SINTOMAS ANSIOSOS E DEPRESSIVOS EM PESSOAS IDOSAS: UMA REFLEXÃO A PARTIR DA PRÁTICA DE ESTÁGIO EM PSICOLOGIA

Vanessa Soares dos Santos[1]

Franciele da Costa[2]

Resumo

O presente resumo expandido tem como objetivo refletir sobre os sintomas ansiosos e depressivos em pessoas idosas, a partir de aspectos percebidos durante a realização de Estágio Curricular Supervisionado II, efetuado na Clínica de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina – Campus São Miguel do Oeste. Trata-se de um relato de experiência de caráter reflexivo, fundamentado em literatura sobre envelhecimento, sintomas ansiosos e depressivos e Terapia Cognitivo-Comportamental, articulado às experiências vivenciadas durante o Estágio Curricular Supervisionado II na Clínica de Psicologia. Dessa forma, o resumo destaca aspectos referentes à saúde mental na velhice, bem como fatores associados à manifestação de sintomas ansiosos e depressivos nessa

[1] Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail: vanessassoares131@gmail.com

[2] Professora do curso de Psicologia da Universidade do Oeste do Estado de Santa Catarina (UNOESC), campus de São Miguel do Oeste/SC. E-mail: franciele.costa@unoesc.edu.br

população e a importância da atuação psicológica diante dessas demandas.

O envelhecimento constitui um processo importante e natural do desenvolvimento humano. Segundo Fonseca (2007), o desenvolvimento psicológico ocorre ao longo de todo o ciclo da vida e envolve processos de mudança, adaptação, ganhos e perdas. Nessa perspectiva, o envelhecimento apresenta trajetórias individuais distintas, resultantes da interação entre fatores biológicos, sociais e culturais e das experiências vivenciadas ao longo da vida, de modo que cada indivíduo chega à velhice com uma história singular.

Essas particularidades reforçam a necessidade de compreender o idoso de forma integral, considerando suas condições de saúde, relações e circunstâncias de vida. Entre os aspectos que podem repercutir nesse processo, destacam-se as mudanças relacionadas ao envelhecimento biológico, como, possíveis alterações sensoriais, psicomotoras, cognitivas e físicas, associadas ao envelhecimento que podem impactar a saúde física e psicológica. Nesse cenário, também merecem atenção os sintomas depressivos e ansiosos, que podem se manifestar por meio de irritabilidade, cansaço, desânimo, alterações no sono e tristeza (TORRES et al., 2024).

A compreensão do processo de envelhecimento pode contribuir, para uma atuação psicológica mais sensível às particularidades desta etapa da vida, com reflexos nos encaminhamentos e nas ações realizadas no cotidiano dos contextos clínicos. A atuação psicológica com idosos deve considerar as particularidades do envelhecimento, bem como as condições cognitivas, funcionais e sociais de cada indivíduo. Nesse contexto, a Terapia Cognitivo-Comportamental pode contribuir para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, regulação emocional, resolução de

problemas considerando as necessidades e condições específicas de cada pessoa idosa (FONTES, 2016).

No que se refere aos sintomas de ansiedade em idosos, Nardi, Grassi-Oliveira e Pádua (2016) destacam a contribuição da Terapia Cognitivo-Comportamental para o tratamento desses sintomas, considerando as particularidades do envelhecimento. Ao longo do envelhecimento, algumas pessoas podem vivenciar situações como isolamento social, conflitos familiares, perdas de pessoas significativas e condições crônicas de saúde, aspectos que podem estar associados a maior sofrimento psicológico. Alguns idosos podem apresentar sintomas que não se enquadram nos critérios diagnósticos do DSM-5-TR(2023) para um transtorno de ansiedade específico, mas que ainda podem estar associados a sofrimento ou prejuízos. Dessa forma, torna-se importante avaliar os sintomas apresentados, considerando aspectos relacionados às condições de saúde, perdas, ambiente e relações familiares. Entre as estratégias da TCC, destacam-se a reestruturação cognitiva, as estratégias de enfrentamento e o monitoramento dos pensamentos, adaptando os recursos terapêuticos às condições cognitivas e às necessidades de cada idoso (NARDI; GRASSI-OLIVEIRA; PÁDUA, 2016).

Nesse processo, os sintomas depressivos também merecem atenção, considerando as particularidades e desafios associados ao envelhecimento. Ferreira e Batistoni (2016) discutem que eventos estressores podem demandar recursos de enfrentamento e, quando esses recursos se mostram insuficientes, podem estar associados ao aparecimento ou à intensificação de sintomas depressivos. A TCC apresenta recursos que podem ser utilizados no manejo de sintomas depressivos em pessoas idosas, considerando a necessidade de adaptações às características e necessidades individuais.

Dentre os sintomas presentes no transtorno depressivo, estão a fadiga e perda de energia; sentimentos de culpa e inutilidade; e ideação suicida (FERREIRA; BATISTONI, 2016).

Durante a experiência no contexto da clínica-escola, foram percebidas, em diferentes casos, a presença de algumas dessas manifestações nos relatos dos idosos atendidos, como desânimo, cansaço, falta de energia e tristeza. Essas percepções reforçaram a importância de considerar não apenas os sintomas apresentados, mas também o contexto de vida, as relações familiares e as experiências de perdas de cada indivíduo. Destacam-se, ainda, perdas de entes queridos e redução da autonomia e da capacidade de realizar atividades anteriormente desempenhadas de forma independente. Essas experiências, relacionadas tanto ao desânimo quanto às condições de saúde e às limitações decorrentes de doenças, podem estar associadas a sentimentos de frustração, redução da percepção de autonomia e avaliações negativas acerca de si e de suas capacidades.

Essas experiências proporcionaram a percepção de que as manifestações de sofrimento psicológico apresentadas pelos idosos estavam relacionadas a diferentes aspectos de suas histórias e condições de vida. Em alguns casos, as perdas foram evidentes e exerceram grande influência na busca por atendimento psicoterapêutico. Em alguns relatos, foram percebidos relatos de desânimo e solidão associados a experiências de luto, redução da autonomia e diagnóstico de doença crônica e degenerativa.

A partir dos relatos, foram realizadas intervenções baseadas em escuta ativa, acolhimento das demandas, construção da relação terapêutica, considerando as necessidades apresentadas em cada atendimento. Outro

caso, encaminhado pelo SUS (Sistema Único de Saúde), apresentava demanda relacionada à ideação suicida, o que exigia maior atenção e cuidado. Diante de situações dessa natureza, torna-se necessária a avaliação contínua do risco, a discussão do caso em supervisão e, quando pertinente, a articulação com a rede de atenção, visando ampliar o suporte e a continuidade do cuidado. Entretanto, a pessoa atendida compareceu a poucas sessões e solicitou a interrupção dos atendimentos.

Em outro caso acompanhado, a presença de sintomas depressivos e relato de ideação suicida demandou maior atenção clínica e articulação com a rede de cuidado para ampliação do suporte, a fim de proporcionar maior suporte e cuidado. Entre os demais casos acompanhados, alguns permanecem em atendimento, sendo percebidas mudanças ao longo do processo, enquanto outros tiveram os atendimentos encerrados por diferentes motivos.

Dessa forma, destaca-se a importância de compreender o envelhecimento e sua singularidade. O estágio evidenciou a relevância da atuação psicológica no acolhimento e manejo dos sintomas ansiosos e depressivos, por meio de escuta sensível, intervenções individualizadas e cuidado humanizado, com um olhar integral para a saúde mental nessa etapa da vida.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Heloísa Gonçalves; BATISTONI, Samila Sathler Tavares. *Terapia Cognitivo-Comportamental para Idosos com Depressão*. In: FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). *Terapias cognitivo-comportamentais com idosos*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016. p. 261-285.

FONSECA, António M. Subsídios para uma leitura desenvolvimental do processo de envelhecimento. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, v. 20, n. 2, p. 277-289, 2007. DOI: https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000200014.

FONTES, Arlete Portella. *Desenvolvimento na velhice: fundamentos para psicoterapeutas*. In: FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). *Terapias cognitivo-comportamentais com idosos*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016. p. 25-54.

NARDI, Tatiana de Carvalho de; GRASSI-OLIVEIRA, Rodrigo; PÁDUA, Analuiza Camozzato de. *Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento dos sintomas de ansiedade em idosos*. In: FREITAS, Eduarda Rezende; BARBOSA, Altemir José Gonçalves; NEUFELD, Carmem Beatriz (org.). *Terapias cognitivo-comportamentais com idosos*. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2016. p. 207-230.

TORRES, Amanda Gonçalves; LIMA, Kenio Costa de; MARTINS, Alberto Mesaque; MEDEIROS, Arthur de Almeida. Sintomas ansiosos e depressivos em pessoas idosas assistidas pela Estratégia Saúde da Família em áreas rurais de Campo Grande/MS. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 27, e240028, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/1981-22562024027.240028.pt.