

O uto no Envelhecimento

Manuela Barral • Maria Helena Pereira Franco



Maria Helena Franco
INSTITUTO DE PSICOLOGIA



Envelhecimento é um fenômeno recente

França: 150 anos para se adaptar ao aumento de **10 a 20%** de **idosos**

Brasil: terá pouco mais de **20 anos** para se adaptar ao mesmo crescimento populacional

Relativização de papéis

Cada vez mais vemos estudantes de **60 anos**, prefeitos de **30 anos**, avós de **40**, pais de **70**

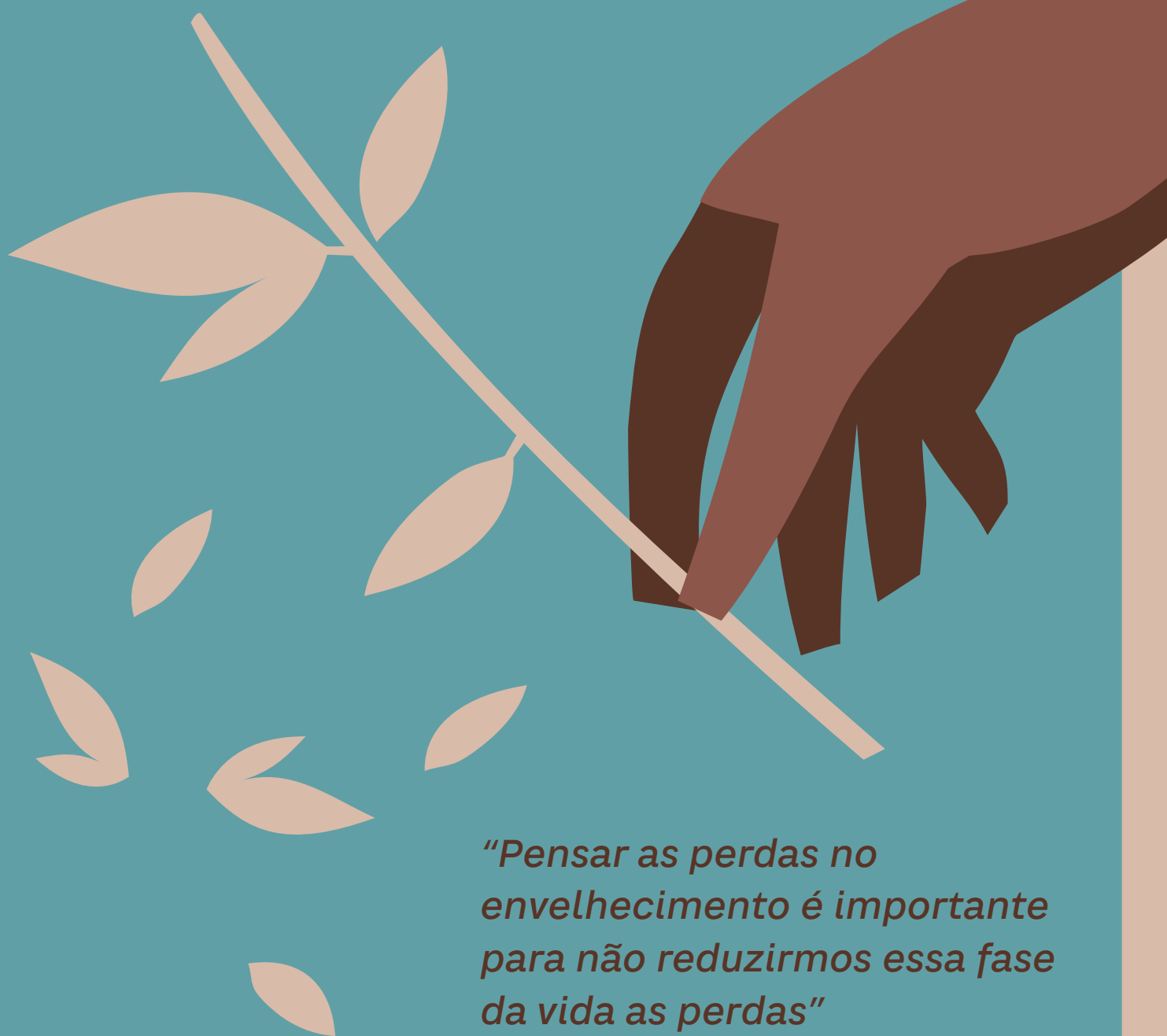


Por isso:

Necessidade de redirecionamento de políticas públicas

Necessário diversificar os significados da velhice

“É um momento de muitas perdas e da constatação de muitas limitações principalmente relativas ao corpo que já não é mais o de antes. Estes aspectos operam uma fragilização, que em maior ou menor grau, está presente em todos os processos de envelhecimento” (Peixeiro, 2015, p. 314)



“Pensar as perdas no envelhecimento é importante para não reduzirmos essa fase da vida as perdas”

(Barra, 2020)

Fatores que impactam o luto no envelhecimento

Sistema de crenças: época em que nasceu, quais eram os valores? **Homens x Mulheres**

No Brasil muitos idosos sustentam suas famílias

É comum que idosos vivam sozinhos ou com membros da família.

Por motivos diversos, as relações nessa fase da vida se tornam menos acessíveis. Solidão e isolamento são fatores de risco.



Pesquisas apontam que o contato social diminui dramaticamente após uma perda

Dificuldade de se queixar – lugar do “velho chato”.
Suporte insuficiente - enlutados tendem a se apoiar em suas relações para ajuda-los nesse processo

Perdas são parte inevitável do processo de envelhecimento – ao mesmo tempo aproximadamente **70% dos idosos** experimentarão pelo menos uma perda num período de **2,5** anos



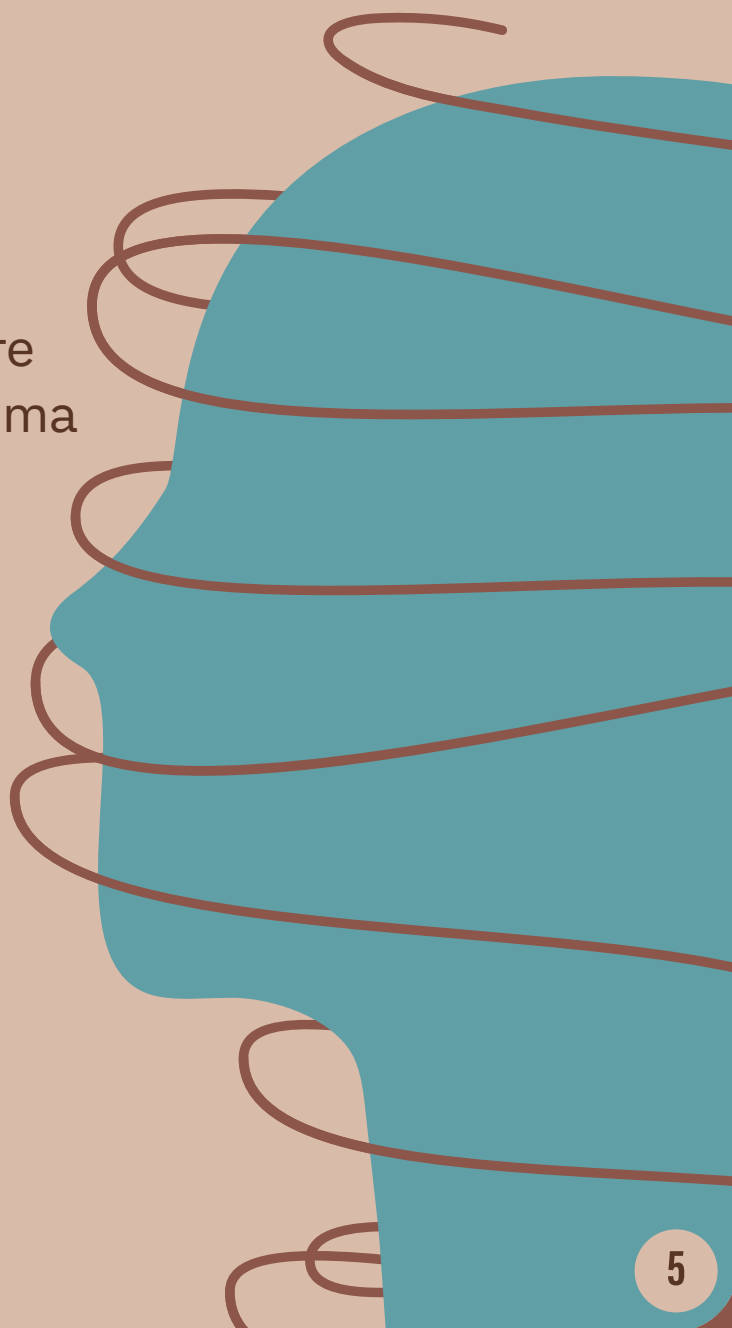
Cerca de **1 a 10%** das pessoas enlutadas desenvolvem processos de luto complicado. No caso de idosos, esse número tende a dobrar

Preconceito:

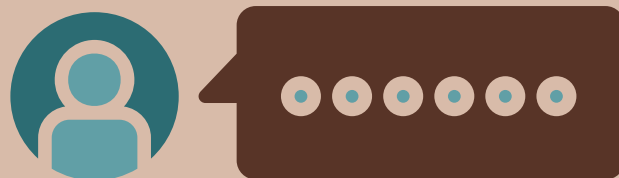
Etarismo: como o velho sofre muitas perdas, ele se acostuma a lidar com elas então seu impacto não é tão intenso

Sociedade tende a valorizar os membros mais jovens da família nuclear, deixando os velhos em lugares periféricos

O velho é considerado um enlutado secundário



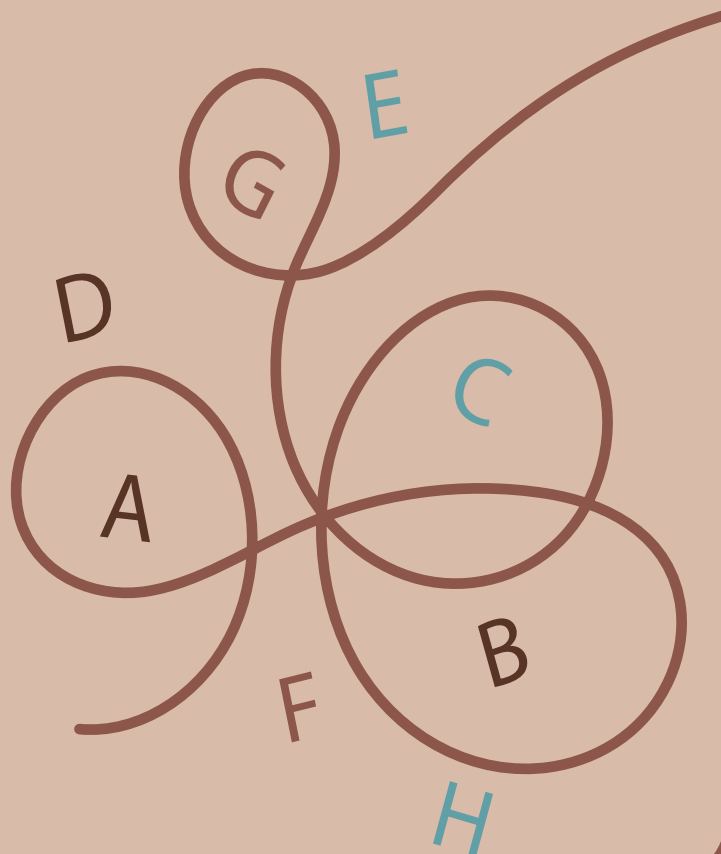
Sintomas de luto
experienciados por velhos
tendem a ser mal vistos por
familiares e amigos



É comum pessoas entenderem respostas típicas do luto
em idosos como parte do processo de envelhecimento -
ou como doenças. Ex.: fadiga, confusão, solidão.

Idosos tendem a ser
incentivados a deixar de
lado seus lutos

Isso pode fazer com que os
idosos não entendam seus
próprios sentimentos ou
os interpretem de forma
equivocada



Outros fatores complicadores:

Mulheres: tendem a viver mais do que homens



Homens: não podem chorar, **70%** se casam em cerca de **1 ano**



Os velhos que não seguem a expectativa cultural passam a ser vistos como indesejáveis, e assim, podem sucumbir deixando de investir em si mesmos (psicopatologias)
Impactos emocionais

10 a 20% dos idosos vão apresentar problemas consequentes de complicações no processo de luto

Assim...

O silêncio ou a negação tanto da velhice como do luto dificultam possíveis elaborações, aumentam o risco de patologizações, reforçam os estereótipos e a solidão nessa fase da vida

Pensar junto
se mostra como
ferramenta potente
em meio as ameaças
presentes no
envelhecimento



Compreender e
reconhecer as perdas no
envelhecimento para que
seja possível elabora-las e fazer investimentos em
outras instancias da vida
que, assim, não fica restrita
a experiência de perda.

Importância do olhar: _____

Trocas afetivas

- mantém e sustentam os investimentos em si e no mundo ✨

Existir para o outro, reitera a percepção de nossa própria existência

Afeto e cuidado

- confiança na conexão humana, sem a qual pode-se morrer emocional e/ou fisicamente ✨

Defesa do olhar discriminatório e manutenção da valorização de si

Psicoeducação/Ações terapêuticas respeitar o que o outro quer saber



Muitas vezes atender um idoso requer atendimento/conversas familiares e com a equipe discussões de caso. Criar REDE.

- Intermediação com filhos
- Necessidade de outros profissionais?
- Entender o lugar do idoso na família

Projeto de futuro – mesmo que encurtado

Ex. ILPI:

- Quem será meu procurador legal - lei
- O que quero levar?

Dicas de olhar clínico:

01

Ter calma – lembrando que sintomas agudos de luto podem perdurar por meses

02

Ouvir o idoso, não apenas o familiar

03

Fazer perguntas de forma sensível e empática

04

Antecedentes psiquiátricos e formas anteriores de lidar com perdas – passado

05

Projetos-futuro

06

Entender a tristeza sem naturaliza-la

07

Comportamentos de risco indireto: não tomar remédio, não se alimentar, etc

08

Entender rotina e perdas recentes – simbólicas e reais

09

Buscar diferenciar a repetição: elaboração ou esvaziamento?

10

“Duvidar” do diagnóstico de demência – definitivo (prevenção) - desorganização (ex. férias)

11

Negociar com o paciente, com a família, com os cuidadores e com a equipe, sempre buscando preservar o espaço do idoso.

..... Ex: dirigir, medicamentos, etc.

12

Respeitar a história de vida x estimulações que não fazem sentido para o idoso.

..... Ex: Yoga, palavras cruzadas?



Manuela C. Barral
CRP: 06/121001
(11) 99511-7183

Maria Helena P. Franco
CRP: 06/1690
@mhelenapfranco