

INTERVENÇÕES EM PSICOEDUCAÇÃO PARA DEPRESSÃO: UMA REVISÃO NARRATIVA

LUISA PALMERO LORENZON¹; LUIZA RIGHI CENCI²; LUÍSE VANZIN DE FIGUEIREDO³; JÚLIA BOANOVA BÖHM⁴; TIAGO NEUENFELD MUNHOZ⁵

¹ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – luisaplorenzongmail.com

² Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – luizarcenci@gmail.com

³ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – luisevanzin@hotmail.com

⁴ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – juliabbobhm@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Pelotas (UFPEL) – tiago.munhoz@ufpel.edu.br

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno Depressivo Maior é uma doença multifatorial que assume posição relevante dentre os problemas de saúde com maior índice na atualidade (GLOBAL BURDEN OF DISEASE STUDY, 2022). Segundo dados epidemiológicos do Ministério da Saúde, o aumento nos quadros depressivos é significativo, sendo que a prevalência dos sintomas ao longo da vida chega a 15,5% na população brasileira (BRASIL, 2020). Ademais, reconhece-se que transtornos mentais como a depressão geram alto custo social e econômico, devido à longa duração do tratamento, e podem tornar-se fator de risco associado a outras comorbidades (RIVEIRA, 2022). Muitas são as formas de terapia que podem ser utilizadas para o tratamento da depressão. Entre elas, destaca-se a Teoria Cognitivo-Comportamental (TCC), abordagem comumente usada para tratar sintomas depressivos, tanto individualmente (em casos graves) quanto em grupos (nos casos leves e moderados), com ou sem intervenção medicamentosa.

A TCC acredita que os pacientes podem aprender habilidades para modificar cognições, fiscalizar o estado de humor e intervir em seus comportamentos (WRIGHT, 2018). Para isso, utiliza a técnica da Psicoeducação, que busca introduzir instrumentos pedagógicos e psicológicos direcionados a ensinar o paciente sobre aspectos gerais da patologia e seus tratamentos (LEMES; ONDERE NETO, 2017). Evidências confirmam que, a partir da psicoeducação, pacientes com Transtorno Depressivo Maior tornam-se capazes de se automonitorar, gerando mudanças cognitivas e comportamentais (CAMARGO; ANDRETTA, 2013). Logo, a psicoeducação configura-se como alternativa de tratamento para redução de sintomas em quadros depressivos.

Portanto, o objetivo deste trabalho é realizar uma revisão narrativa da literatura acerca das intervenções em psicoeducação para pessoas com transtornos depressivos, buscando articular as produções atuais sobre o assunto. A revisão está alicerçada com o trabalho realizado no Núcleo de Saúde Mental, Cognição e Comportamento (NEPSI) da Universidade Federal de Pelotas, e poderá contribuir com as intervenções em psicoeducação realizadas pela extensão vinculada ao projeto.

2. METODOLOGIA

Foi elaborada uma revisão bibliográfica narrativa através da busca de artigos, disponíveis na plataforma PubMed, utilizando as palavras-chave “psychoeducation” e “depression” no dia 10 de julho de 2023. A pesquisa disponibilizou 123 resultados, os quais foram selecionados primeiramente

conforme a disponibilidade na íntegra de estudos dos últimos cinco anos e, posteriormente, pelo resumo e texto completo. Foram incluídos os artigos relevantes à pesquisa proposta, especialmente levando em conta os textos com ênfase em intervenções da TCC. Dessa forma, permaneceram 7 artigos para análise detalhada.

Posteriormente, foram retiradas as informações principais dos artigos, sendo elas sobrenome dos autores, ano de publicação, país, intervenção (método), faixa etária, duração das sessões e resultados. A partir das análises dos dados, foram descartados outros dois trabalhos (TOMITA, 2018; TOMITA, 2019), pois não especificaram qual o método de intervenção utilizado, focando unicamente na avaliação de resultados. Por último, mais dois artigos precisaram ser excluídos, um por não ter o texto completo na íntegra e outro por exibir apenas um protocolo de intervenção, portanto ainda não haviam resultados a serem analisados.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram incluídos 3 artigos na revisão deste trabalho. A tabela 1 a seguir explicita e sintetiza as características dos estudos incluídos no trabalho.

Tabela 1: Características dos Estudos e Intervenções Analisadas sobre Psicoeducação

Autor (ano) - País	Método	Faixa etária (n)
Kürümlüoğlu, R (2021) / Turquia	Psicoeducação individual	31 anos (± 12.8) (n=60)
Weiner, L (2018) / França	Psicoeducação em grupo	49 anos (de 22 anos a 72 anos) (n=65)
Tanaka, S (2015) / Japão	Psicoeducação em grupo	58.13 anos ± 14.63 (n=147)

Os artigos avaliados foram elaborados nos países Turquia, França e Japão, respectivamente. A intervenção de psicoeducação mais utilizada foi o modelo baseado em Terapia Cognitivo-Comportamental (CBT-based), seguido do Programa de Psicoeducação em Grupo (GPP - Group Psychoeducation Programme). Cabe analisar que esses métodos foram aplicados em populações bastante distintas, o que sugere sua aplicabilidade abrangente. Além disso, a faixa etária compreendida foi bastante extensa, abarcando desde o início da idade adulta até a população idosa. Isso demonstra que a psicoeducação é viável e valiosa para diversos grupos etários.

Outro ponto importante foi a duração dessas intervenções. Enquanto os primeiros dois artigos (KÜRÜMLÜOĞLUGILA, 2021; WEINER, 2018) trazem essa informação de forma precisa (8 e 17 semanas, respectivamente), o último (TANAKA, 2015) não o faz, porque são oferecidos horários três vezes por semana, mas os pacientes frequentam o grupo de modo variável, podendo comparecer mais ou menos tempo do que o previsto. Ainda se observa que, no primeiro (KÜRÜMLÜOĞLUGILA, 2021) e terceiro (TANAKA, 2015) artigo, as intervenções são feitas em uma sessão de uma hora por semana, enquanto no segundo (WEINER, 2018) os encontros semanais tem duração de duas horas.

Com exceção do estudo de TANAKA (2015), observou-se redução dos sintomas depressivos (WEINER, 2018) e redução de distorções cognitivas (KÜRÜMLÜOĞLUGILA, 2021) nos indivíduos que receberam psicoeducação em comparação com o grupo controle. Esse dado é relevante, já que o atendimento público em saúde mental no Brasil possui grande demanda e intervenções de psicoeducação poderiam ser avaliadas no contexto brasileiro.

É importante destacar que a intervenção realizada por KÜRÜMLÜOĞLUGILA (2021) não foi conduzida em grupos como as outras duas, mas sim em atendimentos individuais. Essa abordagem pode ser atribuída ao contexto pandêmico vivenciado na época, o qual limitava o contato social. No entanto, as três intervenções apresentaram melhora satisfatória dos sintomas depressivos nos pacientes, incluindo aqueles que frequentavam o grupo em hospitais, conforme observado na intervenção estudada por TANAKA (2015).

Uma limitação significativa identificada nesta revisão está relacionada à falta de detalhes na descrição da intervenção de psicoeducação nos estudos encontrados. Dentre os sete estudos encontrados inicialmente, apenas três atendiam aos critérios para inclusão. Ao examinar os estudos de TOMITO (2018, 2019), ficou evidente a falta de exploração abrangente e detalhada da estratégia de psicoeducação. Embora um desses estudos tenha demonstrado a eficácia da aplicação inicial da psicoeducação em comparação com as sessões subsequentes, a ausência de informações detalhadas limitou a compreensão dessas intervenções específicas.

4. CONCLUSÕES

A revisão emerge como uma ferramenta essencial que permite analisar estudos pertinentes na literatura. Foi possível, a partir das pesquisas selecionadas, compreender a psicoeducação como método eficaz no tratamento de sintomas depressivos, e destaca-se a identificação de intervenções bem-sucedidas tanto no âmbito individual quanto grupal. Dessa forma, os resultados deste trabalho sugerem a execução de pesquisas nas áreas de psicoeducação e depressão no Brasil. Isso demonstra a versatilidade e aplicabilidade da TCC e de suas técnicas no contexto da saúde mental, visando melhorar a qualidade de vida de determinada população.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAMARGO, J; ANDRETTA, I. Terapia Cognitivo-Comportamental para depressão: um caso clínico. **Contextos Clínic**, São Leopoldo, v. 6, n. 1, p. 25-32, jun. 2013

KÜRÜMLÜOĞLUGIL, R.; TANRIVERDI, D. The effects of the psychoeducation on cognitive distortions, negative automatic thoughts and dysfunctional attitudes of patients diagnosed with depression. **Psychology, Health & Medicine**, Turquia, v.27, n.10 p. 2085-209, 2021.

LEMES, C; ONDERE NETO, J. Aplicações da psicoeducação no contexto da saúde. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 17-28, mar. 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Ministério da Saúde. Especiais. Acessado em 4 jul. 2023. Online. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>

GLOBAL BURDEN OF DISEASE STUDY, G. Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990-2019: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. **Lancet Psychiatry**, 9, n. 2, p. 137-150, Feb 2022.

RIVEIRA, M; et al. Depression and Cardiovascular Disease in Woman. **International Journal of Cardiovascular Sciences**, Brasil, v.35, 537. 537 - 545, 2022.

TANAKA, S.; ISHIKAWA, E.; MOCHIDA, A.; et al. Effects of Early-Stage Group Psychoeducation Programme for Patients with Depression. **Occupational therapy international**, Japão, v.22 n.4, p. 195-205, 2015.

TOMITA, T.; KUDO, S.; et al. Timing of psychoeducation for patients with depression who were treated with antidepressants: when should patients receive psychoeducation. **Dove Medical Press**, Hirosaki, v.14 n. p. 505-510, 2018.

TOMITA, T.; KUDO, S.; et al. Sex Differences In Psychoeducation For Patients With Depression: A Comparison Of Frequency And Efficacy Of Psychoeducation. **Dove Medical Press**, Hirosaki, v.15 n. p. 3069-3078, 2019.

WEINER, L.; KRAFES, E.G.; GARCIA, S.; BERTHOMIER, C.; MORALI, A.; METZGER, J.-Y.; WEIBEL, S.; JAVELOT, H.; BERTSCHY, G. IDEM-depression: Characteristics and evaluation of an open group that combines psychoeducation and cognitive-behavior therapy. **L'Encephale**, Paris, v.44, n.2, p. 141-147, 2016.

WRIGHT, Jesse H; BASCO, Monica R; THASE, Michael E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2018. 1, 15. 1 - 17.