

INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL VOLTADAS AO CUIDADOR PRIMÁRIO DE PACIENTES COM DOENÇA DE ALZHEIMER

SOUZA, L. H.¹; SANTOS, M. M.²

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população no Brasil tem sido acompanhado pelo aumento dos casos de doença de Alzheimer (DA), uma doença neurodegenerativa que afeta funções cognitivas e comportamentais. A responsabilidade de cuidar de pacientes com DA geralmente recai sobre cuidadores primários, frequentemente familiares, que enfrentam uma série de desafios psicossociais significativos. Este artigo destaca os impactos negativos, incluindo estresse, ansiedade, depressão e conflitos familiares, enfrentados por esses cuidadores e explora as possíveis contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como intervenção psicológica. O objetivo é melhorar a qualidade de vida dos cuidadores, garantindo que o estresse emocional não prejudique a qualidade do cuidado prestado aos pacientes com DA, ressaltando a importância do apoio à saúde mental dos cuidadores.

Em resumo, o envelhecimento da população e o aumento dos casos de DA no Brasil destacam a necessidade urgente de atenção aos cuidadores primários, cujas vidas são impactadas profundamente pelo desafio de cuidar de pacientes com DA. A TCC oferece ferramentas promissoras para auxiliar esses cuidadores a lidar com o estresse e os desafios emocionais, melhorando assim a qualidade do cuidado prestado aos pacientes. É fundamental reconhecer a importância do apoio à saúde mental dos cuidadores, a fim de enfrentar de maneira mais abrangente os desafios associados à DA.

OBJETIVOS

¹ Luci Hopka de Souza. Graduada do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2023. Contato: lucih Souza13@gmail.com

² Matheus Moreira Santos. Orientador de pesquisa. Docente do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – PR. 2023. Contato: matmsantos@hotmail.com

Os objetivos do presente trabalho consistem em analisar as possíveis contribuições que a Terapia Cognitivo-Comportamental pode oferecer através de intervenções psicológicas, visando a melhoria na qualidade de vida do cuidador primário de idosos com doença de Alzheimer, a fim de evitar que o estresse físico e emocional afete negativamente o cuidado prestado ao idoso.

METODOLOGIA

A pesquisa a ser realizada consiste em se basear na bibliografia presente através de uma literatura sistemática, nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pepsic. Foram coletados artigos entre os anos de 2012 a 2020 na língua portuguesa, que descrevessem os impactos psicossociais nos cuidadores primários de pacientes com Alzheimer e possíveis intervenções psicológicas para auxiliarem na saúde mental destes cuidadores. Foram excluídos trabalhos voltados aos tratamentos psicofarmacológicos e aos cuidadores secundários.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Lemos, Gazzola e Ramos (2006), há um grande impacto na dinamicidade do cotidiano tanto do paciente quanto familiar, sendo apresentado com 90% os cuidadores constituídos por algum membro da família e que na maioria dos casos a responsabilidade fica com a mulher que tenha laço direto com o adoecido, sendo ela esposa, filha ou irmã. Diante das consequências degenerativas da memória e funções corticais da DA, a dependência do paciente de um cuidador é essencial em sua rotina e o seu processo de cuidar ultrapassa os cuidados físicos, há também o cuidar psicológico de um ser em sofrimento.

Conforme Pinto (2009), as demandas de cuidado com o doente de Alzheimer impactam diretamente na qualidade de vida do cuidador primário, pois influenciam diretamente no planejamento das ações e cuidado com seu paciente, ou seja, há necessidade primordial de cuidados voltados aos cuidadores para promover um cuidado com maior qualidade ao adoecido.

Segundo Beck (2022) um dos princípios fundamentais da TCC envolve a psicoterapia ser educativa, ou seja, através da psicoeducação, fornecer informações

para o paciente acerca de sua condição, quais as formas de tratamentos e apresentar estratégias de enfrentamento assertivas para seu quadro clínico, isto é, tornar o processo psicoterapêutico compreensível.

Lopes e Cachione (2012) apresentam resultados positivos sobre a adaptabilidade e funcionalidade de grupos terapêuticos psicoeducacionais baseados na TCC, com foco no aprimoramento de habilidades para o manejo do estresse, emoções e pensamentos automáticos disfuncionais.

Leahy (2018) apresenta algumas técnicas cognitivos-comportamentais que visam a regulação emocional, como por exemplo a técnica *Descrição de Esquemas Emocionais* o qual é possível analisar como o indivíduo lida com os sentimentos e emoções “desagradáveis” através da *Escala de Esquemas Emocionais de Leahy-II (LESS-II)*, podendo resultar em dimensões de invalidação, incompreensibilidade, culpa, perda de controle, paralisia e entre outros. Após a identificação, através da *Modificação de Esquemas Emocionais* conjuntamente com a técnica de *Balança Decisional*, auxiliá-lo a “examinar as implicações dessas crenças, avaliar as consequências das estratégias de enfrentamento problemáticas e examinar interpretações e estratégias alternativas”. Bem como estratégias de mindfulness para relaxamento e atenção plena aos pensamentos recorrentes e manejo de raiva através com um conjunto de estratégias (psicoeducação, distinção entre emoção e comportamento, balança decisional, exame de evidências, seta descendente, cadeira vazia, escrita de carta, continuum cognitivo e entre outros). (LEAHY, 2018, p. 457)

Neste estudo, conseguimos realizar uma análise abrangente das diversas modalidades e características de intervenções não farmacológicas no contexto nacional. Dentro dos artigos selecionados, observamos uma ampla gama de terminologias utilizadas para descrever essas intervenções, no entanto, categorizamos essas abordagens de acordo com as informações disponíveis em seus títulos e resumos.

As intervenções predominantes neste estudo englobaram estratégias psicoeducacionais, psicoterapêuticas e psicossociais, com uma presença significativa. Além disso, identificamos ações complementares, como grupos de apoio, aconselhamento e reuniões familiares, enriquecendo ainda mais o cenário das intervenções não farmacológicas exploradas.

A literatura tem sido clara ao apontar que os cuidadores familiares desempenham papel central na vida de pacientes com Alzheimer. Assim, destaca-se

a importância das intervenções em forma de grupos terapêuticos para propiciar um espaço de trocas entre os cuidadores. (LOPES E CACHIONE, 2012)

Sendo assim, analisaram-se as características que permeiam as ações psicoeducacionais, exploração de técnicas de regulação emocional, identificação do estresse gerado pelo cuidado desgastante e criando estratégias de enfrentamento para o gerenciamento de tomada de decisões e resolução de problemas.

CONCLUSÃO

Com esta pesquisa, conclui-se que a Terapia Cognitivo-Comportamental é tratamento ouro para situações de desregulações emocionais, a qual apresenta inúmeras intervenções relevantes na compreensão do ser em sofrimento. A implementação de intervenções baseadas na TCC pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a qualidade de vida dos cuidadores e, por extensão, a qualidade de cuidado fornecida aos pacientes com Alzheimer.

No fim das contas, este trabalho também destaca a necessidade contínua de pesquisa e desenvolvimento de intervenções que visem o bem-estar dos cuidadores primários e o aprimoramento dos cuidados prestados aos pacientes com Alzheimer. O cuidado integral à saúde mental dos cuidadores é fundamental para garantir uma abordagem mais abrangente e humanitária no enfrentamento da doença de Alzheimer e suas complexidades.

REFERÊNCIAS

BECK, J. S. **Terapia cognitivo-comportamental**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2022.

LEMOS, N. D.; GAZZOLA, J. M.; RAMOS, L. R. Cuidando do paciente com Alzheimer: o impacto da doença no cuidador. **Saúde e sociedade**, v. 15, n. 3, p. 170-179, 2006. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/sausoc/v15n3/14.pdf>. Acesso em: 03 de abril de 2023.

LOPES, L. O.; CACHIONI, M. Intervenções psicoeducacionais para cuidadores de idosos com demência: uma revisão sistemática. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 61, p. 252-261, 2012.

PINTO, M. F. et al. Qualidade de vida de cuidadores de idosos com doença de Alzheimer. **Acta paulista de enfermagem**, v. 22, p. 652-657, 2009. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/g3prCnVygDQrKqVMZ4gHh8j/?format=pdf&lang=pt>.

Acesso em: 03 de abril de 2023.

LEAHY, R. L. **Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do Terapeuta**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2019.