

Idosos e suas estratégias de enfrentamento em saúde mental

Elderly and their coping strategies in mental health

Ancianos y sus estrategias de afrontamiento en salud mental

Recebido: 15/04/2021 | Revisado: 25/04/2021 | Aceito: 26/04/2021 | Publicado: 11/05/2021

Lairton Martins Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4673-7748>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: Lairtoncarvalho013@gmail.com

Gabriel Pereira da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4195-2871>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: gabrielronaldo9974@gmail.com

Luciôla Galvão Gondim Corrêa Feitosa

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4721-2660>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: luciolagalvao2014@hotmail.com

Ivonizete Pires Ribeiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0737-5430>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: ivonizeteribeiro@gmail.com

Claudia Maria Sousa de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8901-3390>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: claudia.carvalho@uninovafapi.edu.br

Virna Soares Macêdo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8503-0844>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: virnamacedo@outlook.com

Amanda Marilya Evangelista Rodrigues

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7466-502X>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: amandaevangelista110@gmail.com

Luanderson Oliveira do Nascimento

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0022-8801>
Centro Universitário UNINOVAFAPI, Brasil
E-mail: luandersonascimento@hotmail.com

Resumo

Objetivos: Analisar as estratégias de enfrentamento em saúde mental utilizadas por idosos em seu cotidiano evidenciadas na literatura científica. Descrever as estratégias de enfrentamento focadas em problemas. Identificar as estratégias de enfrentamento centradas na emoção. Avaliar as alterações nas estratégias de enfrentamento diante do isolamento social. **Métodos:** Estudo de revisão integrativa da literatura. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Artigos científicos publicados de 2015 a 2020. A busca dos artigos científicos foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2020. Foi cadastrado na Coordenação de Pesquisa, Extensão e Pós-Graduação, sob o processo nº 028/2020. **Resultados:** Após seleção nas bases de dados foram encontrados 2243 artigos relacionados aos descritores, usando os critérios de inclusão ficaram-se apenas 298 artigos. Feito a leitura muito criteriosa dos mesmos e descartando aqueles que não tinham relação com a temática, totalizando 13 artigos. Os resultados foram organizados através de um quadro. **Conclusão:** São usadas muitas estratégias de enfrentamento, sendo que as mais utilizadas são as que reforçam os laços com seus familiares, resgate de lembranças do passado e envolvendo práticas religiosas. Com a pandemia provocada pelo COVID-19, houve uma adaptação nessas estratégias de enfrentamento.

Palavras-chave: Idoso; Adaptação psicológica; Estratégias; Saúde mental; Transtornos mentais.

Abstract

Objectives: To analyze the coping strategies in mental health used by the elderly in their daily lives evidenced in the scientific literature. Describe the coping strategies focused on problems. Identify coping strategies focused on emotion. Assess changes in coping strategies in the face of social isolation. **Methods:** Study of integrative literature review. The following databases were used: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE),

Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS) and Nursing Database (BDENF), through the Virtual Health Library (VHL). Scientific articles published from 2015 to 2020. The search for scientific articles was carried out in the months of September and October 2020. He was registered at the Coordination for Research, Extension and Graduate Studies, under process nº 028/2020. Results: After selection in the databases, 2243 articles related to the descriptors were found, using the inclusion criteria, only 298 articles were left. Made a very careful reading of them and discarding those that had no relation to the theme, totaling 13 articles. The results were organized using a table. Conclusion: Many coping strategies are used, the most used are those that reinforce ties with family members, rescue memories from the past and involve religious practices. With the pandemic caused by COVID-19, these coping strategies were adapted.

Keywords: Elderly; Psychological adaptation; Strategies; Mental health; Mental disorders.

Resumen

Objetivos: Analizar las estrategias de afrontamiento en salud mental utilizadas por las personas mayores en su vida diaria evidenciadas en la literatura científica. Describe estrategias de afrontamiento centradas en problemas. Identificar estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Evaluar cambios en las estrategias de afrontamiento ante el aislamiento social. Métodos: Estudio de revisión integradora de la literatura. Se utilizaron las siguientes bases de datos: Sistema de Análisis y Recuperación de Literatura Médica en Línea (MEDLINE), Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS) y Base de Datos de Enfermería (BDENF), a través de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). Artículos científicos publicados de 2015 a 2020. La búsqueda de artículos científicos se realizó en los meses de septiembre y octubre de 2020. Se registró en la Coordinación de Investigación, Extensión y Postgrado, con el trámite nº 028/2020. Resultados: Luego de la selección en las bases de datos, se encontraron 2243 artículos relacionados con los descriptores, utilizando los criterios de inclusión, solo quedaron 298 artículos. Hizo una lectura muy atenta de los mismos y descartando aquellos que no tuvieran relación con el tema, totalizando 13 artículos. Los resultados se organizaron mediante una tabla. Conclusión: Se utilizan muchas estrategias de afrontamiento, siendo las más utilizadas las que refuerzan los lazos con sus familias, recuperando recuerdos del pasado e involucrando prácticas religiosas. Con la pandemia causada por COVID-19, hubo una adaptación en estas estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: Anciano; Adaptación psicológica; Estrategias; Salud mental; Desordenes mentales.

1. Introdução

A população brasileira vivencia um processo de envelhecimento acelerado. Não somente no Brasil, mas em todo o mundo até 2050 o número de pessoas com mais de 60 anos deverá duplicar e a expectativa de vida tende a aumentar (Cordeiro *et al.*, 2020). Esse fato se deve em grande parte à elevação da expectativa de vida dos brasileiros e à queda da fecundidade, aliadas ao aumento da qualidade de vida e melhorias no sistema de saúde com tecnologias mais avançadas (Martins *et al.*, 2018).

As pessoas idosas estão em uma faixa etária, na qual, está mais susceptível a apresentarem Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), que podem provocar dependência funcional, esta resultante de um processo que se inicia com o surgimento de um déficit no funcionamento corporal ou psicológico e, conseqüentemente, provoca limitações nas atividades diárias (Lima; Valença; Reis, 2018).

Com o avançar da idade, se apresenta então a possibilidade do surgimento de algum comprometimento psíquico e mental, sendo mais comum em idosos do sexo feminino, idosos insatisfeitos com a vida, os que apresentam alterações mentais ou físicas, que consumiam regularmente bebida alcoólica e os que já citaram fazer uso do fumo em algum momento da vida (Oliveira; Santana; Ferreira, 2016).

Dentre as principais alterações mentais, as mais comuns incluem a depressão e os transtornos mentais comuns, caracterizados por sintomas de ansiedade, insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas, apresentando impacto negativo e limitante, considerados um sério problema de saúde pública (Martins *et al.*, 2018).

O comprometimento da dependência vai implicar em uma nova ordem na vida cotidiana dos idosos que precisam encontrar formas de ajustes e de adaptação para conviver com essa condição, pois o envelhecer, tanto o fisiológico, evidenciado pela idade mais avançada, quanto o patológico, onde o paciente se encontra com vários comorbidades, se caracteriza por transformações importantes, que modificam a vida dos idosos, exigindo que elaborem novos arranjos pessoais,

físicos, corporais, sociais e culturais para dar sentido a sua vida. Nesse sentido, os idosos necessitam criar estratégias de enfrentamento para conseguirem adaptar e lidar com as situações estressantes provocadas pela presença das DCNT (Frota *et al.*, 2017).

Coping ou estratégias de enfrentamento é o conjunto de medidas utilizadas pelas pessoas para se adaptarem a circunstâncias adversas, sendo mais precisamente o enfrentamento de um processo transacional entre a pessoa e o ambiente, com ênfase no processo, assim como em traços de personalidade. Assim, enfrentamentos são as mudanças cognitivas e os esforços comportamentais para administrar demandas específicas, sejam internas ou externas (Marconcin *et al.*, 2019).

Diante das adversidades, os idosos utilizam diversos recursos para enfrentar esses dilemas, inerentes ao longo do processo de envelhecer, estratégias cognitivas e comportamentais que podem impactar de forma positiva ou negativa o seu bem-estar físico, mental e social. Tais recursos são descritos na literatura como “Estratégias de Coping” (Dias; Pais-Ribeiro, 2018).

O coping pode ser dividido em dois tipos; as estratégias focadas no problema e aquelas centradas na emoção. As primeiras tentam alterar o problema existente, acabando com a fonte do sofrimento e as segundas alteraram o estado emocional dos indivíduos quando não é possível mudar as circunstâncias (Silva *et al.*, 2020).

Vários fatores podem influenciar a escolha das estratégias de coping, como a avaliação cognitiva feita da situação, principalmente sua característica e controlabilidade, ou seja, o quanto o sujeito acredita que pode ou consegue alterar e controlar aquele problema, se ele é passível de mudança ou não; os recursos sociais, isto é, o quanto a pessoa tem a possibilidade de procurar ajuda e mecanismo externos para se sentir melhor e os recursos individuais do sujeito, estando relacionado a nível de otimismo, neuroticismo e extroversão ou introversão (Marques; Barroso, 2019).

Assim o tema é de suma importância no que diz respeito à saúde física e mental, visto que o coping deve ser visto como uma tentativa individual de enfrentar as ameaças ou exigências do dia-a-dia, sendo de extrema importância para garantir um envelhecimento saudável.

Ao considerar todo o contexto citado, os objetos de estudo da pesquisa foram as estratégias de enfrentamento de idosos em saúde mental evidenciadas na literatura científica. Os objetivos deste estudo são: descrever as estratégias de enfrentamento focadas em problemas, identificar as estratégias de enfrentamento centradas na emoção, avaliar as alterações nas estratégias de enfrentamento diante do isolamento social.

2. Metodologia

Para o alcance dos objetivos propostos, foi utilizado como método para a presente investigação a revisão integrativa da literatura, a qual possibilita a incorporação de evidências na prática clínica (Bibb; Wanzer, 2008).

Embora haja variações para a condução de métodos para o desenvolvimento de revisões integrativas, existem padrões a serem seguidos. Na operacionalização da presente revisão, foram adotadas a sequência de seis etapas: elaboração da questão de pesquisa, amostragem ou busca na literatura dos estudos primários, extração de dados, avaliação dos estudos primários incluídos, análise e síntese dos resultados e apresentação da revisão (Galvão; Mendes; Silveira, 2010).

A questão de pesquisa que norteou a elaboração da presente revisão integrativa consistiu em: “Quais são as estratégias de enfrentamento em saúde mental utilizadas por idosos em seu cotidiano?”

Para realizar a seleção dos estudos, foram utilizados os sistemas de bases de dados importantes no contexto da saúde. Por meio do acesso *online*, foram utilizadas as seguintes bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Base de Dados de Enfermagem (BDENF), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Para a busca dos estudos primários nas respectivas bases de dados, foram utilizados descritores controlados (Descritores em Ciências da Saúde - DeCS) – Idoso, adaptação psicológica, estratégias, saúde mental, transtornos mentais, combinados com operador booleano AND.

A fim de estabelecer a amostra dos estudos selecionados para a presente revisão integrativa, foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão: artigos científicos que retratam as medidas de enfrentamento em saúde mental por idosos, artigos científicos indexados nas bases de dados: MEDLINE, LILACS e BDENF, artigos científicos publicados entre o período de 2015 a 2020, nos idiomas: inglês, português e espanhol; e, como critérios de exclusão: relatos de casos informais, capítulos de livros, dissertações, teses, reportagens, notícias, editoriais e textos não científicos. A busca dos artigos científicos foi realizada nos meses de setembro e outubro de 2020.

Após a busca dos estudos, norteada pelos critérios de inclusão e exclusão, foi realizada a leitura exaustiva do título e do resumo de cada artigo científico a fim de verificar a sua adequação com a questão norteadora da presente investigação.

A extração dos artigos científicos selecionados foi executada por meio da utilização de um instrumento adaptado de coleta de dados, tal instrumento contempla a identificação do artigo, autores, ano e principais resultados (ANEXO A).

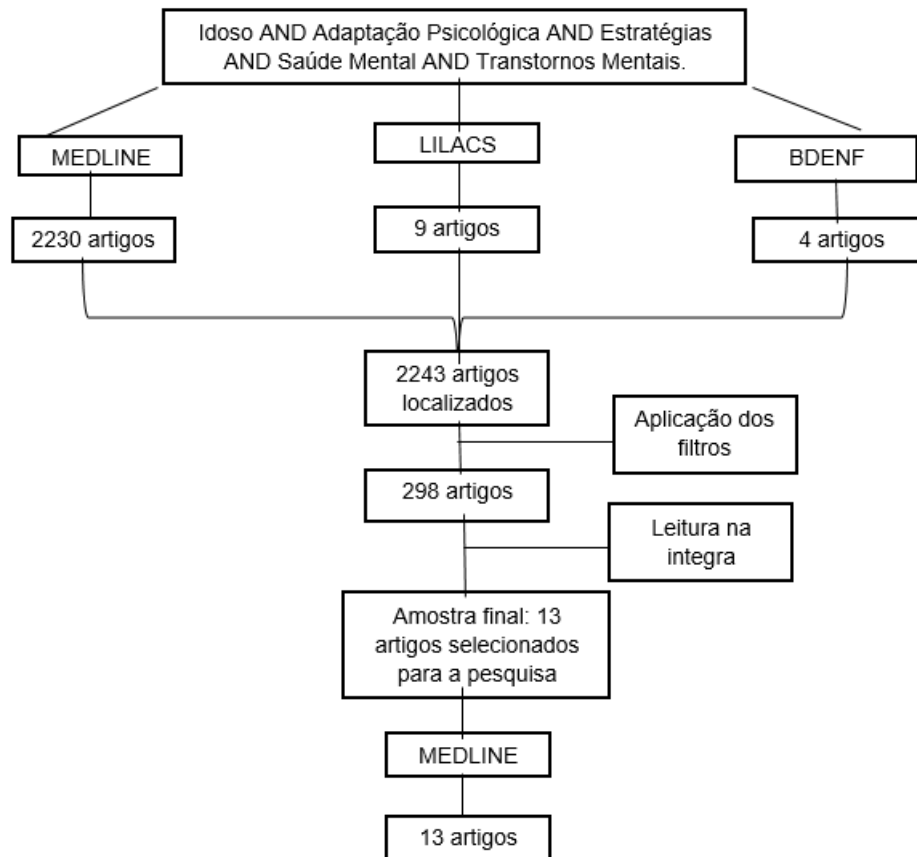
A análise dos dados foi realizada de forma descritiva, enfatizando as medidas de enfrentamento em saúde mental por idosos. Para melhor compreensão, a discussão será subdividida em categorias temáticas, o que exigirá a comparação dos resultados dos artigos científicos selecionados com o conhecimento teórico. Para melhor identificação, os artigos científicos receberam um código de sequência alfanumérica (A1, A2, A3...).

O presente estudo foi cadastrado na Coordenação de Pesquisa e Mestrado Profissional em Saúde da Família do Centro Universitário UNINOVAFAPI, Teresina, Piauí, Brasil. N: 028-2020.

3. Resultados

Após a seleção realizada nas bases de dados foram encontrados 2243 artigos relacionados aos descritores. Posteriormente a essa etapa, foram selecionados aqueles que se encontravam dentro dos critérios de inclusão propostos, resultando em um total de 298 artigos. Depois de realizada a leitura criteriosa dos artigos, para obtenção daqueles que possuíam relação com a temática, resultou-se em uma amostra final de 13 artigos, conforme Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos para revisão integrativa.



Fonte: Autores (2020).

Para a extração e síntese das informações dos estudos selecionados por meio da pesquisa, foi utilizado um formulário elaborado pelos pesquisadores. Foram extraídas às seguintes informações: número, autores, ano, título e principais resultados, apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1: Categorização dos artigos selecionados no estudo quanto ao número, título, autores, ano e principais resultados.

Nº	TÍTULO	AUTORES	ANO	PRINCIPAIS RESULTADOS
A1	What's loneliness got to do with it? Older women who use benzodiazepines.	Sarah L Canham	2015	Emergiram três temas: 'Não gosto de estar sozinho'; 'Solidão e isolamento'; e 'O isolamento social causa sentimentos negativos'. Os médicos devem estar cientes do isolamento social e da solidão na idade avançada e discutir as opções de tratamento não farmacológico com seus pacientes idosos.
A2	Telephone-Delivered Cognitive Behavioral Therapy and Telephone-Delivered Nondirective Supportive Therapy for Rural Older Adults With Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial.	Gretchen Brenes, Suzanne Danhauer, Mary Lyles, Patricia Hogan, Michael Miller.	2015	No acompanhamento de 4 meses, houve um declínio significativamente maior na gravidade da preocupação e nos sintomas depressivos entre os participantes do grupo de TCC (terapia cognitivo-comportamental) por telefone, mas sem diferenças significativas nos sintomas gerais de ansiedade.

A3	Problem adaptation therapy for older adults with major depression and cognitive impairment: a randomized clinical trial.	Dimitris N Kiosses, Lisa D Ravdin, James J Gross, Patrick Raue, Nabil Kotbi, George S. Alexopoulos.	2015	Os participantes do PATH (terapia de adaptação de problemas) tiveram uma redução significativamente maior na depressão do que os participantes do ST-CI (terapia de suporte para pacientes com deficiência cognitiva) durante o período de 12 semanas (desfechos primários). Além disso, os participantes do PATH tiveram taxas de remissão da depressão significativamente maiores do que os participantes do ST-CI .
A4	The effects of instrumental reminiscence on resilience and coping in elderly.	Juan C Meléndez, Flor B Fortuna, Alicia Sales, Teresa Mayordomo.	2015	A análise de variância de medidas repetidas mostrou diferenças significativas na interação de grupo de tempo para a eficácia do tratamento de medidas de resiliência, enfrentamento de resolução de problemas, reavaliação positiva e enfrentamento de evitação que aumentaram, e em enfrentamento focado na emoção e expressão emocional evidente que diminui após tratamento.
A5	Factors Associated With High Frequency of Suicidal Ideation in Medically Ill Veterans.	Joel Wendell, Chelsea G Ratcliff, Elizabeth J Price, Nancy J Petersen, Elizabeth A Dinapoli, Jeffrey A Cully.	2016	Intervenções eficazes para reduzir IS (ideação suicida) para esta população devem se concentrar na redução de enfrentamento mal-adaptativo e minimizar comportamentos negativos, cognitivos, emocionais e às limitações funcionais.
A6	A first step toward integrating schema theory in geriatric psychiatry: a Delphi study.	MJH Legra, FRJ Verhey, SPJ van Alphen.	2017	Compreender como os esquemas são acionados durante o curso da vida e como os pacientes lidam com seus esquemas ao longo da vida ajudará o terapeuta a resolver o quebra-cabeça diagnóstico em indivíduos mais velhos e a escolher as intervenções apropriadas.
A7	Information-Seeking about Anxiety and Perceptions about Technology to Teach Coping Skills in Older Veterans.	Aimee Marie L Zapata, Sherry A Beaudreau, Ruth O'Hara, SylviaBereknyi ei Merrell, Janine Bruce, Christina Garrison- Diehn, Christine E Gould.	2017	Os benefícios relatados do uso da tecnologia foram conveniência e instrução padronizada de habilidades de enfrentamento. As barreiras incluíam falta de interação e frustração com a usabilidade da tecnologia.
A8	Strengths promoting the recovery process in older adults with depression.	Koji Tanaka	2018	Os pontos fortes encontrados para promover o processo de recuperação em idosos com depressão foram (i) a sensação de conexão emocional, (ii) o diálogo com a vida e (iii) a descoberta.
A9	Cognitive Therapy for Dementia Patients: A Systematic Review.	Carme Carrion, Frans Folkvord, Dimitra Anastasiadou, Marta Aymerich	2018	Resultados de testes de orientação de realidade mostraram efeitos menores para avaliações cognitivas, enquanto testes de treinamento de habilidades e testes mistos mostraram efeitos contraditórios sobre a cognição.
A10	Emotional distress mediates the relationship between cognitive failures, dysfunctional coping, and life satisfaction in older people living in sheltered housing: A structural equation modelling approach.	Phuong Leung, VasilikiOrgeta, Amina Musa, Martin Orrell	2018	As falhas cognitivas e o enfrentamento disfuncional foram significativamente associados e exerceram um efeito moderado sobre o estresse emocional. Tendo um efeito indireto na satisfação com a vida por meio do sofrimento emocional que diminuiu diretamente os níveis de satisfação com a vida.

A11	Depression in elderly patients with hearing loss: current perspectives.	Suzanne Cosh, Catherine Helmer, Cecile Delcourt, Tamara G Robins, Phillip J Tully	2019	A reabilitação audiológica, incluindo o uso de aparelhos auditivos, assim como intervenções auditivas baseadas na comunidade também podem melhorar a saúde mental.
A12	Psychological Adjustment of Aging Vietnam Veterans: The Role of Social Network Ties in Reengaging with Wartime Memories.	Christina M. Marini, Katherine L. Fiori, Janet M. Wilmoth, AnicaPless Kaiser, Lynn M. Martire.	2020	Os veteranos idosos que têm outras pessoas que os apoiam e podem ajudá-los a processar as memórias do tempo de guerra à medida que se envolvem no LATR (<i>Reengajamento de Trauma na Idade Adulta</i>) podem ter melhores resultados psicológicos, em parte porque tinham mais recursos psicológicos.
A13	Aging veterans' mental health and well-being in the context of COVID-19: The importance of social ties during physical distancing.	Christina M. Marini, AnicaPless Kaiser, Brian N. Smith, Katherine L. Fiori.	2020	Os médicos que trabalham com veteranos incentivem os veteranos a (a) criar ou manter conexões sociais positivas enquanto mantêm distância física e (b) recorrer a estratégias de enfrentamento que os ajudaram a administrar as dificuldades do passado.

Fonte: Autores (2020).

4. Discussão

O índice de idosos acometidos por algum tipo de transtorno mental vem em um crescente muito grande, isso se dá também por uma série de fatores, como alguma patologia, isolamento, morte de familiares ou amigos, entre outros. A perda auditiva em idosos é um fator bastante comum, gerando uma dificuldade de comunicação, que leva junto consigo a solidão e o isolamento social, por conta disso cerca de 1 em cada 5 idosos com problemas de audição precisam de tratamento por conta de sintomas de depressão. O primeiro passo é realizar o tratamento da perda auditiva, que pode acontecer por meio do uso de um aparelho auditivo, com isso vai ocorrer uma melhora na saúde mental desse paciente, em seguida influenciar o desenvolvimento de habilidades de comunicação (Cosh et al., 2019).

Segundo Tanaka (2018), a grande causa do surgimento das doenças mentais em idosos é a sua limitação física, o que provoca uma angústia e solidão por conta do envelhecimento, ficando em um estado depressivo, tendo dificuldades para encontrar algum significado para sua vida. Foi realizado um “diálogo com a vida”, onde esses idosos pudessem fazer uma viagem no tempo, lembrando de toda a sua trajetória e a partir disso tentar buscar uma satisfação espiritual. Essa vida espiritual desempenha um papel importante na busca para aprender a lidar com o estresse e poder ter uma qualidade de vida melhor na velhice (Meléndez et al., 2015).

A reminiscência é uma estratégia que tem dado muitos resultados para idosos lidarem com situações estressantes, ela tenta buscar memórias significativas do passado, fazendo com que a pessoa reflita sobre a sua vida e ache um significado, já a reminiscência instrumental busca memórias de situações complicadas em que o indivíduo fez uso de estratégias de enfrentamento, com o objetivo de avaliar essas estratégias e adaptar para situações atuais, o que ajuda também no desenvolvimento de habilidades de resiliência (Meléndez et al., 2015).

Nos dias atuais estamos passando por uma pandemia por conta do COVID-19, os idosos podem fazer uso de estratégias de enfrentamento que lhe ajudaram no passado para tentar lidar com esse isolamento, porém uma das habilidades que são mais usadas para lidar com os transtornos mentais é a interação com terceiros e hoje essa interação está prejudicada, e por conta disso esses idosos devem ser incentivados a buscarem por laços de forma online (Marini et al., 2020).

Segundo Canham (2015), idosos com sentimento de solidão que fazem uso de drogas psicoativas, as vêem como um suporte, capaz de substituir pessoas e objetos, porém, não se sabe se esses medicamentos são capazes de tratar os problemas

sociais, sendo recomendadas algumas estratégias, como serviço de amizade por telefone ou vídeo conferência com residentes de lares de idosos. O telefone é uma ferramenta importante também para o tratamento de saúde mental em idosos que moram em localidades rurais (Brenes et al., 2015).

Kiosses et al., (2015), aborda uma nova psicoterapia domiciliar que serve para reduzir a depressão, que é a Terapia de Adaptação de Problemas (PATH), essa psicoterapia apresenta resultados bastante favoráveis, isso se dá por meio do controle da emoção, onde reduz as emoções negativas e promove as emoções positivas, que acontece por meio de 5 etapas: seleção da situação, modificação da situação, implantação da atenção, mudança cognitiva e modulação da resposta. Ela faz uso de estratégias compensatórias e adaptações ambientais e busca a participação do cuidador. Existem três pontos importantes usados por idosos para se recuperarem da depressão, que é senso de conexão emocional, diálogo com a vida e descoberta (Tanaka, 2018).

A ansiedade é um dos transtornos que mais afeta a população idosa e de acordo com Zapata et al. (2017), onde os pacientes mais procuram informações sobre ansiedade e como lidar com ela é com o profissional de saúde, vindo em seguida a busca online, e uma das melhores formas de passar por cima desse transtorno é através das estratégias de enfrentamento, pois é por meio dela que eles tentam buscar controle sobre a ansiedade, tendo um papel fundamental no tratamento de doenças mentais. Estratégias de enfrentamento são habilidades que as pessoas usam para se adaptar com determinadas situações, que servem para as pessoas funcionarem de forma ideal mesmo com mudanças (Meléndez et al., 2015).

Conforme Wendell et al. (2016), idosos com doenças crônicas e que fazem uso de estratégias de enfrentamento mal adaptadas, tem uma probabilidade maior de desenvolverem ideação suicida e uma estratégia que fazem com que eles comecem a pensar diferente é o apoio da família nesse momento difícil em que estão passando. Pessoas idosas com sofrimento emocional e que apresentam falhas cognitivas, costumam usar de estratégias de enfrentamento disfuncional, demonstrando sentimentos de negação (Leung et al., 2018).

Idosos com presença de traumas no passado conseguiram lidar melhor com essas lembranças quando compartilharam com a família, pois o suporte dado por seus parentes serve como uma proteção para eles e por conta de sua idade mais avançada eles sentem que tem menos tempo de vida, dando prioridade para ficarem por mais tempo com seus familiares (Marini et al., 2020).

Legra, Verhey e Alphen (2017), relata que fatores biológicos estão intimamente ligados com questões psicológicas, como é o caso do distúrbio do sono que traz instabilidade emocional. Uma pessoa com idade mais avançada apresenta papel diferente de quando era mais novo, muitas vezes passa a acreditar que já não tem muita importância e com isso acaba surgindo alguns esquemas, como privação emocional, desconfiança e isolamento social, mas também existem algumas coisas que podem suavizar isso, como por exemplo, o nascimento de um neto, um início de uma atividade física que lhe traga prazer, entre outros. Para que aconteça um envelhecimento saudável, com chances diminuídas de desenvolvimento de doenças mentais, é necessário que esse idoso tenha certo nível de atividade, pois a perda de atividades funcionais, sociais e econômicas, pode fazer com que aconteça uma diminuição na vontade de viver (Meléndez et al., 2015).

Pacientes idosos com demência fazem uso de algumas técnicas, que tem como objetivo reduzir o declínio cognitivo provocado por essa patologia, como exercício físicos que ajudam nas atividades do dia-a-dia e também categorizar e organizar objetos, essa estimulação de habilidade é eficaz para que ocorra uma melhora no quadro de demência (Carrion et al., 2018).

5. Conclusão

Essa pesquisa levantou os mais importantes achados acerca das estratégias de enfrentamento utilizadas por idosos com doenças mentais, destacando a importância dessas estratégias para os tratamentos desses pacientes, por meio delas é possível

diminuir ou estabilizar os sintomas provocados por determinados transtornos, vale ressaltar que na maioria das vezes o custo financeiro é baixo e que não requer muito suporte tecnológico e farmacológico.

Por conta de sua idade, os idosos apresentam algumas perdas, como físicas, materiais e pessoais e isso acaba prejudicando sua capacidade de adaptar-se a situações difíceis. Apesar disso, foi observado que esse grupo faz uso de muitas estratégias de enfrentamento, sendo que as mais utilizadas estão relacionadas aos seus familiares, pois através desses laços eles conseguem enfrentar com mais facilidade esses transtornos. Outro ponto que foi bastante observado nas pesquisas é que esses idosos fazem uso de lembranças do seu passado para poderem enfrentar problemas atuais, com isso eles podem usar determinadas estratégias que lhes foram úteis em algumas situações.

Geralmente, pessoas idosas são mais ligadas com práticas religiosas, tanto por conta de sua idade mais avançada e seu pensamento que está mais próximo da morte, quanto por ser um ato que lhe proporciona emoções positivas e por conta disso é uma das estratégias de enfrentamento mais utilizadas por eles e que apresenta melhores resultados no combate a doenças mentais existentes nesse grupo.

Com a pandemia a população mundial teve que conviver com esse “novo normal” e com os idosos não foi diferente, pelo contrário, é o grupo que mais está sofrendo com isso, muito por conta de serem mais vulneráveis ao vírus. Para os idosos que apresentam algum tipo de transtorno mental essa situação ficou ainda mais complicada, pois determinadas estratégias de enfrentamento que eram bastante utilizadas, hoje já não têm mais como, devendo acontecer uma adaptação, como é o caso da utilização de telefone para manter contato com familiares.

A televisão é um instrumento que está sendo muito utilizada por idosos nesse período, devendo ser considerada uma estratégia de grande valor. Os templos religiosos passaram alguns meses fechados e com isso os idosos acompanhavam a celebração por meio da TV, ela muito utilizada também para assistir alguns programas de entretenimento, ajudando os idosos enfrentar esse período de isolamento, mas pode ter o efeito oposto em alguns casos, pois a programação dos canais de televisão foi alterada, sendo voltada para programas jornalísticos, que tratam quase integralmente da pandemia e esses idosos assistindo isso podem vir a entrar em uma espécie de desespero que consequentemente irá causar agravamento de sua doença, trazendo maléficos nesse caso em questão.

Em estudos futuros os pesquisadores poderão avaliar os impactos que essa pandemia causou na saúde mental dos idosos, assim também como novos achados sobre as atividades desenvolvidas por eles para poderem amenizar esses impactos, podendo buscar informações através dos familiares, pois com isso conseguem achados importantes sobre a rotina desses idosos.

Referências

- Bibb, S. C., & Wanzer, L. J. (2008). Determining the evidence in the perioperative environment: standardizing research process tools for conducting the integrative literature review. *Perioperative Nursing Clinics*, 3(1), 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.cpen.2007.11.001>.
- Brenes, G. A., Danhauer, S. C., Lyles, M. F., Hogan, P. E., & Miller, M. E. (2015). Telephone-delivered cognitive behavioral therapy and telephone-delivered nondirective supportive therapy for rural older adults with generalized anxiety disorder: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 72(10), 1012-1020. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2015.1154>.
- Canham, S. L. (2015). What's loneliness got to do with it? Older women who use benzodiazepines. *Australasian journal on ageing*, 34(1), E7-E12. <https://doi.org/10.1111/ajag.12133>.
- Carrion, C., Folkvord, F., Anastasiadou, D., & Aymerich, M. (2018). Cognitive therapy for dementia patients: a systematic review. *Dementia and geriatric cognitive disorders*, 46(1-2), 1-26. <https://doi.org/10.1159/000490851>.
- Cordeiro, R. C., Santos, R. C. D., Araújo, G. K. N. D., Nascimento, N. D. M., Souto, R. Q., Ceballos, A. G. D. C. D., & Santos, J. D. S. R. (2020). Perfil de saúde mental de idosos comunitários: um estudo transversal. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73(1). <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0191>.
- Cosh, S., Helmer, C., Delcourt, C., Robins, T. G., & Tully, P. J. (2019). Depression in elderly patients with hearing loss: current perspectives. *Clinical interventions in aging*, 14, 1471. <http://doi.org/10.2147/CIA.S195824>.

- de Oliveira, M. D. S. S., de Santana Ferreira, S. M., & Santana, M. D. R. (2016). Saúde Mental do Idoso com enfoque na Depressão. *Revista e-Ciência*, 4(1). <http://dx.doi.org/10.19095/rec.v4i1.95>.
- Dias, E. N., & Pais-Ribeiro, J. L. Estratégias de Coping de idosos institucionalizados. *Revista Eletrônica Acervo Saúde/Electronic Journal Collection Health*. https://doi.org/10.25248/REAS213_2018.
- Frota, R. S., Spaziani, A. O., Alves, A. F. R. F. B., Alves, B. R. F. B., Azerêdo, L., Santos, M. V. F., & Spaziani, L. C. (2020). A Interferência do Sedentarismo em Idosos com doenças Crônicas não transmissíveis. *Brazilian Journal of Health Review*, 3(4), 10518-10529. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n4-316>.
- Galvão, C. M.; Mendes, K. D.; Silveira, & Pereira R. C. C. Revisão integrativa: método de revisão para sintetizar as evidências disponíveis na literatura. *Iátrica*, 105-26, 2010.
- Kiosses, D. N., Ravdin, L. D., Gross, J. J., Raue, P., Kotbi, N., & Alexopoulos, G. S. (2015). Problem adaptation therapy for older adults with major depression and cognitive impairment: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 72(1), 22-30. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2014.1305>.
- Legra, M. J. H., Verhey, F. R. J., & Van Alphen, S. P. J. (2017). A first step toward integrating schema theory in geriatric psychiatry: a Delphi study. *International psychogeriatrics*, 29(7), 1069. <https://doi.org/10.1017/S1041610217000412>.
- Leung, P., Orgeta, V., Musa, A., & Orrell, M. (2019). Emotional distress mediates the relationship between cognitive failures, dysfunctional coping, and life satisfaction in older people living in sheltered housing: A structural equation modelling approach. *International journal of geriatric psychiatry*, 34(1), 179-185. <https://doi.org/10.1002/gps.5007>.
- Lima, P. V., Valença, T. D. C., & dos Reis, L. A. (2017). envelhecer com dependência funcional: construindo estratégias de enfrentamento/aging with functional dependence: building strategies for coping. *Revista de Pesquisa em Saúde*, 17(2).
- Marconcin, P., Espanha, M., Yáziği, F., Marques, A., Campos, P., & Rosado, A. (2019). O impacto dos sintomas da osteoartrite nas estratégias de coping em idosos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 160-169. <http://dx.doi.org/10.15309/19psd200113>.
- Marini, C. M., Fiori, K. L., Wilmoth, J. M., Kaiser, A. P., & Martire, L. M. (2020). Psychological adjustment of aging Vietnam veterans: The role of social network ties in reengaging with wartime memories. *Gerontology*, 66(2), 138-148. <https://doi.org/10.1159/000502340>.
- Marini, C. M., Pless Kaiser, A., Smith, B. N., & Fiori, K. L. (2020). Aging veterans' mental health and well-being in the context of COVID-19: The importance of social ties during physical distancing. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000736>.
- Marques, A. C. C., & Barroso, S. M. (2019). Estratégias de coping de psicólogos em um CAPS não governamental. *Revista Família, Ciclos de Vida e Saúde no Contexto Social*, 7(4), 458-469. <http://dx.doi.org/10.18554/refacs.v7i4.3639>.
- Martins, M., dos Santos Guimarães, J. C., Cazé, J. L. B., dos Reis, V. M., & Romão, M. N. (2018). Terceira idade e saúde mental: Contribuições da psicologia para a saúde mental no projeto Feliz Idade. *Arquivos Brasileiros de Educação Física*, 1(2), 37-44. <https://doi.org/10.20873/abef.2595-0096.v1n2p37.2018>.
- Melnik, B. M., & Fineout-Overholt, E. (Eds.). (2011). Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice. Lippincott Williams & Wilkins.
- Rokach, A. (2019). The psychological journey to and from loneliness: development, causes, and effects of social and emotional isolation. *Academic Press*. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-815618-6.00001-1>.
- Silva, O. D. L. D., Caldeira, S. N., Sousa, Á., & Mendes, M. (2020). Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 118-136. <http://hdl.handle.net/10400.3/5524>.
- Tanaka, K. (2018). Strengths promoting the recovery process in older adults with depression. *Journal of clinical nursing*, 27(15-16), 3032-3043. <https://doi.org/10.1111/jocn.14359>.
- Wendell, J., Ratcliff, C. G., Price, E., Petersen, N. J., DiNapoli, E. A., & Cully, J. A. (2016). Factors associated with high frequency of suicidal ideation in medically ill veterans. *Journal of psychiatric practice*, 22(5), 389-397. <https://doi.org/10.1097/PRA.0000000000000174>
- Zapata, A. M. L., Beaudreau, S. A., O'Hara, R., Berekeyei Merrell, S., Bruce, J., Garrison-Diehn, C., & Gould, C. E. (2018). Information-seeking about anxiety and perceptions about technology to teach coping skills in older veterans. *Clinical gerontologist*, 41(4), 346-356. <https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1359716>.