



**FACULDADE FASIPE CUIABÁ
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

LUANNA KARLA DE SOUZA COSTA ARAÚJO

**PROCURA E ADESÃO AO TRATAMENTO PSICOTERAPÊUTICO PARA
PESSOAS IDOSAS COM PROBLEMAS MENTAIS**

**Cuiabá/MT
2022**

LUANNA KARLA DE SOUZA COSTA ARAÚJO

**PROCURA E ADESÃO AO TRATAMENTO PSICOTERAPÊUTICO PARA PESSOAS
IDOSAS COM PROBLEMAS MENTAIS**

Monografia apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Psicologia – Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE Cuiabá, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Prof. Leonço Alvaro Costa
Perez de Andrade

**Cuiabá/MT
2022**

LUANNA KARLA DE SOUZA COSTA ARAÚJO

**PROCURA E ADESÃO AO TRATAMENTO PSICOTERAPÊUTICO PARAPESSOAS
IDOSAS COM PROBLEMA MENTAIS**

Monografia apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Psicologia – Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE Cuiabá, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

LEONÇO ÁLVARO COSTA FILHO

Professor(a) Orientador(a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE Cuiabá

DIEGO ANIZIO DA SILVA

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE Cuiabá

ANA SOPHIA HAAGSMA SIMM

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Psicologia – UNIFASIPE Cuiabá

**Cuiabá - MT
2022**

ARAÚJO, Luanna Karla de Souza Costa. **Procura e adesão ao tratamento psicoterapêutico para pessoas idosas com problema mentais.** 18 folhas. Projeto de Monografia — Centro Educacional Fasipe - UNIFASIPE.

RESUMO

O processo de envelhecimento, inerente à condição humana, traz consigo alterações biológicas que influenciam na execução de atividades cotidianas e, em alguns casos, podem levar ao desenvolvimento de distúrbios psicológicos. Este estudo foca no tratamento psicoterapêutico para idosos, uma abordagem reconhecida e eficaz para lidar com questões emocionais e conflitos internos. A psicoterapia objetiva desenvolver habilidades de resiliência, ajudando o paciente a superar situações traumáticas e a explorar sentimentos e experiências perturbadoras. Este método se mostra primordial para tratar distúrbios mentais em idosos, embora a resistência a esse tratamento seja comumente encontrada entre os mais velhos, que tendem a vê-lo como destinado apenas a pessoas mentalmente incapazes. Nesta perspectiva, o presente estudo fará uma análise completa abordando o tema em questão, fazendo uso de uma pesquisa bibliográfica e qualitativa para descrever e analisar corretamente as informações selecionadas e recolhidas. A psicoterapia em idosos com distúrbios mentais vem sendo necessária nos últimos tempos e é vista como um método com melhora significativa tendo resposta em diversos estudos, no entanto, a recusa dessa comunidade pela adesão do tratamento ainda é uma grande barreira a ser vencida e existem inúmeros fatores que ocasionam essa situação que prejudica a saúde mental e até mesmo física desses idosos.

Palavras-chaves: Psicoterapia. Idosos. Psicopatologias.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	8
3. METODOLOGIA.....	18
4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....	20
4.1 Apresentação descritiva dos estudos analisados.....	20
5. CONCLUSÃO.....	34
REFERÊNCIAS	37

1. INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento, um fenômeno biológico inerente à condição humana, é caracterizado por alterações específicas que se correlacionam com a progressão temporal. Este período é frequentemente marcado por crescentes desafios na execução de atividades diárias, destacando a necessidade de indivíduos na faixa etária avançada procurarem estratégias que possam otimizar ou mitigar a redução da capacidade funcional (LEMOS et al., 2001).

Além disso, é importante considerar a ocorrência potencial de distúrbios psicológicos nesse grupo populacional. Frequentemente, os idosos podem experimentar sentimentos de inutilidade, os quais podem predispor ao desenvolvimento de condições de saúde mental, portanto, é crucial a implementação de intervenções focadas na prevenção e tratamento desses potenciais problemas de saúde mental na população idosa.

Focando neste assunto tão importante, este trabalho será desenvolvido com o intuito de fazer um estudo completo sobre a inclusão do tratamento psicoterápico a vida dos idosos e seu nível de aceitação. A psicoterapia, que foi meticulosamente selecionada como o método de intervenção principal de análise, sendo uma ferramenta profissionalmente reconhecida e amplamente utilizada para tratar uma série de questões emocionais e conflitos internos (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

Esta técnica terapêutica é voltada para o desenvolvimento de habilidades de resiliência e a busca da superação de situações angustiantes ou traumáticas que possam estar prejudicando o bem-estar do indivíduo. O objetivo primordial é ajudar o paciente a navegar e superar os obstáculos que estão lhe causando desconforto ou angústia, como a superação de um trauma, proporcionando um espaço seguro para a exploração e processamento desses sentimentos e experiências perturbadoras (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

A proposta se apresenta como uma solução primorosa para casos de distúrbios mentais, especialmente entre os idosos, ao abordar todas as dificuldades que eles enfrentam. Entretanto, a barreira mais significativa é que o tratamento frequentemente nem chega a começar, dada a resistência expressiva dos pacientes. A terapia é frequentemente mal interpretada pelo público mais velho, que se percebe como um fardo e é reticente em se submeter a um procedimento que, na sua concepção, é destinado apenas a pessoas incapazes mentalmente.

A psicologia do envelhecimento vem sendo desenvolvida como uma psicologia positiva, que planeja identificar quais são as situações e ocasiões que causam uma desestabilização física e mental nos idosos, suas dificuldades e desafios, e é a partir disso que faremos e basearemos este trabalho, a psicologia em contra partida a terceira idade. Nota-se que a falta de informações

faz com que o idoso com problemas mentais possam não ter a assistência necessária, ou da forma como deveria ser tratado. Assim esse trabalho contribui com informações relevantes sobre problemas mentais em idosos.

Nesta perspectiva, o presente trabalho se configura com o seguinte questionamento: Qual é o impacto e o nível de aceitação do tratamento psicoterapêutico na vida dos idosos, e como esse método pode ser efetivamente integrado para melhorar sua qualidade de vida e bem-estar emocional?

A literatura científica afirma que o envelhecimento é um acontecimento próprio da vida, e apresenta característica de transformações desenvolvidas pelos anos de vivência. Todas essas transformações, também, podem ser determinadas pela genética ou influenciadas pelo estilo de vida, ou por interferência do meio ambiente. (ÁVILA; GUERRA; MENESES, 2017).

A justificativa deste estudo baseia-se pela sua relevância em abordar o impacto da adesão da psicoterapia para pessoas idosas, demonstrando os benefícios da psicoterapia para esta faixa etária em questão. A psicoterapia ou terapia interpessoal (TIP) é um tratamento de tempo limitado, planejado especificamente para tratar a fase aguda das depressões maiores, unipolares e não-psicóticas, e que foi desenvolvido e testado através de testes clínicos randomizados por Gerald Klerman e colaboradores, que publicaram seu manual em 1984. (SCHESTATSKY, FLECK, 1999).

Para tal, o objetivo geral do estudo visa estudar a adesão e os benefícios da psicoterapia para os idosos com transtornos mentais, assim, os objetivos específicos se consolidam em: analisar os benefícios da psicoterapia para os transtornos mentais; identificar os desafios da psicoterapia para os idosos afligidos por distúrbios mentais; e apresentar os impactos da psicoterapia contínua neste público.

2. REVISÃO DE LITERATURA

O processo de envelhecimento, um fenômeno universal e intrínseco à condição humana, é frequentemente acompanhado por uma série de mudanças e desafios, tanto físicos quanto psicológicos. A maneira como percebemos e interpretamos esse processo é moldada por uma série de fatores, incluindo nossas experiências individuais, a cultura na qual estamos inseridos, e as crenças e normas sociais que prevalecem em nossa sociedade. O entendimento dessas percepções e atitudes em relação à velhice é fundamental, pois pode afetar profundamente a maneira como os idosos vivenciam essa fase da vida (LEMOS et al., 2001).

Na busca para entender as complexidades da experiência do envelhecimento, é crucial considerar as percepções culturais e sociais em torno desse fenômeno. A maneira como a velhice é entendida pode ter implicações significativas para a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos mais velhos. Assim, é importante questionar e desafiar as concepções comuns e muitas vezes estereotipadas sobre o envelhecimento.

A exemplo da diversidade cultural nos campos do envelhecimento, podemos afirmar que em muitas culturas latino-americanas, os idosos são valorizados e frequentemente cuidados em casa pela família. A família desempenha um papel central na vida e no cuidado das pessoas idosas. Isso pode levar a uma visão mais positiva do envelhecimento, associando-o à sabedoria, respeito e continuidade familiar (SILVA, 2016).

Nas culturas indígenas norte-americanas, estas valorizam os idosos como detentores de conhecimento e tradições culturais, em que, eles são frequentemente consultados em decisões importantes e desempenham papéis essenciais na transmissão da história e cultura para as gerações mais jovens (SILVA, 2016).

Neste contexto, Lemos et al., (2001) fornecem uma visão esclarecedora sobre o tema, com definição a respeito da palavra velhice ou envelhecimento:

A palavra velhice é carregada de significados como inquietude, fragilidade, angústia. O envelhecimento é um processo que está rodeado de muitas concepções falsas, temores, crenças e mitos. A imagem que se tem da velhice mediante diversas fontes históricas varia de cultura em cultura, de tempo em tempo e de lugar em lugar. Esta imagem reafirma que não existe uma concepção única ou definitiva da velhice, mas sim concepções incertas, opostas e variadas através da história (LEMOS et al., 2001, p. 2).

A explanação de Lemos et al. (2001) realça a multiplicidade de interpretações e sentimentos que permeiam o conceito de envelhecimento. Esse caleidoscópio de percepções, que varia de acordo com o contexto cultural, histórico e geográfico, atesta a natureza complexa

e multifacetada da velhice. O fato de que a velhice possa ser associada a sentimentos de inquietude, fragilidade e angústia, reflete uma tendência preocupante de associar o envelhecimento predominantemente a aspectos negativos.

No entanto, essa visão pode ser desafiada e reformulada, considerando as potencialidades e contribuições que a maturidade pode trazer. Além disso, a presença de concepções falsas, temores e mitos em torno do envelhecimento destaca a necessidade de uma educação mais aprofundada sobre esta fase da vida, com o intuito de promover uma visão mais equilibrada e menos estigmatizada da velhice.

Ao que tange esse período da vida, é possível observar a presença de vários aspectos, tais como os déficits de equilíbrio, a deficiência na mobilidade e perda da flexibilidade, pode-se afirmar que no envelhecimento ocorrem alterações fisiológicas que levam a redução de algumas habilidades humanas, piorando no decorrer dos tempos. (CARVALHO et al., 2008).

No decorrer do processo de envelhecimento, observa-se uma tendência à redução quantitativa de células neurais no cérebro, um fenômeno comumente associado à senescência. Entretanto, o cérebro exibe uma notável plasticidade, uma propriedade intrínseca que possibilita a compensação dessas perdas. Essa plasticidade se manifesta por meio de uma série de adaptações morfológicas e funcionais que ocorrem em resposta à perda neuronal, permitindo que o cérebro continue a funcionar eficientemente mesmo na presença de adversidades estruturais. Essas adaptações incluem, entre outros aspectos, a neurogênese adulta, processo pelo qual novos neurônios são gerados em certas regiões do cérebro, mesmo em idade avançada. Além disso, o cérebro pode reconfigurar suas conexões sinápticas existentes e formar novas, um fenômeno conhecido como sinaptogênese (STUART, 2002).

Ademais, a remodelação de dendritos e axônios, elementos-chave na comunicação neuronal, pode ocorrer, permitindo que os neurônios existentes formem novas conexões. Esses processos exemplificam a capacidade do cérebro de se reorganizar e adaptar, desempenhando um papel crucial na manutenção do funcionamento cognitivo e emocional durante o processo de envelhecimento (STUART, 2002).

A respeito da concepção da capacidade funcional, Matsudo et al. (2002), afirmou que a capacidade funcional tem relação direta com a forma de realizar as atividades diárias. Para Aires et al. (2010), a capacidade funcional é definida como a habilidade para realizar atividades que possibilitam a cuidar de si mesmo e viver de forma independente. Sua mensuração tem sido foco no exame do idoso, sendo um indicador de saúde mais amplo que a morbidade, pois se correlaciona com a qualidade de vida.

Rosa et al. (2013), afirma que a capacidade funcional depende de vários fatores, como:

a demografia, cultura, fatores socioeconômicos e psicossociais, tendo interferência direta na forma e estilo de vida, e ao praticar ações saudáveis, a capacidade funcional terá um reflexo positivo em um melhor desempenho.

Esses diversos estudos ilustram a importância da capacidade funcional como um componente integral do bem-estar na terceira idade. A capacidade de realizar atividades diárias e viver de forma independente, como destacado por Matsudo et al. (2002) e Aires et al. (2010), não só é um indicativo de saúde física, mas também um elemento crucial para a qualidade de vida e autonomia do idoso.

Além disso, a observação de Rosa et al. (2013) sobre a influência de fatores demográficos, culturais, socioeconômicos e psicossociais na capacidade funcional, ressalta a necessidade de uma abordagem holística ao cuidado do idoso, que considere não apenas aspectos biológicos, mas também contextuais e comportamentais.

Em relação à flexibilidade, na fase idosa, a tendência é de redução desta capacidade humana (ARAÚJO, 2015), também seguida pela falta de equilíbrio e as quedas passam a ser uma das consequências mais perigosas devido à falta de equilíbrio e dificuldade de locomoção (BITTAR et al., 2002). A marcha também se altera em decorrência do acometimento de vários sistemas e órgãos responsáveis pelo controle motor. Dessa forma, o idoso fica mais suscetível a tropeçar e a cair. (FRIED LP, et al., 2001). Adicionalmente, a velocidade da marcha, além de ser um dos pilares do fenótipo de fragilidade, está fortemente relacionada à sarcopenia (INZITARI M, et al., 2017). As alterações fisiológicas decorrentes do envelhecimento podem ser amenizadas por meio da prática de exercício físico (LUSTOSA et al., 2011). Uma vez que sua realização pela população longeva promove melhoria na capacidade funcional, autonomia e qualidade de vida (RESENDE et al., 2008).

Segundo Koch e Rosa (2021):

A velhice é um período normal do ciclo vital caracterizado por algumas mudanças físicas, mentais e psicológicas. É importante fazer essa consideração pois algumas alterações nesses aspectos não caracterizam necessariamente uma doença. Em contrapartida, há alguns transtornos que são mais comuns em idosos como transtornos depressivos, transtornos cognitivos, fobias e transtornos por uso de álcool. Além disso, os idosos apresentam risco de suicídio e risco de desenvolver sintomas psiquiátricos induzidos por medicamentos (p. 1).

Dessa forma, Koch e Rosa (2021), afirmam que os transtornos mentais em idosos podem ser impedidos, tratados ou até mesmo revertidos. Portanto, se faz necessário avaliação médica e diagnóstico preciso para que haja esclarecimento do quadro apresentado pelo idoso. Já que diversos fatores psicossociais de risco também predis põem os idosos a transtornos mentais,

devido a fatores internos ou externos que o levam a essa situação. Todavia, essa prevenção e reversão só podem ser efetivamente realizadas com uma avaliação médica precisa e um diagnóstico adequado, que esclareçam o quadro apresentado pelo idoso.

Além disso, o uso e abuso de medicamentos, como apontado por Koch e Rosa (2021), é outra preocupação expressiva. O risco de desenvolver sintomas psiquiátricos induzidos por medicamentos é particularmente alto entre os idosos, que frequentemente fazem uso de múltiplos medicamentos para tratar diversas condições de saúde. Uma gestão cuidadosa da medicação, combinada com o monitoramento regular, pode ajudar a mitigar esse risco.

Por último, mas certamente não menos importante, há a questão do estigma. Muitos idosos resistem à ideia de procurar ajuda para problemas de saúde mental devido a percepções negativas e equivocadas sobre a terapia. Portanto, é crucial trabalhar para mudar essas percepções, normalizando a busca por apoio em saúde mental e destacando a importância do cuidado com a saúde mental em todas as idades.

Embora o envelhecimento possa trazer desafios para a saúde mental, esses desafios não são intransponíveis. Com o suporte correto, é totalmente possível viver uma vida plena e saudável durante a velhice, tal qual afirma Fachine e Trompieri (2012)

O ser humano apresenta uma série de mudanças psicológicas com o envelhecimento, as quais resultam da dificuldade de adaptações a novos papéis sociais, falta de motivações, baixa autoestima, autoimagem baixa, dificuldade de mudanças rápidas, perdas orgânicas e afetivas, suicídios, somatizações, paranoia, hipocondria, depressão (FACHINE; TROMPIERI, 2012).

Assim várias são as formas de tratar as doenças mentais em pessoas idosas, sendo que as mudanças psicológicas nessa etapa da vida, são muitas e afetam de forma ampla esse público. Além disso, Fachine e Trompieri (2012), pontuaram que as doenças mentais são muitas vezes intrínsecas ao ser humano, os sofrimentos físicos, econômicos e psicológicos, frutos da estrutura da sociedade e que interferem de forma negativa nas condições de vida das pessoas que estão em processo de envelhecimento.

A exemplo das principais doenças mais recorrentes no entorno do envelhecimento, Marcelino et al. (2020) afirma:

- Depressão: É comum em idosos, mas não é uma parte normal do envelhecimento. Os sintomas podem incluir tristeza persistente, falta de energia, problemas de sono e apetite, dificuldade de concentração, e sentimentos de desesperança. A depressão em idosos pode ser tratada eficazmente com uma combinação de medicamentos, psicoterapia e outras

intervenções, como a terapia eletroconvulsiva para casos graves.

- Transtorno de ansiedade: Podem aumentar com a idade e podem estar associados a uma série de eventos de vida, como doenças crônicas ou a perda de um cônjuge. Os sintomas podem incluir preocupação excessiva, problemas de sono, irritabilidade e sintomas físicos, como dor no peito ou falta de ar. A terapia cognitivo-comportamental e os medicamentos, como os antidepressivos e os ansiolíticos, podem ser eficazes no tratamento da ansiedade.
- Demência: Não é uma doença específica, mas um termo geral que descreve uma série de sintomas associados à perda de memória e outras habilidades cognitivas. O tipo mais comum é a doença de Alzheimer. Os sintomas incluem esquecimento, confusão, dificuldade em completar tarefas comuns, desorientação de tempo e lugar, e mudanças de humor. Embora não haja cura para a demência, existem medicamentos que podem tratar os sintomas e abordagens terapêuticas que podem ajudar a gerenciar o comportamento.
- Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT): Embora muitas vezes associado a pessoas que passaram por guerras, o TEPT pode afetar qualquer pessoa que tenha passado por um evento traumático, incluindo idosos. Os sintomas podem incluir flashbacks, pesadelos, sentimentos de culpa ou depressão e irritabilidade. O tratamento do TEPT pode incluir terapia cognitivo-comportamental, medicamentos e outras formas de terapia, como a dessensibilização e reprocessamento por meio de movimentos oculares (EMDR).

Estas são apenas algumas das condições que podem afetar os idosos. É importante lembrar que os idosos podem ser mais sensíveis aos efeitos colaterais dos medicamentos e que as intervenções não farmacológicas, como as terapias de fala e ocupacional, atividade física regular e uma alimentação saudável, também são partes importantes do tratamento. A intervenção precoce e o diagnóstico preciso são cruciais para melhorar a qualidade de vida dos idosos com transtornos mentais (MARCELINO et al., 2020).

As terapias cognitivo-comportamentais (TCC) têm demonstrado desenvolvimentos notáveis nas últimas décadas. Esta modalidade de tratamento psicológico é a mais validada do ponto de vista empírico, devido aos resultados positivos comprovados em uma ampla variedade de quadros clínicos. Seja como única abordagem ou como complemento aos tratamentos farmacológicos, as PCCs provaram ser uma ferramenta poderosa no arsenal terapêutico

(TROMPIERI et al, 2012).

A eficácia das PCCs despertou a curiosidade de clínicos e pesquisadores, que recentemente começaram a explorar os efeitos destas terapias no cérebro humano (POCINHO et al, 2011). Estas pesquisas estão contribuindo para uma compreensão mais profunda dos mecanismos subjacentes a estes tratamentos e como eles podem ser otimizados para beneficiar ainda mais os pacientes.

Especificamente no contexto da depressão em idosos, estudos clínicos comparativos ressaltam a eficácia das PCCs. De acordo com Scazufca e Matsuda (2002), testes que compararam a eficiência da psicoterapia em relação a um grupo de controle ou a eficácia de diferentes formas de psicoterapia comprovaram a capacidade resolutiva desses tratamentos. A eficácia dessas intervenções para o tratamento da depressão em idosos é corroborada por Caroli e Zavarize, fortalecendo ainda mais a posição das PCCs como um tratamento preferencial.

Essas evidências apontam para a importância de continuar investigando e implementando as PCCs como uma estratégia primordial para o tratamento de distúrbios psicológicos, inclusive na população idosa. Os benefícios potenciais para os pacientes são inegáveis, e o impacto positivo na qualidade de vida, tanto para os idosos quanto para aqueles ao seu redor, é imenso.

O fenômeno da exclusão social acontece de inúmeras maneiras: econômica, social, cultural. É possível observar no meio social, as parte desse processo se verifica inúmeras pessoas vivendo em situações de grande sofrimento sem dispor de possibilidades para encontrar a ajuda necessária ao seu tipo de padecimento. É urgente que se possa contar com práticas clínicas de qualidade e que tenham sido desenvolvidas em meio ao rigor demandado pela comunidade científica, para que possam ser inseridas em políticas públicas de saúde mental (HEGENBERG, 2004).

No atendimento da psicoterapia, é responsabilidade do terapeuta realizar uma avaliação inicial para determinar a melhor forma de auxílio para o paciente. Durante essa fase inicial, tanto o paciente quanto o terapeuta podem decidir se iniciarão ou não a psicoterapia, com base nas informações e no entendimento mútuo obtidos. As entrevistas iniciais têm como objetivo verificar as indicações e contra-indicações de psicoterapia psicanalítica para o caso em questão, dar início à construção de uma aliança de trabalho entre o par terapêutico, esclarecer os objetivos do tratamento e fazer um planejamento técnico que permita atingir os objetivos traçados (GASTAUD; NUNES, 2010)

A contribuição para a autopercepção dos idosos e a compreensão das situações e contextos envolvidos no envelhecimento são promovidas pelo reforço dos estereótipos, como

discutido por Martins e Rodrigues (2004). Ao mesmo tempo, impede-se o reconhecimento das suas próprias habilidades pelos idosos, a busca por soluções eficazes para seus problemas e a implementação de medidas adequadas. Isso é provocado por esta situação, que não só obstrui o processo de desenvolvimento dos mais velhos, mas também promove uma visão social gerontofóbica da terceira idade, resultando em um desconforto perceptível.

Assim, pode-se dizer que existe uma correspondência entre a concepção de velhice presente em uma sociedade e as atitudes frente às pessoas que estão envelhecendo (IRIGARAY et al, 2008).

Sendo as crenças existentes na atual sociedade prejudiciais e distorcidas, isso pode afetar a representação desta fase do desenvolvimento e influenciar diretamente na forma que os idosos vivenciam este momento, na sua autoestima, auto imagem, na aceitação das próprias limitações e no seu bem-estar psicológico (SILVA et al, 2012).

Estudos contemporâneos comprovam que uma ampla gama de intervenções psicológicas obtém resposta positiva por parte dos idosos. Esses achados reforçam a ideia de que os profissionais que aplicam a psicologia devem considerar as variáveis do desenvolvimento na análise, implementação e avaliação de tais intervenções direcionadas aos idosos, exigindo assim um domínio especializado de conhecimentos (AREÁN, 2003).

Ao considerar as psicoterapias, uma revisão literária abrangente realizada por Areán trouxe evidências significativas da efetividade da terapia cognitivo-comportamental no enfrentamento da depressão em idosos, bem como da terapia interpessoal aliada ao uso de medicamentos antidepressivos. A pesquisa ainda indicou a utilidade das técnicas cognitivo-comportamentais no manejo da ansiedade, na esfera da sexualidade, em desafios de vício como o alcoolismo entre os idosos e, adicionalmente, no trabalho junto a cuidadores de idosos dependentes. Em contrapartida, terapia interpessoal isolada, psicoterapias breves psicodinâmicas e terapias de revisão de vida mostraram-se menos eficazes no tratamento da depressão (BATISTONI, 2009).

O cotidiano da prática clínica ligada a demandas de dor, a despeito de toda uma tradição dicotômica entre mente e corpo no pensamento ocidental, remete ao entrelaçamento de uma série de dimensões distintas cuja abordagem requer uma reflexão complexa. A dor não se restringe a uma questão puramente biológica, embora possa encontrar aí boa parte de sua causalidade: ela implica num processo subjetivo que é perpassado por registros sociais, culturais, lógicos, econômicos, dentre outros, que concorrem, durante a ação social do sujeito, para a construção de sentidos, emoções e significados bastante particulares (NEUBERN, 2009).

Em outras palavras, não é um corpo que sente e vive a dor, mas um sujeito para quem

ela se torna uma realidade concreta e, por vezes, implacável, que é perpassada por problemas cotidianos como as relações conjugais, familiares e de trabalho, as questões de gênero, a experiência religiosa, o desemprego, as trocas sociais, a violência e o uso do dinheiro. Ao mesmo tempo, o sujeito não consiste em mero expectador dessa complexidade, uma vez que sua postura e forma de subjetivação dessas influências implicam um determinante central na fabricação da experiência de dor e seus sentidos subjetivos (NEUBERN, 2010).

As abordagens psicológicas voltadas a idosos eram consideradas somente um suporte para aumentar a adesão à medicação. Atualmente, observa-se que o uso de psicoterapia no tratamento desta população tem objetivos mais amplos, como o aumento da adesão ao tratamento, a redução dos sintomas, a identificação de pródromos sindrômicos com a consequente prevenção de recaídas/recorrências, a elaboração de trabalho de luto relacionado às perdas decorrentes das modificações nos papéis sociais e familiares e, principalmente, a melhora na qualidade de vida dos pacientes e de seus familiares (DOURADO; SOUZA; SANTOS, 2012).

As intervenções psicológicas também podem aumentar o funcionamento social e ocupacional e a capacidade de manejo de situações estressantes. A busca de psicoterapia, nesta faixa etária, tem gerado discussão entre os autores. Alguns, por julgar os idosos como pessoas mais rígidas, consideram pouco proveitosa a psicoterapia nessa idade (DOURADO; SOUZA; SANTOS, 2012).

Contudo, para Couto, Pratti, Falcão e Koller (2008), a psicoterapia individual torna-se crucial nesta fase da vida, deste modo, os autores destacam a demanda crescente por serviços de psicoterapia, corroborando as afirmações dos autores. A implementação de uma abordagem terapêutica preventiva, fundamentada na perspectiva interdisciplinar, pode favorecer um estilo de vida mais criativo e gratificante (FERREIRA; FALCÃO, 2006).

Dentro do contexto dos distúrbios mentais, Hodgekins e Fowler (2010) investigaram o impacto de uma intervenção psicossocial, conhecida como Social Recovery-Oriented Cognitive-Behavioral Therapy (SRCBT), focada em esperança e autoconceito, na recuperação de indivíduos com psicose. A terapia visa, especificamente, fomentar um autoconceito positivo e inspirar esperança para o futuro.

Avaliações semanais eram realizadas por meio de entrevistas semiestruturadas, nos espaços das clínicas, que incluíam a quantificação do tempo gasto em atividades estruturadas, bem como as pontuações na Escala Beck de Desesperança e nas Brief Core Schema Scales (MACHADO; GURGEL; REPPOLD, 2017).

Evidências apontam para a relevância e eficácia das intervenções psicoterapêuticas na

promoção da saúde mental, sobretudo em idosos. Estes estudos corroboram a importância do engajamento contínuo na busca por práticas terapêuticas e preventivas eficazes, que auxiliem na promoção de uma melhor qualidade de vida e no alcance de uma velhice mais saudável e satisfatória. As perspectivas interdisciplinares, juntamente com a adoção de terapias focadas em esperança e autoconceito, representam passos significativos nessa direção.

Embora a eficácia da psicoterapia seja evidente na promoção da saúde mental dos idosos, a busca por este método de tratamento nessa faixa etária não é tão prevalente quanto se poderia esperar. Diversos fatores contribuem para essa situação. Primeiro, existe uma barreira cultural e geracional. Muitos idosos cresceram em uma época em que a saúde mental era estigmatizada e mal compreendida. Consequentemente, podem considerar a psicoterapia um recurso apenas para aqueles em estados graves de desequilíbrio mental, não percebendo que também pode ser uma ferramenta valiosa para lidar com as dificuldades cotidianas da vida, independentemente de condições de saúde mental diagnósticas (FERREIRA et al., 2020).

Além disso, a percepção de que a terapia é um sinal de fraqueza ou vulnerabilidade pode impedir alguns idosos de procurar ajuda. Em muitos casos, a geração mais velha é caracterizada por uma forte ênfase na autossuficiência e resistência, o que pode tornar difícil admitir a necessidade de apoio emocional (FERREIRA et al., 2020).

Outro fator significativo é a acessibilidade. Embora as intervenções psicoterapêuticas sejam amplamente disponíveis em muitas áreas urbanas, nas áreas rurais ou em comunidades mais isoladas, o acesso pode ser limitado. Além disso, as barreiras econômicas também podem desempenhar um papel, pois nem todos os idosos têm recursos financeiros ou cobertura de seguro de saúde que permitam a frequência a sessões de terapia.

Finalmente, a falta de conhecimento e informação sobre as opções de tratamento disponíveis e os benefícios potenciais da psicoterapia pode impedir os idosos de buscar tal assistência. Muitos idosos podem simplesmente não estar cientes de como a psicoterapia pode ajudá-los a lidar com questões como ansiedade, depressão, luto, estresse e outros desafios comuns na velhice.

É essencial, portanto, trabalhar para superar essas barreiras, promovendo uma maior conscientização sobre a importância da saúde mental e a eficácia da psicoterapia. A educação focada em desmistificar a psicoterapia, juntamente com a melhoria do acesso e a redução do estigma associado à saúde mental, são passos cruciais para aumentar a busca por tratamento psicoterapêutico entre os idosos.

Compreender o envelhecimento implica muito mais do que apenas analisar as mudanças biológicas e físicas. É fundamental considerar também as variadas percepções culturais do

envelhecimento, os desafios da saúde mental na população mais velha e, crucialmente, os aspectos éticos e legais que influenciam a experiência do envelhecimento (BORDA, TRENTIN, 2020).

Estes incluem a proteção dos direitos dos idosos, a necessidade de políticas públicas robustas para apoiar essa demografia crescente, a violência contra os idosos e a importância do planejamento de cuidados a longo prazo. Abordar esses tópicos oferece uma visão mais abrangente e holística do envelhecimento, um processo que todos nós, eventualmente, vivenciamos (BORDA, TRENTIN, 2020).

A respeito dos Direitos dos idosos, é possível afirmar que em muitos países, existem leis destinadas a proteger os direitos dos idosos, incluindo o direito à saúde, a um ambiente seguro e à participação ativa na sociedade. Essas leis podem proteger os idosos contra a discriminação e garantir seu acesso a recursos e cuidados de saúde adequados (BORDA, TRENTIN, 2020).

Ao que tange a violência contra os idosos, essa se configura como um problema significativo e pode assumir muitas formas, incluindo abuso físico, emocional, sexual e financeiro. A exploração financeira, em particular, é um problema crescente à medida que a população envelhece. As leis que protegem os idosos desses tipos de abusos são fundamentais, assim como programas de conscientização e educação (MACHADO et al., 2020).

Deste modo, as políticas públicas para idosos podem variar amplamente de país para país. Alguns países têm políticas robustas de apoio aos idosos, incluindo assistência médica, assistência financeira, habitação acessível e oportunidades para envolvimento social e comunitário. Outros podem ter lacunas significativas em sua rede de segurança para idosos (MARINHO, PINA, RAMOS, 2021).

Questões éticas e legais complexas surgem em torno do planejamento de cuidados de longo prazo, incluindo decisões sobre cuidados de fim de vida e tratamento médico. O planejamento antecipado de cuidados e a designação de procuradores de saúde podem ajudar a assegurar que os desejos de uma pessoa sejam respeitados se ela se tornar incapaz de tomar decisões por si mesma (MARINHO, PINA, RAMOS, 2021).

A confidencialidade e consentimento informado são princípios fundamentais na prestação de cuidados de saúde a todas as pessoas, incluindo os idosos. O consentimento informado envolve garantir que o paciente entenda completamente os riscos e benefícios de um tratamento antes de concordar com ele. A confidencialidade envolve a proteção da privacidade do paciente e da informação médica (MARINHO, PINA, RAMOS, 2021).

Todas essas questões são de grande importância ao se considerar o envelhecimento da

população e os desafios associados. É crucial que haja um esforço coletivo para proteger os direitos dos idosos e garantir que eles recebam os cuidados e o respeito que merecem.

3. METODOLOGIA

A metodologia utilizada para conduzir este estudo será a pesquisa bibliográfica descritiva e qualitativa. Este tipo de pesquisa busca descrever as características de determinados fenômenos ou populações, neste caso, o comportamento dos idosos em relação aos tratamentos psicoterapêuticos e suas interações com outras doenças comuns.

Os dados serão coletados por meio de técnicas padronizadas de coleta de dados, incluindo a análise de questionários e observações sistemáticas registradas na literatura existente. O corpus de pesquisa será composto principalmente por livros e artigos científicos obtidos a partir de fontes confiáveis e credenciadas, como o Google Acadêmico e a Scielo.

Embora a internet possa fornecer uma variedade de informações, recomenda-se cautela na seleção de materiais online devido à variabilidade na qualidade e confiabilidade das informações disponíveis. Portanto, é recomendado o uso de fontes acadêmicas reconhecidas internacionalmente para garantir a validade e a confiabilidade dos dados coletados.

Esta metodologia permitirá uma compreensão abrangente e aprofundada dos fatores que influenciam a adesão dos idosos aos tratamentos psicoterapêuticos e de como esses tratamentos interagem com outras condições de saúde que essa população pode enfrentar.

A revisão da literatura resultante deste estudo também poderá oferecer insights valiosos para profissionais da saúde e pesquisadores, fornecendo uma base sólida para futuras pesquisas e práticas na área da psicoterapia para idosos. (GIL, 2008).

Com base em todos os apontamentos supracitados, a presente pesquisa estabelece um relatório com os dados analisados no estudo, com base nas principais informações dos estudos identificados como pioneiros para o alcance dos objetivos propostos, deste modo, o quadro informativo a seguir constitui da apresentação das pesquisas selecionadas para análise, com os seguintes critérios informativos: título, autor, ano, metodologia, objetivo, e considerações sobre o estudo.

Quadro 1 – Principais características das pesquisas selecionadas

	TÍTULO	Autor, Ano	Objetivo	Considerações
1	Psicoterapia com Idosos: Percepção de Profissionais de Psicologia em um Ambulatório do SUS	Gomes Vasconcelos 2021	Investigar a atuação da Psicoterapia com idosos	Verificou-se que os estereótipos envolvendo a pessoa idosa interferem na Condução do processo terapêutico, principalmente de forma negativa.
2	Atendimento psicoterapêutico cognitivo-comportamental em grupo para idosos depressivos	Ferreira Lima Zerbinatti 2012	Objetiva-se relatar uma experiência de estágio em atendimento psicoterapêutico grupal cognitivo-comportamental para idosos depressivos.	Conclui-se que o contexto grupal é adequado para tratar depressão em idosos.
3	A oficina de cartas, fotografias e lembranças como intervenção psicoterapêutica grupal com idosos	Gil Tardivo 2011	O presente estudo tem o objetivo de apresentar a Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças como proposta de método psicoterapêutico dirigido a idosos, em um enquadre grupal, e verificar seu alcance e seus benefícios para esse grupo.	Ao final do estudo, observou-se que o enquadre utilizado na proposta terapêutica favoreceu maior integração e possibilidade de recordação saudável, refletindo vivências que apontaram para o crescimento emocional dos participantes do grupo.
4	Ensinando Psicoterapia com Idosos: desafios e impasses	Dourado Santos Sousa 2012	Este artigo tem como objetivo discutir o processo de ensino da psicoterapia com idosos no Serviço de Psicoterapia do CDA-IPUB/UFRJ.	A existência de diferentes referenciais teóricos caracteriza a necessidade de incentivo, ainda na graduação, às pesquisas na área de psicoterapia, principalmente com populações específicas como os idosos

A tabela disponibilizada sintetiza, de maneira concisa, as características fundamentais dos estudos que estão sendo analisados nesta pesquisa. Ela oferece uma visão panorâmica dos dados, servindo como um ponto de partida para uma análise mais detalhada.

No tópicos subsequentes, procederemos a uma exploração mais pormenorizada dessas informações. Nosso objetivo é não apenas decifrar e compreender os detalhes contidos nos dados apresentados, mas também integrá-los de maneira coerente e eficaz para atingir os objetivos primordiais da pesquisa. Com esta análise mais ampla e aprofundada, pretendemos revelar padrões, conexões e insights significativos que possam emergir da intersecção desses estudos e contribuir para o avanço do conhecimento no campo da psicoterapia com idosos.

4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

4.1 Apresentação descritiva dos estudos analisados

O artigo inicial a ser analisado refere-se a obra de Gomes e Vasconcelos (2021), ao qual apresenta como proposta de alcance aos objetivos uma investigação acerca da atuação da psicoterapia com idosos. Esta pesquisa qualitativa baseia-se em dados que partem da realização de sete profissionais de psicologia atuantes em um hospital-escola em Pernambuco. A análise de conteúdo dessas entrevistas foi feita utilizando o método de Minayo.

O Método Minayo é uma metodologia de análise qualitativa amplamente utilizada em ciências humanas e sociais, incluindo a psicologia. Desenvolvida pela pesquisadora brasileira Maria Cecília de Souza Minayo, esta abordagem se concentra na análise de conteúdo de entrevistas, grupos focais, observações e outros tipos de dados textuais. Essencialmente, o método envolve a interpretação e classificação do conteúdo em categorias temáticas, permitindo que os pesquisadores identifiquem padrões e temas significativos que emergem dos dados. O Método Minayo destaca a importância do contexto e do significado, e busca proporcionar uma compreensão aprofundada e abrangente das experiências e percepções dos participantes (CARLOS et al., 2019).

O estudo examina as demandas mais urgentes levantadas pelos idosos no ambiente em questão, bem como a resposta dos profissionais a essas questões. Identificou-se que preconceitos associados à idade têm um impacto significativo no processo terapêutico, em grande parte negativo. Foi registrada uma prevalência elevada de idosos manifestando sinais de depressão e buscando suporte psicológico.

O trabalho não apenas inicia uma discussão, mas também estimula a reflexão e o debate sobre o alcance da atuação profissional, suas limitações e possíveis avanços, mas também destaca a necessidade de maior preparo na área da psicologia clínica para lidar com questões específicas relacionadas ao envelhecimento.

Em andamento, o segundo estudo de Ferreira, Lima e Zerbinatti (2012), corresponde à análise a respeito de uma experiência de estágio em atendimento psicoterapêutico grupal cognitivo-comportamental direcionado a idosos depressivos. A intervenção contou com a participação de três mulheres e um homem, todos com idades entre 60 e 64 anos.

Avaliou-se o humor dos participantes utilizando o Inventário de Depressão de Beck e o Inventário de Ansiedade de Beck, em diferentes momentos: antes, durante, ao final da intervenção e em um período de follow-up de dois meses, sendo o atendimento estruturado em 16 sessões.

A avaliação dos resultados revelou uma diminuição nos sintomas de depressão dos participantes ao final do tratamento. No entanto, dois participantes não atingiram um nível de depressão considerado baixo, sendo, portanto, encaminhados para continuar o tratamento psicoterapêutico em grupo, para tal, conclui-se, assim, que o contexto grupal se mostra adequado para o tratamento de depressão em idosos.

A pesquisa conduzida por Gil e Tardivo (2011), que constitui o terceiro estudo, investiga os benefícios e impactos da Oficina de Cartas, Fotografias e Lembranças. Este é um método terapêutico avançado que visa idosos em um ambiente de grupo. O estudo emprega uma abordagem clínica baseada na teoria psicanalítica e, mais especificamente, na decodificação dos conceitos de Winnicott.

O escopo do estudo envolveu seis indivíduos idosos de ambos os gêneros - um homem e cinco mulheres - cujas idades variavam entre 65 e 79 anos, todos membros de um Grupo da Terceira Idade. Para determinar e avaliar o estado de cada participante, foram conduzidas duas entrevistas preliminares e utilizados instrumentos que avaliam a qualidade de vida e a depressão, além de uma técnica projetiva denominada SAT.

A avaliação do processo psicoterapêutico evidenciou que a proposta da Oficina foi eficaz para este grupo. Registrou-se uma melhora significativa dos sintomas depressivos e, de maneira mais abrangente, na qualidade de vida dos integrantes que completaram sua participação no grupo. Notou-se que o formato utilizado na proposta terapêutica promoveu uma maior integração entre os participantes, assim como a oportunidade para a rememoração de experiências passadas de maneira saudável. Tais vivências, capturadas durante o processo, sinalizaram para um crescimento emocional dos participantes do grupo.

Por fim, o quarto e último artigo de análise, corresponde às ideias de Dourado, Sousa e Santos (2012) a respeito do processo de ensino da psicoterapia para idosos no Serviço de Psicoterapia do CDA-IPUB/UFRJ. A aprendizagem ocorre por meio de supervisões semanais, em que cada caso clínico é discutido à luz de um tripé: teoria, técnica e envelhecimento.

A supervisão fornece um ambiente propício para elaboração e síntese teórico-técnica, contribuindo para a formação de uma identidade profissional em quem está se capacitando para o atendimento aos idosos. Acreditamos que a supervisão tem uma função primordial de fomentar o desenvolvimento criativo, impulsionando o terapeuta a explorar questões que vão além das situações imediatas do processo de envelhecimento.

São abordadas expectativas em relação à competência profissional, a necessidade de estabelecer uma relação multidisciplinar com outros profissionais da instituição e ansiedades diante de um tipo específico de atendimento, demonstrando a complexidade das experiências envolvidas. Além disso, o artigo enfatiza a importância da pesquisa para o avanço do ensino e formação de novos psicoterapeutas, refletindo a realidade de um campo fragmentado de conhecimento e prática em nosso país.

Destaca-se, ainda, a existência de diferentes referenciais teóricos, indicando a necessidade de incentivo, já na graduação, à pesquisa na área de psicoterapia, particularmente com populações específicas como os idosos.

Na sequência deste trabalho, aprofundaremos a exploração das informações e dados presentes nos artigos mencionados. Essa etapa subsequente permitirá uma compreensão mais detalhada e abrangente dos tópicos discutidos, oferecendo uma visão mais clara das metodologias, resultados e conclusões desses estudos. Esse processo irá proporcionar um entendimento mais completo das estratégias, desafios e avanços na psicoterapia com idosos, fortalecendo o conhecimento acumulado na área e informando futuras diretrizes de pesquisa e prática.

4.2 Análise e interpretação dos dados

Neste capítulo, adentramos na fase crucial de análise e interpretação de dados, um componente integral do processo de pesquisa que nos permitirá compreender mais profundamente as nuances do tema em estudo: a psicoterapia com idosos.

A análise será estruturada em torno de três eixos principais de discussão. Para começar, vamos explorar o conceito de psicoterapia voltada para os idosos, buscando entender o que a torna distinta e quais particularidades surgem quando aplicada a essa população. O objetivo é esclarecer o quadro conceitual que norteia essa prática clínica e os principais aspectos que a diferenciam em relação à psicoterapia aplicada a outras faixas etárias.

A seguir, direcionaremos nossa atenção para os benefícios da psicoterapia para os idosos. Analisaremos o impacto positivo desse método terapêutico sobre a qualidade de vida

dos idosos, bem como seus efeitos na promoção do bem-estar emocional e mental. A intenção é destacar os ganhos tangíveis e intangíveis que a psicoterapia pode trazer para essa população, contribuindo para um envelhecimento mais saudável e satisfatório.

Por fim, direcionaremos nossa atenção para os desafios que podem impactar a adesão dos idosos à psicoterapia. Identificaremos e discutiremos as principais barreiras que podem dificultar o acesso, participação e comprometimento dos idosos com a psicoterapia. Esta análise tem como objetivo fornecer uma visão realista das limitações e obstáculos a serem enfrentados, abrindo caminho para possíveis soluções e estratégias para melhorar a adesão dos idosos à psicoterapia.

A respeito do conceito de Psicoterapia, e suas aplicações na faixa etária de idosos, cabe inicialmente conceituar os aspectos que correspondem a velhice. Compreender o envelhecimento como um processo que ocorre ao longo da vida do indivíduo é fundamental para entendermos o período da velhice.

A velhice, por sua vez, é vista como uma etapa marcada por transformações expressivas em diferentes dimensões da vida do indivíduo. Essas mudanças se manifestam nos âmbitos fisiológico, psicológico e social, implicando em uma reconfiguração na forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com o mundo à sua volta.

Na Psicologia, entende-se o envelhecimento como um processo que se desenrola ao longo da existência do sujeito, sendo a velhice uma das suas etapas. Nesta fase, o indivíduo passa por transformações relevantes em termos fisiológicos, psicológicos e sociais. Portanto, é fundamental levar em conta os impactos das experiências acumuladas ao longo da vida, as quais podem determinar resultados positivos ou negativos na fase da velhice (GOMES, VASCONCELOS, 2021, p. 3).

No entanto, é importante ressaltar que o envelhecimento não é um processo homogêneo e uniforme. Ele é moldado, em grande medida, pelas experiências vivenciadas ao longo da vida, que funcionam como determinantes para desfechos positivos ou negativos na velhice. Assim, uma visão holística do envelhecimento exige considerar a acumulação dessas experiências e a maneira como elas configuram a fase da velhice para cada indivíduo (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

Em outras palavras, a velhice é um reflexo das interações complexas entre as experiências ao longo da vida, as mudanças fisiológicas e psicológicas decorrentes do envelhecimento e o contexto social em que o indivíduo está inserido. Compreender essa complexidade é o primeiro passo para entendermos o papel e a importância da psicoterapia para os idosos.

Além de compreendermos o processo de envelhecimento e o impacto das experiências ao longo da vida na velhice, é fundamental explorarmos o conceito de psicoterapia. A psicoterapia é uma abordagem terapêutica que busca promover o bem-estar emocional, psicológico e social dos indivíduos por meio de intervenções específicas. No contexto dos idosos, a psicoterapia desempenha um papel fundamental na promoção de uma velhice saudável e gratificante (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

A psicoterapia oferece um espaço seguro e acolhedor para os idosos explorarem seus pensamentos, sentimentos e vivências, auxiliando-os a lidar com desafios emocionais, dificuldades de adaptação, perdas e outras questões inerentes ao processo de envelhecimento. Por meio de diferentes abordagens terapêuticas, como a psicoterapia cognitivo-comportamental, psicodinâmica, humanista ou sistêmica, são utilizadas técnicas e estratégias adaptadas às necessidades específicas dos idosos (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

Um dos principais objetivos da psicoterapia é promover a melhoria da qualidade de vida dos idosos, auxiliando-os a desenvolver estratégias de enfrentamento, aprimorar a autoestima, fortalecer os relacionamentos interpessoais e encontrar um sentido de propósito e satisfação na vida. Além disso, a psicoterapia também pode contribuir para a redução de sintomas de ansiedade, depressão e outras condições de saúde mental que podem surgir na velhice. Ao considerar o envelhecimento como um processo multidimensional, a psicoterapia busca abordar não apenas as questões psicológicas, mas também considerar os aspectos físicos, sociais e ambientais que podem influenciar o bem-estar dos idosos. Dessa forma, a psicoterapia se mostra como uma ferramenta valiosa na promoção de uma velhice mais saudável, repleta de significado e autonomia (GIL, TARDIVO, 2011).

Ao integrarmos os conceitos de envelhecimento, experiências ao longo da vida e o papel da psicoterapia, podemos compreender a importância dessa abordagem terapêutica para os idosos. A psicoterapia não apenas oferece suporte emocional e psicológico, mas também possibilita uma maior compreensão de si mesmo, a superação de desafios e a busca por uma qualidade de vida plena e satisfatória durante a velhice.

Tendo compreendido os conceitos fundamentais da psicoterapia, é possível afirmar que esta técnica, por meio de suas intervenções específicas e do ambiente terapêutico acolhedor, oferece uma oportunidade única para os idosos explorarem suas emoções, pensamentos e vivências. Ao longo desse processo, os benefícios podem abranger desde o fortalecimento da resiliência emocional e do enfrentamento de desafios, até a melhoria da qualidade de vida, da autoestima e dos relacionamentos interpessoais. A psicoterapia desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar psicológico e na capacidade de adaptação dos idosos,

contribuindo para uma velhice mais saudável, satisfatória e significativa.

Seu desenvolvimento ocorre no seguinte aspecto, conforme mencionado por Ferreira, Lima e Zerbinatti (2012, p. 94):

Os pacientes atendidos neste serviço chegam para avaliação psicológica inicial por demanda espontânea ou encaminhamento de outros profissionais da instituição. Em sua maioria, são idosos com idade acima de 60 anos e diagnóstico psiquiátrico de depressão, ansiedade e síndrome demencial. A avaliação psicológica inicial é feita pelos psicólogos do Curso de Especialização em Psicogeriatría e visa a avaliar a indicação para o tratamento psicoterápico e a demanda do paciente pelo tratamento, porque grande parte da população de idosos brasileiros não faz parte da chamada “cultura psicológica”, desconhecendo assim os objetivos e a utilidade de um tratamento psicoterápico.

Durante essa fase de avaliação inicial, o idoso pode receber uma indicação para a psicoterapia individual ou em grupo. A abordagem individual tem sido recomendada principalmente para pacientes que apresentam quadros de deterioração cognitiva, episódios de depressão grave, transtornos psicóticos, agressividade pronunciada ou que manifestam resistência em participar de grupos terapêuticos. Por sua vez, os grupos têm sido indicados para idosos que apresentam sintomas de depressão e estão nos estágios iniciais da demência. Essa seleção cuidadosa dos formatos terapêuticos leva em consideração as necessidades específicas de cada idoso, garantindo que eles recebam a intervenção mais apropriada para promover seu bem-estar emocional e psicológico (FERREIRA, LIMA, ZERBINATTI, 2012).

A psicoterapia oferece uma diversidade de vantagens para os idosos, benefícios estes que estão intimamente ligados às vivências e desafios habitualmente enfrentados nesta etapa da jornada humana, referida como a terceira idade. Este período pode incluir marcos significativos como a transição para a aposentadoria, o enfrentamento da solidão social, o enfraquecimento dos laços familiares, a luta contra traumas relacionados a eventos do passado, o convívio com perdas e o aparecimento de condições de saúde adversas.

Esses acontecimentos podem desencadear uma série de emoções nos idosos, como tristeza, desesperança e uma diminuição da autoestima, tornando-os mais suscetíveis ao desenvolvimento de condições como depressão e ansiedade, para tal, torna-se essencial reconhecer esses desafios emocionais e oferecer suporte adequado para auxiliar os idosos a lidarem com essas questões e promover o bem-estar mental e emocional durante essa fase da vida (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

Nesse contexto, a psicoterapia desempenha um papel fundamental, posto que oferece um espaço seguro e acolhedor para os idosos explorarem e trabalharem essas questões

emocionais, por meio de um processo terapêutico estruturado e orientado por profissionais capacitados, ao qual, os idosos têm a oportunidade de expressar suas preocupações, medos e angústias, bem como refletir sobre suas experiências passadas e atuais (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

Através do apoio emocional e da orientação terapêutica, a psicoterapia auxilia os idosos a lidar de maneira mais eficaz com os desafios enfrentados durante a velhice, para além, promove a identificação e o desenvolvimento de recursos internos, fortalece a resiliência emocional e auxilia na construção de estratégias de enfrentamento mais saudáveis. Além disso, a psicoterapia contribui para o fortalecimento da autoestima dos idosos. Ao trabalhar questões relacionadas à identidade, autoimagem e valorização pessoal, ela permite que os idosos cultivem uma visão mais positiva de si mesmos e recuperem a confiança em suas habilidades (DOURADO, SANTOS, SOUSA, 2012).

Outro benefício importante da psicoterapia para os idosos é o suporte no enfrentamento das perdas e da solidão. Através do acolhimento terapêutico, eles são encorajados a expressar sua dor, processar a tristeza e encontrar formas saudáveis de lidar com o luto e o isolamento social. A psicoterapia oferece estratégias para fortalecer as conexões sociais, estabelecer novos relacionamentos e promover a integração na comunidade (DOURADO, SANTOS, SOUSA, 2012).

Em suma, a psicoterapia com idosos desempenha um papel crucial no cuidado da saúde mental nessa fase da vida. Ela proporciona um espaço de apoio, compreensão e crescimento emocional, ajudando os idosos a enfrentar os desafios e promovendo uma velhice mais saudável, satisfatória e significativa.

Neste contexto é possível afirmar que a psicoterapia oferece uma variedade de benefícios significativos para os idosos, auxiliando-os a enfrentar os desafios emocionais e a promover um envelhecimento saudável e gratificante. Uma das principais vantagens é o suporte emocional que a psicoterapia proporciona. Por meio do ambiente terapêutico seguro e acolhedor, os idosos têm a oportunidade de expressar suas preocupações, medos e angústias, sendo ouvidos e compreendidos por um profissional especializado.

A psicoterapia também auxilia os idosos no desenvolvimento de estratégias de enfrentamento saudáveis. Os terapeutas fornecem orientação e ensinam técnicas para lidar com o estresse, a ansiedade, a depressão e outros desafios emocionais comuns na velhice. Essas habilidades ajudam os idosos a adaptar-se melhor às mudanças, a reduzir o impacto negativo das adversidades e a promover um equilíbrio emocional mais estável (GIL, TARDIVO, 2011).

Outro benefício é a oportunidade de explorar questões relacionadas à identidade, ao

propósito de vida e ao significado da velhice. A psicoterapia permite que os idosos reflitam sobre suas experiências passadas, revisitem memórias significativas e reconstruam narrativas de suas vidas, encontrando um novo sentido e uma nova perspectiva. Isso promove um senso de continuidade, fortalece a autoestima e estimula a busca de propósitos que sustentem um envelhecimento mais gratificante (GIL, TARDIVO, 2011).

A psicoterapia também pode melhorar a qualidade dos relacionamentos dos idosos. Ao fornecer um espaço de escuta ativa e empática, ela facilita a expressão de emoções e sentimentos, o que pode promover uma comunicação mais saudável e uma maior compreensão mútua entre os idosos e seus familiares, parceiros ou cuidadores. Isso contribui para o fortalecimento dos laços afetivos e para o cultivo de relacionamentos mais significativos (GIL, TARDIVO, 2011).

Adicionalmente, a psicoterapia pode ajudar os idosos a lidar com a solidão e o isolamento social, tão comuns nessa fase da vida. O terapeuta pode auxiliá-los na busca de atividades sociais e grupos de apoio, incentivando a participação em comunidades e promovendo uma maior conexão com outras pessoas. Isso contribui para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional dos idosos (DOURADO, SANTOS, SOUSA, 2012).

Em suma, a psicoterapia desempenha um papel fundamental no cuidado da saúde mental dos idosos, oferecendo suporte emocional, estratégias de enfrentamento, reflexão e reconstrução da identidade. Ao promover o bem-estar emocional, fortalecer relacionamentos, lidar com desafios específicos da velhice e combater a solidão, a psicoterapia contribui para que os idosos vivam uma vida mais satisfatória, com uma maior resiliência emocional e uma maior qualidade de vida (DOURADO, SANTOS, SOUSA, 2012).

No contexto da saúde mental e do envelhecimento, a psicoterapia com idosos é frequentemente alvo de concepções errôneas e estereotipadas. Essas visões equivocadas, infelizmente, foram alimentadas ao longo da história pela própria psicologia, contribuindo para atitudes negativas em relação aos idosos e ao processo de envelhecimento. Essa forma de ageísmo, presente tanto entre a população em geral quanto entre especialistas, levanta questionamentos sobre a eficácia, a necessidade e até mesmo a viabilidade da psicoterapia com idosos. No entanto, é essencial analisar criticamente essas concepções e explorar a importância desse tipo de abordagem terapêutica para a saúde mental e o bem-estar emocional dessa população.

Há quem pense que a psicoterapia com idosos não seja tão eficaz ou, até mesmo, que não seja possível ou necessária. Concepções equivocadas como essas foram reforçadas pela própria 'psicologia' ao longo de sua história, fomentando atitudes negativas em relação ao idoso, ao envelhecimento e à velhice, ou seja, ageísmo, por parte da população leiga e, incrivelmente, por parte dos próprios especialistas (FREITAS et al., 2018, p. 3).

Freitas et al. (2018) nos confronta com as percepções equivocadas e estereotipadas em relação à psicoterapia com idosos, que muitas vezes são consideradas ineficazes, desnecessárias ou até impossíveis. Infelizmente, essas concepções errôneas foram reforçadas ao longo da história da psicologia, alimentando atitudes negativas em relação ao processo de envelhecimento e à própria velhice. Essa forma de ageísmo, presente tanto na população em geral quanto entre os próprios profissionais especializados, acaba contribuindo para a limitada adesão de idosos a esse tipo de tratamento.

No entanto, é essencial desconstruir esses estereótipos e reconhecer o impacto prejudicial que eles têm na adesão dos idosos à psicoterapia. Ao considerar a idade como um fator limitante ou irrelevante para a busca de apoio psicológico, priva-se essa população de um recurso valioso para o cuidado de sua saúde mental. É importante ressaltar que os idosos podem enfrentar uma série de desafios emocionais, como luto, solidão, ansiedade e depressão, que podem ser efetivamente abordados por meio da psicoterapia (GOMES, VASCONCELOS, 2021).

A psicoterapia com idosos desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar emocional e psicológico, oferecendo um espaço terapêutico seguro e acolhedor para a exploração das questões específicas relacionadas ao processo de envelhecimento. Ao fornecer apoio emocional, estratégias de enfrentamento e uma compreensão mais profunda de si mesmos, os idosos podem experimentar uma melhoria significativa em sua qualidade de vida. Além disso, a psicoterapia contribui para a desconstrução do ageísmo, promovendo uma visão mais inclusiva e positiva da velhice, o que, por sua vez, pode incentivar uma maior adesão e busca por esse tipo de tratamento (FREITAS et al., 2018).

Portanto, é fundamental combater as concepções equivocadas e promover uma maior conscientização sobre os benefícios da psicoterapia para os idosos. Através de uma abordagem terapêutica adequada às necessidades específicas dessa população, é possível superar os obstáculos e incentivar a adesão, garantindo que os idosos tenham acesso a um suporte psicológico valioso que pode melhorar significativamente sua qualidade de vida e bem-estar emocional.

4.3 Desafios na aceitação e adesão da psicoterapia para idosos

A adesão à psicoterapia por idosos, apesar de sua evidente eficácia, representa um desafio substancial no contexto da saúde mental, visto que há um conjunto de barreiras que atuam como entraves para o envolvimento pleno desse grupo demográfico na busca e na aceitação do tratamento psicoterapêutico, abrangendo desde a falta de conscientização até a estigmatização cultural, os obstáculos de acessibilidade e os aspectos financeiros.

A primeira barreira, e talvez uma das mais complexas, é a estigmatização cultural e geracional. A saúde mental, por muito tempo, foi relegada à periferia do cuidado de saúde, frequentemente negligenciada ou mal compreendida (OPAS, 2001). A noção da psicoterapia como um método de tratamento destinado apenas para aqueles em estado grave de desequilíbrio mental ainda persiste, especialmente entre a população mais velha. O estigma em torno da saúde mental pode dificultar que os idosos procurem tratamento psicoterapêutico, mesmo que estejam lidando com problemas significativos de saúde mental.

Lamentavelmente, na maior parte do mundo, longe está de ser atribuída à saúde mental e aos transtornos mentais a mesma importância dada à saúde física. Em vez disso, eles ficam em geral ignorados ou negligenciados. Devido em parte a isso, o mundo está padecendo de uma crescente carga de transtornos mentais e um crescente “desnível de tratamento”. Hoje, cerca de 450 milhões de pessoas sofrem transtornos mentais ou de comportamento, mas apenas uma pequena minoria delas recebe mesmo o tratamento mais básico. Nos países em desenvolvimento, é deixada à maioria das pessoas com transtornos mentais graves a tarefa de carregar como puderem o seu fardo particular de depressão, demência, esquizofrenia e dependência de substâncias. Em termos globais, muitos se transformam em vítimas por causa da sua doença e se convertem em alvos de estigma e discriminação (OPAS, 2001, p. 1).

Nota-se, na citação, a preocupação com o descaso global em relação à saúde mental, que permanece em grande parte ignorada em comparação à saúde física. A OPAS (2001) destaca um "desnível de tratamento" crescente, onde a maior parte dos 450 milhões de indivíduos afetados por transtornos mentais ou de comportamento não recebe nem mesmo o tratamento básico. Tal cenário é especialmente grave nos países em desenvolvimento, onde aqueles que sofrem de condições graves, como depressão, demência, esquizofrenia e dependência de substâncias, são muitas vezes deixados à própria sorte, sem a devida assistência.

Ao analisar criticamente a citação, é impossível deixar de reconhecer a urgência da situação global da saúde mental que a OPAS apresenta. Essa negligência para com a saúde mental não só agrava a carga dos transtornos mentais, mas também reforça o estigma e a

discriminação contra aqueles que sofrem de tais condições. Por outro lado, também é importante ressaltar que essa realidade pode ser uma consequência direta da falta de investimento e recursos em serviços de saúde mental, principalmente em países em desenvolvimento.

O desafio do acesso e da adesão à psicoterapia por idosos é uma questão global, que se estende muito além das fronteiras dos países em desenvolvimento. A saúde mental, frequentemente, é relegada a um segundo plano, mesmo em países desenvolvidos com sistemas de saúde robustos. Essa realidade é reflexo de um estigma cultural que persiste, de uma percepção equivocada de que a saúde mental é de alguma forma menos importante ou menos real do que a saúde física (SILVA, SANTOS, PUCCI, 2021).

Para melhorar a adesão à psicoterapia entre os idosos, é crucial aumentar o investimento e a atenção à saúde mental em todos os contextos. Isso inclui aumentar o financiamento para os serviços de saúde mental, fornecer treinamento em saúde mental para profissionais de saúde, e implementar políticas de saúde mental que sejam inclusivas para todas as idades. A saúde mental é uma parte essencial do bem-estar geral e deve ser tratada como tal, independentemente da idade de uma pessoa. A implementação dessas mudanças pode ajudar a garantir que mais idosos tenham acesso à psicoterapia e outros tratamentos de saúde mental, promovendo uma melhor qualidade de vida na velhice (SILVA, SANTOS, PUCCI, 2021).

Complementando a ideia, é essencial reconhecer que a negligência em relação à saúde mental é uma questão complexa, que vai além da falta de recursos, pois acaba envolvendo desde o estigma social até políticas públicas insuficientes e sistemas de saúde mal equipados para lidar com a demanda. É necessário, portanto, um esforço global para mudar essa realidade, começando pela valorização da saúde mental e pela priorização de recursos e estratégias para a prevenção e tratamento de transtornos mentais. Assim, somente com uma visão holística de saúde - que valorize tanto a saúde física quanto a mental - será possível enfrentar adequadamente este desafio.

Em relação aos aspectos da vulnerabilidade associada à procura de apoio psicológico desempenha um papel importante nessa resistência. Muitos idosos foram criados em uma cultura que valoriza a autossuficiência e a resiliência, tornando difícil admitir a necessidade de ajuda (GOMES, 2021). A tendência de encarar a psicoterapia como uma confissão de fraqueza ou vulnerabilidade representa um obstáculo significativo na adesão dos idosos à psicoterapia.

A acessibilidade é outro aspecto desafiador na adesão à psicoterapia por idosos. Nas áreas urbanas, os serviços psicoterapêuticos são frequentemente facilmente acessíveis, mas essa disponibilidade pode ser limitada em áreas rurais ou comunidades isoladas (FERREIRA et al.,

2020). Além disso, a mobilidade física reduzida ou a falta de transporte adequado podem tornar difícil para os idosos comparecerem às sessões de terapia. Ainda, do ponto de vista financeiro, o custo da psicoterapia pode ser proibitivo para alguns idosos, especialmente aqueles que vivem com uma renda fixa ou limitada.

Por fim, mas não menos importante, a falta de conscientização sobre os benefícios da psicoterapia pode impedir a procura e a adesão ao tratamento por idosos. Muitos indivíduos dessa faixa etária podem não estar cientes de como a psicoterapia pode ajudar a enfrentar questões como ansiedade, depressão, luto, estresse, entre outros (CUNHA, 2016). A falta de informação adequada e precisa sobre a psicoterapia representa uma barreira significativa à adesão da terapia pelos idosos.

As barreiras discutidas acima evidenciam a complexidade e a multifatorialidade dos desafios envolvidos na aceitação e adesão da psicoterapia por idosos. Superar essas barreiras requer uma abordagem interdisciplinar e multifacetada, voltada não apenas para a promoção da conscientização sobre a importância da saúde mental e os benefícios da psicoterapia, mas também para a quebra de estigmas culturais e geracionais.

A educação e a conscientização podem desempenhar um papel fundamental na superação dessas barreiras. A promoção da saúde mental e a divulgação de informações claras e precisas sobre a psicoterapia podem contribuir para diminuir o estigma e a desinformação em torno dessas questões. Campanhas de conscientização, juntamente com esforços educacionais destinados a desmistificar a psicoterapia, podem ser de grande valia para encorajar os idosos a procurar e aderir à terapia.

A acessibilidade ao tratamento psicoterapêutico também deve ser aprimorada. Isso envolve garantir que os serviços de psicoterapia sejam disponibilizados não apenas em áreas urbanas, mas também em áreas rurais e comunidades isoladas. A teleterapia, ou terapia online, por exemplo, surge como uma opção viável e eficaz para superar barreiras de acessibilidade física (CUNHA, 2016).

Visto que a teleterapia tem potencial para aumentar o acesso aos serviços de saúde mental, ela também traz desafios e limitações significativos, especialmente para a população idosa. Um desafio importante é a lacuna digital, onde nem todos os idosos têm acesso à tecnologia necessária ou as habilidades para utilizar essas ferramentas. A falta de familiaridade com a tecnologia pode causar estresse e ansiedade adicionais, o que pode, por sua vez, dificultar a eficácia da terapia (CUNHA, 2016).

Além disso, a teleterapia pode não ser a melhor opção para todos os idosos. Alguns podem ter dificuldades auditivas ou visuais que tornam difícil a interação online. A falta de

contato pessoal pode ser problemática para aqueles que valorizam a conexão humana e o suporte presencial que a terapia face a face oferece. Além disso, em situações de crises agudas ou emergências de saúde mental, a teleterapia pode não ser a opção mais segura ou eficaz (CUNHA, 2016).

Portanto, é importante lembrar que, embora a teleterapia seja uma ferramenta valiosa, ela não é uma solução universal. As estratégias para aumentar o acesso à psicoterapia para idosos devem ser multifacetadas e personalizadas para atender às necessidades individuais.

Além disso, medidas devem ser tomadas para fornecer treinamento em habilidades digitais para idosos e garantir que os dispositivos e plataformas utilizados sejam acessíveis e fáceis de usar. Finalmente, a teleterapia deve ser vista como um complemento, e não como um substituto, para os cuidados presenciais sempre que possível e apropriado.

No aspecto financeiro, a inclusão da psicoterapia como um serviço coberto por seguros de saúde e programas de saúde pública pode ajudar a mitigar as barreiras econômicas para a adesão à terapia. A expansão das opções de seguro de saúde mental e a oferta de serviços de psicoterapia subsidiados ou de baixo custo podem fazer uma diferença significativa na capacidade dos idosos de procurar e aderir à psicoterapia.

Para uma análise mais equilibrada e abrangente do envelhecimento e da adesão à psicoterapia por idosos, é crucial reconhecer não apenas as capacidades dos idosos, mas também suas vulnerabilidades e as diversas adversidades que podem enfrentar. Embora a visão positiva do envelhecimento seja importante para combater estigmas e promover uma compreensão mais saudável e holística da velhice, é igualmente essencial reconhecer os desafios específicos que essa fase da vida pode trazer.

É importante ressaltar que o envelhecimento é um processo heterogêneo, marcado por variações significativas entre os indivíduos. Alguns idosos podem manter alta capacidade funcional e cognitiva, enquanto outros podem experimentar declínios progressivos em vários aspectos de sua saúde e bem-estar. A diversidade de experiências entre os idosos torna-se um desafio adicional na busca de estratégias terapêuticas eficazes, pois o que funciona para um indivíduo pode não ser eficaz para outro.

Além disso, o aumento da longevidade traz consigo o desafio do aumento da prevalência de doenças crônicas e degenerativas, muitas das quais podem afetar a saúde mental dos idosos. A coexistência de múltiplas condições médicas em um único indivíduo, conhecida como multimorbidade, é comum entre os idosos e pode complicar a gestão da saúde mental e o engajamento em intervenções terapêuticas.

Também é fundamental discutir o impacto da solidão e do isolamento social na saúde

mental dos idosos. A perda de entes queridos, a distância de familiares e amigos e a falta de interações sociais significativas são problemas comuns entre os idosos e podem aumentar a suscetibilidade a problemas de saúde mental. A psicoterapia pode ter um papel importante na promoção do bem-estar emocional entre idosos solitários ou isolados, mas a eficácia da intervenção pode ser prejudicada pela própria condição de isolamento.

Em suma, ao fornecer uma análise mais abrangente do envelhecimento e da adesão à psicoterapia, é essencial considerar tanto as capacidades quanto as vulnerabilidades dos idosos. Ao fazer isso, podemos desenvolver estratégias de intervenção mais eficazes e inclusivas, que reconhecem e respondem à diversidade de experiências e necessidades entre a população idosa.

Contudo, apesar dos dados apontarem para as questões de estigmatização cultural e geracional como uma das principais barreiras à adesão da psicoterapia por idosos, deve-se explorar a diversidade dentro dessa população. Assim como qualquer outra faixa etária, os idosos são um grupo extremamente diverso, com uma ampla gama de atitudes, experiências e perspectivas. É importante reconhecer que muitos idosos são proativos em buscar ajuda para questões de saúde mental e não se veem limitados por estigmas culturais ou geracionais.

Algumas pessoas mais velhas podem ter crescido em uma época em que havia muito estigma em torno da saúde mental, e essas atitudes podem persistir, no entanto, outros podem ter uma visão muito aberta e progressista sobre a saúde mental, reconhecendo a importância da psicoterapia e de outras formas de tratamento. Além disso, as atitudes podem variar amplamente dependendo de outros fatores, como cultura, gênero, nível de educação e experiências de vida.

É crucial evitar generalizações excessivas ao discutir a saúde mental na população idosa. É importante se concentrar em como quebrar as barreiras ao tratamento da saúde mental para aqueles que enfrentam estigmas, ao mesmo tempo em que se reconhece e se apoia a autonomia e a proatividade daqueles que já estão buscando ativamente o tratamento.

Por fim, a heterogeneidade dos idosos também implica a necessidade de uma variedade de opções de tratamento. Alguns podem se beneficiar mais de terapias individuais, enquanto outros podem se beneficiar de terapias de grupo, programas comunitários de bem-estar mental ou intervenções baseadas em atividades, como arte ou terapia animal. O mais importante é que o cuidado seja individualizado para atender às necessidades únicas de cada idoso.

5. CONCLUSÃO

Em meio às inúmeras considerações finais que emergem deste estudo, ressalta-se, inicialmente, a relevância do diálogo aberto sobre a psicoterapia no contexto do envelhecimento. Este estudo analisou a importância e os benefícios da psicoterapia para os idosos com transtornos mentais e procurou identificar e superar os desafios associados à adoção desta forma de tratamento por este grupo demográfico.

Um aspecto fundamental que emergiu é o papel significativo que a psicoterapia pode desempenhar na promoção do bem-estar e na melhoria da qualidade de vida dos idosos. Ficou claro que, apesar das barreiras percebidas à adesão, a psicoterapia apresenta benefícios tangíveis, que vão desde a redução dos sintomas de transtornos mentais, até o fortalecimento das habilidades de resiliência e a melhoria do autoconceito e autoestima. Por sua vez, esses benefícios podem facilitar um envelhecimento mais saudável e satisfatório, contrariando o estigma associado à idade e à saúde mental.

Ainda assim, os desafios para a adesão dos idosos à psicoterapia são substanciais. Muitos idosos resistem à terapia por medo do estigma, falta de informação ou uma visão equivocada do que envolve a terapia.

Ademais, a acessibilidade, seja geográfica, financeira ou linguística, também é uma barreira significativa para muitos idosos, especialmente em regiões de menor renda ou com recursos limitados de saúde mental. Para superar essas barreiras, são necessárias estratégias multifacetadas, que abordem as percepções negativas da terapia, aumentem a conscientização e a educação sobre a saúde mental e melhorem o acesso e a qualidade.

Os paradigmas culturais também desempenham um papel crucial na adesão dos idosos à psicoterapia. Em muitas culturas, ainda existe uma forte estigmatização em torno da saúde mental e do uso de terapias psicológicas.

Essa estigmatização pode ser especialmente intensa entre os idosos, muitos dos quais foram criados em um tempo em que a saúde mental era pouco compreendida e frequentemente mal interpretada.

Além disso, a autopercepção de muitos idosos como sendo um fardo para a família ou sociedade pode tornar mais difícil para eles buscar ajuda. Portanto, é fundamental que se trabalhe para desmistificar a psicoterapia e promover uma maior compreensão da saúde mental entre a população idosa.

Além disso, a incorporação de elementos culturais na prática psicoterapêutica pode aumentar a relevância e a aceitabilidade da psicoterapia para os idosos. Por exemplo, a

integração de práticas espirituais ou rituais culturais na terapia pode torná-la mais acessível e atraente para os idosos de determinadas culturas.

Ainda, o entendimento dos valores culturais pode auxiliar no desenvolvimento de intervenções terapêuticas mais eficazes e adaptadas às necessidades e experiências de vida dos idosos. A valorização da diversidade cultural na psicoterapia é, portanto, um caminho promissor para aumentar a adesão dos idosos a esse tipo de tratamento.

Para que a psicoterapia seja efetivamente integrada e melhorar a qualidade de vida dos idosos, é crucial o envolvimento de políticas públicas e estratégias educacionais direcionadas, com o objetivo de desmistificar os preconceitos e estigmas associados à terapia. Iniciativas de sensibilização podem desempenhar um papel crucial na mudança de atitudes e percepções, incentivando a aceitação e adesão ao tratamento. Ademais, sistemas de saúde devem se empenhar para facilitar o acesso à psicoterapia, com profissionais treinados para lidar com questões específicas à terceira idade.

Tendo em vista estas reflexões, é perceptível a importância deste estudo para o avanço do conhecimento sobre a adesão dos idosos à psicoterapia. Contudo, ainda há um longo caminho a ser percorrido. É imperativo que pesquisas futuras se concentrem em explorar estratégias mais eficazes para aumentar a aceitação e adesão à psicoterapia entre os idosos.

Afinal, ao proporcionar um suporte emocional apropriado a esta população, não apenas melhoramos a qualidade de vida dos idosos, mas também contribuímos para uma sociedade mais justa e consciente da importância da saúde mental em todas as fases da vida.

Ainda é importante mencionar o papel da formação e capacitação dos profissionais de saúde mental para atender às necessidades específicas da população idosa. Trabalhar com idosos pode exigir uma abordagem terapêutica diferenciada, que considere suas vivências, condições de saúde e expectativas de vida. Assim, a oferta de programas de formação especializada e contínua pode ajudar a preparar os psicoterapeutas para abordar efetivamente os desafios e oportunidades que o envelhecimento traz.

Além disso, a prática da psicoterapia com idosos deve considerar suas experiências de vida, suas narrativas pessoais e sociais, e o contexto cultural em que estão inseridos. A valorização desses aspectos pode contribuir para a construção de uma relação terapêutica mais acolhedora e efetiva, favorecendo a adesão ao tratamento.

Outra questão a ser considerada é a utilização de tecnologias da informação e comunicação, como a telemedicina, que podem ser estratégicas para superar barreiras geográficas e oferecer a psicoterapia a idosos residentes em áreas remotas ou com mobilidade reduzida.

Por fim, é essencial que haja uma interação mais estreita entre os diferentes atores sociais, como governos, instituições de saúde, entidades de classe e a sociedade civil, para fomentar a discussão sobre a saúde mental na terceira idade. Políticas públicas inclusivas e que respeitem as especificidades do envelhecimento podem favorecer a criação de um ambiente mais propício para a adesão dos idosos à psicoterapia.

Em conclusão, este estudo contribui para o entendimento do impacto e do nível de aceitação da psicoterapia na vida dos idosos e sugere estratégias para sua efetiva integração. Apesar dos desafios, é possível vislumbrar um futuro no qual a psicoterapia será amplamente aceita e integrada na vida dos idosos, contribuindo para uma velhice mais saudável, plena e satisfatória. Por isso, é fundamental que se dê continuidade a estudos e discussões que busquem estratégias para superar as barreiras identificadas e fomentar a inclusão da psicoterapia no cuidado à saúde mental dos idosos.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, CLO et al. **Os Desafios do Cuidar: Revisão Bibliográfica, Sobrecargas e Satisfações do Cuidador de Idosos.** UNIFATEA, Janus, v. 12, n. 22, 2015.

AVELAR, Núbia C. P. BASTONE, Alessandra C. ALCANTARA, Marcus A. GOMES, Wellington F. Efetividade do treinamento de resistência à fadiga dos músculos dos membros inferiores dentro e fora d'água no equilíbrio estático e dinâmico de idosos. **Revista brasileira de fisioterapia**, v. 14, n. 3, p. 229-236, 2010.

ÁVILA, A.H. GUERRA, M. MENESES, M.P.R. Se o velho é o outro, quem sou eu? A construção da autoimagem na velhice. **Pensamento Psicológico**, v. 3, n. 8, p. 7-18, 2017.

BATISTONI, S. S. T., Contribuições da Psicologia do Envelhecimento para as práticas clínicas com idosos. **Psicologia em Pesquisa**. UFJF, v. 3, n. 02, p. 13-22, jul.- dez. 2009.

BITTAR, Roseli Saraiva Moreira; PEDALINI, Maria Elisabete Bovino; BOTTINO, Marco Aurélio; FORMIGONI, Lázaro Gilberto. Síndrome do desequilíbrio do idoso / Balance disturbances in the elderly. **Pró-fono**, v. 14, n. 1, p. 119-128, jan.-abr. 2002.

BORBA, Eduarda Röhrs; TRENTIN, Fernanda. A proteção aos direitos dos idosos: combate das violências às pessoas da terceira idade. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**, v. 5, p. e26923-e26923, 2020.

CAROLI, Diego; ZAVARIZE, Sergio Fernando. A importância da psicoterapia no tratamento da depressão em idosos. **Revista Faculdades do Saber**, v. 1, n. 01, p. 53-63, 2016.

CAROLI, Diego; ZAVARIZE, Sergio Fernando. A importância da psicoterapia no tratamento da depressão em idosos. **Revista Faculdades do Saber**, v. 1, n. 01, p. 53-63, 2016.

CUNHA, Juliana Stávale. **(Des)construindo a psicoterapia: uma revisão de seus benefícios como modo de ampliação da sua prática.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) - Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2016.

DOURADO, M. C. N.; SOUZA, M. F. B.; SANTOS, R. L., Ensinando psicoterapia com idosos: desafios e impasses. **Revista brasileira de psicoterapia**, v. 14, n. 1, p. 92-102. 2012.

FECHINE, B.; TROMPIERI, N. O processo de envelhecimento: As principais alterações que acontecem com o idoso com o passar dos anos. **Revista Científica Internacional**, v. 20, n. 1, p. 106 - 194. 2012.

FERREIRA, Heloisa Gonçalves et al. Passos iniciais da adaptação ao Brasil de intervenção cognitivo-comportamental para idosos depressivos. **Contextos Clínicos**, v. 13, n. 2, p. 548-571, 2020.

FREITAS, E. R.; BARBOSA, A. J. G.; ARGIMON, I. I. L.; GIRELLI, T. P. Terapia cognitivo-comportamental com idosos. In: Federação brasileira de terapias cognitivas; NEUFELD, C. B.; FALCONE, E. M. O.; RANGÉ, B. P. (org.). **PROCOGNITIVA Programa de Atualização em Terapia Cognitivo-Comportamental: Ciclo 4**. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2018. p. 75-126. (Sistema de Educação Continuada a Distância, v. 4).

GASTAUD, M. B.; NUNES, M. L. T., Abandono de tratamento na psicoterapia psicanalítica: em busca de definição. Revisões de Literatura, **Jornal brasileiro de psiquiatria**, v. 59, n. 3, 2010.

GIL, A. C., **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOMES, Maria Suênia de Medeiros. **Transcendência da morte em idosos : histórias plurirreligiosas de resiliência em busca da plenitude**. 2021 221 fl Tese (Doutorado) - Universidade Católica de Pernambuco. Programa de Pós-graduação em Ciências da Religião. Doutorado em Ciências da Religião, 2021.

HENGERB, M., **Psicoterapia breve**. Coleção clinica psicanalítica. Casapsi, 2004.

INZITARI, M. et al. ¿Mides la velocidad de la marcha en tu práctica diaria? Uma revision. **Rev Esp Geriatr Gerontol**, v. 52, n. 1, p. 35-43, 2017.

LEMO, D.; PALHARES, F; PINHEIRO, J. P.; LANDENBERGER, T. **A velhice**. Porto Alegre, UFRGS, 2001.

MACHADO, Daniel Rodrigues et al. Violência contra idosos e qualidade de vida relacionada à saúde: estudo populacional no município de São Paulo, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1119-1128, 2020.

MARCELINO, Evanilza Maria et al. Associação de fatores de risco nos transtornos mentais comuns em idosos: uma revisão integrativa. **Revista brasileira de desenvolvimento**, v. 6, n. 4, p. 22270-22283, 2020.

MARINHO, Jaciara Ribeiro Terra; PINA, Marina Garcia Manochio; RAMOS, Salvador Boccaletti. Fatores associados à qualidade de vida, estado nutricional e políticas públicas dos idosos: revisão integrativa: factors associated with quality of life, nutritional status and public policies of elderly: integrative review. **Revista Contexto & Saúde**, v. 21, n. 44, p. 130-148, 2021.

MARTINS, Gabriela Carneiro et al. Psicoterapia online para idosos com sintomas depressivos em distanciamento físico: relato de uma experiência. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, v. 23, n. 1, 2021.

POCINHO, *et al.* Psicoterapia e Neurociências: o que muda no cérebro. **Psiquiatria Clínica**, 32, (1), pp. 5-15, 2011..

ROSA, L.C.; et al. 2013. “**Primeiro registro de Bledius caribbeanus Blackwelder, 1943**

(Coleoptera, Staphylinidae, Oxytelinae)Do Brasil e extensão distributiva, 2007". Check List, 9(2): 450-451

SCHESTATSK, S.; FLECK, M., Psicoterapia das depressões. **Revista brasileira de psiquiatria**, 21 (1), Maio 1999.

SILVA, Eliédina; SANTOS, Elenice; PUCCI, Silvia Helena Modenesi. O Impacto da qualidade de vida na saúde mental do idoso. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 10, p. 481-511, 2021.

SILVA, et al. Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. **Revista Kairós Gerontologia**, 15(3). Online ISSN 2176-901X -Print ISSN 1516-2567. São Paulo (SP), Brasil, 2012, jun.: 119-140.

SILVA, J. C; HERZOG, L. M., Psicofármacos e psicoterapia com idosos. **Psicologia Social**, 27 (02), Ago. 2015.

SILVA, Jerto Cardoso da; HERZOG, Lísia Mânica. Psicofármacos e psicoterapia com idosos. **Psicologia & Sociedade**, v. 27, p. 438-448, 2015.

SILVA, Lorena Batista; DE SOUZA, Mayra Fernanda Silva. Os transtornos neuropsicológicos e cognitivos da doença de Alzheimer: a psicoterapia e a reabilitação neuropsicológica como tratamentos alternativos. **Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**, v. 3, n. 5, p. 466-484, 2018.

SILVA, Maria do Rosário de Fátima. Envelhecimento e proteção social: aproximações entre Brasil, América Latina e Portugal. **Serviço Social & Sociedade**, p. 215-234, 2016.