

**Título:** Intervenção psicológica em idosa com depressão

O presente trabalho apresenta um estudo de caso de intervenção psicológica fazendo uso da terapia cognitivo-comportamental em uma idosa, que apresenta a não aceitação da velhice associado a um quadro depressivo. M.G.P., 84 anos, sexo feminino, estudou até a 5ª série, sempre trabalhou, viúva, mãe de cinco filhos, mora com 3 filhos em casa alugada, foi diagnosticada com depressão, faz tratamento psiquiátrico e farmacológico, fez acupuntura mas não obteve melhora e procurou psicoterapia por indicação da psiquiatra que a acompanha há aproximadamente quatro meses. Apresenta como queixa principal muita amargura, forte angústia, labilidade emocional, desejo de morrer, mas revela ter medo da morte. Sua queixa secundária é que vem apresentando falhas na memória de longo prazo. Associa seu esquecimento ao fato de estar velha. Coloca com suas palavras: “Velho é uma desgraça”, “Não queria ser idosa, porque os idosos se esquecem das coisas e adoecem”. Logo, destacamos como as pessoas em nossa sociedade não são preparadas para envelhecer, tendo em vista a existência da imagem pejorativa que é vinculada a velhice, ocorrendo assim a negação do próprio envelhecimento. Foram realizadas 40 sessões de intervenção psicológica fundamentada na terapia cognitivo-comportamental semanalmente, com duração de 45 minutos cada. O procedimento terapêutico incluiu avaliação inicial e intervenção, tendo como objetivo identificar a tríade negativa e as distorções cognitivas, possibilitando assim, que suas crenças fossem corrigidas e o comportamento modificado, através do foco nos pensamentos automáticos; foco no estilo da pessoa ao relacionar-se com outros; foco na mudança do comportamento a fim de obter melhor enfrentamento da situação problema. Foi identificado como agravantes do seu estado clínico o fato da viuvez, a ausência de papéis sociais, bem como as dificuldades financeiras enfrentadas pela família. As principais intervenções foram: Conceitualização Cognitiva – através desta análise pôde-se identificar de forma lógica e fundamentada suas crenças disfuncionais associadas a depressão, as distorções cognitivas, os pensamentos automáticos, as reações fisiológicas, emocionais e comportamentais consequentes ao pensamentos e estratégias compensatórias; Psicoeducação – foi levada a paciente o conhecimento do processo terapêutico ao qual está sendo submetido, para que ela estivesse ciente de todo processo; Diálogo Socrático; Cartões de enfrentamento – fichas com conteúdo de estratégias de

enfrentamento à chegada de pensamentos disfuncionais, que ficam disponíveis em diversos locais de fácil acesso, para uma leitura emergencial; Técnica das vantagens e desvantagens – levá-la a avaliar o custo benefício de se manter uma crença disfuncional e suas atitudes; Técnicas de relaxamento e Apoio a família. Apesar da gravidade dos sintomas inicialmente apresentados, participação ativa da paciente no processo, os primeiros resultados foram visíveis. As mudanças ocorreram nas esferas comportamentais, emocionais, cognitivas e sociais. Houveram também um aumento da autoestima, socialização, maior aceitação de velhice e do processo de envelhecimento e diminuição de alguns dos sintomas depressivos. Após 10 meses de acompanhamento psicológico percebe-se uma significativa evolução no estado clínico da paciente. Conclui-se que a terapia cognitivo-comportamental contribuiu no tratamento de pessoas idosas acometidas de depressão, favorecendo portanto, uma velhice com maior dignidade.

**Palavras-chave:** Idosa, Depressão e Psicoterapia