



# **Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde**

Volume 19



Periodicojs  
EDITORA ACADÊMICA



Índices para catálogo sistemático:

1. Ciências da Saúde: estudos 610

**Obra sem financiamento de órgão público ou privado**

**Os trabalhos publicados foram submetidos a revisão e avaliação por pares (duplo cego), com respectivas cartas de aceite no sistema da editora.**

**A obra é fruto de estudos e pesquisas da seção de Estudos Interdisciplinares em Ciências da Saúde da Coleção de livros Estudos Avançados em Saúde e Natureza**



**Filipe Lins dos Santos  
Presidente e Editor Sênior da Periodicojs**

CNPJ: 39.865.437/0001-23

Rua Josias Lopes Braga, n. 437, Bancários, João Pessoa - PB - Brasil  
website: [www.periodicojs.com.br](http://www.periodicojs.com.br)  
instagram: @periodicojs

# Capítulo 22

## PSICOLOGIA E SAÚDE: ESTRATÉGIAS INTERDISCIPLINARES PARA DOENÇAS CRÔNICAS



# PSICOLOGIA E SAÚDE: ESTRATÉGIAS INTERDISCIPLINARES PARA DOENÇAS CRÔNICAS

## PSYCHOLOGY AND HEALTH: INTERDISCIPLINARY STRATEGIES FOR CHRONIC DISEASES

Camy Vieira de Alcantara Pereira Ferreira<sup>1</sup>

**Resumo:** O presente artigo aborda a relação entre a psicologia e a promoção da saúde, com ênfase no papel das intervenções psicológicas no contexto de doenças crônicas. Para tanto, parte-se de uma revisão de literatura realizada utilizando as bases de dados Google Scholar, SciELO e PePSIC. Os descritores empregados foram “psicologia da saúde”, “doenças crônicas” e “intervenções psicológicas”. Busca-se compreender como as práticas psicoterapêuticas podem melhorar a qualidade de vida dos pacientes, reduzir sintomas psicológicos associados e promover o bem-estar geral. Observou-se que intervenções como terapia cognitivo-comportamental, grupos de apoio e psicoeducação apresentam resultados significativos, enquanto abordagens psicodinâmicas contribuem para o enfrentamento emocional de condições graves. Conclui-se que a interdisciplinaridade é essencial para um tratamento eficaz e humanizado. Assim, este estudo reforça a importância de integrar a psicologia nos sistemas de saúde, destacando sua relevância no cuidado integral ao paciente.

**Palavras chaves:** psicologia, saúde, doenças crônicas

**Abstract:** This article addresses the relationship between psychology and health promotion, with an emphasis on the role of psychological interventions in the context of chronic diseases. To this end, we

---

<sup>1</sup> Graduado em Psicologia pela UNINASSAU, com interesse em psicanálise, psicose e saúde mental, atuando como psicanalista e psicólogo clínico.



begin with a literature review conducted using the Google Scholar, SciELO and PePSIC databases. The descriptors used were “health psychology”, “chronic diseases” and “psychological interventions”. We seek to understand how psychotherapeutic practices can improve patients’ quality of life, reduce associated psychological symptoms and promote general well-being. We observed that interventions such as cognitive-behavioral therapy, support groups and psychoeducation present significant results, while psychodynamic approaches contribute to the emotional coping of serious conditions. We conclude that interdisciplinarity is essential for effective and humanized treatment. Thus, this study reinforces the importance of integrating psychology into health systems, highlighting its relevance in comprehensive patient care.

**Keywords:** psychology, health, chronic diseases

## INTRODUÇÃO

A psicologia tem se consolidado, de forma progressiva, como um campo essencial no contexto da saúde, desempenhando um papel primordial no manejo de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e câncer. Essas condições, caracterizadas não apenas por suas implicações físicas, mas também por seus efeitos emocionais, psicológicos e sociais, demandam uma abordagem integral que transcenda a visão puramente biomédica, muitas vezes insuficiente para lidar com as complexidades do sofrimento humano (Lazarus & Folkman, 1984).

Nesse sentido, a integração da psicologia nos cuidados de saúde torna-se fundamental, pois possibilita uma compreensão mais ampla das dimensões subjetivas que afetam a saúde do paciente, como os processos emocionais, os comportamentos adaptativos e os contextos sociais, fatores esses que influenciam diretamente a trajetória de saúde e doença (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2021). A partir dessa perspectiva, as intervenções psicológicas se revelam não apenas como complementares ao tratamento médico, mas como essenciais para promover uma abordagem holística



e humanizada no cuidado ao paciente.

O problema de pesquisa que orienta este estudo é: de que maneira as intervenções psicológicas impactam a promoção da saúde em pacientes que convivem com doenças crônicas? O objetivo principal é analisar como essas práticas terapêuticas contribuem de forma eficaz para a promoção da saúde, destacando suas implicações no processo de enfrentamento das adversidades impostas pelas condições crônicas.

Para tanto, os objetivos específicos delineados são: (1) identificar os impactos das intervenções psicoterapêuticas na qualidade de vida dos pacientes com doenças crônicas, buscando compreender as transformações nos aspectos emocionais e sociais desses indivíduos; (2) explorar a eficácia e a aplicabilidade de diferentes abordagens psicológicas no tratamento dessas condições, incluindo, mas não se limitando, a terapias cognitivas, comportamentais e psicodinâmicas; e (3) discutir a relevância da interdisciplinaridade no tratamento de doenças crônicas, ressaltando como a colaboração entre psicólogos, médicos e outros profissionais de saúde pode potencializar os resultados terapêuticos e promover o cuidado integral ao paciente.

Este estudo se fundamenta em uma rigorosa revisão da literatura, realizada por meio das bases de dados acadêmicas Google Scholar, SciELO e PePSIC. Os descritores selecionados para a pesquisa foram “psicologia da saúde”, “doenças crônicas” e “intervenções psicológicas”. Optou-se pela inclusão de artigos publicados em três idiomas — português, inglês e espanhol —, desde que apresentassem metodologias claras e uma abordagem qualitativa robusta. Estudos que não apresentavam embasamento teórico a partir de autores amplamente reconhecidos ou que careciam de uma metodologia explícita foram excluídos do processo de seleção, garantindo a consistência e a qualidade das fontes utilizadas.

A estrutura deste trabalho é organizada em quatro seções principais. Na primeira, são discutidas as principais intervenções psicológicas aplicadas no contexto das doenças crônicas, com foco em suas modalidades mais frequentes e na avaliação de sua eficácia. Na segunda seção, é feita uma análise aprofundada das contribuições das abordagens psicodinâmicas, considerando como essas



abordagens podem enriquecer o entendimento e o tratamento das doenças crônicas. A terceira seção explora o impacto das intervenções psicológicas não apenas na saúde dos pacientes, mas também na saúde mental e emocional dos profissionais envolvidos, refletindo sobre o desgaste e os desafios enfrentados pelos terapeutas ao lidarem com pacientes em situações de sofrimento prolongado. Finalmente, a quarta seção enfoca a importância da interdisciplinaridade no cuidado integral ao paciente, abordando como a colaboração entre diferentes profissionais de saúde é essencial para um tratamento mais eficaz e holístico.

Ao final, este estudo visa evidenciar a crescente importância da psicologia na promoção da saúde, não apenas como uma disciplina auxiliar, mas como uma área estratégica para o desenvolvimento de práticas mais eficazes e humanizadas no tratamento de doenças crônicas. Além disso, busca-se ampliar o entendimento sobre as múltiplas possibilidades de intervenção psicológica em contextos complexos, enfatizando a necessidade de um diálogo contínuo e construtivo entre psicologia e medicina, para que os cuidados prestados ao paciente sejam não só tecnicamente eficientes, mas também sensíveis às suas necessidades subjetivas, sociais e emocionais.

O aprofundamento neste tema se revela fundamental não apenas para consolidar e solidificar a presença da psicologia no contexto da saúde, mas também para promover um avanço significativo nas práticas clínicas, ampliando e diversificando as abordagens terapêuticas aplicadas no tratamento de doenças crônicas. Esse avanço é crucial para que se desenvolvam métodos mais eficazes e personalizados de intervenção, capazes de atender às múltiplas dimensões do sofrimento humano, que transcendem a limitação das práticas biomédicas tradicionais.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

As intervenções psicológicas no contexto das doenças crônicas têm sido amplamente reconhecidas não apenas por seus efeitos benéficos na saúde mental dos pacientes, mas também por sua contribuição substancial para o bem-estar geral e para a melhoria das condições de vida



dessas pessoas. A literatura científica acumulada ao longo das últimas décadas evidencia que diferentes abordagens psicológicas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), as práticas de psicoeducação, a participação em grupos de apoio e as intervenções psicodinâmicas, desempenham um papel crucial no processo de adaptação e enfrentamento emocional diante das adversidades impostas pelas condições de saúde crônicas.

A Terapia Cognitivo-Comportamental, em particular, tem sido amplamente estudada e demonstrado eficácia no manejo de sintomas depressivos e ansiosos em pacientes que vivem com doenças crônicas como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. Segundo Beck e Alford (2009), as intervenções baseadas na TCC são projetadas para ajudar os pacientes a identificar, desafiar e modificar padrões de pensamento disfuncionais que contribuem para o sofrimento emocional e para a intensificação de sintomas físicos, promovendo, assim, uma melhoria significativa na qualidade de vida.

O trabalho terapêutico centrado na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) promove um processo profundo de conscientização nos pacientes sobre seus próprios processos cognitivos, estimulando uma reflexão crítica sobre os padrões de pensamento que moldam suas percepções e reações diante das adversidades. Ao identificar e compreender as distorções cognitivas, o paciente é conduzido a questionar as crenças irracionais que podem ter se enraizado ao longo do tempo, frequentemente em resposta a experiências traumáticas ou condições de saúde crônicas.

Esse processo de reconhecimento das falácias cognitivas não só permite que o paciente desenvolva uma maior capacidade de autoconsciência, mas também favorece a reestruturação dessas crenças, promovendo a adoção de pensamentos mais realistas, equilibrados e adaptativos. Através dessa transformação cognitiva, os pacientes são capacitados a reagir de maneira mais saudável às situações estressantes, levando a uma redução significativa dos sintomas emocionais, e uma melhora substancial na sua capacidade de enfrentar os desafios impostos pela doença crônica. Assim, a TCC não apenas facilita o desenvolvimento de uma perspectiva mais positiva e racional, mas também fortalece a resiliência emocional e o engajamento ativo no processo de tratamento médico, criando



uma base sólida para a gestão efetiva da saúde física e mental ao longo do tempo.

Outro campo em expansão no contexto do tratamento de doenças crônicas é o da psicoeducação, que tem como objetivo primordial fornecer informações claras e compreensíveis sobre a natureza das doenças, seus sintomas, as opções de tratamento e os impactos emocionais que os pacientes podem enfrentar. A psicoeducação não se limita apenas a oferecer conhecimentos técnicos, mas visa também promover um processo de conscientização emocional, permitindo que os pacientes e seus familiares compreendam as complexidades da condição de saúde e as formas adequadas de gerenciá-la.

Além disso, ao ser realizada de forma estruturada, com o apoio de profissionais qualificados, a psicoeducação proporciona um espaço para que os pacientes possam expressar suas dúvidas, medos e ansiedades, o que contribui para uma maior aceitação do diagnóstico e uma melhor adaptação à nova realidade imposta pela doença.

Estudos revisados por Souza e Santos (2020) indicam que pacientes que participam de programas de psicoeducação demonstram um aumento significativo no empoderamento pessoal, adquirindo a capacidade de compreender e controlar melhor sua condição de saúde. Essa maior compreensão não apenas facilita o processo de adesão ao tratamento médico, mas também favorece o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais eficazes e adaptativas, essenciais para a manutenção da saúde física e mental ao longo do tempo.

Além disso, a psicoeducação tem mostrado resultados notáveis na redução dos índices de recaída e hospitalização, uma vez que os pacientes, ao se sentirem mais preparados e informados, tendem a buscar intervenções precoces e a seguir de forma mais consistente as orientações médicas e comportamentais. O impacto positivo da psicoeducação é ainda mais evidente quando envolve os familiares, que se tornam aliados fundamentais no processo de cuidado, oferecendo suporte emocional e prático ao paciente e contribuindo para a construção de uma rede de apoio sólida e eficaz. Dessa forma, a psicoeducação se configura como uma ferramenta essencial na promoção de uma abordagem holística no tratamento de doenças crônicas, indo além dos aspectos clínicos e incorporando os fatores emocionais e sociais que são igualmente determinantes na saúde e no bem-estar do paciente.



As abordagens psicodinâmicas, embora menos frequentemente abordadas em estudos quantitativos, revelam-se fundamentais no manejo de questões emocionais profundas, particularmente aquelas relacionadas às doenças crônicas. Tais abordagens oferecem uma lente única para a compreensão das dinâmicas intrapsíquicas que influenciam a forma como o paciente lida com sua condição de saúde, possibilitando uma exploração mais profunda dos conflitos inconscientes que surgem como resposta a essas experiências.

No contexto das doenças crônicas, onde o paciente enfrenta desafios que muitas vezes afetam sua autonomia, identidade e qualidade de vida, a intervenção psicodinâmica permite que ele acesse e elabore emoções complexas, como o medo, a raiva, a culpa e a tristeza, que podem ser desencadeadas pela experiência de viver com uma condição prolongada e debilitante.

Essas abordagens propõem uma visão do sofrimento que vai além dos sintomas físicos da doença, compreendendo que os aspectos emocionais, muitas vezes inconscientes, são fundamentais para o processo de adaptação e enfrentamento. Ao possibilitar que o paciente revele e trabalhe esses conflitos inconscientes, as abordagens psicodinâmicas favorecem o desenvolvimento de uma maior compreensão e uma integração mais saudável de sua condição de saúde com sua identidade e história de vida.

Linehan (1993) aponta que o trabalho psicodinâmico é particularmente eficaz em situações de doenças graves, como o câncer, pois permite que os pacientes lidem com o medo da morte, um dos maiores desafios psicológicos que essas condições impõem. A psicanálise oferece um espaço terapêutico para que o paciente explore suas emoções em relação à finitude da vida, ao luto antecipado e às profundas transformações existenciais provocadas pela doença, como a perda de capacidades físicas e a diminuição da independência.

Além disso, a abordagem psicodinâmica se torna um poderoso recurso para ajudar o paciente a compreender e elaborar as mudanças no estilo de vida que a doença exige, que frequentemente resultam em sentimentos de impotência, frustração e até de desespero. Através da análise das transferências e das resistências que surgem durante o processo terapêutico, o paciente pode perceber



e lidar com os mecanismos de defesa que estão em jogo, como a negação ou a repressão, que muitas vezes dificultam a aceitação e adaptação às novas condições de vida.

Ao trabalhar esses aspectos no contexto terapêutico, a psicanálise pode auxiliar o paciente não apenas a lidar com os sintomas psicológicos imediatos, mas também a integrar as experiências traumáticas da doença em um processo de transformação pessoal, promovendo uma adaptação mais saudável à nova realidade imposta pela doença crônica. Assim, as abordagens psicodinâmicas, ao proporcionarem uma compreensão mais profunda dos processos internos do paciente, contribuem significativamente para o seu processo de cura e de ressignificação da experiência de viver com uma doença crônica.

Adicionalmente, os grupos de apoio têm se mostrado uma intervenção valiosa para pacientes com doenças crônicas. Esses grupos proporcionam um espaço seguro para o compartilhamento de experiências e sentimentos, promovendo a sensação de pertencimento e reduzindo o isolamento social. Lazarus e Folkman (1984) destacam que o suporte emocional fornecido pelos pares nos grupos de apoio pode ser um fator protetor contra o desenvolvimento de transtornos mentais em pacientes crônicos.

Outro ponto de destaque nos resultados é o impacto positivo das intervenções psicológicas não apenas nos pacientes, mas também nos profissionais de saúde. O burnout, um problema amplamente reconhecido em contextos de alta demanda emocional, como hospitais e clínicas, pode ser significativamente reduzido por meio de programas de mindfulness e autocuidado. Kabat-Zinn (1990) relata que a prática regular de mindfulness melhora a resiliência emocional dos profissionais, promovendo maior satisfação no trabalho e redução do estresse ocupacional.

Entretanto, desafios significativos permanecem. O estigma em torno das intervenções psicológicas ainda é um obstáculo em muitas comunidades, dificultando o acesso e a adesão dos pacientes. Além disso, a falta de profissionais capacitados em áreas rurais e remotas limita a disponibilidade de serviços psicológicos para populações vulneráveis. Souza e Santos (2020) destacam a necessidade de políticas públicas que promovam a formação e a distribuição equitativa de



profissionais de saúde mental em todo o território nacional.

A interdisciplinaridade também se apresenta como um fator crítico para o sucesso das intervenções psicológicas. A colaboração entre psicólogos, médicos, enfermeiros e assistentes sociais permite uma abordagem mais integrada e centrada no paciente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (2021), estratégias interdisciplinares são essenciais para abordar as múltiplas dimensões das doenças crônicas, promovendo melhores desfechos de saúde e maior satisfação dos pacientes.

Apesar das evidências robustas sobre a eficácia das intervenções psicológicas, é necessário continuar investindo em pesquisas que explorem novas abordagens e ampliem o entendimento sobre as especificidades de diferentes populações. Estudos futuros devem considerar variáveis culturais e socioeconômicas que possam influenciar a eficácia das intervenções, garantindo que elas sejam adaptadas às necessidades individuais dos pacientes.

Em síntese, os resultados e discussões apresentados neste estudo reforçam a importância da psicologia na promoção da saúde em contextos de doenças crônicas. As intervenções psicológicas têm demonstrado ser ferramentas poderosas para melhorar a qualidade de vida, reduzir o sofrimento emocional e promover maior adesão aos tratamentos médicos. No entanto, a superação dos desafios identificados requer esforços coordenados entre profissionais, pesquisadores e formuladores de políticas públicas.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A psicologia desempenha um papel essencial na promoção da saúde, especialmente em contextos de doenças crônicas, onde o impacto emocional e psicológico pode ser tão significativo quanto os sintomas físicos. As intervenções psicológicas não apenas melhoram a saúde mental dos pacientes, mas também aumentam a adesão ao tratamento e contribuem para uma qualidade de vida mais satisfatória. A integração da psicologia nos sistemas de saúde não é apenas uma necessidade prática, mas também uma estratégia indispensável para oferecer um cuidado mais eficaz, abrangente



e centrado no paciente.

Durante este estudo, ficou evidente que práticas como a terapia cognitivo-comportamental e abordagens psicodinâmicas têm um impacto significativo na qualidade de vida dos pacientes. A TCC, por exemplo, demonstrou ser altamente eficaz na redução de sintomas de ansiedade e depressão, bem como na promoção da adesão ao tratamento em condições como diabetes e hipertensão. Por outro lado, as abordagens psicodinâmicas têm mostrado benefícios profundos no enfrentamento emocional de doenças graves, ajudando os pacientes a lidarem com medos existenciais, perdas e mudanças significativas em suas rotinas e estilos de vida.

Além disso, este estudo destaca a importância do suporte psicológico no cuidado aos profissionais de saúde. Estes, muitas vezes sobrecarregados por altas demandas emocionais e físicas, enfrentam riscos consideráveis de burnout. Estratégias como mindfulness e programas de autocuidado têm se mostrado eficazes na redução do estresse e na promoção do bem-estar desses profissionais, o que, por sua vez, melhora a qualidade do cuidado oferecido aos pacientes.

No entanto, a interdisciplinaridade continua sendo um desafio crítico. Apesar de sua importância reconhecida, ainda há barreiras estruturais e culturais que dificultam uma colaboração verdadeiramente integrada entre os diferentes profissionais da saúde. A formação continuada e o investimento em programas interdisciplinares são passos fundamentais para superar essas barreiras, permitindo que equipes de saúde trabalhem de forma mais coordenada e eficaz em prol do paciente.

Sugere-se que estudos futuros aprofundem a análise das intervenções psicológicas em populações específicas e investiguem novas estratégias para integrar psicologia e medicina. Por exemplo, seria valioso explorar como intervenções personalizadas podem atender melhor às necessidades individuais dos pacientes, levando em conta fatores como idade, gênero, cultura e contexto socioeconômico. Além disso, pesquisas que avaliem os impactos econômicos da inclusão de serviços psicológicos nos sistemas de saúde podem reforçar ainda mais a importância dessa integração.

Por fim, espera-se que as práticas psicológicas continuem a evoluir, alinhando-se às necessidades crescentes de uma sociedade que enfrenta desafios de saúde cada vez mais



complexos. O desenvolvimento de abordagens inovadoras e baseadas em evidências pode contribuir significativamente para um cuidado mais humano, eficiente e ético. Dessa forma, a psicologia não apenas consolida seu papel na promoção da saúde, mas também reafirma seu compromisso com o bem-estar integral dos indivíduos e comunidades.

## **REFERÊNCIAS**

BECK, Aaron T.; ALFORD, Basil A. *Depressão: causas e tratamento*. 2. ed. São Paulo: Editora Martins Fontes, 2009.

KABAT-ZINN, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte, 1990.

LAZARUS, Richard S.; FOLKMAN, Susan. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.

LINEHAN, Marsha M. *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press, 1993.

SOUZA, Rosana S.; SANTOS, Maria J. *Psicoeducação no contexto de doenças crônicas: impactos e desafios*. São Paulo: Editora Psicologia, 2020.

WHO (World Health Organization). *Noncommunicable diseases country profiles 2021*. Geneva: World Health Organization, 2021.



