

Relação entre a depressão e o estigma de envelhecer: Uma revisão de literatura sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental

Relationship between depression and aging stigma: A literature review from the perspective of cognitive-behavioral therapy

Camila Alves

e-mail:alvescs.psi@gmail.com:

DOI: <https://doi.org/10.47224/revistamaster.v9i17.525>

RESUMO

O envelhecimento populacional compreende diversas transformações físicas, sociais e psicológicas que trazem representações sociais negativas sobre esta fase da vida e influenciam na autoimagem do indivíduo. O objetivo foi analisar a literatura nacional existente acerca da relação entre o estigma do envelhecer e sua influência no desenvolvimento da depressão sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-comportamental, além de identificar os fatores de proteção que possam contribuir para o aumento da qualidade de vida. Procedeu-se uma revisão narrativa da literatura, entre os anos de 2019 a 2024, a partir das bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pepsic, usando os descritores “depressão”, “envelhecer”, “estigma”, “idoso” e “terapia cognitivo-comportamental”, combinados ou não, em português. Foi realizada a análise temática dos artigos encontrados, apresentando: O estigma social da velhice; A influência do estigma na autoimagem; As relações entre envelhecimento e o desenvolvimento da depressão; A influência das crenças no desenvolvimento da depressão; A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como um fator de proteção. Observou-se a existência do estigma social negativo ligado a velhice e sua influência nas crenças do indivíduo, o qual pode prejudicar sua qualidade de vida, repercutindo em sua saúde física, mental e social, podendo levar ao adoecimento e conseqüentemente, ao desenvolvimento da depressão. Nesse sentido, o investimento em práticas de prevenção e promoção da saúde emergem como estratégias importantes, consideradas como fatores de proteção a qualidade de vida e saúde mental dos indivíduos, o que contribui de maneira eficaz para o envelhecimento saudável.

Palavras-chave: Depressão; Envelhecer; Estigma; Idoso; Terapia Cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

Population aging comprises several physical, social and psychological transformations that bring negative social representations about this stage of life and influence the individual self-image. The objective was to analyze the existing national literature on the relationship between the stigma of aging and its influence on the development of depression from the perspective of Cognitive-Behavioral Therapy, in addition to identifying protective factors that may contribute to increasing quality of life. A narrative review of the literature was carried out, between the years 2019 and 2024, from the Google Scholar, Scielo and Pepsic databases, using the descriptors “depression”, “aging”, “stigma”, “elderly” and “cognitive-behavioral therapy”, combined or not, in Portuguese. A thematic analysis of the articles found was carried out, presenting: The social stigma of old age; The influence of stigma on self-image; The relationships between aging and the development of depression; The influence of beliefs on the development of depression; Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) as a protective factor. It was observed the existence of negative social stigma linked to old age and its influence on the individual beliefs, which can harm their quality of life, affecting their physical, mental and social health, which can lead to illness and, consequently, the development of depression. In this sense, investment in prevention and health promotion practices emerge as important strategies, considered as protective factors for the quality of life and mental health of individuals, which effectively contributes to healthy aging.

Keywords: Depression; Age; Stigma; Elderly; Cognitive behavioral therapy.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo multifatorial e multideterminado que ocorre de forma singular para cada indivíduo, compreendendo aspectos naturais, fisiológicos, sociais e psicológicos. O envelhecer envolve diversas alterações nos padrões de vida do indivíduo, ligadas a reorganização financeira, familiar, cuidados com a saúde devido aos sucessivos declínios biológicos decorrentes do envelhecimento, alteração na percepção de si e em sua imagem social (Pereira; Leonardo, 2023).

O ambiente social exerce grande influência no processo de envelhecimento, e quando este apresenta uma visão estigmatizada do idoso, compactua para a sua exclusão e isolamento de atividades sociais por meio de crenças e comportamentos discriminatórios (Coimbra; Badaró, 2022). O indivíduo que não desenvolveu estratégias de enfrentamento adaptativas durante a vida, pode sofrer maior impacto do meio social em que vive, e se engajar em comportamentos de isolamento e fuga, apresentando sentimentos de tristeza e vergonha, além de crenças ligadas ao desvalor e desamparo, sendo estes fatores de risco para o desenvolvimento da depressão (Nascimento; Leão 2019).

A depressão é um transtorno multifatorial que se caracteriza pelo rebaixamento de humor, falta de interesse nas tarefas que antes davam prazer ao indivíduo, falta de atenção, dificuldade em se concentrar em tarefas simples, lentidão motora, sentimentos de tristeza, inutilidade e culpa, pensamentos negativados ligados à desamparo e desesperança, e em casos mais graves, pensamentos suicidas (Oliveira *et al.*, 2022).

Esse estudo tem por objetivo analisar a literatura nacional existente acerca da relação entre o estigma do envelhecer e sua influência no desenvolvimento da depressão sob a perspectiva da Terapia Cognitivo-comportamental, e identificar os fatores de proteção que possam contribuir para o aumento da qualidade de vida dos indivíduos.

Pressupôs-se que as representações sociais estigmatizadas acerca do envelhecer se relacionariam como um importante fator de risco para o desenvolvimento da depressão. Dessa forma, é fundamental a compreensão e análise de como o preconceito e a discriminação social podem afetar negativamente o percurso envelhecimento humano, levando ao possível desenvolvimento de um transtorno depressivo, bem como quais os fatores de proteção a serem trabalhados para aumentar a qualidade de vida e o enfrentamento dessa questão.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, sobre a relação entre a depressão e o estigma do envelhecer, analisada pela perspectiva da Terapia Cognitivo- Comportamental. A revisão narrativa é um método de pesquisa amplo que discute o desenvolvimento ou um determinado assunto sob o ponto de vista contextual ou teórico.

A presente pesquisa foi realizada pela análise temática dos artigos encontrados, a qual compreende a ordenação, categorização e classificação dos dados, a pesquisa ocorreu entre o período de 2019 a 2024, com artigos em português, objetivando analisar a população brasileira. Os artigos foram avaliados por meio da técnica de interpretação de conteúdo, na modalidade análise temática.

A busca se deu através das bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pepsic, usando os descritores “depressão”, “envelhecer”, “estigma”, “idoso” e “terapia cognitivo-comportamental”, combinados ou não, em português.

Os enfoques da análise foram: A influência do estigma na autoimagem; As relações entre envelhecimento e o desenvolvimento da depressão; A influência das crenças no desenvolvimento da depressão; A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como um fator de proteção.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se no presente estudo a existência do estigma social negativo ligado a velhice e a sua influência nas crenças do indivíduo, o qual quando não possui um repertório de habilidades positivas para o enfrentamento dessa nova fase, pode ter prejuízos em sua qualidade de vida, repercutindo em sua saúde física, mental e social, o que pode levar ao adoecimento e conseqüentemente, ao desenvolvimento da depressão. O adoecimento ligado ao processo de estigmatização pode ocorrer conforme as influências que o estigma exerce na autoimagem, as relações entre o envelhecimento e o desenvolvimento da depressão, a influência das crenças no desenvolvimento da depressão e a terapia cognitivo- comportamental (TCC) como um fator de proteção.

3.1 A INFLUÊNCIA DO ESTIGMA NA AUTOIMAGEM

O envelhecimento humano é um processo natural e universal que ocorre de forma diferenciada para cada indivíduo e envolve fatores biológicos, sociais e psicológicos (SILVA; RODRIGUES, 2020). O ser humano envelhece a cada dia, passando pelas fases do desenvolvimento e chega a um período entre os 35 a 57 anos considerado como meia-idade, embora haja divergências dos estudiosos em relação a esse período, ele compreende os períodos de término dos estudos, possível estabilidade financeira e familiar, considerada como a época em que se consegue adquirir e estabilizar os ganhos da vida, apesar de não representar a realidade de todos, compreende também, um período de reflexões a respeito das realizações alcançadas durante a vida e sobre o próprio envelhecer (Pereira; Leonardo, 2023).

Na velhice, os recursos biológicos sofrem com o declínio gradual, principalmente aqueles ligados aos sistemas endócrino e imunológico, além de eventos estressores que podem interferir no funcionamento desse organismo. A velhice compreende um amplo conjunto de alterações físicas, psicológicas e sociais, as quais envolvem a redução das funções cognitivas, tais como a memória, atenção e controle, e as perdas hormonais que promovem alterações reprodutivas e imunológicas, ocorrendo maior propensão desse organismo estar exposto a doenças, além das perdas sensoriais e psicomotoras, como a redução da visão, audição, paladar e redução de mobilidade.

As alterações promovidas pelo envelhecimento apresentam uma representação social negativa ligada a uma visão de perdas, declínios, isolamento e inadequação social, acarretando numa visão estigmatizada do idoso em detrimento dos aspectos positivos (Soeiro *et al.*; 2022). Segundo Leão e Lussi (2021), o estigma social é um conceito que se refere a uma crença falha de um grupo a respeito da identidade de um indivíduo, o descaracterizando de forma depreciativa e produzindo prejuízos no âmbito social, financeiro e de saúde. Conforme Nascimento e Leão (2019), o estigma internalizado corresponde a consciência que o indivíduo possui sobre o estigma que lhe foi atribuído e concorda com o estereótipo, produzindo conseqüências voltadas a redução de sua autoestima, mudanças de comportamento para evitar a rejeição, isolamento e sentimentos relacionados à culpa, vergonha, medo e raiva. As representações sociais estão ligadas a maneira como os grupos de pessoas transferem seu conhecimento cotidiano, suas vivências e costumes para outras pessoas, baseadas em sua opinião, valores e conhecimento prévio em determinado momento histórico (Camelo; Araújo, 2021).

Na velhice, o idoso passa por um período de transições e reorganizações que impactam sua vida, demandando maior ou menor esforço para a adaptação a depender de sua trajetória, ocorrendo algumas vezes a retração, na busca de relações mais significativas e compreensão dessa nova fase. Em algumas sociedades, ocorre a supervalorização da competição, capacidade produtiva e funcional, conseqüentemente produzindo percepções e crenças sobre a representação do idoso de forma negativada com preconceitos e estigmas ligados a incapacidade, doenças, limitações e depressão (Pereira; Leonardo, 2023). As

representações sociais negativas podem dificultar a aceitação do idoso a sua nova fase devido a internalização de ideias estigmatizadas a respeito do envelhecimento e a associação de uma eterna juventude como fonte de vigor e beleza (Pereira; Leonardo, 2023). A busca por padrões de juventude inalcançáveis pode repercutir em sentimentos negativos e crenças negativas sobre envelhecer, podendo levar o indivíduo gradativamente ao isolamento social, solidão e, conseqüentemente, a um possível desenvolvimento de quadro depressivo.

3.2 AS RELAÇÕES ENTRE ENVELHECIMENTO E O DESENVOLVIMENTO DA DEPRESSÃO

A maneira como cada indivíduo percebe e se adapta ao seu próprio processo de envelhecimento, além de seu histórico de vida e saúde compõem determinantes para a forma como este pode chegar a um envelhecimento mais ativo e saudável ou com problemas ligados a dependência, incapacidade, adoecimento e até mesmo a depressão (Pereira; Leonardo, 2023).

A depressão é um transtorno multifatorial que compreende manifestações cognitivas, funcionais e neurovegetativas que se expressam pelo rebaixamento de humor, redução da capacidade de sentir prazer, pensamentos autocríticos, ideação suicida, lentidão motora, alterações no sono, na libido e no apetite (Rocha; Badaró, 2021). De acordo com Amaral Filho *et al.* (2022), a depressão é um tema que já foi amplamente discutido desde a antiguidade, os gregos correlacionavam os desequilíbrios da mente com as disfunções orgânicas, sendo que a teoria dos humores do médico Hipócrates, afirmava a existência de quatro humores (sangue, fleuma, bile negra e bile amarela) os quais quando em desarmonia com a mente adoecia o corpo. No período do Renascimento, houve espaço para o pensamento científico em detrimento do pensamento religioso, o que promoveu novas pesquisas, e a partir do século XX, inicia-se as abordagens terapêuticas cognitivas, sendo a Terapia Cognitivo- comportamental criada por Aaron Beck uma das mais relevantes com diversos estudos para o tratamento de vários transtornos psicológicos, entre eles, o da depressão (Amaral Filho *et al.*,2022).

3.3 A INFLUÊNCIA DAS CRENÇAS NO DESENVOLVIMENTO DA DEPRESSÃO

As crenças e a percepção do próprio processo de envelhecimento ocorrem a partir de diferentes perspectivas, de maneira singular e subjetiva, de acordo com o meio social, cultural e conforme os próprios recursos que o indivíduo desenvolveu ao longo da vida, sendo este um tema pouco discutido nas pesquisas (Dutra; Carvalho, 2020).

O idoso enfrenta diversos estigmas sociais, entre eles: o da morte estar próxima à velhice. A morte é um tabu no mundo ocidental, o ser humano é o único que reflete sobre sua finitude e cria crenças, rituais e costumes para lidar com esse momento tão complexo, o qual a imagem do velho emerge como um mal-estar que desperta desconforto perante ao inevitável limite de todos os indivíduos vivos (Aquino; Jacinto, 2022). A pessoa que se encontra na meia-idade pode temer o envelhecer, por associar a velhice com a proximidade da morte, sendo esta uma representação social negativa, que desperta sentimentos de angústia, ansiedade e comportamentos ligados a tentativa de se afastar dessa fase da vida ou desistência por não conseguir alterar o curso natural.

A sociedade também participa do processo de discriminação da pessoa idosa de várias maneiras, entres elas, na questão laboral. De acordo com Silva *et al.* (2023), o trabalhador acima de 55 anos encontra dificuldade para retornar ao mundo do trabalho, e devido à dificuldade em encontrar, submetem-se a diversos tipos de atuação e condições, o que coloca o empregador em vantagem e o funcionário mais velho em uma situação precária. O mesmo autor, aborda a exclusão de idosos em processos seletivos nas empresas e o preconceito social com sua aprendizagem em um mundo tecnológico e globalizado.

O trabalho de Dutra e Carvalho (2020) aborda as falas dos idosos, que estão permeadas por uma visão negativada de si, ligadas a desvalorização e inutilidade, o que repercute nos diversos âmbitos: social, econômico, familiar, afetivo e psíquico, levando a maior probabilidade de adoecimento.

O estigma relacionado a velhice está presente na sociedade e pode se incorporar as crenças das pessoas de forma inconsciente, conseqüentemente prejudicando a autoestima e as habilidades de enfrentamento dos eventos da vida, antecipando eventos inevitáveis relacionados a perdas que podem se desenvolver no futuro, o que causa menor engajamento frente aos desafios cotidianos (Dutra; Carvalho, 2020).

Para Dutra e Carvalho (2020), o estigma do idoso como alguém frágil e dependente pode gerar uma interação inadequada de infantilizar a pessoa, desprezando sua história de vida, conhecimentos e capacidades, afetando sua percepção de autonomia.

3.4 A TERAPIA COGNITIVO- COMPORTAMENTAL (TCC) COMO UM FATOR DE PROTEÇÃO

A Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) baseia-se no modelo cognitivo, o qual coloca que o pensamento possui influência direta nas emoções e comportamentos, dessa forma, não é a situação em si que causa prejuízos a vida do indivíduo, mas a interpretação que este faz dela, sendo que suas emoções e comportamentos também podem gerar outras fontes de pensamentos distorcidos (Coimbra; Badaró, 2022). Para Gatti e Mendes (2020), no caso da depressão, os pensamentos negativados podem vir de uma crença disfuncional, afetando a tríade cognitiva que é composta pela visão de si mesmo, dos outros e do mundo, a qual é vista de forma negativada gerando ideias de desvalorização, derrotismo, desesperança. As crenças apresentam um papel determinante para o tratamento na TCC, sendo que a crença de desesperança é a mais comum em pacientes com quadro depressivo, o que leva a antecipação de dificuldades, fracassos, frustrações, pensamentos automáticos negativos, podendo haver ideação suicida (Gatti; Mendes, 2020).

A sociedade influencia os pensamentos e crenças das pessoas, quando um grande grupo passa a estigmatizar o envelhecimento, o idoso passa a ter maior propensão de ter ideias e crenças negativas associadas à sua velhice e quando não possui maiores recursos psicológicos para se adaptar a essa fase da vida, pode sofrer maiores prejuízos e chegar a um quadro depressivo devido às interpretações negativadas e dificuldades que encontra no decorrer desse processo. As representações sociais influenciam muitos sentimentos e crenças do indivíduo ligadas a insegurança e medo de não ter aproveitado a juventude, não ter realizado sonhos, preocupações acerca da saúde e mortalidade (Pereira; Leonardo, 2023). Para a mulher, alguns padrões podem se acentuar, devido a chegada da menopausa, a alteração nos papéis sociais, a saída dos filhos de casa, a aposentadoria, a pressão por padrões sociais estéticos de jovialidade são estressores que podem influenciar no desenvolvimento de outros quadros psicológicos, como a depressão (Pereira; Leonardo, 2023).

Atualmente, a depressão é um crescente problema de saúde pública que afeta mais de 300 milhões de pessoas no mundo, produzindo impactos negativos nas relações sociais e interpessoais (Tavares; Lima; Tokumaru, 2021). Existe um aumento de 4,8 milhões de idosos no mundo, representando um aumento da longevidade das pessoas acima de 60 anos e a redução das taxas de nascimento (Coimbra; Badaró, 2022).

No Brasil, cerca de 11,5 milhões de pessoas sofrem com a depressão e sua prevalência é de até 15% ao longo da vida, o que a coloca como a segunda doença que mais afeta a população, sendo que a primeira corresponde a problemas cardiovasculares (Costa; Carvalho; Rodrigues, 2021). Os transtornos depressivos estão descritos no sistema de Classificação Internacional de Doenças (CID -10) e no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM- 5) os quais norteiam o conceito de vários transtornos e acompanham a sua evolução para o tratamento clínico. De acordo com Mendes et al. (2020), o tratamento para os transtornos depressivos englobam o uso de psicofármacos, dos quais apenas 35% das pessoas apresentam uma resposta positiva, o tratamento médico e exercícios físicos. O tratamento medicamentoso muitas vezes se faz necessário, a depender da situação em que o indivíduo se encontra. A psicoterapia

também emerge como uma forma de tratamento não medicamentoso, sendo a abordagem da Terapia Cognitivo- comportamental (TCC) a que apresenta maior eficácia quando comparada a outras terapias, com menor taxa de abandono, redução de sintomas e significativa melhora na funcionalidade global do cliente (Oliveira, 2019).

Apesar de ocorrer de forma diferenciada para cada indivíduo, a velhice tende a aumentar a dependência de elementos sociais e culturais, porém é complexo para os pesquisadores determinarem critérios entre o normal e o patológico, pois ocorre a dificuldade em estabelecer a abrangente variação de comportamento, fatores genéticos, elementos culturais e sociais, educação, percepção e crenças a respeito do próprio envelhecimento e história de vida (Coimbra; Badaró, 2022). Os critérios utilizados como parâmetros para a definição de envelhecimento bem-sucedido se referem a ausência de doenças físicas e mentais, não ter incapacidades funcionais, ter autonomia, independência, contato social, envolvimento em atividades produtivas; o envelhecimento normal corresponde às alterações esperadas, surgimento de doenças crônicas e doenças somáticas, porém controladas e sem grande interferência na vida cotidiana; Enquanto o envelhecimento patológico compreende dependência, perda de autonomia, redução do bem-estar subjetivo, agravamento de doenças e comprometimentos funcionais (Coimbra; Badaró, 2022).

O envelhecer compreende grandes alterações na vida do indivíduo e a psicoterapia, na abordagem da TCC, pode proporcionar o autoconhecimento, o aprendizado de habilidades e auxiliar no manejo de problemas que podem advir de questões sociais e psicológicas decorrente desse estágio, sendo considerado um fator de proteção e prevenção à saúde. A TCC visa a reestruturação cognitiva e a mudança de comportamento, intervindo de forma a alterar as crenças disfuncionais e desenvolver crenças adaptativas, aumentando as crenças de autoeficácia e a percepção do idoso frente às situações, promovendo formas mais eficazes de enfrentar os eventos da vida (Coimbra; Badaró, 2022).

A depressão em idosos possui uma característica que pode passar despercebida em decorrência de fatores já esperados devido à idade, tais como o isolamento. Segundo Costa et al. (2020), a sociedade passa a olhar o idoso no mesmo período em que se inicia o trabalho da mulher fora de casa, pois a que antes era cuidadora das crianças, dos idosos e dos enfermos, passa a iniciar no mercado de trabalho e suas antigas atribuições ficam em evidência, causando um novo arranjo familiar e demonstra a fragilidade e necessidade de cuidados a velhice. Dessa forma, a qualidade de vida emerge como uma fonte de busca para o envelhecer bem-sucedido. A Organização Mundial de Saúde define a qualidade de vida como um conceito complexo que envolve saúde física, a saúde social, o bem-estar subjetivo e a própria percepção do contexto social e cultural ao qual está inserido (MENDES, 2020). Entre os fatores de proteção que permitem o envelhecimento saudável está o trabalho com o adulto de meia idade e o idoso que precisam ter acesso a um suporte social, no qual ocorra a educação para que estes planejem como será o seu envelhecimento, a sua aposentadoria e como os recursos tecnológicos podem auxiliá-los no ajustamento e participação social (Mendes, 2020).

As análises de estudos sobre o envelhecimento e sua relação com o desenvolvimento da depressão, demonstram que o adoecimento da população idosa pode ser adiado ou evitado quando ocorre intervenções que estimulem os fatores de proteção, uma vez que se considera o processo de envelhecimento humano como algo natural e não como uma doença, enquanto os fatores negativos relacionados aos estigmas sociais sofridos pelo adulto de meia-idade e o idoso, que se encontram no processo de envelhecer, fomentam o surgimento da depressão no indivíduo (Costa et al., 2020).

4 CONCLUSÕES

A pesquisa realizada demonstra a existência de discriminação e preconceito com a pessoa idosa, associando de forma tanto consciente quanto inconsciente as crenças populares do idoso como alguém improdutivo e com sucessivas perdas, o que interfere de forma prejudicial na autoimagem do adulto de meia-idade que está chegando ao último ciclo da vida e do idoso que está nessa fase, propiciando o desenvolvimento do

transtorno depressivo quando o indivíduo não possui estratégias eficazes e adaptativas para lidar com as mudanças que ocorrem na velhice, afirmando a hipótese dessa pesquisa.

O estigma social do envelhecimento é um fator de risco para o desenvolvimento do transtorno depressivo, o qual muitas vezes, pode estar associado a falsa ideia de que os sintomas iniciais da depressão sejam características comuns da velhice.

O estudo também apresenta o medo dos indivíduos em relação ao envelhecer, o associando a perdas e declínios biológicos, psicológicos e sociais. Dessa forma, se faz necessário realizar intervenções psicológicas e de outras áreas do conhecimento, além de projetos públicos relacionados ao planejamento da aposentadoria e desmistificação do envelhecimento na sociedade brasileira, informando os benefícios, ganhos e fatores de proteção, tais como exercícios físicos, vinculação a atividades sociais, apoio familiar entre outros fatores que possam aumentar a qualidade de vida da população idosa, como previsto no estatuto do idoso. O adulto de meia-idade e o idoso necessitam construir novas formas de se adaptar ao cotidiano e as tecnologias, desenvolvendo novos meios de lidar com as dificuldades e encontrar prazer em atividades que possam realizar nessa fase e nas que se sucedem.

O estudo demonstra que diante da revisão das literaturas acerca da relação entre a depressão e o estigma do envelhecer há uma escassez de pesquisas que correlacionem esses eventos, sendo necessário realizar mais estudos nessa área.

5 REFERÊNCIAS

AQUINO, C. de S.; JACINTO, P. M. dos S. Revisão integrativa sobre os estigmas da morte em idosos. **ReviVale**, Araçuaí, v. 2, n. 2, p. 1-15, ago. 2022. Disponível em: <<https://revivale.ifnmg.edu.br/index.php/revivale/article/view/97>>. Acesso em: 03 dez. 2023. <https://doi.org/10.56386/2764-300X202297>.

AMARAL FILHO, Eduardo Ferreira do *et al.* Crenças disfuncionais e manifestação da Depressão: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). **Transformar**, Itaperuna, v.16, n. 1, p. 147-163, jul. 2022. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/719>>. Acesso em: 08 dez. 2023.

CAMELO, Lana Carine Soares Dias; ARAÚJO, Ludgleyson Fernandes de. Depressão em mulheres idosas: representações sociais por meio de grupos focais. **Psico**, Porto Alegre, v. 52, n. 4, p. 1-10, set. 2021. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/36107>. Acesso em: 03 dez. 2023. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2021.4.36107>.

COIMBRA, Alyce Soares; BADARÓ, Auxiliatrice Caneshi. O impacto das crenças de autoeficácia na vida de idosos acima de 60 anos, sob a ótica da Terapia Cognitivo- comportamental: Uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 4, n. 8, p. 536-557, dez. 2022. Disponível em: <<https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/3427>>. Acesso em: 08 jan. 2024.

COSTA, Emilly Dayane Campos *et al.* A teoria cognitiva e o tratamento do transtorno depressivo. 22 f. **TCC (Graduação)** - Curso de Psicologia, Univag, 2021. Disponível em: <<https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/Psico/article/view/926>>. Acesso em: 07 jan. 2024.

COSTA, Silvia M. M. *et al.* Aspectos sociais das relações entre depressão e isolamento dos idosos. **GIGAPP Estudos Working Papers**, v. 7, n. 150-165, p. 292-308, 2 abr. 2020. Disponível em: <<http://www.gigapp.org/ewp/index.php/GIGAPP-EWP/article/view/187>>. Acesso em: 14 jan. 2024.

DUTRA, Bruna de Souza Gonsales; CARVALHO, Claudia Reinoso Araujo de. Violência simbólica: Estigma e infantilização e suas implicações na participação social das pessoas idosas. **Revista Kairós-Gerontologia**, v.

24n. 1, p. 79-91, jul. 2020. Disponível em: < <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/53722>>. Acesso em: 05 jan. 2024. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2020v23i4p301-313>.

GATTI, Priscila Vargas; MENDES, Ana Irene Fonseca. As contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a prevenção do suicídio em pacientes com depressão: revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p. 83-91, jun. 2020. Disponível em: < <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v16n1/v16n1a04.pdf>>. Acesso em: 05 jan. 2024. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20200004>.

LEÃO, Adriana; LUSSI, Isabela Aparecida de Oliveira. Estigmatização: consequências e possibilidades de enfrentamento em Centros de Convivência e Cooperativas. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, Botucatu, v. 25, p. e200474, 2021. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/jicse/a/S7GHGjFtk4wNktnxxxYh6d>>. Acesso em: 05 jan. 2024. <https://doi.org/10.1590/interface.200474>.

MENDES, Giovanna Leite *et al.*. Terapêuticas convencionais e exercícios físicos relacionados à melhora de depressão em idosos: revisão sistemática. **Arquivos Brasileiros de Educação Física**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 43–56, 2020. Disponível em: < <https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/abeducacaofisica/article/view/8039>>. Acesso em: 12 jan. 2024. <https://doi.org/10.20873/abef.2595-0096.v3n1p43.2020>.

MENDES, José. Envelhecimento(s), Qualidade de vida e Bem-estar. **Intelecto- Psicologia e investigação**. In A Psicologia em suas diversas áreas de atuação. Ponta Delgada, Portugal, p. 132- 144, jun. 2020. Disponível em: < https://www.researchgate.net/publication/342365705_Envelhecimentos_qualidade_de_vida_e_bem-estar>. Acesso em: 12 jan.

NASCIMENTO, Larissa Alves do.; LEÃO, Adriana. Estigma social e estigma internalizado: a voz das pessoas com transtorno mental e os enfrentamentos necessários. **História, Ciências, Saúde-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 103–121, jan. 2019. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/sNMq8fztJLGCfvsQ47ckrSn>>. Acesso em: 16 jan. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702019000100007>.

OLIVEIRA, Antoniel Campos. Eficácia da terapia cognitivo-comportamental no tratamento da depressão: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.15, n.1, pp. 29-37, maio 2019. Disponível em: < <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/sNMq8fztJLGCfvsQ47ckrSn>>. Acesso em: 14 fev. <https://doi.org/10.1590/S0104-59702019000100007>.