



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS - FBTC

ANAIS DO XIV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo

Presidente do XIV CBTC

Marcele Regine de Carvalho

Coordenadora Científica do XIV CBTC

Porto Alegre

2022

Treino cognitivo associado a melhora de sintomas depressivos em idosos

Autores Julia de Freitas Machado ¹, Ângelo José Gonçalves Bos ¹, Irani Iracema de Lima Argimon ^{1,2}, Claudia Adriana Facco Lufiego ¹, Simone Aparecida Celina das Neves Assis ¹

Instituição ¹ FAMED PUCRS - Escola de Medicina PUCRS (Av. Ipiranga, 6681. Prédio 12A Porto Alegre/RS - CEP 90619-900), ² PUCRS - Programa de Pós-Graduação em Psicologia (Endereço: Av. Ipiranga, 6681 - Partenon, Porto Alegre - RS, 90160-092)

Resumo

introdução

A depressão é um transtorno multifatorial que possui alta prevalência entre os idosos e está associada à perda cognitiva. É comum que ambas condições apareçam juntas e causem um impacto negativo na qualidade de vida dos idosos. Diversas pesquisas mostram os efeitos benéficos do treinamento cognitivo sobre a cognição de idosos, pouco se sabe a respeito dos efeitos do treinamento cognitivo sobre os sintomas depressivos.

Objetivos

O objetivo desse estudo foi de verificar os efeitos de um treino cognitivo nos sintomas depressivos de idosos de Porto Alegre. A pesquisa foi um ensaio clínico controlado e randomizado (Grupo Intervenção GI e Grupo Controle GC).

Métodos

A Escala de Depressão Geriátrica foi realizada antes e depois dos três meses de treinamento cognitivo no GI. Os resultados das avaliações iniciais e finais foram comparados entre os grupos e testados pelo t de Student não pareado usando o programa EPI Info 7.41. Participaram do estudo 100 idosos, sendo 87 mulheres, 62 do GI e 38 do GC. Ambos os grupos eram semelhantes quanto ao sexo, faixa etária, escolaridade, autopercepção de saúde e multimorbidades.

Resultados

Na avaliação inicial o GI apresentou uma média $2,1 \pm 2,3$ e o GC $2,7 \pm 2,6$ sintomas depressivos ($p=0,236$). Após o treino o GI passou a ter $1,2 \pm 1,28$ e o GC $2,4 \pm 2,5$ ($p=0,020$). A melhora dos sintomas depressivos foi observada em 52% do GI e 37% no GC.

Discussão

O treino cognitivo é uma opção de intervenção não farmacológica que busca atenuar ou retardar os efeitos do envelhecimento sobre a cognição. A capacidade cognitiva de idosos está relacionada à qualidade de vida e ao bem-estar psicológico e pode influenciar na presença de sintomas depressivos. Além disso, a literatura aponta para uma associação significativa entre sintomas depressivos em idosos e baixo envolvimento em atividades que geram prazer. Foi possível observar uma significativa melhora dos sintomas depressivos no grupo intervenção. Manter os

idosos ativos e inseridos na sociedade também são importantes formas de prevenção e melhora dos sintomas depressivos.

Palavras-chaves: Cognição, Depressão, Envelhecimento, Escala, Randomizado