser considerada uma limitação desta RS. Por fim, este estudo contribui para auxiliar na melhor escolha da intervenção para idosos com depressão e ansiedade pelos profissionais da saúde; amplia a compreensão da aplicação da TCC em grupo e online no Brasil, por meio de evidências científicas; e pode beneficiar a população idosa que sofre de depressão e ansiedade. Pesquisas futuras devem examinar a eficácia dessa intervenção a longo prazo, na modalidade online, bem como as diferenças entre as populações de pacientes, uma vez que um maior envolvimento com programas de assistência online pode levar a reduções na carga de problemas comuns de saúde mental na população.

Agradecimentos

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

Referências

ARAÚJO, D. de F.; COSTA, E. L. Efetividade da Terapia Cognitivo-Comportamental on-line no cenário de pandemia da Covid-19: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapia Cognitiva*, v. 17, n.2, p. 105-112, 2021.

DOWNS, S. H.; BLACK, N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. *Journal of Epidemiology Community Health*, v. 52, n. 6, p. 377-84, 1998.

PAGE, M. J. et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, v. 372, n. 71, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71> Acesso em: 3 set. 2022.

VILLEMAIRE-KRAJDEN, R.; MYHR, G. Evaluating the Use of a Computerized CBT Program for Outpatients on a Waitlist in a University CBT Unit. *J Psychiatr Pract.*, v. 25, n. 4, p. 268-278, 2019